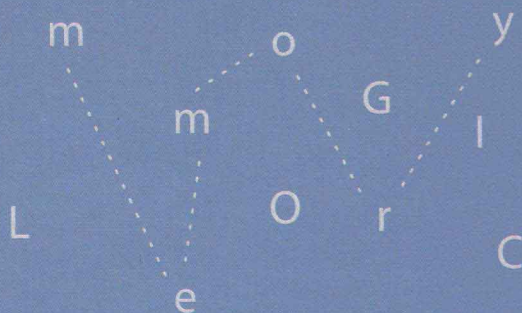


终极密码

3种记忆法

施剑刚 著

MEMORY & LOGIC



知识经济的时代 超强记忆是一切学习的基础

“当左右脑协同记忆的时候，大脑功能将达到一般记忆效果的5到10倍。只有左右脑协同工作，才能发挥出最大潜能。”有了杰出的学习方法——记忆法，让左右脑协同工作，每个人都能把握快速成功的机会！

世界图书出版公司

终极密码

3种记忆法

施剑刚 著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

终极密码:3种记忆法/施剑刚著.——上海:上海
世界图书出版公司,2011.4

ISBN 978-7-5100-3235-6

I. ①终… II. ①施… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028065号

终极密码——3种记忆法

施剑刚 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-59110729)

各地新华书店经销

开本:787×960 1/16 印张:12.25 字数:200 000

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-3235-6/G·277

定价:29.80元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

序

这是一本教读者学会如何运用记忆法快乐学习的书。从某种意义上来说，它不是一本简单教你如何“快”的书，而是教你如何掌握“慢才是快”的书。坊间不少书籍谈到记忆法如何神奇，其实记忆的误区在于不知道如何科学用脑，即如何依据记忆规律，运用快慢结合的有效方法，摆脱以前时间大量投入、多次无效重复而收效甚微的学习困境。

本书旨在通过记忆法，让读者学会左右脑并用的学习方法，降低初次记忆难度，提升初次记忆效果，了解重复记忆的必要性，掌握重复的有效方法，让令人烦恼的背诵在科学重复中有效消解，让短期记忆有效转化成长期记忆，真正做到轻松记忆一生收获。

快慢结合是本书核心理念之所在。本书除了理论论证之外，同时提供简单有趣的学习工具，读者可以接触到三种高效记忆法，即联想法、锁链法和地点法，并通过将其运用于唐诗和现代文记忆、《道德经》记忆以及英语学习过程中，深刻领会记忆规律，明确学习方向，掌握学习方法，做到快慢结合张弛有度。更重要的是，通过记忆法的学习，读者可以将所学方法合理运用于其他各个领域，切实有效提高自我学习能力，提升大脑综合智能。

毋庸置疑，掌握知识真正目的在于学以致用，而牢固掌握知识的唯一途径是有效重复，欲速则不达。我们必须了解重复才能高效，并学会如何有效重复，这样才可以高效学习，更为实现人生由点到面的成功打下坚实基础。



2010年8月8日

绪论

一、为什么写这本书？

写本书有三个目的：

- 1) 期望告诉读者记忆不牢固的根源。即忽视学习过程中最基本的重复，好高骛远，以至于整个学习过程中一味求快，把握不住重点，投入大量时间却一次次遭受失败。
 - 2) 期望告诉读者，我们最缺乏的不是能力，而是方法，是运用方法过程中形成的自我认知和信心。
 - 3) 让不同身份、不同阅历和不同年龄的人都可以享受学习的乐趣。
- 揭开记忆神秘面纱，引导大家走出记忆误区。

学习过程中有效记忆是必不可少的。一方面大量信息需要我们记忆，另一方面，所谓深刻的理解和合理运用也是建立在良好的记忆基础之上。有效记忆能优化信息回顾过程，帮助实现知识的理解和运用。记忆法有多种，但本书给读者介绍的三种基本记忆法——联想法、锁链法和地点法是所有记忆法的基础，是每一个想了解记忆法的朋友必须掌握的知识，且本书提供的例证练习深入浅出，简单易学。

001
—
绪
论

二、记忆规律

形成记忆的过程

两种记忆	接触信息次数	所需时间
短期记忆形成过程	第一次	1秒钟
	第二次	1分钟
	第三次	10分钟
	第四次	1小时
	第五次	10小时
	第六次	24小时
长期记忆形成过程	第七次	1周
	第八次	1个月
	第九次	3个月

我们大脑通常在24小时内的遗忘率是最高的，24小时候之后遗忘慢慢趋于缓和。这是我们的遗忘规律。这也是多数人认知的。但在实际学习中，所谓的缓和过程确是不存在的，因为我们学习和记忆信息的整体性，

确定了我们遗忘了部分等于遗忘了所有。例：一个单词你忘了50%，这个单词对你还有什么用？因此在记忆法中，24 小时之内运用方法，掌握规律，是形成初期有效记忆的关键。

永久记忆的形成需得益于重复的七次规律。见下表：

		重复次数
24 小时内	20分钟后	一
	3小时后	二
	15小时后	三
一周内	3天内	四
	7天内	五
一月内		六
三月内		七

经过以上的重复过程任何记忆都可以成为长期记忆，而关键在于每次重复的不仅仅是信息，我们必须重复初记时创建的过程，想象图像，内容越清晰，表述越详细记忆才会越深刻，每次输出的过程等于大脑的再次编码，切记这点——慢就是快。

二、人的三种记忆模式

瞬间记忆，短期记忆，长期记忆，人的记忆过程都是由以上三种模式组成的。

瞬间记忆存储单位信息量少，但能帮我们快速记忆一些当下信息。短期记忆痕迹不明显，不及时重复，很容易遗忘。长期记忆形成时间较长，形成难度较大。但是记忆容量是无限的。

我们了解三种记忆模式的目的是结合各自特点，提升记忆效果，锻炼大脑智能。对我们来说，瞬间记忆能力的提升是一个漫长的锻炼过程，这是大脑的整体智能，在这方面的了解差异不大。但是短期记忆能力我们却可以运用记忆法，做到及时积累，及时锻炼。在形成收获的过程中，你会发觉不仅你的长期记忆容量在增长，而且你的瞬间记忆力，也就是你的大脑整体智能也得到了有效提高。

三、记忆的误区

成人记忆的两个误区：

其一，我们在生活中过于注重短期记忆的效果，我们总是认为因为短期记忆不佳，所以长期记忆更不可能，孰不知这是一个致命的错误观点。因为这个错误观点，所以决定了我们总是错误的认知，以至于在实践中败下阵来。最好的记忆方法就是把熟悉的东西变成长期记忆，甚至是永久性的记忆。在训练整个过程中才会使短期记忆力有效的提升，就是我们俗称的“聪明”能力。

其二，恰恰是以上的错误观点形成了我们多数人的投机心理，就好像我们奢望一夜暴富的心理一样，我们大脑是不可能一夜暴富的。罗马不是一天就建成的，但是我要告诉你一个秘密，恰恰是我们身边多数人在这样思维，只有梦想而不去做，所以我们只要掌握了慢就是快的理论，只要我们每天坚持一点点，一个星期，一个月，你就能看到自己显而易见的改变和提升。

四、记忆的秘密

记忆的终极秘密其实就是重复，而重复的可能性、有效性和时效性起着至关重要的决定因素。

首先是重复的可能性。当我们运用左右脑并用记忆时，非常容易形成短期深刻记忆。因为记忆深刻，所以后期才便于回忆。而其中左右脑的理论，其实用一句话就能说明白。我们一天24小时，吃穿住行，无时无刻不在训练和运用左右脑的能力。无意识状态下，我们几乎不动用文字思维，我们动用的是情感和形象思维，所以当我们有意识把文字转化成形象和情感时，文字将不再空洞乏力，而有意识转化，本身就是一个深刻过程，是后期回忆的要素。

其次，重复的有效性。通常我们记忆信息时总是无意识的机械堆砌，这样的输入不仅不能区分主次，更重要的当众多信息并立的时候，就显得杂乱无章。输入决定了输出。这样的输入，我们如何期望有效输出呢？结果是显而易见的。关于有效性还有一点也是至关重要的。我们大脑在20分钟之内处理信息是处于高度集中状态，长时间的高效思维状态对于多数人来说是不可能的，更重要的是长时间无法处于高度集中状态，会负面的造成过大的学习压力，致使心理和生理都得不到良好的调节。而记忆法的关键处在于能够善用每个零散时间来学习，把大块的时间反而运用于轻松愉快的事情中去。

最后是记忆关键词——时效性。

根据艾宾浩斯的记忆曲线，人在24小时内的遗忘率是最高的。结合我们十几年来在记忆领域的研究和实践，假如你能在24小时内形成3次回忆，一周一次回忆，一个月一次回忆，三个月一次回忆，所有的记忆将伴随你终身。记忆初期所花的时间对你重复无效记忆所要付出的时间来说是微不足道的。更何况，我们多数人因为遗忘而放弃的还不够多吗？请扪心自问：十年、二十年的学习，你记住了什么？你能复述什么？你能正确告知之的信息和十年、二十年的学习付出成不成正比？真正原因是读书无法，才会无法读书，读了白读，自然无用。

记忆的时效性充分说明了初期记忆的重要性，反复的重要性。只有这样，我们才能第一时间收获，第一时间学以致用，第一时间固化信息，成为自己的一部分。

而其中的关键点，在于如何轻松有效的去重复，并且能够及时重复，记忆法中的地点法就能帮你解决这些问题，而你在此之前必须树立的观念就是“慢就是快”，注重记忆过程，才会有记忆效果，原来记忆失误的最大问题不仅仅是健忘，而是因为没有记忆的过程，没有关于记忆信息的记忆元素，所以根本就没有记住过，就好像我们可能忘记了某个朋友的声音，但是我们依然能记得他们的面貌，我们或许忘了他的面容，但是我们还会依稀记得他的眼神，这其中的原委就是在过往的相处过程中遗留下来的记忆痕迹，不同的状态形成不同的记忆元素。

大脑的工作方式总是在输入和提取的过程中不断存储、编码和遗忘。很多时候提取信息之后，假如没有新的编码的过程，大脑就会遗忘，而记忆法初次的记忆过程恰恰是有意识的编码过程，而每次的重复过程中就是重复的编码再输入的过程，而有效编码的过程才是再次回忆的基石。

由繁至简，相信唯一的方法，简单的实践，一定能带你在知识领域中畅游。下面的每个字、每一页都将揭开你新的篇章。

五、如何学习本书？

快慢结合是整本书的核心理念，同时也是学习本书的核心。具体来说是采用两慢两快法：

- 1) 慢——首先是心态上接受“慢”，不要抱有一夜成功的投机心理，要踏踏实实，一步一个脚印。
- 2) 慢——其次是实践过程中的“慢”，认真实践，首先必须熟练掌握数字密码，循序渐进，认真参与每个部分的具体实践。仔细模

仿，认真揣摩。不急于创造，不急功近利。

3) 快——首先是模仿要快，即第一时间参与实践。每一部分快速完成实践目标，如数字密码的记忆、 π 的记忆等，及时收获并在此过程中掌握记忆方法。

4) 快——其次是应用要快。在阅读本书过程中无须纠缠于一些具体细节。

大道至简，掌握核心方法，方法简单却要学会灵活运用。记忆无好坏，只有训练和未训练的区别。作者希望读者在阅读学习本书的过程中，不仅可以在学习上快速突破，而且可以借助记忆法学习所带来的成功感悟人生，明确方向。

最后希望读完本书后，每一位朋友都能了解，慢就是快的学习步骤，实现自己人生由点到面的成功。

目录

序 绪论

上篇 记忆基础——数字密码

引言故事	001
Lesson 1 数字密码 I	003
一、数字密码1~12	003
二、36计之1~12计	005
Lesson 2 数字密码 II	009
一、数字密码13~24	009
二、36计之13~24计	011
Lesson 3 数字密码 III	015
一、数字密码25~36	015
二、36计之25~36计	018
Lesson 4 数字密码 IV	021
一、数字密码37~100	021
二、数字密码01~00	027
三、数字密码练习	028
Lesson 5 记忆训练——脑力活化	034
一、多种智能的运用	034
二、智能运用练习	035

中篇 三种记忆法

引言	059
Lesson 6 联想法	060
一、联想法概念	060

二、联想训练：形象和抽象的互换能力	062
Lesson 7 锁链法	084
一、联想法回顾	084
二、锁链法概念	085
三、联想法和锁链法的区别	089
四、记忆训练	090
Lesson 8 地点法	098
一、联想法和锁链法回顾	098
二、地点法概念	100
三、地点法训练	102
四、寻找地点的方法	106
五、地点法的延伸——旅程法	119
下篇 记忆法运用	
引言	123
Lesson 9 记忆法运用 I	
——唐诗、现代文及《道德经》记忆	124
一、唐诗记忆	124
二、现代文记忆	129
三、《道德经》记忆	134
Lesson 10 记忆法运用 II——英文训练	143
一、语音	001
二、单词及语篇	001
Lesson 11 记忆法综合运用	156
一、姓名电话记忆	156
二、扑克牌记忆	160
三、文理科学学习	168
Lesson 12 记忆法运用中常见问题及解答	172
结语：记忆创未来	183

记忆基础——数字密码

引言故事：

30年保持第一名的秘诀

据说，在某行业有位智者，30年保持行业第一名的纪录。有一天，他应邀来到礼堂，给大家分享成功经验。礼堂内人头攒动，座无虚席，每个人都翘首以待。

行业第一名走上讲台，五个彪形大汉紧随其后，其中四人抬着一个巨大的铁球，另外一个人拿着把铁锤，一起来到讲台中间。在众人好奇的目光注视下，行业第一名问道：“请问下面哪个人可以用这把铁锤砸动这个铁球？”只见台下很多人举起了手。有人说：“我来，我天生神力。”也有人说：“我来，我是空手道高手。”很多人都上了台，但所有人的尝试都以失败告终。

这时候，只见行业第一名举起右手，翘起小指，轻轻地在铁球上弹了一下。读者，你认为球动了没有？自然没有。但是他每隔0.5秒在原来的位置上弹一下，15分钟过去了，球还是没动。这时候有些自以为聪明的人悄悄离开了礼堂，面带讥讽之色。又15分钟过去了，球还是没动，礼堂里开始骚动起来。这时候，只听见人群里有个人大声说了一句：“我知道他为什么成功了，因为他是个骗子。”这时，有人开始朝讲台扔可乐瓶、砸易拉罐，叫骂声此起彼伏，而他却不动声色，每隔0.5秒持续在原来的位置上弹击着那个巨大的铁球。又过了一段时间，礼堂内的观众已经所剩无几。

忽然，坐在第一排的人发现球好像晃动了一下，他们几乎不敢相信自己的眼睛，但是铁球真的慢慢开始滚动起来，而且越滚越快。人们惊呆了，接着开始大声欢呼起来。这时候他又问了大家一句话——“请问谁能挡住这个球？”这次没有人再敢上台，自然是因为所有人都知道无法挡住

这个球。这时，他铿锵有力地说，“当成功来的时候，挡都挡不住。”

你从这个故事里领悟到了什么？听故事的人不同，理解也会各异。笔者想把自己从中解读出的三点感悟奉献给立志成功的你。

其一，成功需要行动。无论你的想法多么美妙，但成功的第一步，也是最关键的一步，是行动。我们在生活和学习中，往往疏忽了一些基础中的基础，往往不屑于一些琐碎小事，但请记住：行动是成功的第一要素！

其次，成功需要坚持。坚持是一种恒动力，可以为成功保驾护航。只要你脚踏实地一步步走，记忆法一定会引领你走出一条康庄大道。

其三，成功需要模仿。在学习成功经验的过程中，我们刚开始需要做的只是简单模仿，而不是锐意创新。因为这些成功经验的获得，都经历了无数次实践，而模仿是创新的基石。不断简单重复可以让你受益一生！现在让我们马上行动起来，进行记忆法的学习。

Lesson 1

数字密码 I

数字密码是学习记忆法的第一步。所谓数字密码，就是为了方便记忆把抽象数字快速转变成具体形象的一套系统工具。我们在本书中一共为读者提供了 00~09、1~100 共110个数字密码。数字密码的作用归纳起来有三点。首先，数字密码可以帮助我们处理学习和生活中任何与数字记忆有关的问题，让棘手之事迎刃而解。其次，学习数字密码时数字与图像间不断转换可以帮助我们左右脑并用，从而有效提升大脑综合智能。更重要的是，数字密码的学习可以帮助我们初学记忆的学员建立一套强大的信息记忆库，为以后更多信息的存储记忆打下基础。

一、数字密码1~12

>>>测试：试着用1分钟的时间，按顺序记住下面12个词语。

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1 树 | 2 鸭子 | 3 耳朵 | 4 红旗 |
| 5 钩子 | 6 勺子 | 7 拐杖 | 8 葫芦 |
| 9 猫 | 10 棒球 | 11 筷子 | 12 婴儿 |

>>>默写：

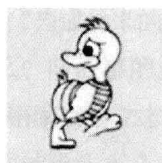
- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ |
| 5 _____ | 6 _____ | 7 _____ | 8 _____ |
| 9 _____ | 10 _____ | 11 _____ | 12 _____ |

你能在规定时间内按顺序默写下来多少？现在的结果并不重要，重要的是你需要反思一下，刚才你是如何记忆的？有没有用脑，还是更多的只是靠嘴巴朗诵记忆？

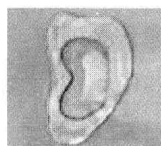
现在请跟着我记忆。看着图形想象一下：



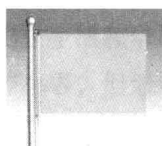
树的形状像不像
“1”？



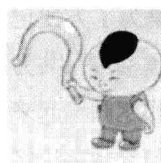
鸭子的外形像不像
“2”？



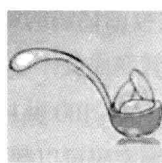
再看看别人的耳朵，
像不像“3”？



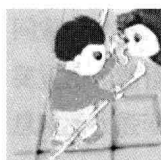
红旗是不是有“4”
个角？小红旗是不是
更像“4”？



“5”像不像一个钩
子？



“6”像不像一 把勺
子？



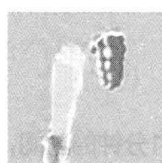
“7”是不是很像一根
拐杖？



“8”的外形是不是很
像一只葫芦？



是不是传说猫有“9”
条命？



“10”像不像一根棒和
一个球？



“11”是不是就像一双
筷子？



“12”是不是可以谐音
为婴儿？

请从头至尾再回想一下图片和数字的关系，回想过程中注意大脑中必须出现图像，开始不是很清晰也无关紧要。闭起眼睛回想一遍，千万不要觉得简单就跳过，慢就是快。整个学习过程真正教会你的是：如何扎实的“慢”，由慢而快，而不是一味图“快”。

在记忆过程中，想象图片的形象与数字的关系才是记忆的关键，开始可能有点慢，第二遍是不是就快多了？随着训练的深入，大脑的速度会越来越快。开始一定不要着急着背，先看图想图形两至三遍，想象的过程也不要太慢，一张图以1秒为准即可。图像不清晰，在初期是正常现象，关键是你已经开始充分调动大脑智能了。

接着快速默写刚才记忆的内容，默写的时候同样需要想象图像，千万不要疏忽了这点，不要觉得繁琐，因为你在学的是最先进的记忆法，你

现在所阅读和实践的关键也是其他同类书鲜有涉及的。第一次记忆的目的是为了第二次的顺利输出，第二次深刻记忆是为了第三次的顺利输出。以此类推。每一次的输出，其实就是大脑记忆的再编码过程，有些人在学了记忆方法之后只知道在第一次的时候运用记忆法，第二次、第三次往往因为急于输出信息，而忽略了记忆过程。这恰恰是造成后期遗忘的关键。

这对于初学记忆的人来说，可能不太容易完全领会，但不用着急。在学习深入之后，再翻回此页就会有所感悟。不妨在这些地方做个标记，以便于后期不断品悟，此方法也适用于后续内容。

>>>下面请按顺序默写1~12数字密码：

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
5 _____	6 _____	7 _____	8 _____
9 _____	10 _____	11 _____	12 _____

>>>是不是很顺利就写出来了？甚至将12个密码按任意顺序排列，你都不会写错。再默一遍，基础最重要。在重复中感悟一下，其中的深意或者可以有所借鉴！

11 _____	4 _____	8 _____	5 _____
2 _____	12 _____	3 _____	1 _____
6 _____	7 _____	9 _____	10 _____

学习数字密码后，能真正彻底记住它的方法就是第一时间去运用，学习数字密码的目的也在于运用。兵书战策中的36计我们早就耳熟能详，但是否能将其如数家珍般地报出来？如果我们利用刚学过的数字密码，就可以轻松做到。

先让我们学习36计中的前12计。

二、36计之1~12计

1 瞒天过海	2 围魏救赵	3 借刀杀人
4 以逸待劳	5 趁火打劫	6 声东击西
7 无中生有	8 暗度陈仓	9 隔岸观火
10 笑里藏刀	11 李代桃僵	12 顺手牵羊

现在该如何运用已经熟悉的数字密码来记忆这12计呢？

第1计：瞒天过海——我们想象一棵大树悄悄地从海底游过，瞒着天，渡过了大海。是不是“瞒天过海”？

第2计：围魏救赵——我们想象一下：一群鸭子围着曹操（魏），为了搭救赵云，是不是“围魏救赵”？

第3计：借刀杀人——想象一下：耳朵上架着把刀，是不是“借刀杀耳”？

第4计：以逸待劳——我们想象一下，自己坐在一把四个人合力抬着的椅子上，手里拿着旗，嘴里喊着“前进”。是不是“以椅代劳”？

第5计：趁火打劫——有个强盗趁着一所房子着火，拿着勾子去打劫。是不是“趁火打劫”？

第6计：声东击西——一群人拿勾子敲打锣鼓，到底是发出“咚咚”（东东）的声音，还是“细细”（西西）的金属声？看我们又记下了“声东击西”。

第7计：无中生有——有个人拿着一根梧桐木做成的拐杖，却说里面装着油。是不是“无（梧）中生有（油）”呢？

第8计：暗度陈仓——一只大葫芦躲到了一个旧仓库里。是不是“暗度陈仓”？

第9计：隔岸观火——一只猫坐在河岸边，看着对岸树林中的熊熊大火哈哈大笑。是否又记住了“隔岸观火”？

第10计：笑里藏刀——一个棒球运动员，对着接球手奸笑起来的时候，牙齿缝里露出了一把尖刀。是不是“笑里藏刀”？

第11计：李代桃僵——我们用筷子夹住一颗新鲜熟透的李子，去换碗里僵了的桃子。是不是“李代桃僵”也记住了？

第12计：顺手牵羊——想象有一个婴儿，顺手牵了一只白色的、胖墩墩的绵羊。是不是“顺手牵羊”？

学到这儿，有些读者可能还是没有记住。没记住的关键在于没有想象图像以及图像间的关联性。请放松心情，从头至尾再看一遍，边看边想象图形故事。你会发觉，一切都变得非常容易，其中，有些读者可能第一遍就记住了，但是同样需要你再次想象图像。千万不要着急，你现在急着背下来，过几天忘了，还是等于没记，记忆之初的关键在于回忆图像，记忆图像有助于加深记忆痕迹，回忆图像有助于我们做到按照记忆规律轻松重复，从而形成长期记忆。