

THE SCIENCE ON RAPID AND HIGHLY EFFECTIVE MEMORY

王 洪 礼 著

快速高效记忆学

详细公开最佳快速高效记忆方法和技巧
首次推出开发学生智能的重要思维技术

小学高年级生、初高中生、大中专生、
自学青年、科技人员、教师和家长，只
需学会本书三、六、七章，就能增强思
维能力，成倍提高记忆效率。第一个阅
读第七章方法的遵义五年级小学生就能
在遵义师范千人大会上，倒顺背诵和随
点随背 1 至 105 号化学元素名称。

贵州人民出版社

快速高效记忆学

——详细公开最佳快速高效记忆方法和技巧
首次推出开发学生智能的重要思维技术

王 洪 礼 著

贵州人民出版社

THE SCIENCE ON RAPID AND
HIGHLY EFFECTIVE MEMORY

WANG HONG LI

快 速 高 效 记 忆 学

——详细公开最佳快速高效记忆方法和技巧
首次推出开发学生智能的重要思维技术

王洪礼著

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路九号)

遵义市彩印厂分厂

微机排版印刷厂排版印刷

850×1168毫米 32开本 8.75印张 220千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数:1——5000册

ISBN7 — 221 — 01331 — 4/G. 629 定价4.00元

献 给

中学生 小学高年级学生
最佳快速高效记忆方法和
开发智能的重要思维技术

这是一个绝对真实的试验：遵义市文化小学六年制五（1）班学生王朝海，于1989年10月11日至13日，每天下午放学做完作业后，用一个半小时边读边记本书（原稿）第七章二、三、四、八部份的内容，10月14日下午，就能在遵义地区师范千余名师范生大会上倒顺背诵和随点随背1至105号化学元素名称。欢迎中学生和小学高年级学生读者试一试，看看您能否超过王朝海同学的记忆速度。并希望把您的记忆速度告诉作者。作者通信地址：贵州遵义市教育局教研室转智能开发研究会，邮码：563000。

内容提要

本书除介绍国内外方法和作者的实验、理论探索及分析外,着重介绍作者独创的、在国内外记忆专家的著作里看不到或很少看到的、六种具体的快速高效记忆方法和“组界联想”等高效记忆技巧,介绍记牢 300 位圆周率数字等繁杂材料隔 600 多天后,仍能正确倒顺背诵和随点随背的方法,和比背诵字典省时省力的方法,以及人名地名、历史年代、元素符号、时事政治、英语单词等的快速高效记忆方法,同时介绍在其它著作中看不到的、开发学生智能潜力具有实效的重要思维技术。本书通俗易懂,适合中学生、中小学教师、家长、大专生、自学人员、教育科研人员和心理学教育学工作者阅读,也可作为中学和培训教师的院校开设“快速高效记忆学”课程的试用教材。本书介绍的最佳快速高效记忆方法和开发学生智能潜力的重要思维技术,在教师或家长指导下,小学高年级学生也能掌握。

阅 读 提 示

如果您想迅速掌握方法和技巧,请依次选读第三、六、七章(一至九),掌握之后,再细读第八至第十七章。技巧比方法更加重要,在阅读第七(一至九)至第十七章时,一定要边读边运用第六章介绍的技巧。第六章中的“三思再反思”,是开发智力,提高分析和解决问题的智能的重要思维技术,一旦被您理解,并养成这种思维习惯,您的智能潜力将得到充分的挖掘和发挥。

值得推广

自艾宾浩斯在一八八五年发表《论记忆》，到今年已经一百零四年了。在这一百多年中，中外心理学家也很重视学习与记忆的研究。虽然都取得了一些成绩，但还算不上显著的突破。《快速高效记忆学》的作者多年来潜心研究“学习与记忆”，成绩显著，特别在“数序形象挂钩法”方面的研究，堪称记忆心理学领域中一大创新，从理论上说是持之有据的；更可贵的，是经得起教学实践的检验。这种方法一旦为教师和学生掌握，便能提高教学质量，使学生提高学习效率。作者这一贡献，值得教育界、心理学界重视和推广。当然也相信作者不会满足于当前的成就，一定更加勤奋，使此新说更加完善。

西南师大教育系 刘兆吉

1989年4月15日

（刘兆吉先生系中国著名心理学家、西南师大教授、四川省心理学会理事长）

贵在创新

记忆在人的心理活动中具有贮存和检索等重大功能,是思维乃至整个心理活动的直接基础之一。如果记忆不好,学后便忘,那就无法在头脑中进行思维加工,而学习也就变成了一种徒劳无益的时间和生命的浪费。

在心理学史上,在肯定机械记忆的前提下,更加重视意义的、逻辑的记忆,也就是要解决如何更好地记忆的问题。近些年来,国内外心理学者着重“记忆术”的研究,目的也在于此。

王洪礼同志对这个问题作了长时间的思索、实验、研究,提出了有创新意义的“快速高效记忆法”,这是值得欢迎的。他的研究不同于一般记忆术的探索,而是有理论根据又经过实践检验的科学成果,这是难能可贵的。

希望作者百尺杆头更进一步,在记忆乃至整个心理学领域中更加辛勤地耕耘和开拓。中国心理学的发展正需要中青年一代心理学工作者的共同努力。

朱智贤

1989年5月10日

(朱智贤先生系中国著名心理学家、教育家、中国教育学会副会长、北师大教授)

独 具 特 色

增强记忆力是发展个人智力的一个重要方面。长期以来,心理学家对训练记忆力的问题进行了多方面的探索,提出了适合不同记忆任务的各种具体的记忆方法。《快速高效记忆学》是目前国内系统介绍快速高效记忆方法的一次独具特色的可贵的尝试。

本书是在国内外研究的基础上,通过作者本人的辛勤实验,创造了以数序形象挂钩法为中心的各种高效记忆方法,尤其对于那些难于记住、顺序性极强、数量很大的材料,更有事半功倍的效果。

掌握快速高效记忆的方法并不难。以数序形象挂钩法为例,只要在开始时花费一定的时间,把数序和相应的物象挂钩记牢,再用它和要记的材料进行奇幻联想,即在头脑中呈现的挂钩奇象和代表识记材料的奇象之间建立联想,巩固之后,就可以任意再现需要记忆的信息了。一旦熟练掌握,就可终生受用这种方法的效益。

本书结构严密,实验材料丰富充实,语言流畅,通俗易懂,适合各种文化程度和各种专业的读者阅读,并易于引起他们的操作兴趣,有利于发掘他们的记忆潜力。

贵州师大教育系 丁昭福

1989年5月13日

(丁昭福先生系贵州省心理学会理事长、贵州师大教授)

具有实效

人们在学习中常苦于记忆困难，历来不少学者对如何快速有效地记忆，进行过大量的探索。从十九世纪末德国心理学家艾宾浩斯发表《论记忆》一书以来，研究者颇不乏人，虽然也取得一些成果，但迄今未见有系统的研究。王洪礼同志所著《快速高效记忆学》一书，乃是作者多年来对记忆方法实践研究的成果。今整理成书，内容丰富，具有新意，在理论上持之有故，在应用上具有实效，这是作者对学习记忆心理学一可喜的贡献。

作者在该书中提出一系列快速高效记忆方法，其中比较突出的是以奇幻联想为核心的数序形象挂钩法，即先找出与数字形状相似的物象，将物象和数字结合，铭记心中，以之作为一套数序形象挂钩，再用它和要识记的材料进行奇幻联想，从而记住要识记的材料。作者对此法曾进行过多次实践检验，效果显著。此种方法一旦为师生掌握，对提高教学质量，大有裨益。作者提出的一系列快速高效记忆方法，都是行之有效的。

总观全书，内容新颖，文字通俗，宜于推广。

韩进之 魏华忠

1989年5月20日

（韩进之先生系辽宁省心理学会副理事长、辽宁师大教授。魏华忠先生系辽宁师大教育系主任、副教授、大连市心理学会理事长。）

序

记忆是人的思维乃至整个心理活动的直接基础之一，也是人类活动取得成功的必不可少的条件。研究人类记忆的奥妙，探索提高记忆力的途径和方法，一直是科学家（特别是心理学家和教育家）们孜孜以求的课题。自艾宾浩斯1885年发表《论记忆》以来，心理学家们在记忆方面从事了大量的研究。近年来，国内外一些著名的记忆术研究者提出了奇幻联想记忆法。王洪礼老师在学习总结前人研究的基础上，对快速高效记忆进行了独创性研究，提出了数序形象挂钩法、物体部件有序分解奇象挂钩法、数序形象谐音连锁结合法、场所物件数序形象挂钩法等高效记忆方法。《快速高效记忆学》就是他多年来潜心研究快速高效记忆的结晶。这一研究成果受到专家们的很大关注。我国著名的心理学家、教育家、北京师范大学教授朱智贤先生指出：王洪礼同志的研究“贵在创新”，他对记忆术“作了长时间的思索、实验、研究，提出了有创新意义的‘快速高效记忆法’，这是值得欢迎的。他的研究不同于一般记忆术的探索，而是有理论根据，又经过实践检验的科学成果，这是难能可贵的。”著名的心理学家刘兆吉教授指出：“《快速高效记忆学》的作者，多年来潜心研究‘学习与记忆’，成绩显著。特别在‘数序形象挂钩法’方面的研究，堪称记忆心理学领域中一大创新。从理论上说是持之有据的，更可贵的，是经得起教学实践的检验。这种方法一旦为师生掌握，便能提高教学质量，使学生提高学习效率。作者的这一贡献值得教育界、心理学界重视和推广。”王洪礼老师在他的著作中评介了当前“记忆术”研究的现状和成果，详细阐述了如何运用快速高效记忆法记很难记住的一大串数字、化学元素符号的名称及序号、三百位圆周率数字、汉字及英语词汇等，阐述了如何运用快速高效记忆法训练人的记忆，提高记忆力等。这部著作不仅有大的理论意义，而且还有很大的推广应用价值，是一本适合于心理

学工作者、教育工作者、教师、学生及家长研究阅读的好书,也可作为中学和培训教师的院校开设“快速高效记忆学”课程的教材。

该书内容翔实,通俗易懂。书中用了大量实例引导读者去理解和运用快速高效记忆的规则、方法和技巧。读者只要认真学习并多次练习书中介绍的各种具体方法和技巧,很快就能全面掌握。但如果认为不经认真学习和主动练习,就能轻而易举地全面掌握快速高效记忆的具体方法和技巧,那就错了。方法在于运用,只要注重方法和技巧的思考,主动地勤于练习,勤于运用,达到在记忆中能娴熟自如地运用大脑进行奇幻联想,在思维中能实践书中提出的“三思再反思”思维模式,养成务求探索最佳思维方法和最佳记忆方法的良好习惯,必能改善人的智力结构,促进人的智力素质的发展。

锻炼和提高记忆力的方法很多。读者在研读和运用此书的过程中,应根据自己的实际,在熟练掌握书中的快速高效记忆法的同时,创造一套更便于自己掌握的独特的记忆法,那才是真正提高自己记忆力的途径,也是作者此书的真正意愿。

人们的认识是不断深化的。作者的研究还在继续,尤其是快速高效记忆术的理论方面,还需进一步探讨和完善。朱智贤教授希望作者“百尺竿头更进一步,在记忆乃至整个心理学领域中更加辛勤地耕耘和开拓,”并指出“中国心理学的发展正需要中青年一代心理学工作者的共同努力”。祝愿作者有更多的成果问世,也希望有更多的朋友们来研究这方面的问题。

李兴国

一九八九年五月二十一日

(李兴国同志系贵州省教育学会会长、贵州省教委副主任)

目 录

第一章	什么是快速高效记忆	(1)
一	从表演看快速高效记忆	(1)
二	从理论上判定快速高效记忆	(4)
三	什么是快速高效记忆学	(12)
第二章	快速高效记忆学的研究对象、任务、原则和方法	(17)
一	快速高效记忆学的研究对象和任务	(17)
二	快速高效记忆学的研究原则	(18)
三	快速高效记忆学的研究方法	(20)
第三章	快速高效记忆法的核心和最基本的要领	(27)
一	快速高效记忆法的核心和实质	(27)
二	快速高效记忆法最基本的要领	(31)
第四章	国内外快速高效记忆研究概要	(37)
一	国外快速高效记忆研究概要	(37)
二	国内快速高效记忆研究概要	(44)
第五章	快速高效记忆的基本原理及其科学依据	(47)
一	快速高效记忆的基本原理	(47)
二	心理学实验提供的依据	(47)
三	斯佩里的实验	(48)
四	奥恩斯坦的发现	(51)
五	潘菲尔特和科恩的电击实验	(51)
六	科学实验给人的启发	(53)
第六章	快速高效记忆的奥秘和基本方法技巧	(55)
一	奇象五点要求法	(55)
二	涉及自我法	(58)
三	谐音赋形法	(58)
四	无形材料记前速换法	(59)
五	支点奇象概括提取法	(60)

六	易混奇象差异制造法	(62)
七	触撞法	(62)
八	中介法	(63)
九	谐音灵活选用法	(64)
十	命变法	(65)
十一	符号数字奇象法 ——记忆元素符号和数字的重要技巧	(65)
十二	逻辑荒谬法	(67)
十三	替代法	(67)
十四	意义理解与奇幻联想结合法	(68)
十五	奇象色彩排斥法	(68)
十六	特定挂钩铭记法	(69)
十七	三思再反思加深法 ——开发学生智能潜力的重要思维技术	(70)
十八	勤于练习法	(72)
十九	组界联想法 ——能使快速高效记忆方法发挥 最大功效的重要技巧	(72)
二十	数字节号奇象主动法 ——能使数百位 上百组数字的 记忆不混淆的重要技巧	(73)

第七章 最佳快速高效记忆法

	——数序形象挂钩法	(74)
一	数序形象挂钩法的产生	(74)
二	数序形象挂钩法的定义和挂钩命定规则	(75)
三	1至20的数序形象挂钩及其运用	(75)
四	命定20以后至100以上数序形象挂钩 的思维方式和关键要领	(83)
五	21至110的具体数序形象挂钩	(85)

六	21 至 110 数字形象挂钩的运用	(94)
七	数字形象挂钩法在运用中的一条 重要技巧——组界联想	(101)
八	用数字形象挂钩法记忆 105 位化学元素的号数和名称 ——能达到快速随点随背之高效	(104)
九	用数字形象挂钩法记忆 300 位圆周率数字的方法 ——能达到快速倒顺背诵之高效	(109)
十	运用数字形象挂钩法进行识记的科学实验	(118)
十一	数字形象挂钩法的优越性	(129)
十二	数字形象挂钩法具有高效的 原因探讨和理论分析	(132)
十三	自我实验和大学生实验中提出的问题	(134)
第八章	较佳快速高效记忆法 ——数字谐音挂钩法	(137)
一	什么是数字谐音挂钩法	(137)
二	最基本的数字谐音挂钩	(138)
三	数字谐音挂钩法的运用	(144)
第九章	连锁式奇幻联想记忆法	(155)
一	什么是连锁式奇幻联想记忆法	(155)
二	连锁式奇幻联想记忆法的运用	(155)
三	连锁式奇幻联想记忆法的特点分析	(162)
第十章	熟语挂钩奇幻联想记忆法	(165)
一	什么是熟语挂钩奇幻联想记忆法	(165)
二	熟语挂钩奇幻联想记忆法的运用	(166)
三	熟语挂钩奇幻联想记忆法的特点分析	(172)
第十一章	物体部件有序分解奇象挂钩法	(174)
一	什么是物体部件有序分解奇象挂钩法	(174)
二	物体部件有序分解奇象挂钩的编制规则	(174)
三	物体部件有序分解奇象挂钩法的运用	(179)

第十二章 数序形象谐音连锁结合法

——记忆历史事件、年代、原子量、数码和字典

的重要方法……………(184)

一 什么是数序形象谐音连锁结合法……………(184)

二 数序形象谐音连锁结合法的运用……………(185)

第十三章 逻辑理解与多层次奇幻结合法

——记忆长段材料的高效方法……………(195)

一 什么是逻辑理解与多层次奇幻结合法……………(195)

二 逻辑理解与多层次奇幻结合法的运用……………(195)

第十四章 场所物件数序形象挂钩法……………(204)

一 什么是场所物件数序形象挂钩法……………(204)

二 场所物件数序形象挂钩的编制……………(206)

三 场所物件数序形象挂钩法的运用……………(209)

第十五章 生活与学习中的几种简单的高效记忆法……………(212)

一 定时奇幻联想记忆法

——运用于生活中的方法之一……………(212)

二 定位奇幻联想记忆法

——运用于生活中的方法之二……………(213)

三、一对一奇幻联想记忆法

——高效记忆特殊数据和大量

历史年代的简单方法……………(214)

四 机动谐音奇象联想法

——高效记忆号码数字的简单方法……………(219)

五 汉字偏旁部首奇幻联想记字法

——比背诵字典省时省力的高效记字法……………(220)

六 字头歌诀奇幻联想法

——促进高效记忆歌诀的方法……………(222)

第十六章 字母符号奇象转换法

——高效记忆元素符号和公式的方法……………(226)

一	什么是字母符号奇象转换法.....	(226)
二	英文字母的奇象转换.....	(226)
三	字母符号奇象转换法的运用.....	(229)
第十七章 英语奇幻高效记忆法		
——记忆英语单词和前后缀		
	事半功倍的方法.....	(235)
一	奇幻联想与英语记忆.....	(235)
二	数字形象挂钩与连锁结合记忆英语基本词.....	(238)
三	用数字谐音挂钩法记 33 个英语常用前缀	(242)
四	用物体部件有序分解奇象挂钩与连锁结合 记 54 个英语常用后缀	(244)
第十八章 农村初三学生三思再反思和快速高效 记忆法的训练实验.....		
	记忆法的训练实验.....	(249)
一	研究目的.....	(249)
二	研究对象和方法.....	(250)
三	结果和分析.....	(252)
四	讨论.....	(255)
五	结论.....	(257)
参考文献.....		(257)
后记.....		(259)

第一章 什么是快速高效记忆

一. 从表演看快速高效记忆

在我国国酒出产地贵州省茅台酒厂的子弟中学会议室里，讲坛上坐着报告快速高效记忆学的研究者。这时他已讲了一小时关于什么是快速高效记忆的理论知识，现在他要以实践来回答在场听讲的各位中学老师和学生。他拿出四份信笺纸，每份两张，要求中学生们背着他在纸上写下他们任意乱想的文字材料，无论写什么都行，每份纸上写十条，共写四十条，写好后由该校蒋校长收齐交给他，他准备当场快速记住这些材料。他开始记时，再由该校蒋校长用秒表计时，检验他需要记多少时间，可以倒顺背诵和随点随背这些材料。中学生们要检验检验这位记忆研究者，有意乱写了如下 40 条材料：

1. 峨嵋山
2. 亡羊补牢
3. 十四四十四
4. 一两漆而不是一两七
5. 奥斯曼土耳其
6. 赫拉特
7. 春催桃李
8. 被缚的普罗米修斯
9. 烛光秋夜紫罗兰
10. I'm a student in senior one.
11. 雷克雅未克
12. 仪仗队军歌雅克西
13. 三国志陈寿斯德哥尔摩
14. 奥运会夺魁刘易斯
15. 中国女排孙晋芳