

人人都能掌握的高效记忆法

轻松记忆，高效学习，让你摆脱繁重的学习压力，赢在起跑线

朱选好◎著

世界记忆大师

朱选好

高效记忆法大公开



高效方法+正确练习，人人都是超强大脑

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

人人都能掌握的高 效记忆法

朱选好◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

这本书从理论篇、实用篇和竞技篇全方位来帮助读者去高效记忆。理论篇（前四章）讲到大脑基本功的一些训练，详细介绍了几种强大的记忆体系——记忆宫殿、连锁串联法、情景画面法等，这些都属于体系性的记忆方法。然后还介绍了强大的思维导图，这是达芬奇的笔记方式，可以快速提高学习效率。实用篇（后两章）主要讲到怎样把记忆法运用到学习和生活中，详细介绍了如何记忆古诗文，如何记忆现代文，如何记忆政、史、地及英语单词，还写到了日常生活中比如电话号码、人名等记忆法。竞技篇（最后一章），针对部分想参加世界脑力锦标赛的读者，本书还给大家详细介绍了各大项目的破解捷径。

图书在版编目（CIP）数据

人人都能掌握的高效记忆法 / 朱选好著. —北京：
中国纺织出版社，2017. 10
ISBN 978-7-5180-3889-3

I. ①人… II. ①朱… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第182699号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：160千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

第一章 高效记忆的原理 \ 1

第一节 记忆法的原理——图像 \ 2

第二节 记忆的过程 \ 2

第三节 记忆的分类 \ 4

第四节 记忆的方式 \ 5

第五节 记忆的三大步骤 \ 8

第二章 记忆法的基本功训练 \ 11

第一节 基本功训练 \ 12

第二节 呼吸训练 \ 14

第三节 舒缓大脑操 \ 15

第四节 注意力训练 \ 18

第五节 多感官内视训练 \ 19

第六节 配对联想训练 \ 20

第三章 记忆的基本方法 \ 23

第一节 定桩法——记忆宫殿 \ 24

第二节 连锁串联法 \ 46

第三节 情景画面法 \ 54

第四章 思维导图 \ 63

- 第一节 思维导图的原理 \ 64
- 第二节 思维导图的制作 \ 65
- 第三节 用思维导图分析文章 \ 68
- 第四节 用思维导图记单词 \ 76

第五章 记忆法的学科运用 \ 81

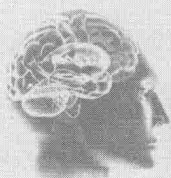
- 第一节 如何记忆古诗文 \ 82
- 第二节 如何记忆现代文 \ 105
- 第三节 如何记忆政治知识点 \ 119
- 第四节 如何记忆历史知识点 \ 123
- 第五节 如何记忆地理知识 \ 132
- 第六节 如何记忆日常生活必备常识 \ 142

第六章 用高效记忆法记忆英语单词 \ 161

- 第一节 全脑图像记单词 \ 162
- 第二节 单词记忆常见方法 \ 173
- 第三节 字母编码篇 \ 178
- 第四节 单词记忆示例 \ 183
- 第五节 词根词缀法记单词 \ 199

第七章 世界脑力锦标赛 \ 207

- 第一节 世界脑力锦标赛简介 \ 208
- 第二节 世界脑力锦标赛破解 \ 210



第一章 高效记忆的原理

第一节 记忆法的原理——图像

第二节 记忆的过程

第三节 记忆的分类

第四节 记忆的方式

第五节 记忆的三大步骤

第一节 记忆法的原理——图像

人类在诞生时，并没有发明文字。当一个人看到一只兔子，他并不知道它叫兔子或者 rabbit；当一个人看到一棵小树，他也不知道它叫小树或者 tree；当一个人看到河流时，他照样不知道它是河流或者 river。所以说人类在最初时只是凭借脑海中的图像去记忆。但是随着人类文明的推进，人类发明了文字。于是人类的记忆只是去记忆文字，结果往往记不住，因为这违背了人类最原始的记忆习惯——图像记忆。

世界上真正的记忆高手（世界记忆大师或者最强大脑选手）记东西时其实都是利用图像记忆的原理。无论是记忆数字、扑克、二维码、指纹等，都是通过在海脑中加工并转化成图像去记忆的。

所以，本书中所介绍记忆法基本上都离不开图像记忆的原理，如连锁串联法、定桩法等。

第二节 记忆的过程

记忆是过去的经历在人脑中的反映，是一种复杂的心理活动。形成记忆的过程包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。

识记是通过感知得到信息并在脑中留下印象的过程，是整个记忆活动的开始。依据事先有无目的，可将识记分为有意识记和无意识记。

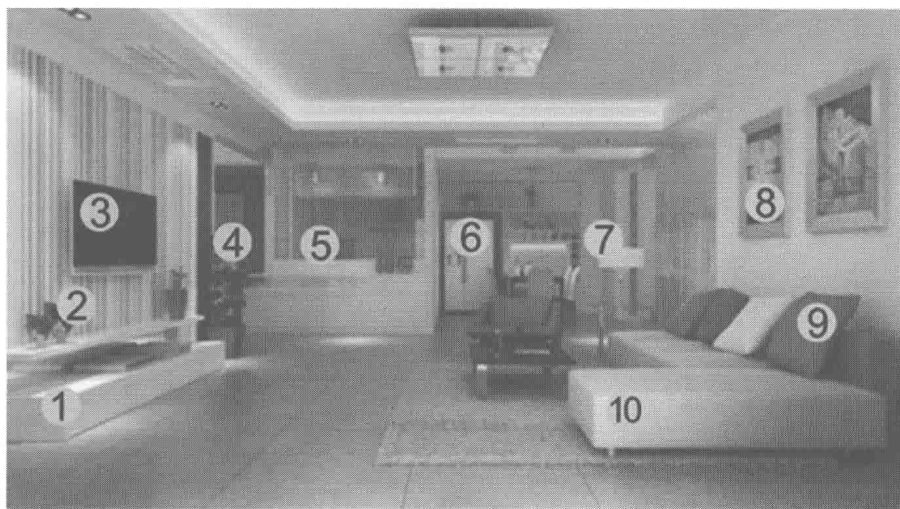
保持是信息的编码与储存，从信息处理的角度来说，再现和回忆都可以归入信息搜索里来，这样所有的记忆基本上要通过以下历程：

1. 把所需要记忆的材料转化成图像编码

说到记忆靠的是图像，那么我们就先把所需要记忆的材料转化成图像，也就是所谓的编码。例如 23 XO 74 SD 93 07 65 79 39 77 这是一串毫无规律的数字、字母、词语，如果死记硬背肯定很吃力，但是我们把这些数字转化成编码（图像）就方便多了。

23——和尚；XO——XO 酒；74——骑士；SD——SD 卡；93——旧伞；
07——锄头；呐喊——喇叭；39——三舅；79——气球；MD——麦当劳

2. 把编码储存在“记忆宫殿”里面



（1）找“记忆宫殿”

①桌子；②花瓶；③电视机；④花盆；⑤窗台
⑥冰柜；⑦台灯；⑧名画；⑨沙发靠背；⑩沙发

(2) 把前面的编码放在记忆宫殿里

- ①想象桌子上有个和尚；
- ②想象花瓶里有瓶 XO 酒；
- ③想象电视机里播放骑士打仗的场面；
- ④想象花盆里有好的 SD 卡；
- ⑤想象窗台上有把旧伞；
- ⑥想象有个拿着锄头砸冰柜；
- ⑦想象台灯上有个喇叭（代表呐喊）；
- ⑧想象名画上画的是舅舅；
- ⑨想象沙发背上有很多气球；
- ⑩想象沙发上有有个麦当劳。

(3) 把编码从“记忆宫殿”里提取出来

接下来，我们就要先想象房间里不同位置的编码图像；

(4) 把编码翻译成原来的记忆材料

最后，把这些编码图像转化成原来记忆的材料。

第三节 记忆的分类

前面我们分析了记忆的过程，接下来给大家介绍一下记忆的分类。

1. 第一种分类

(1) 无意识记忆

无意识记忆是指个体凭视觉、听觉、味觉、嗅觉等感觉器官无意中接收到信息后，马上储存在人脑中。无意识记忆只留在感官层面，如稍微不注意，很快就会消失。

（2）有意识记忆

有意识记忆是指我们根据实际需要记忆的信息刻意去记的，这种记忆方式往往具有针对性和重复性，记忆的效果更好、时间更长，不容易忘记。

2. 第二种分类

（1）短时记忆

短时记忆是指个体接收到信息同时能够意识到并保持在20秒左右的记忆。生活中我们从电话本里查找到一个电话，然后凭记忆按下电话号码，可是打完电话你却完全记不起电话号码了。这就是你运用了短时记忆。

（2）长期记忆

短时记忆经过复习后就会进入长期记忆，但是如果不加复习就会遗忘。长期记忆的保持时间可以是2小时以上，甚至终生不忘，所以也可以叫永久记忆。我们生活中所用的知识就来自长期记忆。

第四节 记忆的方式

人人都希望拥有最出色的记忆力，都希望自己的记忆力能够充分满足自己学习、工作和日常生活中的需求，如果按记忆效率来划分，那么记忆可以划分为从低到高的三个境界模式，其实也就是三种记忆方式：

常见的三种记忆方式：

- （1）声音记忆：死记硬背；
- （2）逻辑记忆：只需记住规律，不记而记；
- （3）图像记忆：快速高效的记忆方式；

1. 声音记忆：死记硬背，最常用却效率最低的方法

我们从小到大，面对大量记忆信息，例如文章、单词等，都是靠反复读来记忆的，正所谓“书读百遍，其义自见”。但是这种记忆方式效率太低。一方面，反复读会消耗掉大量时间；另外一方面，这种死记硬背纯粹依赖的是熟能生巧的哲学基础，一旦长时间不复习，很容易忘记。尤其是英语单词，有很多学生记忆英语单词是一个字母一个字母读的，反复读很多遍才勉强记住。

例如“application 应用”，申请，对于这个单词，很多学生会读记——a、p、p、l、i、c、a、t、i、o、n 应用，申请。但是由于每个字母之间没有任何规律，所以时间长了，很容易忘记。

其实，我们死记硬背的记忆方式就是靠声音记忆。无论你记忆单词、文章、古诗、手机号，你回忆的时候，脑海中是有声音的，但是这些声音往往没有节奏感、杂乱无章，很容易忘记。

2. 逻辑记忆：不记而记

逻辑记忆也可以叫作理解记忆。比如我们记忆数学公式、化学公式、物理公式，由于我们本身对这些公式有很深的理解，可以达到不记而记的效果。

逻辑记忆只是面对一些非常有规律的记忆材料的时候才会有用。当我们要记这些有规律的材料时，只要它有着并不很复杂的规律，那么，无论这些材料的内容是多还是少，我们所需要记忆的仅仅是其中所蕴含的规律。

因此，逻辑记忆方法在面对那些非常有规律而又非常大量的记忆材料时，就显示出其强大的威力，我们根本不需要管这些资料到底有多少，只需要记住其中简单的规律就可以了。在回忆或者应用的时候，我们只需要根据这个简单的规律，就可以把所有的资料都准确无误地复述出来。

例如：记忆下面这组数字：

1、3、5、7、9、11、13、15；

2、4、6、8、10、12、14、16；

2、4、8、16、32、64、128

只要稍微看一下，第一组是奇数；第二组是偶数；第三组后面的数是前面的2倍。如果你找到这个规律，你很快就可以记住这几组数字。

找出排列的规律，那么根本就不需要一个个数字去记，而只需要记住这些规律就行了。特别是这些数字非常多，但规律又很简单的时候，逻辑记忆就能够充分显示出它的优势来了。当然，逻辑记忆仅限于记忆那些非常有规律的资料，而大部分情况下，记忆的材料都是没有规律的，这个时候，逻辑记忆就派不上用场了。

3. 图像记忆：快速高效的记忆方式

我在本书开篇就诠释了记忆的原理——图像。图像记忆的基本原理，就是把所有需要记忆的材料，通过各种方式转化为生动具体的图像，然后运用联想法、定桩法等方法来记忆它们。

例如，记忆下面这些没有规律的词组，如果死记硬背很难，但是用图像记忆就很容易记住。

画画、袋子、白天鹅、地板、刘德华、公交车

打火机、葡萄、珍珠、菜盘、大厦、的士、护士

香水、荷花、小草、熊猫、轮船、韭菜、皮鞋

图像记忆：想象我在画画，画了一个袋子，袋子钻出一只白天鹅，白天鹅飞到地板上，地板上有刘德华，刘德华去做公交车，捡到一个打火机，打火机上画的是葡萄，葡萄变成了珍珠，砸到了菜盘，菜盘送到大厦去，回来坐的士，的士里面有个护士，护士在喷香水，香水喷到了荷花上，荷花旁边有很多小草，草丛里有一只大熊猫，熊猫去开轮船，轮船上长了很多韭菜，韭菜长在皮鞋上。

你可以尝试着回忆这些画面，很容易就能回忆起这些词语。这就是图像记

忆的高效性。

图像记忆三大法：联想法、编码法、定桩法。通过这三种非常有效方法的运用，再抽象、再复杂的记忆材料，都能被快速转化。

第五节 记忆的三大步骤

记忆三大步骤是：转化、联结、定桩。

编码转化：将所需要记忆的信息转化成编码

编码联结：让两个或以上的编码图像发生联系

编码定桩：这些编码图像放在定桩上

1. 转化

大脑是以实物的图像为主来运作的。转化的目的就是让信息变成“看得见”。

转化之前我们还要做一个动作叫作信息处理。

信息处理的方法很简单就是把所有的信息进行裁减，去除自己大约能够记住的没有必要的信息。把那些自己认为重要的、不太容易记住的信息留下来，

以语言思考为中心，可以把转化分为两类：

（1）替换法

替换法其本质就是联想。

联想就是由一个东西想到另一个东西。

我们是怎么由一个东西想到另一个东西的呢？

答案是：相似、相近、相同、相反、特征。

例如：

漂亮——刘亦菲；教育——俞敏洪；富豪——王健林；偏僻——山沟

聪明——诸葛亮；成功——马云；武艺高强——乔峰；冠军——乔丹
通过上以的几个路径你很容易找到你要转化的图像。

（2）谐音法

谐音的概念：谐音就是字的读音相同或者是相近。

怎么谐音呢？方法顺序有：

改变声调 → 改变声母 → 改变韵母 → 加字 → 减字 → 拆分 → 感觉
波什——博士；大唐——糖；马鞍山——马鞍；

2. 联结

联结的方法一般有普通的联想，逻辑关系，想象创造关系，编故事，编成歌诀等。

在快速记忆里所取的联结不是一般语言所表达的联结，而是两个图像之间的联结，是两幅图合并后产生一幅新图的样子。

请注意是：两个图产生关系！

（这一步没有理解就会出现联想很累，记忆烦锁的感觉。）

以下是可以供参考的联结规则：

（1）注意顺序，第一个在前，第二个在后，不要颠倒顺序。

例如哥哥和北京，可以说哥哥去北京，不可说北京有哥哥；

（2）两个编码图像要紧密相连；

例如，凳子和老鼠，可以说凳子砸老鼠，不要说凳子旁边有老鼠。

（3）两个编码图像要对称，要不然容易忘记那个小一点编码。

例如，故宫和八戒，可以想象八戒和故宫一样大，也可以想象故宫是个模型，和八戒一样小。

（4）两个编码大小差异太大时，要把小的数量想多一点。

例如，蚂蚁和大象，可以想象很多蚂蚁爬在大象身上。

马路和蝌蚪，可以想象很多蝌蚪爬在马路上。

(5) 可以把动物、植物拟人化。

例如，兔子和城堡，可以想象兔子在修城堡。

(6) 不要用一个编码做成另一个编码。

例如，沙子和汽车，不能说沙子做的汽车。

(7) 不要用一个编码像另一个编码。

例如，眼睛和鸡蛋，可以说眼睛里放着两个鸡蛋，但不可以说眼睛像鸡蛋。

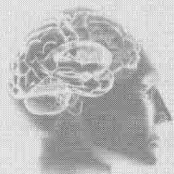
(8) 编码之间是两两相连，不需要跳跃式连接。

3. 定桩

在记大量的资料时，不可以把图像无限制地连结下去。一来是回忆速度慢，二来是一旦中间忘了，后面的图像就回想不起来了，所以要分段。而定桩就是因这个目的而产生的。

定桩法有很多种，其中以罗马房间法为原形的方法，是最经典最早出现的方法。

初学者必须学会的方法有：房间法、身体定桩、人物定桩、挂钩法、编码法。



第二章 记忆法的基本功训练

第一节 基本功训练

第二节 呼吸训练

第三节 舒缓大脑操

第四节 注意力训练

第五节 多感官内视训练

第六节 配对联想训练

第一节 基本功训练

要提高记忆力，基本功的训练很重要。正如习武之人刚开始每天都要练习扎马步，而我们在练习的初级阶段每天都要练习一些基本功，基本功打扎实了，以后就会进步得很快。万丈高楼平地起，基本功不扎实，到后面就很难有大的进步！

大脑操——左右脑平衡、协调训练

世界万物都需要平衡、协调发展。人要跑得快，双腿必定要先协调，双手做事总比一只手做事要快。同样的，左右脑同时运作总比左脑独自运作要快要好，大脑平衡、协调的工作，才能发挥她的强大功效，才能激活她强大的潜能。

我们很多的训练里面都隐含着左右脑平衡训练，现在，我们来进行一些高效的左右脑平衡训练，熟练以后就要越来越快。

（1）大小拇指转换

左手小指伸直，其余四指轻轻握紧，同时右手大拇指伸直，其余四指轻轻握紧；然后换过来，左手大拇指伸直，其余四指轻轻握紧，同时右手小拇指伸直，其余四指轻轻握紧，如此循环往复，每次练习 1~2 分钟即可。

（2）变换手指训练

左手伸直食指和中指，其余的收回，同时右手伸直中指和无名指，其余是