



# 用**记忆术** 记**英语单词**

(《一天记牢1000个英语单词》升级版)

## ONE DAY 1000 *Words*

大脑拓智学

创始人，

优秀记忆研究专家

杨剑勇 著  
刘 纲

免费提供MP3录音  
全国持续热销，全新升级

只有方法好 才能记得牢  
只有好方法 才能记得快

“记忆术”  
mnemonics

又译为“助译”，是一些  
辅助记忆的技术。能快速将  
大量陌生的信息转变成熟悉  
的信息，并且能记忆  
持久、抗遗忘。

世界图书出版公司



# 用记忆术 记英语单词

(《一天记牢1000个英语单词》升级版)

ONE DAY  
1000 *Words*

大脑拓智学

创始人，

优秀记忆研究专家

杨剑勇 著  
刘 纲

“记忆术”

**mnemonics**

又译为“助译”，是一些  
辅助记忆的技术。能快速将  
大量陌生的信息转变成熟悉  
的信息，并且能记忆  
持久、抗遗忘。

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

用记忆术记英语单词:《一天记牢 1000 个英语单词》  
升级版/杨剑勇,刘纲著. —广州:广东世界图书出版公  
司, 2007. 4

ISBN 978-7-5062-8636-7

I. 用… II. ①杨… ②刘… III. 英语—词汇—记  
忆术 IV. H313

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036553 号

用记忆术记英语单词——《一天记牢 1000 个英语单词》升级版

---

责任编辑:梁卫 杨洁

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84459539

http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:广东信源彩色印务有限公司

(广州天河软件园建工路 17 号 邮政编码:510665)

版 次:2007 年 4 月第 1 版 2007 年 10 月第 2 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:14

印 数:5 001~8 000 册

字 数:260 千

ISBN 978-7-5062-8636-7/H·0467

定 价:25.00 元

---

版权所有 侵权必究

咨询、投稿:020-84183942 ershadao@126.com

## 升级版说明

《一天记牢 1000 个英语单词》系列图书出版后，反复重印，读者们反应热烈：有的半信半疑，有的如获至宝，当然也有持反对意见的，认为“一天记牢 1000 个英语单词”是不可能的事。另一方面，作者在应邀讲学的过程中也有人提出了一些问题。出版者非常感谢关注这套书的所有朋友！现将所有问题汇总整理，做出如下说明。

首先是对这个方法本身的理解。正如我们在封面上突出标明的那样，本书是采用“专业的记忆术”记单词。这个“专业的记忆术”，其实就是一种高效的辅助记忆的技术。在国际通行的记忆技术行业内，每年都会有不少国际记忆锦标赛举行。去年，我国也第一次在上海成功举办了该类赛事。

具体到记单词，它所提倡的“三到记忆”——看到以前看不到、听到以前听不到、想到以前想不到，是引导读者从陌生的单词的字母组合、发音及意义中看到、听到、想到自己熟悉的信息，将不熟悉的东西和已经熟悉的东西联系起来。也就是“通过熟悉的东西记忆陌生的东西”，这种记忆方式，显然能充分利用大脑中的已有资源，减轻大脑负担。

此外，书中所有要记忆的信息都尽可能地被图像化了，每个单词的记忆口诀都会描绘出一个夸张、令人印象深刻的画面。而日常经验告诉我们，图像是更容易被记住的。

对这一方法，我们征求了一位英语培训界的资深专家——广州东方英文学院黄奇虎院长的意见，并获得了基本的认可。他认为：

该书所介绍的记忆方法比较另类，有作者自己独特的见解，他所提倡的“通过熟悉的东西记忆陌生的东西”的记忆方式，可利用大脑中的已有资源，减轻大脑的负担。该方法比较适合纯粹的“记单词”，扩充词汇量。至于灵活使用，还需要读者的大量操练和阅读理解。

其次是关于“记单词”的内涵。我们引用广东外语外贸大学的英语副教授褚东伟老师的一段评价来说明这个问题：

单词的学习有两个层次，第一个层次叫认识单词，第二个层次叫使用单词。

这本书属于第一类，即英语识字书。它的作用应该是帮助读者认识单词。语言学习者的首要任务是要有一定量的基本词汇的积累，否则无法进行基本的阅读。学外语肯定要记单词，由于每个人的天质有差异，有效的记忆单词的方法也不同。不管什么样的方法，能帮助学习者记住单词的方法都是好方法。这本书的编写思路有特色，是帮助英语学习者认识单词的又一次有益的尝试。

我们对褚老师意思的理解是，1. 本书的方法适合纯粹的“记单词”，快速“记住”单词，虽然并非完全“掌握”单词，但对英语学习而言，却是具有重要意义的，毕竟，面对越多的熟悉的单词，学习就会越轻松，效率也会越高。2. 就记忆而言，只要是有效果的方法，都值得去尝试，哪怕它只适合一部分人。读者可以根据自己的情况做出选择。

最后是很多读者都关心的问题：一天是否能够记牢 1000 个英语单词？对大部分人来说，这种提法确实是一个较高的目标，而且个体之间会有差异。但根据作者对其学员的多

次测试，能达到的人也不在少数。当时的测试条件为：1. 所有要记的单词都已经编好记忆口诀（像本书所示范的单词一样）；2. 是记忆者接受了短时间的专业记忆训练——这是为了提升他（她）的图像反应速度和快速联结能力（单词的记忆和这两种能力有密切的关系）；3. 是有老师参与现场辅导，保证每天投入时间6~8个小时。但是，对普通读者而言，确实是没有必要去冲击这个数字的，一般每天花几个小时记住200~300个就很高效了，而且条件也有限制。

因此，一天记牢1000个英语单词，虽然是一个完全可以达到的目标，但不见得每个人都要做到。也不是只有每个人都达到这个数字，才能说明这个方法的有效性。毕竟我们大家真正关心的，只是它究竟能否帮助我们大幅提高记忆效率而已。

为了更准确地传达本丛书的立意，我们决定将升级后的丛书名改为现在的《用记忆术记英语单词》，以便读者更好地理解出版者的意图。

作为一种全新的方法，我们相信它一定还有一些不够完善的地方，因此每次重印都是我们修订的机会，迄今为止每本书均已分别做过两、三次修订，希望能精益求精。如早期采用的谐音法，后来已几乎被舍弃，尤其是针对学生的《高中版》。

我们的所做，主要是希望能对学习者的有实际的帮助，同时对于作者长期以来艰苦、创造性的尝试给予支持。对于外语学习方法的探讨、推广，是世图公司长期以来所坚持的，这是有困难的事情，衷心地恳请大家以开放、宽容、爱护的心情继续关注！

感谢所有参与此次与本系列图书相关问题探讨的各高校外语专家、各记忆界专家！

世图公司外语编辑部

2007.1.31



# 前 言

方法非常重要，用错方法，用笨方法，都不利于达成目的。

然而，在记忆外语单词方面，我们看到，很多学生花了几年的时间去记忆三四千个英语单词，每个单词重复几十遍的读写，仍然有很高的遗忘率，令人十分沮丧。这些记忆的笨方法已经给几代人带来了诸多困扰。

其实，记单词要用好方法，有好方法就很简单。

在大脑潜能开发尤其是记忆模块的研究中，我们发明了一种使单词记忆变得非常简单的方法，即本书讲述的“拓智学”记忆法。在数学实践中，即便是我们最普通的学员也可以在半个月内牢牢记住 GRE 的一万多个生词。一天记忆 1 000 个英语单词，普通人也可以做到。

这本书有两个很值得看的理由：

第一，这本书充分利用大脑左右脑分工不同的特性来记忆单词，每一个单词都有其独特、生动、幽默的记忆法。

从记忆的角度来说，单词记忆就是让我们通过英语 26 个字母中的部分字母的不同组合得出这个组合所表达的意思。平时我们记单词，难就难在——太容易忘。这是因为每个单词在您大脑里形成的联想太少。本书的单词记忆方法很好地解决了这一难点。每个单词都配了生动的记忆方法，将陌生的单词都变成我们熟悉的朋友。

第二，这本书结合了大脑的记忆规律，编订了科学系统的复习周期，确保记忆效果。

一个人能快速记住一个单词或几十个单词，不算什么本事。要记住后很长时间都还不遗忘，那才是本事。遗忘对于大脑来说是一件很正常的事，关键是要抓住大脑的记忆规律，在大脑快要忘记的时候，及时复习一遍，这样就能记忆更加持久。本书通过具体的实践，为每个单词都编订了符合大脑记忆规律的复习安排，保证了记忆效果。

在本书的编写过程中，大批参加 2005 年高考的应届考生和来自中山大学、广东外语外贸大学、第一军医大学、华南理工大学、广东金融学院等大批高校的学员参加了教学实践，充分证实了一天记忆 1 000 个英语单词的可行性。

我们希望本书不仅仅教会大家记忆 1 000 个英语单词，还能教会大家如何用这种记忆方法记忆有用的信息。只有最大程度地开发自己的大脑，才能创造无限的财富！

刘纲 于梅里雪山

# 如何使用本书

我们常常会看到超常的记忆方法被运用在表演上，比如快速记忆一副打乱顺序的扑克牌等。而实际上，每个人都可以运用这些方法解决学习和生活中的记忆难题。本书就是从专业的记忆角度去讲述英语单词的记忆。

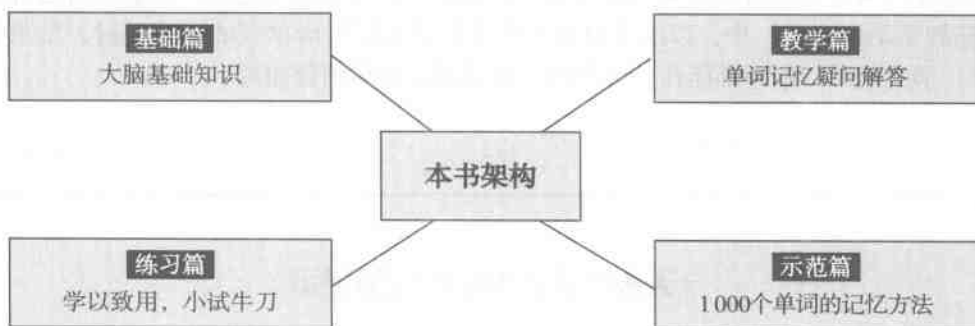
本书适合的人群包括：所有为记单词而烦恼的人。

本书主要分为三个部分：基础篇、教学篇和示范篇。

基础篇讲述的是大脑的特性，尤其是大脑在记忆方面的特性，让大家更好地体会本书英语单词记忆方法的科学性。

教学篇以答题的形式讲解了一般读者经常遇到的记忆英语单词的问题。

示范篇占了最大的篇幅，示范了一天记牢 1 000 个单词的方法，具体到每一个单词，并且为这 1 000 个英语单词编排了科学的复习规律。



通过阅读基础篇和教学篇，大家可以对本书的理念以及所使用的方法有个初步的了解。我们认为，英语单词记忆不能纸上谈兵，所以我们在讲述了单词记忆的方法之后，还专门挑选了 1 000 个四级词汇中常用的、较难记的英语单词来做示范说明。读者朋友们，只要你们能很好地体会这 1 000 个英语单词的记忆方法，我们相信，你以后不管遇到任何单词都可以轻松记住。在此，我们特别讲讲本书“示范篇”要如何使用。

“示范篇”的目的是让您既记住本书所有的英语单词，也要从中学会记忆所有陌生的英语单词，并形成自己的记忆方法。所以在开始学习“示范篇”之前，请仔细体会以下注意事项：

## 1 明确目的，下定决心

冷静思考，仔细明确您看“示范篇”的目的是为了什么，是否为了记住本书出现的所有单词？如果是，请百分百确定您的需要！并且一定要有记住这些单词的信心！

## 2 每个单词每次记忆时间最好不要超过 30 秒

请比较下面两种情况：1) 一年内，您和一个人见面一次，花了 3 分钟时间；2) 一年内，您和一个人见面 6 次，每次花 30 秒，共计 3 分钟；

请问：哪一种情况能让您更能记住对方？

毫无疑问，第二种情况比较容易记住。

记忆英语单词目的是为了记住，换句话说就是“不遗忘”。解决大脑遗忘问题的最好办法就是及时复习。这样做吻合了大脑的运作特性，中国有句古话：“一回生，两回熟”就是这个道理。许多人常犯一个错误，就是一见面就想一次性把这个单词的“祖宗十八代”都搞清楚，以至于在一个单词上花费太多的时间，到头来效果甚微。这样做是很没效率的一件事，请切记！

### ③ 特别记住使用复习页

“示范篇”对每段时间该复习的内容做了详细罗列。请您在使用本书时，务必按照复习时间准时复习。这套复习周期安排是由实践当中而来的，很有实际意义，是本书的亮点之一。充分使用好复习页，可以让我们节省许多不必要浪费的时间，因为它能及时“拯救”我们记忆里快要忘记的单词，从而让我们以最短的时间牢牢记住本书的每一个单词。

如果您能严格按照以上三点来实行，我们敢保证，你会在一天之内将本书的1 000个单词全部“据为己有”。好好享受这本书给你带来的乐趣吧！

我们专门从事大脑潜能开发与学习方法的研究，在本书出版之前，我们在自己开设的“大脑拓智学培训课程”中，以本书内容作为学生们记忆英语单词的训练教材，结果真让人惊喜：学生们无一例外都能在一天之内将本书收录单词倒背如流。



#### 一天内记住本书单词特别提示

如果您决心在最短的时间内完成记忆本书的所有单词，请按以下方法做：

1. 请安排一整天时间（12小时左右），并确保这天能全身心投入，不被别人打扰；
2. 确保前一天晚上没有通宵达旦，精神饱满；
3. 准备秒表一个；
4. 按照以下复习周期复习：10分钟、30分钟、90分钟、4小时、一天。



# 目 录

升级版说明 .....	I
前言 .....	III
如何使用本书 .....	V
<b>基础篇——大脑基础知识</b> .....	1
普通人一天能牢记 1 000 个英语单词 .....	2
记忆并不难,方法最重要 .....	2
正确使用记忆工具——大脑 .....	3
每个人的大脑都拥有巨大潜能 .....	3
大脑拓智学记忆法的两个主要的应用法则 .....	4
左脑和右脑处理不同的数据 .....	5
想象力和内感觉的作用 .....	5
实战 3 分钟记忆三十六计 .....	6
实战 5 分钟倒背如流一副扑克牌 .....	8
信念的力量 .....	9
<b>教学篇——单词记忆疑问解答</b> .....	10
为什么英语单词忘得比记得快? .....	11
为什么觉得单词很眼熟,但就是记不起来? .....	11
英语单词有没有必要集中时间专门去背? .....	11
为什么会觉得记忆英语单词那么痛苦? .....	12
本书所讲的英语单词记忆方法是否每个人都能学会? .....	12
一个单词花多长时间记忆比较合适? .....	12
英语单词记忆的最佳复习周期是? .....	13
为什么英语单词记忆要进行数据转换? .....	13
<b>示范篇——1 000 个英语单词的记忆方法</b> .....	22
<b>练习篇——学以致用,小试牛刀</b> .....	207

# 用记忆术记英语单词

上期庆祝毕业，正在生日派对狂欢的阿单们依然惦记着关于阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫
阿单那伙个005+度000+升玩里夫	阿单那伙个005+度000+升玩里夫

## 基础篇

### 大脑基础知识

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

阿单那伙个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表，高僧指点——暴怒要阿单个005+度000+升玩里夫一直反复不零+忘的单词整理加列表

## 普通人一天能牢记 1000 个英语单词

关于快速记忆外语单词的最惊人断言来自于乔治·罗扎诺夫博士。

他报道说，在保加利亚的培训班上学生发现在一天里记住 1 000 到 1 200 个外语单词比记住 500 个单词更容易一些。

这里有他记录的 896 名“暗示法”语言培训班学员的成果：

班上给予单词的数目	班上的学生人数	记住单词的百分比
超过 100	324	92.3%
100 - 200	398	96.8%
201 - 400	93	93.1%
401 - 600	53	90.4%
1 000 - 1 200	28	96.1%

——以上内容摘自《学习的革命》p292

通过以上数据我们看到，能坚持记忆 1 000 个单词的人，遗忘率是很低的。

那我们自己一天能记忆多少个英语单词呢？

恐怕连我们自己也不知道，因为很少有人用一整天的时间去记忆英语单词。有学生会说：“一整天去记忆英语单词，不累死也闷死啊！”主要的原因是你不懂得方法，所以不敢去做。

正因为如此，许多同学才陷进了记忆英语单词的误区当中，觉得记忆英语单词一定要日积月累，不可能用一整天时间去记单词，也不相信一天就记住上千个英语单词，所以始终不能有所突破。

在我们的教学实践中，学生完全可以做到一天记忆 1 000 个英语单词，而且非常轻松。这是为什么呢？

## 记忆并不难，方法最重要

普通人记忆英语单词是机械记忆字母，而单独的字母本身没有特别含义，所以记单词就成了记忆无规律的字符，这种记忆是用左脑逻辑分区记忆，很容易忘记。

我们很容易记忆一幅图像，或者一段电影片断，人们记忆图像的能力非凡，而这些图像包括的数据非常大！这是因为记忆图像用的是右脑形象分区记忆，右脑的记忆速度非常快，非常高效。如果我们将英语单词的字母转换为形象的东西，用右脑记单词的话，一天 1 000 个英语单词的记忆量对于右脑的记忆能力而言只是小 case！

下面是我们一次培训课的实践：在为期一天的英语单词记忆训练中，我们有 69 位学生，他们用左右脑并用的方法，12 个小时记忆了 1 000 个英语单词。在测试当中，我们发现他们认识单词的准确率竟然高达 96.8%。

其实，这批学生能达到这样的成绩并不稀奇，只要做好以下准备，大部分学习者都可

以做到：

1. 不被干扰的学习环境；
2. 全力以赴的必胜决心；
3. 本书所介绍的英语单词记忆方法。

那么这种方法具体又是怎样的呢？还是让我们先来了解一下大脑的特性吧！

## 正确使用记忆工具——大脑

我们每天都用手，都了解手的部位名称和用途。但是，我们每天一刻不停地用脑，可是，您了解大脑的构造吗？您了解大脑各部分的用途吗？

大脑对于我们而言，可谓极其重要，然而我们对于大脑的了解却是非常少的！比如大脑是如何运作的？大脑由哪些部分组成？大脑的聪明程度和什么有关？记忆是什么？如何能快速记忆？这些问题我们知之甚少！

这里我们先告诉大家大脑的基本运作。

在我们的大脑里，有一万亿个独立的脑神经元细胞。每个细胞都可以用许多种不同方式与1~10万个不同的脑细胞产生相互联系。这种联系就是大脑处理和储存信息的方式。当一万亿个细胞的能力都充分运用时，我们的大脑所处理和储存的信息量非常巨大。由于每个人的脑神经元细胞数量都是一样的，因此，在脑的“硬件”上天才和普通人是一样的。

既然天才和普通人的大脑都是一样的，那么智力程度和什么有关呢？和脑的褶皱深度有关吗？不是。人脑的智力程度是由神经元之间的网络连接复杂度来决定。越聪明的人，他的大脑神经网络连接就越多、越复杂。换言之，智力程度取决于后天开发的大脑的利用率。

那么我们大脑的利用率又是多少呢？

## 每个人的大脑都拥有巨大潜能

如果你认为潜能大是好事。那就错了，我们大脑的潜能之所以巨大，那是说明大脑还未充分开发，大脑的利用率极其低下。

有多低呢？科学家告诉我们，天才大脑所开发的利用率是6%，普通人则在2%~6%之间。也就是说，我们每个人都有大部分的大脑处于休眠状态，无法利用。

为了证明大脑开发和不开发的差别，我们做了个小试验：

我们请了两组学生，每组10个人，智力水平相当，给他们10分钟记忆数字，A组学生初步了解大脑拓智学记忆方法，B组则自己想办法记忆。

成绩如下（10分钟记忆数字数）

A	53	52	45	36	43	58	44	55	53	68
B	43	37	40	52	39	43	33	55	48	34

A组略强于B组，但是差距不大，那是因为A组虽然了解了有关记忆方法，但还未受过训练。但经过1天的训练，熟悉了记忆方法之后，A组的成绩发生了很大变化：

A	372	300	287	403	312	307	359	377	298	376
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

而 B 组成绩没有大的变化。按平均成绩计算，A 组记忆的 338 个是 B 组 42 个的 8 倍。由此可以看出，大脑潜能开发是非常有用的。

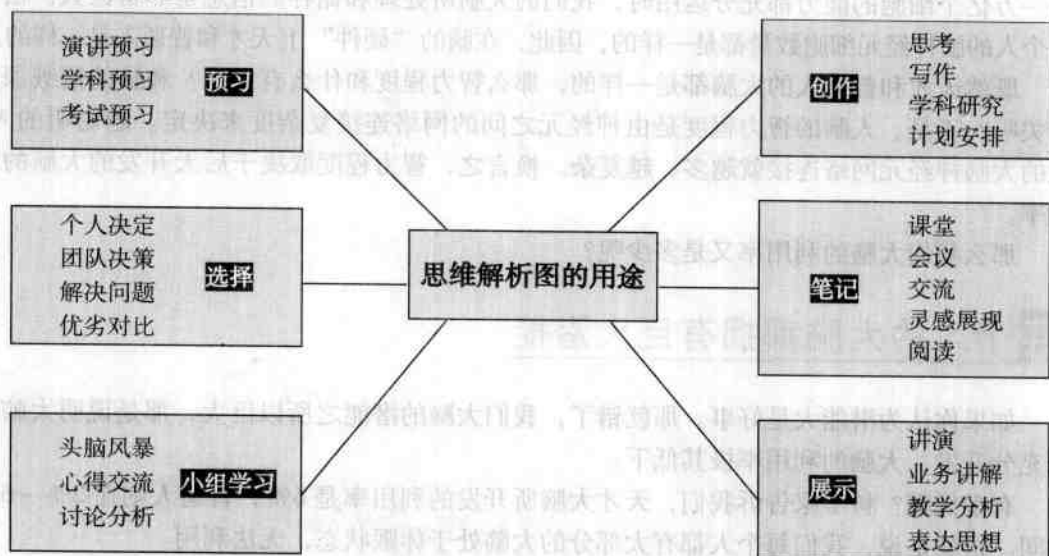
那么如何唤醒大脑潜能“这头沉睡的雄狮”呢？

## 大脑拓智学记忆法的两个主要的应用法则

经过多年对记忆领域的研究，我们形成了自己的一套理论，称为“大脑拓智学”，本书的记忆方法立足于该理论的两个主要的应用法则。关于让大脑更有效的思维方面，是思维解析图法则；如何快速持久地记忆方面，是大脑数据转换法则。

### 思维图析法则

思维图析法则是一种充分利用大脑特性，使用图形来描绘自己思维和总结别人思维的大脑操作工具。通过学习和使用思维解析图，能很好地释放大脑的潜能，拥有清晰的思维。思维解析图能迅速把握思维的重点，快速抓住思维的核心，从而更好地理解以及应用自己的思维潜能。



思维解析图充分结合了大脑的多个（现象）特性：聚焦性、放射性（联结性）、整体性、色彩性、逻辑性。这些特性的结合，充分吻合了大脑的思维本质，故而产生的效果是非常明显的，既有助于理解，也有助于记忆，是一种非常有效的大脑工具之一。

### 数据转换法则

大脑数据转换法则，是利用左右脑分工不同的原理，根据大脑储存记忆的经验元素的特性，将一些抽象的、复杂的信息转换为图像化的、简单的信息。这种法则能充分发挥

各种大脑数据类型自身的优势，扬长避短，达到快速持久的记忆功效。

因为本书的英语单词记忆主要运用数据转换法则，所以接下来将做专门的介绍。

## 左脑和右脑处理不同的数据

拓智学中的数据转换法则，主要就是对大脑数据的自由转换，方便左右脑配合进行记忆。

20世纪60年代末70年代初，美国心理学家罗杰·斯伯雷经研究发现，人脑的两边分别管理着不同类型的精神活动。这两个半脑是由叫做“胼体”的极为复杂的神经细胞网络连接起来的。

大多数人的左脑处理逻辑、词汇（语言）、列表、数字、线性和分析等学术活动，所以左脑又称为“学术脑”。右脑主司节奏、想象、色彩、幻想、空间感、完全形态和维度。这是左右脑处理数据类型的不一样。另外，左右脑在处理速度上也存在很大的差别。研究发现，右脑处理数据的速度是左脑处理速度的一百万倍。

我们发现，几乎所有人都单独使用左脑记忆抽象的东西，包括词汇、数字等，同时我们发现，这种记忆效率低下，容易忘记。但是处理速度是左脑一百万倍的右脑记忆东西却又快又牢，十几年前故乡的景色、老同学的音容笑貌历历在目。

这是因为，图像和声音在人类大脑中是被储存最多的一种数据，而人类记忆图像所用的是全息摄影的方式。通过研究，我们知道，图形能够快速在人类的大脑中形成印象，记忆最快，同时，也是遗忘得最慢的一种数据。图像数据在人脑中的资源是最丰富的，也是最常用于人类记忆中的一笔资源，是人脑中很大的一种潜能，如能充分运用，可以产生非常巨大的能量。

数据转换法则就是要将左脑抽象的数据转换为右脑具体的数据，如何转换数据呢？这就就要用到内感觉和想像力了。



## 想象力和内感觉的作用

数据转换的两个法宝是内感觉和想象力。

### 想象力

记忆大师们快速记忆扑克牌的表演是将扑克牌这样进行转换的。（以黑桃的1~5为例）



牌号	黑桃 (以数字 0 表示)
1	树
2	鸭子
3	耳朵
4	旗子
5	钩子

转换就需要利用想象力，看到数字 1，我们可以想到笔直的树干；数字 2 和鸭子对应，我们可以想象鸭子浮在水面的样子。

想象力是不设限的。在想象力世界里，我们可以做任何想做的事情，随心所欲。换句话说，我们就是自己想象力世界里的国王。想象力的运用当中有大量的图像，色彩和空间感，能充分调动我们的右脑，发挥右脑的巨大能力，从而产生神奇的记忆功能。

### 内 感 觉

在想象过程中，我们要用到内感觉，想象笔直的树干的时候，我们脑海里浮现出来的树，就是通过内视觉看到的。

视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。这是人的五大感官。我们的人生经验主要是由这五个感觉器官产生。我们也把它们叫做“外感官”。

那什么是内感官呢？请仔细体会以下三个问题：

- ①您现在是否可以凭空想象“看到”家里的摆设呢？
- ②您现在是否可以凭空想象“听到”玻璃破碎的声音呢？
- ③您现在可否想象能感觉到被火烧的感觉？

通过以上三个问题的回答，我们发现：虽不在家，但却可以想到家里的摆设；虽没有打碎玻璃，但却可以听到破碎的声音；虽未被烧，但也可想到火烧的疼痛。这些其实都是已经储存在我们的大脑里面的经验元素，随时可以调用的。相对外感觉而言，我们把它们称为“内感觉”。充分运用内感觉，可以锻炼自己的反应速度，提高数据转换的效率。

为了更好的了解数据转换法则的运用，我们来做两个实战练习。

## 实战 3 分钟记忆三十六计

运用数据转换法则的应用，我们可以轻松记忆类似“三十六计”的信息，包括它们的顺序，做到真正倒背如流。

为了记忆信息的顺序，我们首先要“定桩”。何为“定桩”？就是将数字顺序转变为一些我们已经熟悉的、有一定顺序的物品或图像，使左脑数字功能转变为右脑的图像功能，从而提升记忆效率。下面，我们以 1 到 36 个数字为例，进行定桩。

下表就是图像与数字的转换表，通过想象力和内感觉快速转换：

数字	对应物品或图像	数字	对应物品或图像
1	树、铅笔	19	高尔夫
2	鸭子	20	香烟
3	耳朵	21	阿姨
4	旗子	22	双胞胎
5	钩子	23	乔丹
6	勺子	24	乞丐（饿死）
7	拐杖	25	二胡
8	麻花、沙漏	26	二流子
9	狗、猫（九条命）	27	耳机
10	棒球	28	哑巴
11	筷子	29	二舅
12	钟表	30	三菱车
13	麦当劳、医生	31	山腰、鲨鱼
14	戒指（2月14日情人节、一生一世）	32	扇儿
15	月圆	33	两重山
16	玫瑰花（花季）	34	山石、山寺
17	雨季、（被遗弃的）孤儿	35	山雾
18	彩票	36	山路

当我们有了定桩之后，要做的就是将要记忆的信息与桩子联系起来就可以了。我们来看看前面 10 计是如何记忆的。注意，一定要在脑海里用内视觉和想象力形成图像，才可以牢记不忘。同时，想象越夸张越有助于记忆。

数字	对应物品（图像）	三十六计	联想记忆，产生图像
1	树、铅笔	瞒天过海	您藏在一棵会游泳的树上（瞒着天），它带着您游过了大海（过了海）
2	鸭子	围魏救赵	十万只鸭子围着魏国的都城救赵国
3	耳朵	借刀杀人	借了一把刀去杀人，结果只砍下了一只耳朵
4	旗子	以逸待劳	信号兵摇着旗子，发出命令，告诉我们现在要休息好，以逸待劳
5	钩子	趁火打劫	珠宝店着火了，有人趁火打劫，用钩子去钩珠宝
6	勺子	声东击西	用勺子敲敲冬瓜（东），再用力打击西瓜
7	拐杖	无中生有	魔术师的拐杖里突然长出了花
8	麻花、沙漏	暗渡陈仓	用麻花作火把，趁黑夜渡过了（陈仓）边境
9	猫（九条命）	隔岸观火	一只大猫，坐在河岸旁的悬崖上，看着对面熊熊烈火
10	棒球	笑里藏刀	一个棒球笑着飞过来，突然变成了一把飞刀

三十六计，很多人都不陌生，因此，难点在于记住它的顺序，按照我们的方法，只需要产生一些简单的联系，就可以把三十六计全部记住。后面 26 计的记忆方法就由读者朋友自己创造吧。

## 实战 5 分钟倒背如流一副扑克牌

看到某些自诩为记忆大师的人能在短短几分钟内，倒背如流一副扑克牌，我们都为之惊叹。该君为什么有如此惊人的记忆力呢？其实他们都是运用了数据转换法则。通过练习，最快可以在几十秒内做到。

我们的课程里面有专门讲解如何记忆扑克牌的项目，训练班上的每一位同学都必须掌握这种技巧，因为这是锻炼左右脑并用的一个极好的工具。这里介绍记忆扑克牌的方法，大家练习可以锻炼左右脑转换速度。

首先是要进行编码。这是左脑要进行的工作。编码指的是将每一张扑克牌都设定一个固定的图像。这是需要大家熟记的。我们可以继续使用前面的定桩表，请看下表。

牌号	黑桃 (0)	红桃 (1)	梅花 (2)	方块 (3)
1	树 (01)	筷子 (11)	阿姨 (21)	山腰、鲨鱼 (31)
2	鸭子 (02)	钟表 (12)	双胞胎 (22)	扇子 (32)
3	耳朵 (03)	医生 (13)	乔丹 (23)	两重山 (33)
4	旗子 (04)	戒指 (14)	乞丐 (24)	山石、山寺 (34)
5	钩子 (05)	圆月 (15)	二胡 (25)	山雾 (35)
6	勺子 (06)	玫瑰花 (16)	二流子 (26)	山路 (36)
7	拐杖 (07)	孤儿 (17)	耳机 (27)	山鸡 (37)
8	沙漏 (08)	彩票 (18)	哑巴 (28)	妇女 (38)
9	猫 (九条命) (09)	高尔夫 (19)	二舅 (29)	胃药 (39)
10	棒球 (10)	香烟 (20)	三菱车 (30)	司令 (40)

数字牌的对应已经完成，剩下人物牌，请参照下表。

牌号	黑桃	红桃	梅花	方块
J	唐僧	孙悟空	猪八戒	沙僧
Q	自定	自定	自定	自定
K	张学友	刘德华	黎明	郭富城

J 组，我们以《西游记》里的四个主要人物作为图像对应；

Q 组，是女皇，大家可以根据自己熟悉的四个女人作为图像对应；

K 组，是国王，我们用大家熟悉的四大天王来做为图像对应。

到此为止，除了大小鬼之外（在国际比赛中大小鬼不作要求），五十二张牌都一一对应了图像，编码完成。

第二步就是要准备一些熟悉的桩子，作为记忆扑克牌的依托。这些桩子是按照顺序排列的，跟上面我们编的图像转换的柱子又不一样了。

我们举例来说明：

小李家门口——鞋柜——走道——饭桌——椅子——沙发——电视——空调——花——音响——玻璃窗……