

超实用

图像记忆法

吴劲君◎著

《道德经》

一〇周〇倒〇背

打造自己的记忆宫殿



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

超实用

吴劲君◎著

图  
像  
记  
忆  
法

一周倒背

《道德经》



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超实用图像记忆法：一周倒背《道德经》 / 吴劲君著 .

—北京：九州出版社，2017.11

ISBN 978-7-5108-6219-9

I . ①超… II . ①吴… III . ①学习记忆②道家③《道德经》—通俗读物 IV . ① B842.3 ② B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 255716 号

## 超实用图像记忆法：一周倒背《道德经》

---

作 者 吴劲君 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 ( 100037 )

发行电话 ( 010 ) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张 13

字 数 235 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-6219-9

定 价 99.00 元

---

★版权所有 侵权必究★



# 前言 /

当你未打开本书时候，可能会觉得这是一本学术性比较强的书籍，道理生涩难懂，干巴巴的，学起来一定很枯燥。但实际完全不是这样，你学习的过程中可以感觉到学习这本书就像读故事一样轻松。

## 一、本书适合各个年龄层次

1. 适合家长和孩子一起读。让孩子了解国学，自然运用图像思维记忆，觉得学习和背诵是一件轻松有趣的事情，不知不觉建立起自己的记忆宫殿。

2. 适合学生族。上学后要面对大量需要记忆的知识，背诵完《道德经》你就掌握了一套记忆体系，可以轻松记忆其他知识内容。

3. 适合上班族。平时做工作汇报、上台演讲难免会有忘词的时候，学会记忆法，不但记忆力有大幅度的提升，不会忘词，而且你的国学水平也会有一定的提升。在某些场合恰当地引用一些名句，会让您的语言增色。习总书记在2013年4月，习总书记接受金砖国家媒体联合采访，在回答巴西记者提问时说：“（领导者）要有‘治大国如烹小鲜’的态度，丝毫不懈怠，不马虎，必须夙夜在公、勤勉工作。”其中“治大国，若烹小鲜”就是《道德经》第60章里的句子。

4. 适合退休及年龄大的长者，背诵国学，传颂国学。能弘扬中华5000多年的文化，而且经常用脑，多用右脑还能有效预防老年痴呆症的发生。

学习就是一场修行，本书让您在学会记忆法的同时，还背会了《道德经》。期待我们一起前行。

## 二、为什么要学习记忆法，为什么要用记忆法记忆《道德经》

### 1. 打造记忆宫殿 一周背诵完《道德经》

目前，市面上有很多关于记忆法的书，里面更多的是方法，而且涉及中文信息、英文信息、记忆扑克牌、无规律的数字等内容。对于一些有专研级别的读者会有一定的收获，而大部分读者学了以后，有一定的启发，但应用起来比较难。本书试着把中文信息记忆讲透，没有更多的说教，直接运用《道德经》记忆的案例，让大家彻底掌握中文信息记忆的方法，而且可以触类旁通、举一反三，觉得记忆不再是什么难事。

### 2. 为什么要以《道德经》为载体学习记忆法

本人曾经拜访过一位国学泰斗，聊起了记忆法。他说学习记忆法首先要解决的问题是为什么记，如何记和记什么。是啊，我们要记什么呢？中国有5000多年的灿烂文化，国学是每个中国人必修的内容，而《道德经》在国学中的地位也相对比较高。从孔子到唐太宗等古人都对《道德经》有极高的评价，鲁迅也曾经说过：“不读《老子》一书，就不知中国文化，不知人生真谛”。

从记忆法的角度讲《道德经》有其难记的一面，因为抽象词比较多，很多词理解比较困难。但《道德经》字数适中，一共5000多字，可以不必花费大量的时间就能完全掌握。

### 3. 为什么要学会记忆法

无论是学生，还是企业总裁或是普通职员，都需要记忆各种知识。大部分人都觉得记忆很痛苦，记下来眨眼就忘了。实际上，这个世界上根本没有好的记忆力和不好的记忆力，只有经过训练的记忆力和没有经过训练的记忆力！一旦掌握了记忆法就会觉得记忆是一件快乐的事情，可以有效地提高工作和学习效率。

大脑需要升级了。在人类不断进步的过程中，学习方法的进步是比较慢的，而记忆法就是完全左右脑结合的学习方法。直接把学习方法升级了一个级别。

良好的记忆能力是现代优秀人士的标配，但大家总认为记忆的重要性不如从前，可以随时从电脑网络中搜索到存储的信息。但考试中你无法调阅电脑信息，演讲中您有时候无法依赖电脑。面对学习竞争、市场竞争和知识爆炸的外围环境，打造一套自己的记忆学习系统必定会令你在考试、商务活动和生活中脱颖而出。



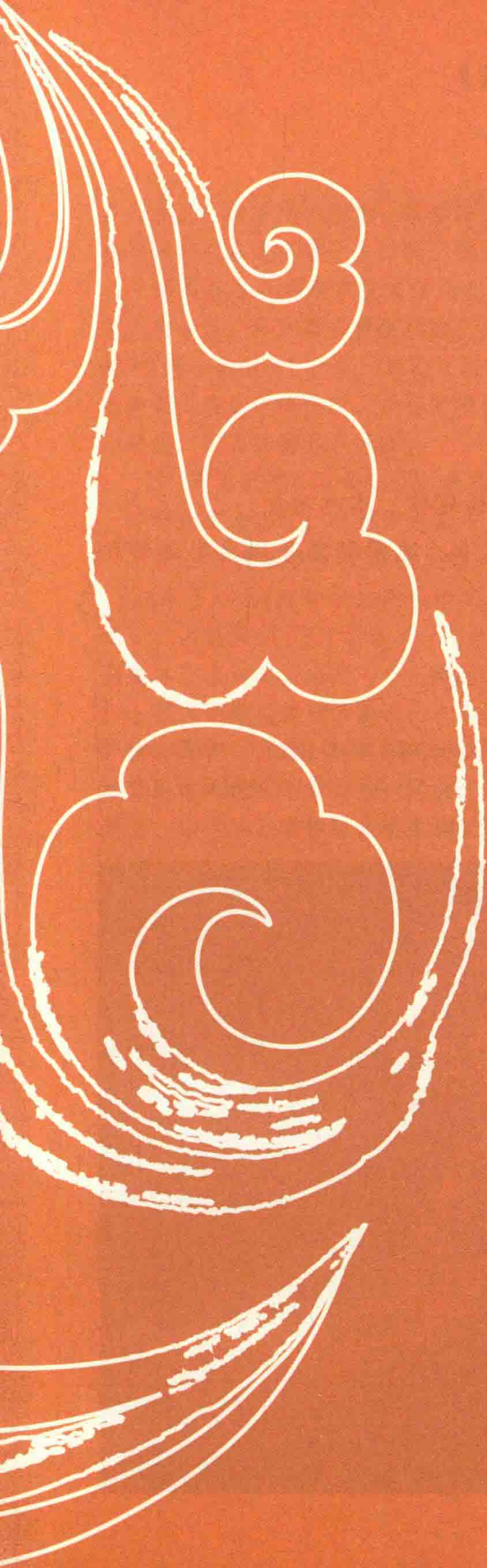
# 目录 /

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一部分·记忆的原理      | 001 |
| 第二部分·记忆《道德经》的基础 | 011 |
| 第三部分·记忆部分       | 017 |
| 第四部分·知识部分       | 191 |



# ·第一部分

记忆的原理





## 记忆的原理

声音记忆：即机械记忆，就是死记硬背。

逻辑记忆：即理解记忆，找到记忆内容的规律，不记而记。

图像记忆：运用右脑，把资料转换成图像，运用联想等快速高效的记忆方式。

### 一、记忆的方式

在人类的进化过程中，有了记忆才有了知识的储备。培根说过“一切的知识不过是记忆。”人的记忆有多种，对空间的记忆、对动作的记忆、对味道的记忆、对疼痛等感觉方面的记忆。而对资料的记忆按记忆的效率分为三种方式。

声音记忆：即机械记忆，就是死记硬背。

逻辑记忆：即理解记忆，找到记忆内容的规律，不记而记。

图像记忆：运用右脑，把资料转换成图像，运用联想等快速高效的记忆方式。

#### 1. 声音记忆：不停地读、写，然后记下来

声音记忆就是我们所说的死记硬背，最常用但效率也最低。我们对资料记忆的时候，自然而然地就用声音来记忆，多读几遍，或者在心里默念几遍，在7个熟悉的信息单元里，我们基本都能记忆下来。而超过7个信息单元的，我们就要再多几遍记忆。我们记忆任何知识都是通过诵读或默读的方式来记忆，即使我们通过默写的方式来记忆英语单词，其实也是在帮助我们默读。正因为我们不停地重复记忆自己的声音，去记忆资料，这就是纯粹的死记硬背，也是效率最低的记忆方法。

#### 2. 逻辑记忆：通过分析和理解，实现不记而记

逻辑记忆就是找出记忆资料里的规律，或者理解内容和含义，再转换成逻辑对资料进行记忆就可以了。

在《道德经》第54章有这样的一段话：

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。

通过分析可以发现，这段文字暗含了从小到大的顺序。从身（本人）到家庭



再到乡里，接着到了国家，最后到了世界。对于这样有逻辑规律的资料，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的规律。

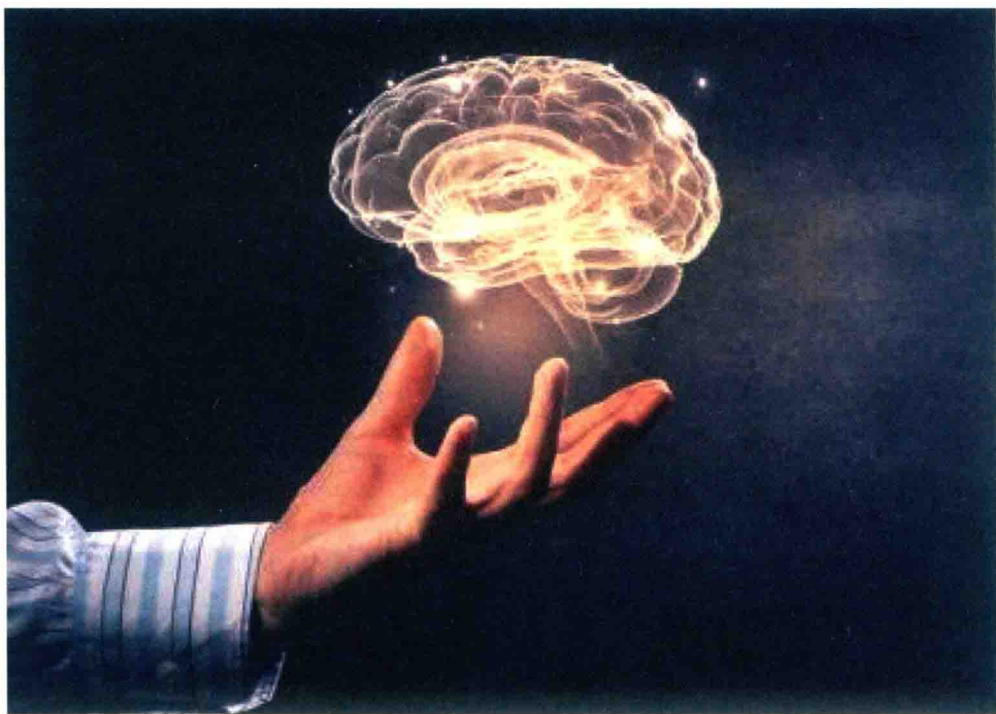
德国著名心理学家艾宾浩斯在做关于记忆的实验中发现：为了记住12个无意义的音节，平均需要重复25次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆6首诗中的480个音节，平均只需要重复8次！这个实验告诉我们：凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。否则，只是采用声音记忆的模式，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。

### 3. 图像记忆：右脑记忆，最有效的记忆方式

提起图像记忆，必须首先说一下我们大脑的分工。

美国心理生物学家斯佩里博士（Roger Wolcott Sperry, 1913.8.20—1994.4.17）通过著名的割裂脑实验，证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”，因此荣获1981年诺贝尔生理学或医学奖。正常人的大脑有两个半球，由胼胝体连接沟通，构成一个完整的统一体。

根据斯佩里博士的理论，左右脑在思维方式上有差异。左脑主要负责语言、分析、推理、计算、理解和判断，对文字、符号具有识别的能力；其思维方式以抽象思维和逻辑思维为主，具有连续性、延续性和分析性等特点；通常被称为逻辑脑、语言脑、理性脑和学术脑。





右脑主要负责心像、直觉、灵感、想象等能力的产生，对图形的识别和对感情的控制等，对音乐、艺术具有特别的鉴赏力；其思维方式以形象思维和直觉思维为主，具有无序性、跳跃性和直觉性等特点；通常被称为心像脑、创造脑、感性脑和艺术脑。

我们前面所提到的声音记忆和逻辑记忆一般使用的是左脑，图像记忆使用的是右脑，通过记忆法，可以让左右脑一起参与记忆，效率更高，记忆得更牢。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、记忆宫殿等方法来记忆它们。

图像记忆主要有三种方法：联想法、编码法和记忆宫殿。通过这三种非常有效的方法的运用，把抽象的记忆内容化为生动具体的图像。左右脑结合，快速牢固地记住知识。

其中联想法又可以分为锁链法、故事法等。编码法可以对常用的数字、字母和文字编码。记忆宫殿是一种综合的方法，主要是以定桩法为基础，把所有记忆法都融入其中。

在记忆整部《道德经》的过程中，所有记忆方法都得到了运用。记忆完整部《道德经》，基本就学会了中文记忆方法。

## 二、关于遗忘

遗忘曲线由德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发现，描述了人类大脑对新事物遗忘的规律。

研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，他用无意义音节（由若干音节字母组成，能够读出，但无内容意义，即不是词的音节）做记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量。根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

我们需要注意的是，艾宾浩斯所使用的记忆样本是无意义的音节，在记忆法中一般都会把无意义的音节变成有意义的图像，运用右脑记忆。因没有采集大量的样本测试，艾宾浩斯遗忘曲线对于右脑记忆曲线有所不符，根据小部分记忆人群采样结果显示，遗忘的速度会显著变慢。虽然变慢，但及时复习也很重要。

前文提过，记忆无意义的音节，需要多次的重复才能记住。下表是以无意义的音节为记忆材料的遗忘规律，也是我们平常说的“记忆遗忘规律表”。



| 时间间隔     | 遗忘率   | 保存率   |
|----------|-------|-------|
| 刚刚记忆完毕   | 0     | 100%  |
| 20分钟之后   | 41.8% | 58.2% |
| 1小时之后    | 55.8% | 44.2% |
| 8-9个小时之后 | 64.2% | 35.8% |
| 1天后      | 66.3% | 33.7% |
| 2天后      | 72.2% | 27.8% |
| 6天后      | 74.6% | 25.4% |
| 1个月后     | 78.9% | 21.1% |

人们为什么会遗忘呢？

从很多研究中可以发现，遗忘是一种普遍现象，如何对这种现象进行解释呢？一般有以下四种解释：



1. 记忆痕迹衰退说。我们在记忆过程中，引起大脑的某种变化，并留下各种痕迹，这些记忆痕迹会随着时间的延长而逐渐消退。假若在学习之后一直不进行练习，已有的记忆痕迹就会淡化。只有通过不断的练习，这种学习所留下的记忆痕迹才能继续保持。孔夫子说，温故而知新，讲的也是这个道理。

2. 干扰说也叫前后摄抑制。我们在记忆时，先摄入大脑的内容会对后来的信息产生干扰，使后面记忆的信息不清晰，叫前摄抑制。后摄抑制正好与前摄抑制相反，后面记忆的内容对前面的内容产生了干扰。

我们如何利用这个原理记忆呢？就是用睡前和早起这两个黄金时间记忆自己的材料。这两个时段是记忆效率最高的。

3. 提取困难说。记忆任何材料时我们大脑都对其进行了编码，就像图书馆中增加了一些书籍一样，人们只要知道其编码（不论是书名、作者还是分类码）就一定能够找到它们。之所以会发生遗忘，是因为检索的困难造成的，亦即难以找到其提取线索的原因。如果能够通过指导获得提取的线索，这些先前“遗忘”了的信息仍然能够找到。

“记忆”分两个过程，一个是“记”的过程，一个是“忆”的过程。“记”的过程也就是我们编码的过程，“忆”的过程就是我们提取的过程。我们在看“最强大脑”节目的时候，会发现选手“忆”的过程有时候会超过“记”的过程。在世界脑力锦标赛上，“记”的时间也往往少于“忆”的时间。

根据这个理论。我们对记忆的资料进行加工和编码，让我们更好地“记”和更好地“忆”。其实所有记忆书籍都是围绕“记”和“忆”这两个过程展开的。为了方便记，我们发明了编码。

### 数字编码

我们给枯燥的数字编码成图像，比如数字1我们编码成蜡烛，数字2我们编码成鸭子……编码的原则就是大脑喜欢的图像和色彩。

### 字母及字母组合编码

为了记单词方便我们对每个字母编码，A我们编码成苹果，B我们编码成铅笔，经常出现的字母组合PH我们编码成电话……

### 文字编码

为了记忆《道德经》中常见词汇，我们也对其编码，例如《道德经》第22章有一句话“是以圣人抱一为天下式”，因为“是以”这个词出现得特别多，我们就对其编码成梯子（因为“是以”谐音成11，11的编码是梯子，所有“是以”就编码成梯子）。“是谓”编码成“十位”。

实际上，记的过程就是就是编码的过程，有一些符合大脑记忆特性的材料不用编码可以直接记，大脑不喜欢的我们就为其编码，变成大脑喜欢的，我们



再去记。

如果把编码扩展开讲，其实人类的进步，就是编码过程的进步。为了协作，我们把思维编码成语言，同一个部落使用同一种语言，使用这种语言的人越多这个部落也越发达。从个人角度出发，如果你熟练地掌握了两种以上的语言，你的生活各项指标不会差到哪去。我们把人的思想编码成计算机语言，就出现了计算机和互联网，开始实现了全人类的协作。编码也从“声”的速度提高到了“光”的速度。比光还快的速度是“思维”，如果能把思维进行编码，实现思维间的交流，便超越了光速，达到所说的“通灵”。人类就进入了“神”的世界。计算机运算速度也和编码好坏紧密相连。同理，记忆也是一样，你的记忆编号好坏直接影响你的记忆效率。

我们学习“记”，和学习语言是一样的道理，花时间掌握了另一门语言的编码规则(发音规则)，通过刻意练习达到熟练。记也是一样，我们花时间掌握大脑记的编码规则，通过刻意训练达到熟能生巧。

“忆”的过程就是提取我们所记住编码的过程，多数人都感觉我们忆的过程比较痛苦。从生物学角度讲，这比较耗费我们的能量。比较耗费能量的事情，人类都不喜欢做，比如跑步，比如开车的时候，前面突然插入一辆车，我们必须踩刹车，多数人都会很愤怒，都会骂一句。这是因为我们耗费了不该耗费的能量。

线索越多我们“忆”得越快。为了提取方便，首先，我们发明了各种桩，比如数字桩、人物桩、地点桩（记忆宫殿）、文字桩等；有时候，我们的编码和桩可以互用，没有明显的界限。其次，我们发明了以思维导图为代表的各种图，包括循环图、射线图、金字塔图和鱼骨刺图等，利于信息的提取。第三，我们可以在记的资料里加入更多的线索，比如不同声音、味道、触感等。线索越多回忆得越快。





例如让我们写出某个单词（memory），一种方法是听写，另外一种方法是听写并告诉我们该词的汉语意思，显然，第二种方法较为容易。

### 三、关于记忆的魔力7

记忆分长时记忆和短时记忆，而长时的记忆都来自于短时记忆的复习。一般的短时记忆只能保持20秒左右，最长不超过一分钟。在这么短的时间内，我们能储存多少信息呢？答案是 $7 \pm 2$ ，即5~9个项目，平均为7个项目。这是美国心理学家约翰·米勒在其论文《魔力之七》中证实的。这个“7”是指什么呢？“7”个数字，还是“7”个人名，或是“7”件东西？其实都可以。最重要的是记忆的信息不要有逻辑关系。如果有关系就不符合这个理论。

根据这个理论，我们在记忆任何材料的时候就要学会把记忆材料分成小的记忆模块，符合自己的魔力之“7”，然后一个模块一个模块地记忆。

### 四、大脑喜欢记忆的东西

大脑喜欢记忆哪些内容呢？直到今天，我们所知道的关于大脑的秘密也只是冰山一角，在很大程度上，大脑和记忆之间的关系仍是神秘的。托尼博赞在脑图Mind Mapping的训练课程中提供了12项原则。

#### 1. 感官觉（Sensuality Synaesthesia）

使要记忆的事物伴随着视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。充分感受到那“东西”活生生地出现在我们的脑海里。比如我们要去超市买鸡块，可以想象炸鸡诱人的黄色，听到油锅里炸鸡的声音，闻到炸鸡的香味，吃到嘴里香酥的口感，用手拿过后手上滑腻的感觉……用了这些感官去体会，想要忘记买鸡块可太难了。

#### 2. 动作（Movement）

有动作才有生命力，动作也容易引起大脑的兴趣。两个记忆材料的连接多数都用动作，让记忆的东西动起来。

#### 3. 联想（Association）

依据事物的关联性连接在一起，循着蛛丝马迹不但容易记忆，且数量惊人。锁链法就是这个道理。

#### 4. 性感（Sexuality）

大自然生命的延续靠的就是这个，以健康的心态，将它与事物连接在一起，有助引起兴趣，记忆当然深刻。



### 5. 幽默 (Humor)

幽默有助于心情的放松，许多脑力潜能开发的书籍都强调脑波在 $\alpha$ 波时学习最有效率。轻松幽默时，脑波很容易进入 $\alpha$ 波状态。

### 6. 图像化 (Imagination)

多年不见的朋友，或许忘了他的名字，但长像特点我们八成都还记得。因此，将事物图像化能让我们保有长期的记忆。记忆法主要依靠这个原则。

### 7. 数字量化 (Number)

清楚知道事物的数量。在小时候，父母要我们到商店买东西时，最后都不忘再叮嘱一句：“总共是6样东西，别忘了！”

### 8. 符号 (Symbolism)

特殊符号能凸显重点所在，强化记忆，这方法我们从小时就懂得应用。

### 9. 色彩 (Color)

色彩不但能凸显重点所在，而且能表达情绪。同时，愈同实际生活接近的事物，愈容易被头脑接受。如果我们把冥想的事物由黑白练习到彩色，我们思考的境界就能达到更高的层次。

### 10. 顺序 (Order)

按照顺序排列，有助于连接的贯穿。

### 11. 积极 (Positive)

正面积极、活泼开朗的心态，对事物产生浓厚的兴趣，也正面去思考，利于记忆。

### 12. 夸张 (Exaggeration)

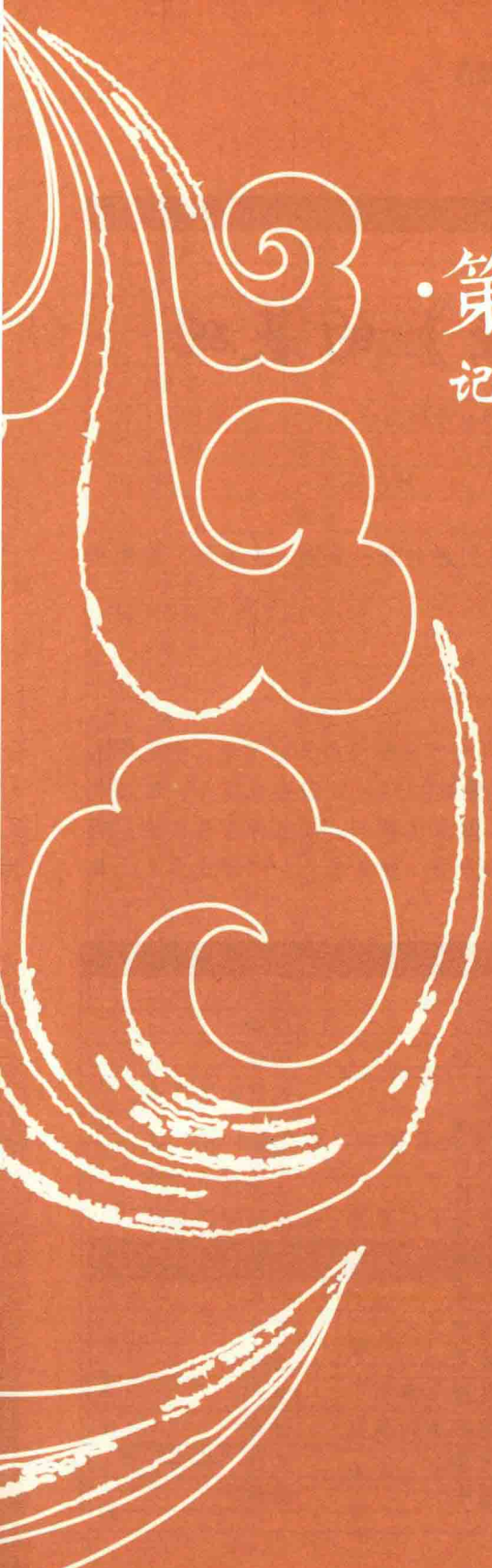
夸张一点点，能带来幽默的效果，并使事物产生凸显作用，在脑海里留下深刻印象。一般夸张包括三个方面：一是夸大，把要记忆的东西想象得越大、越多就越好记；二是缩小，比如可以把巴黎铁塔想象成可以挂在自己的钥匙链上的小饰品；三是荒诞，想象得越离奇可笑，印象就越深。

除了以上这些原则，还有就是我们人类的大脑很喜欢简单的东西，也喜欢接受简单的东西。所以我们要把复杂的先转化成简单的，就很容易被大脑接受。这些会在后面的章节逐步介绍。

本节所介绍的原理，是所有记忆法都要运用到的。但有一句话叫作“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。我们了解了这些原理，真的要学会运用必须去尝试记忆一些东西。我们就以记忆《道德经》作为我们“躬行”的载体，开始我们的记忆之旅。







## ·第二部分

记忆《道德经》的基础