

奇特联想速效记忆法

QITE LIANXIANG SUXIAO JIYIFA



湖南记忆专修学校编

本书为主教材，应一讲一讲地认真学习，学习的过程中，可结合阅读《记忆通讯》、《记忆荟萃》等资料，以借鉴优秀学员的学习经验，更好、更快地掌握本法。

目 录

学习和训练注意事项.....	(4)
第一讲 多么令人羡慕的记忆力.....	(5)
第二讲 你也可以成为记忆天才.....	(8)
第三讲 “奇特联想”速效记忆法.....	(11)
第四讲 奇特训练.....	(21)
第五讲 心象训练.....	(27)
第六讲 联想训练.....	(44)
第七讲 相对联想法.....	(62)
第八讲 连锁式奇特联想记忆法.....	(65)
第九讲 数形联想记忆法.....	(69)
第十讲 数字谐音联想记忆法.....	(73)
第十一讲 数字挂钩法.....	(81)
第十二讲 熟语挂钩法.....	(83)
第十三讲 居室联想法.....	(86)
第十四讲 记忆法的择优与综合.....	(87)
第十五讲 语文知识的记忆.....	(92)
第十六讲 英语知识的记忆.....	(100)
第十七讲 政治知识的记忆.....	(118)
第十八讲 数理化知识的记忆.....	(128)
记忆要经得起考试的考验	
——考试心理.....	(139)

前 言

天才女作家三毛能熟练地背诵《红楼梦》全著；

桥梁专家茅以升在晚年竟能准确地背出圆周率小数点后一百多位数字；

法国著名军事家拿破仑能记住每一个士兵的面孔和姓名；

英国首相邱吉尔生前能牢记 18—20 万个单词……

朋友，当你看到上述事例时，你肯定会对那些“记忆天才”啧啧称赞，由衷地倾慕。你是多么希望自己也有这样的记忆才能！那样，你就不必为工作、生活中需要记忆的大量事情而感到烦恼；不必对着浩如烟海的书籍而望洋兴叹；特别是千千万万的中学生，不必对着史地等一大堆一大堆需要记忆的内容而感到力不从心。

其实，你们大可不必为自己的记忆而担心而苦恼。科学研究证明，天才与凡人之间并没有不可逾越的鸿沟，“天才”的记忆力并不是先天具有的，而是后天的勤奋努力所致，只要你找到一种合适的方法，你的大脑蕴藏的巨大记忆潜力，就会象沉睡的火山清醒之后的喷发一样，展示出无比壮丽的景观。

《奇特联想速效记忆法》便是这种引你上路，使你智慧的大脑产生闪亮火花的有效方法。

由中国社会心理学研究所所长、中国教育艺术研究会常务理事、中国科学院心理研究所研究员王极盛教授、湖南省心理学会会长湖南师范大学胡启先教授、湖南省心理学会名

誉会长湖南师范大学彭祖智教授等我国著名教育心理学家和记忆专家主持编写的《奇特联想速效记忆法》，是集百家心理学术之专长，融古今记忆之精华，根据人们的心理与生理特点，精心编写成的一套简单易学，广泛适用于语文、英语、历史、地理、政治、数学、生物、化学、物理等科目的记忆大法。《奇特联想速效记忆法》能使你在轻松、有趣的氛围中快速而准确地记住你所想要记住的一切，熟练掌握它，可提高记忆效率数倍。它，是你工作、学习、生活中的得力助手。

古语道：“授人以鱼，仅供一饭之需；教人以渔，则终身受用无穷。”我们真诚地把这套《奇特联想速效记忆法》献给同一蓝天下的广大朋友们，愿它能对你们的学习和工作有所助益！

湖南记忆专修学校

目 录

学习和训练注意事项	(4)
第一讲 多么令人羡慕的记忆力	(5)
第二讲 你也可以成为记忆天才	(8)
第三讲 “奇特联想”速效记忆法	(11)
第四讲 奇特训练	(21)
第五讲 心象训练	(27)
第六讲 联想训练	(44)
第七讲 相对联想法	(62)
第八讲 连锁式奇特联想记忆法	(65)
第九讲 数形联想记忆法	(69)
第十讲 数字谐音联想记忆法	(73)
第十一讲 数字挂钩法	(81)
第十二讲 熟语挂钩法	(83)
第十三讲 居室联想法	(86)
第十四讲 记忆法的择优与综合	(87)
第十五讲 语文知识的记忆	(92)
第十六讲 英语知识的记忆	(100)
第十七讲 政治知识的记忆	(118)
第十八讲 数理化知识的记忆	(128)
记忆要经得起考试的考验	
——考试心理	(139)

学习和训练注意事项

1. 俗话说：师傅领进门，修行在个人。况且现在又是函授，师生相隔甚远，所以，希望同学们能自觉的进行学习和训练。

2. 学习不能盲目超前、囫圇吞枣、急于求成，要扎扎实实，一步一个脚印，做到认真理解，融会贯通。

3. 学习过程中有什么疑难问题，请先阅读《记忆通讯》中的“答学员朋友问”、“学习心得”，如还不能理解，可来信询问。

4. 前面六讲是作为一种全新的记忆模式和思维方式的基本功的训练，因此，在这段时间里，不要顾虑“学的这些与要记的知识怎么关系不大”，“怎么学了这么多天好象记忆力并没有提高多少”等一类问题。

5. 教材上的训练题，请同学们认真完成，可在脑中联想，也可写下来寄给我们，分三次寄，即第四、第五、第六讲各寄一次；三讲一次性寄来也行。

6. 为了让同学们了解一些大脑的生理卫生保健知识，我们安排了一些课外阅读内容，同学们不妨一读，其中的健脑操，可选些适合自己的坚持经常做一做。

第一讲 多么令人羡慕的记忆力

第一日 学习内容

过目不忘的记忆奇才

公元 206 年，在许昌森严的丞相府内，一向以才华自骄的曹操的谋士杨修，捧着曹操的新著《孟德新书》，向川主刘璋的使者、其貌不扬的张松炫耀，张松接过书，飞快地翻了一遍，便把书扔在一边，嘲笑着对杨修说：“此乃战国无名氏所作。我蜀中三尺小儿皆能背诵，何为《孟德新书》？”说罢，就滔滔不绝地背了一遍，竟无一字之差，惊得杨修目瞪口呆。

蔡文姬凭记忆把蔡邕的作品保存下来

曹操不仅是一位雄才大略的政治家，而且是一位才华横溢的文学家。他与当时富有盛名的学者蔡邕交往甚为密切，尤其喜欢读蔡邕的文章。可是后来蔡邕在兵荒马乱中被人杀害，其作品也散落遗失了。曹操做丞相后，千方百计找到了蔡邕的女儿蔡文姬，对其关怀备至。一次谈话中曹操问文姬还能否记得蔡邕的文章，文姬说：“还能记得四百多篇，都是小时候父亲教我背诵的。”曹操大喜，当即就要她凭记忆把这些文章记录下来。现在看到的蔡邕的作品就是这样保存下来的。

周总理的记忆力就象一台电子计算机

无产阶级革命家张闻天同志曾对身边工作人员说：周总理的记忆力就象一台电子计算机，只要见一次面，他就能把你记住不忘。

一九六五年春，在莺飞草长的上海市郊，周总理接见了计锦洲。计锦洲从一九四六年到一九四九年曾经是周总理的司机。在谈话中，总理关切地问：“您母亲今年已经八十五岁了吧？”计锦洲惊异地说：“总理，您的记性真好，都二十年了，您还记得，我母亲的岁数还是初次见面时对您说起的哩！”

国营西联农场劳动模范叶娣，一九五八年到北京参加全国大会期间，曾和周总理见过面。过了将近三年，周总理来到农场考察，叶娣和一群人迎上去，没想到周总理一眼就认出了人群中的她，并亲切地喊道：“叶娣。”

一次惊人的记忆表演

本世纪三十年代的某一天，在莫斯科近郊的一个原子能研究中心的大会议厅里，一位年过花甲的老人举行了一次惊人的记忆表演。这位老人名叫米克海尔·切乌尼，是位艺术家，同时他还被同事们誉为“记忆天才”。本次是应这个原子能研究中心的邀请，特为该中心前苏联著名的科学家们表演。

表演开始，观众席上一位年轻的博士自告奋勇走上台来，他随意把四十多位毫无规律的数字写在小黑板上，然后

立即把小黑板翻了过去，这位老人面向观众，毫不犹豫地把四十多位数字复述了一遍，接着又一位老科学家走上台来，他翻开《天体力学》论著读了一大段文字，读完后，过了10秒钟，切乌尼就开始用同样的语调复述了一遍。继而，切乌尼又以惊人的心算速度，把一位同时使用电子计算器的观众远远地抛在后面。

表演结束后，这些科学家们惊叹地说：“如果我们不是科学家，那将非常难以证实人的头脑能完成这样的奇迹。”切乌尼的记忆力确实惊人。他在日本逗留不到一个月，就能运用自如地讲日语。而在芬兰，他只用了七天就达到了通晓芬兰语的程度。

如果您觉得以上的“几朵记忆奇葩”还不够赏心悦目，那么，就请随我们走进这片记忆园地，呈现在您眼前的将是更为壮观的景致：

马克思能整段整节地背诵莎士比亚、但丁、歌德、塞万提斯等名家的作品。在十七岁时就比较熟练地掌握了四种语言。后来马克思几乎能阅读所有欧洲国家的文字。

德国法学家威特在五、六岁时就记住了大量词汇。他在六岁时学习法语，仅用了一年时间，就能够自由阅读各种法文书籍了。接着，他用了六个月的时间就学会了意大利语。仅九岁时，就能够自如地运用德语、法语、英语、拉丁语和希腊语等六种语言。

英国著名科学家高尔顿，未满四岁就记住了很多词汇。五岁生日前，给姑母写信，能背出五十二行拉丁诗。

著名作家张恨水先生一直有着超人的记忆力。少年时代的张恨水就表现出了这种超人的记忆力。当他在祖籍安徽潜山县黄山岭村读私塾时，他的同学由于不能按时完成背诵课

文的任务，经常受到老师的惩罚。唯独张恨水背诵如流，怡然自若。老师为了压服他，就不断升级、加码，从背几段到背全书，但他还是从容不迫，琅琅上口，那时他才十岁半，这简直把那位老师惊呆了。

晚年的张恨水先生同样保持着这种超人的记忆力。解放后，张恨水先生一家都住在北京，有一次他叫小儿子背诵曹植的《洛神赋》，可他的儿子背了上段，忘了下段，很长时间都没有背出来。张恨水先生当即从头到尾，一字不漏地背了一遍，在场的人都惊呆了。

第二讲 你也可以成为记忆天才

第一日 学习内容

一 伟人的大脑结构与凡人并没有什么不同

目睹古今中外众多记忆奇才的风彩，也许有人会哀叹：“唉，有什么办法呢？我的父母又没有给我一个非凡的脑袋。”这样认为就错了。科学研究表明：天才与凡人之间并没有什么不可逾越的鸿沟，伟人与平常人的大脑结构并没有什么不同之处。

一生致力于人类科学研究事业的举世闻名的大科学家爱因斯坦，生前再三声明自己并没有什么超人之处，但人们仍对他的大脑构造感兴趣，于是他同意逝世后将自己的大脑提供作科学研究之用。1955年4月18日凌晨，这位二十世纪的科学巨匠的心脏停止了跳动，在火化前，为爱因斯坦治病的美国医学家哈维博士征得其家属同意，取出了爱因斯坦

的大脑，并集中了美国著名的生理学家、医学家对此进行了研究。结果表明：从重量上看，爱因斯坦的大脑只有一千一百七十九克，并不比平常人的重；从大脑的体积上看，也并不比平常人的大；从大脑的结构上看，更没有异乎超常的构造。总之，科学家们一致认为，爱因斯坦的大脑与平常人的没有什么异常之处。这就奇怪了，爱因斯坦成功的奥秘在什么地方呢？也许很多人还记得爱因斯坦的那句名言：成功等于艰苦的劳动，加正确的方法，加少说废话。朋友，您为何不把这句名言作为走向成功的动力呢？

二 人的大脑蕴藏着巨大的记忆力

现代科学研究表明，人的大脑蕴藏着巨大的记忆潜力。匈牙利数学家冯若依曼认为：一个正常人脑的记忆容量相当于美国国会图书馆藏书知识总量的 50 倍，据统计，该图书馆藏书 1000 万册。有的学者甚至认为：一个正常人脑的网络系统远比美洲全部电报、电话通讯网络复杂。如果能使一个正常人的大脑达到其一半工作能力，他将可以轻而易举地学会 49 种语言，能够学完数十所大学的课程。

很显然，人脑具有的记忆潜能还远远没有发挥出来。美国心理学家奥托认为：“在正常情况下，一个人所发挥出来的能力，还不足他全部能力的 4%，即使世界上记忆力最好的人，也没有达到这个记忆能力的 10%。”由此看来，人脑的记忆潜力如浩瀚的海洋，真是取之不尽，用之不竭。

对于人脑蕴藏的这种巨大潜力，如果发挥其全部能力的 10%，甚至 20%，那么，你就根本不必为考试而发愁，为升学而苦恼了。是不是有什么办法可以开发这种潜能呢？是的，

是完全可能的。本世纪二十年代有一个叫斯的俄国记者，记忆力十分惊人。斯所在的报社编辑部，每天早晨都向记者们分配任务，给他们列出应去的地点清单，并告诉他们在每个地方要了解什么事情。编辑部发现，尽管地名和任务的清单是很长的，可是斯从来不在纸上记一记。别人问起他，他都能准确无误地复述出来。编辑部的人觉得他的记忆力很不平常，就建议他去找心理学家谈谈。以后 30 年间，苏联杰出心理学家和记忆专家鲁利亚对斯进行了大量测验和考察，鲁利亚肯定地说，斯的记忆力的的确确是完美的。他还说，斯很年轻的时候曾经“偶然读到”记忆术基本原理，并且将它们融会贯通变成了自己的本能了。

无数的事例已向你证明：你的大脑蕴藏着巨大的记忆潜力。只要你找到一种合适的方法，勇于开发，你的记忆潜能，就会象潮水一涌而出，为你奏出未来人生的一部雄壮的交响乐。

第三讲 “奇特联想”速效记忆法

第一日 学习内容

最有价值的知识是关于方法的知识

——达尔文

曾记得有这样一首歌曲，“我想唱歌不敢唱，小声哼哼还要东张西望……高三成天只能闷声不响，这样才是考大学的模样……努力哟！考重点，老师、妈妈都是这样

说……”，又何止高三的学生是这样的呢？为了升上重点高中，初一、初二得打好基础，初三更要加油，好不容易升上高中，将来不考个大学能有颜面见江东父老吗？高一、高二不能轻松，高三加倍努力自然没说的。用中学生自己的话说，中学阶段学习生活可用一句话总结：教室、寝室、食堂三点一条线，六年如一日始终这样转。难道现代中学生的学习生活应该就是这样吗？“生活需要七色阳光，年青人就爱放声歌唱。”这就是中学生的心声。是的，正值韶华芳龄的中学生，生活应该是丰富多彩的：在教室里可以轻松自如地学习，在操场上可以自由自在地玩耍，在公园里可以无忧无虑地欢歌载舞，在寝室里可以海阔天空，畅所欲言……可如今，书山、资料海把他们死死困在其中不能动弹，升学警钟时时在他们耳边长鸣，于是乎，不得不“睡半夜，起五更”，牺牲休息时间，抛弃一切爱好，整天摇头晃脑地苦读、死记，由于这样超负荷地运转，又没有抽出时间来参加体育锻炼，很多学生的身体已是弱不禁风了，更有甚者学业未成，眼先损，小小鼻梁上架着副老大的深度近视眼镜，还哪有一点少年、青年人的朝气呢？

看着这些，作为老师，我们何尝不伤感呢？为什么不能找到一种好的方法，去开发大脑蕴藏的潜能呢？为什么不用巧妙的方法来代替惯用的死记硬背呢？……带着这些问题，我们步入了这片荒凉的记忆天地，经过数十年的研究、探索与总结。现在，这套开发大脑记忆潜能的丛书终于置于案头了，对学生们是不是实用奏效？开始我们还不能下结论。

92年春天，一个风和日丽的早晨，我们带着这套记忆丛书，来到了全国中学生刊物发行量最大的杂志——《初中生》杂志社所在地。编辑们看了这套丛书后，一致认为此记忆法

很独特，肯定能帮助广大中学生摆脱记忆之苦，值得在学生中推广。于是，在92年下学期的《初中生》杂志上出现了向该刊读者推荐学习本记忆法的文字。不久，数十名为记忆而感到苦恼的中学生成为了我们的首批学员。我们用快件给他们寄去了资料，函授学习开始了，这期间，我们精心地批改了他们寄来的作业，细致地解答了他们提出的每一个问题，尽量做到让他们对该记忆法融会贯通，熟练掌握，以至灵活运用，一个月时间静悄悄地过去了，我们静心地等待着他们学后的效果。一天，在邮递员送来的一迭信件中，一纸信笺，在我们的小小的办公室里激起了波澜——浙江萧山市城厢镇城北办事处城北村的徐玉兰同学来信说：“老师，我进行了一个月认真的学习和严格的训练之后，现在我感到头脑特别清晰，就像一汪清澈的山泉，记起东西来再也没有以前那么吃力了，特别是政治、英语、生物、语文等科目，现在学习起来真是轻松多了。在此，我衷心地感谢你们，感谢你们给了我一把金钥匙，使我打开了记忆的大门……”读着这封来信，我们确信我们创造的不是神话，我们的记忆法对广大中学生是有效的。事实也是这样，第二天喜信多了起来，湖南长沙县双起乡中学黄晔同学来信说：“学了记忆法，我觉得记什么都轻松多了，以前那些需要死记硬背的东西，现在都能栩栩如生地浮现在我的脑海中，感谢老师们为我带来了一场及时雨，洗刷了我记忆的尘埃。”海南省东方县国营公爱农场中学杨东雄老师来信说：“通过一个多月的学习，我感到记忆力增强了许多，我认为此记忆法对开发广大中学生的记忆潜能是很有效的，我是一名中学教师，我决定把此记忆法介绍给我的学生，也好让他们去攻克记忆的堡垒。”浙江永康图书馆文科班吕美飞同学来信说：“老师，我是一

个本已失去了学习兴趣的学生，对大学早已觉得可望而不可及，是你们神奇的记忆法改变了我，如今，我又鼓起了勇气重新拾回自信，我要追求本该属于我的美好的未来！”……第三天，第四天这类信件就更多了，这里我们就不一一叙述了，首批学员都反映：学了“奇特联想”速效记忆法后记忆力有了明显的提高。

看着这些，我们又想到那些还处在记忆困扰之中的更多的青少年朋友，此刻，他们也是多么需要记忆法的帮助。但他们怎么会知道，会相信我们的记忆法呢？我们深深懂得，我们的办公室，我们首批学员生活的空间，在整个地球上，毕竟是微乎其微的一份，无论我们这里是怎样的波澜壮阔，外面的世界还是依旧那样平静，人们还是那样按部就班地生活。怎样才能让更多的朋友知道了解我们的记忆法呢？我们想到新闻媒介，92年11月26日，我们在长沙举办了新闻发布会，面对应邀、闻讯前来的领导、记者、学生家长、热心观众，我们长沙近郊的两名学员做了记忆现场表演，其中一位学员在黑板上默写了圆周率小数点后678位数，背诵了有300多个历史年代的世界历史大事年表，另一位学员通背了《成语词典》，并通过了现场观众的各种记忆测试。这次记忆表演，在社会上引起了强烈反响，中央电视台、湖南电视台、长沙电视台几次播放了这次记忆现场表演盛况，《湖南日报》、《科学晚报》、《长沙晚报》等都作了专题报道。

成功了，带着几分欣喜，我们敲开了湖南省教育委员会社会办学力量管理办公室的大门，领导们审阅记忆法教材后，给予了充分的肯定，批准我们兴办了湖南省第一家记忆开发培训中心，向全国青少年传授这一方法，全国几十个省

市的教委所属杂志社或非教委所属杂志社的编辑们看了记忆法教材后，都大加赞赏，认为确实值得推广，特别是在广大青少年学生中推广，纷纷在其报刊杂志上作了宣传介绍。

也许有人要问：“真有这么神奇，那不人人都成了天才吗？”是的，如今有知识的人（比如大学生）的才智相对古代人类社会的人，可以说是天才了吧？现代这类人才不是很普遍吗？实际上也没有什么奥秘，只不过现代人的智力得到了更好的开发。当然，无论现代人还是古代人，他们当中都有出类拔萃的人物，也就是被同时代人称之为的天才、伟人，这就正如一个人的手伸出来五个指头不等长一样，同时代由于每个人所处的社会、家庭环境不同，自我开发大脑的潜力不同，获得的知识有多有少，对人类对社会的贡献也就不同。每个时代的伟人之所以能有惊人的创举，是因为他们有效地开发了大脑的巨大潜能，他们因此而拥有了丰富的知识。而凡人之所以成为凡人，是因为没有找到开发大脑潜能的良方，而使得他们知识贫乏。

朋友们，机遇对每个人都是平等的，谁抓住了谁就能成功，不要一味埋怨自己的记忆力不好，你现在不是已开始了“奇特联想速效记忆法”的学习吗？你不是已挥动了挖掘大脑潜能的掘锄！

诚然，“奇特联想速效记忆法”并不是象吃什么丸子一样，只要吞下去就完事了，它是一种科学的方法，要想熟练掌握它，是需要付出艰苦劳动的。著名作家冰心有这样一首诗：成功的花，人们只惊慕她现实的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉。人们往往只羡慕成功者的桂冠，津津乐道于他们“现实的明艳”。但梅花香自苦寒来，我们常常忽略了成功者的当初。试想想，没有运动员平时的艰苦训