



ZYD CHAOJI JIYIFA

正背如泻，倒背如泻，记忆奇绝。

奇在心界，奇在心血，苦寒月夜。

览群书，研方略，超常联想如枪猎。

“ZYD”洋洋洒洒，别有一番神学。

“ZYD”超级记忆法

上

◎ 杜有志 著

◆ 记忆需要方法，方法需要创新，“ZYD”助您自主创新。

◆ “ZYD”是英语单词“zipper(挂钩、链接)、yield(产生、来自)和 deftness(灵感)”的缩写，意为“挂钩生灵感”。

湖南人民出版社

“ZYD”超级记忆法

(上)

杜有志 著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“ZYD” 超级记忆法/杜有志著. —长沙: 湖南人民出版社, 2006. 1

ISBN 7-5438-4251-3

I. Z... II. 杜... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158397 号

责任编辑: 邓胜文

装帧设计: 虢 剑

“ZYD” 超级记忆法 (上、中、下)

杜有志 著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路 3 号 邮编: 410005)

湖南省新华书店经销 长沙湘诚印刷有限公司印刷

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.375

字数: 300,000

ISBN7-5438-4251-3

Z · 135 全套定价: 49.00 元



作者简介

杜有志，男，生于1966年10月。1983年开始致力于记忆方法的研究探索，科研成果“ZYD”超级记忆法荣获首届全国记忆科研大会最高奖，‘95中国国际博览会金奖；2005年“ZYD”超级记忆法应用研究成果又荣获教育部“十五”规划课题成果展示一等奖。1991年进入湖南师范大学教育系深造，成为我国第一个实用记忆应用开发硕士研究生。应邀在全国各地举办记忆报告会、培训班 1000 多场（次），受到空前关注和热烈欢迎，新华社、中央电视台、湖南卫视和《中国青年报》等 100 多家新闻媒体进行了专题报道。2005 年以总票选第一名当选“长沙市十大杰出青年”。所创办的记忆学校，2005 年底被评为“湖南最有价值培训机构”、“湖南最有影响力培训机构”和“湖南公众最信赖的培训机构”



前言

值此《“ZYD”超级记忆法》全套教材交付湖南人民出版社出版之际,欣闻长沙市十大杰出青年评选结果揭晓,作者以民意票选、评委票选和总票选三项第一的佳绩当选十大杰出青年,备感欣慰。

2005年11月,长沙市有志记忆智能培训学校被评为湖南最有价值培训机构、湖南最有影响力培训机构和湖南公众最信赖的培训机构。作者在2004年11月创建的“超级记忆法”网站 <http://zydschool.nease.net> (或 <http://www.zydschool.cn>),到2005年底点击量已突破20万人次,它是目前国内点击率最高的超级记忆法网站,“ZYD”超级记忆法在湖南乃至全国产生了越来越广泛的影响。

“ZYD”超级记忆法一面世就成为社会各界关注的焦点,作者赢得了“记忆大王”的美誉,在研究和推广过程中,顶级媒体对“ZYD”超级记忆法的关注度更是超乎空前,新华社、中央电视台、《中国青年报》、湖南卫视等,纷纷以整版的篇幅或在黄金时段进行了专题报道。

“ZYD”超级记忆法这一研究成果凝聚着作者的汗水和心血,但作者深知,今天的成功离不开各级领导的大力支持,离不开国内外教育学、心理学专家的精心指导,离不开社会各界的热切关注,在此,我表示最诚挚的感谢。

本着“科学探索,不断创新,回报社会”的宗旨,教材几经修订,不断完善,“ZYD”超级记忆法现以崭新的面貌呈现在读者面前,诚望得到您的关爱。

杜有志 于长沙维一星城国际
2005年12月





序一

湖南师范大学教育系原系主任、教授 涂光辉

记忆是一种极为普通的心理现象,又是一门最引人注目的新兴科学。对于每个人来说,它都具有无可比拟的重要意义。可以说,记忆对于人类的生存和发展具有决定性作用。离开了记忆,人类的生命也就毫无意义了。

首先,记忆是人类生存发展的需要。人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧,跨进文明社会,记忆是一个极其重要的环节。从衣食住行到社交往来,从读书娱乐到工作生活,时时事事都离不开记忆。其次,记忆是社会历史发展的需要。人类历史的长河源远流长,人的一生的记忆与人类历史的长河相比,实在是“沧海之一粟”。正是大脑有记忆功能,人类社会的经验才能够一代一代传下去。自古以来,凡是在政治、经济、科技、教育、文学、艺术、体育等各个领域中有所建树的人,不是天资聪明,记忆力超群,就是刻苦努力,记忆得法,否则是绝难成功的。谁要想成材,要干一番事业,谁就非提高记忆力不可。在知识爆炸、信息急剧增长的今天,这种需要更为突出。再次,记忆是人类学习知识的需要。知识是人类实践经验的产物,记忆是知识形成和发展的重要因素,而且记忆本身就是一门科学。英国哲学家培根说过:“一切知识,都不过是记忆。”十七世纪捷克教育家夸美纽斯曾经感叹道:“假如我们能够记





得所曾读到、听到和我们心里所曾欣赏过的一切事物,随时可以应用,那么,我们便会显得何等的有学问啊!”可见,记忆是学习知识的关键所在。

由于记忆在人类社会和日常生活等方面所起的重要作用,历来有不少学者、专家对如何进行快速有效地记忆,做过大量的探索。有关的研究探索虽然取得了一些成绩,但迄今少见有系统的研究,杜有志同志的《“ZYD”超级记忆法》系列方案,乃是作者十多年来对记忆方法刻苦钻研思索的结果。作者勇于开拓,勇于创新,大胆实践,在理论上持之有故,在应用上具有实效,这是作者对记忆科学的重要贡献。尤其难能可贵的是,作者曾克服许多困难,将“ZYD”记忆法在大学生、中学生等对象中进行过多次实验,效果显著。这种记忆法一旦为师生所掌握,必将对减轻学生学习负担、提高教学质量大有裨益。作者所提出的一系列记忆方法,都是简便易行、行之有效的。

纵观全书,既有记忆的理论探索,又有对记忆的指导意义,还有可供操作的具体模式,语言流畅,结构严谨,文字通俗,值得大力推广。

2002年7月于长沙





序二

湖南师范大学教育科学学院教授 李仲涟

记忆是智能的因素、学习的基础,也是完成各项工作的基本保证。在我们的学习和生活中,常常会因为“忘记”而招致失败,感到苦恼。事实上,每个人的记忆容量是无限的,但未经过训练的记忆力却是软弱的。本书作者杜有志同志经过长期的研究和自身训练,获得了“记忆奇才”、“记忆魔术师”的美名。他以流畅的语言、生动的例子,介绍了他自己独创的“ZYD”超级记忆法。掌握这种记忆法,可提高记忆效率多倍。它广泛适用于英语、政治、语文、历史、物理等科目的学习。运用该法也可轻松有趣地记住数字、价格、电话号码及日常生活等方面的内容。他的研究不同于一般的记忆法探索,是既有理论根据又经过实践检验的科研成果,易于掌握,这是难能可贵的,是杜有志同志长时间对记忆法深入研究的结果。

为了全面试验“ZYD”超级记忆法的效果,确保广大青少年切实有效地提高自己的记忆力,杜有志先后应邀在高等院校、中学、青少年活动中心、政府机关等单位举办了几百场“ZYD”记忆法报告会、专题讲座及记忆培训班,受到热烈欢迎,他的足迹踏遍了上海、重庆、广州、北京、武汉、济南、昆明、成都等地。今天呈现在读者面前的这一科研成果,是作者多年的心血和汗水的结晶。





实践中的轰动效应,来自理论上的突破和创新,以及方法本身的实用性和高效性。“ZYD”记忆法从理论上开创了一条适合中国人习惯的记忆各科知识的捷径。它融汇了语言学、密码学、符号学、创造学等学科的精华,简单易学、高效实用。它采用了编码原则和形象、转换、顶替、反衬、中介、假借、本位等方法,使那些抽象的单词、概念、术语、问答题等各种材料在一种愉快的特定情景中得以牢记。该法在音、形、义的处理上,也有独到之处,极有助于人的右半脑的开发。它逾越了传统的记忆方法的鸿沟,真正实现了记忆各科知识的快、准、牢。

杜有志同志的记忆活动和研究成果引起了社会的瞩目,得到了各界的一致好评。近年来,新华社、《中国青年报》、《文摘报》等 100 多家新闻单位对杜有志和他创造的“ZYD”记忆法作过专题报道或转载。1994 年 11 月 10 日,陈泉涌同志在《中国青年报》上欣然命笔,填《盐角儿》一阕盛赞杜有志:

正背如泻,倒背如泻,

记忆奇绝。

奇在心界,奇在心血,

苦寒月夜。

览群书,研方略,

超常联想如枪猎。

“ZYD”洋洋洒洒,

别有一番神学。

杜有志同志在进入湖南师大教育系深造之前,对“ZYD”超级记忆法的研究已有良好的基础。为了充分发挥特长,在研究生学习期间,他一方面致力于心理学理论尤其是记忆心理学理论的研究,提高了理论水平;另一方面把研究重点转换





“ZYD”超级记忆法(上)

到大、中学生各科学学习中的记忆问题,开展了多种形式的现场实验研究,使研究成果具有更大的实用性和普遍性,进一步提高了研究成果的理论意义和实用价值。在这里,我和作者怀着同样喜悦的心情,向所有那些渴求记忆法的人,推介“ZYD”超级记忆法。

2002年7月于长沙

序

二





目 录	
前言	(1)
序一	(2)
序二	(4)
第一章 超级记忆的意义和用途	(1)
一 记忆是智慧之母	(1)
二 时代呼唤着记忆	(3)
三 超级记忆的生理基础	(5)
四 一项艰巨而意义重大的智能工程	(6)
五 “ZYD”记忆法的用途	(8)
六 记忆的魅力永远神奇	(10)
第二章 “ZYD”记忆法的基本原理	(13)
一 记忆的关键——检索	(14)
二 利于储存的信息形态——奇象	(16)
三 利于提取的储存方式——联想	(22)
四 超级记忆的准备状态——放松	(26)
第三章 奇象训练	(31)
一 奇象的特征	(31)
二 特殊词汇转化为奇象的方法	(37)
三 奇象训练	(41)
第四章 联想训练	(46)
一 联想是“ZYD”记忆法的基础	(47)





“ZYD”超级记忆法(上)

目
录

二	超级联想记忆的特点	(50)
三	联想的方法	(53)
四	联想训练	(58)
第五章	连锁记忆法	(69)
一	连锁记忆法的原理	(69)
二	运用连锁记忆法应注意的几点	(77)
三	怎样达到最佳效果	(79)
四	连锁记忆的训练方法	(81)
第六章	熟语编码联想记忆法	(83)
一	熟语编码联想记忆法的原理	(83)
二	如何运用熟语编码联想记忆法	(85)
三	熟语编码联想记忆法的特点	(94)
第七章	数序挂钩记忆法	(97)
一	数序挂钩记忆法的原理	(97)
二	1 至 50 的数序挂钩及其运用	(98)
三	51 至 100 的数序挂钩	(112)
第八章	数字记忆法	(114)
一	数字的形象物选取	(115)
二	记忆数字的主要方法	(118)
第九章	英语编码联想记忆法	(125)
一	英语编码联想记忆的原则	(126)
二	记忆码的种类	(129)
三	编码的符号规则	(139)
四	编码的具体方法	(139)





第一章

超级记忆的意义和用途

一、记忆是智慧之母

国家要强盛,科技要先行。人才的记忆力开发、智力开发,对于推进我国的现代化建设至关重要。

“记忆乃智慧之母”。在人类的生活中,记忆具有十分重要的意义。从在读的学生到进行创造发明的科学家,要想取得出色的成绩,必须具备良好的记忆力,在科学技术飞速发展的今天尤其如此。记忆力是人脑最基本的能力之一,只有在它的基础上,才能矗立起人类智慧的宏伟大厦。

当我们追溯人类文明发展的历史时,可以看到,所有那些





“ZYD”超级记忆法(上)

卓有成就,为人类的进步和文明做出过杰出贡献的人物,都毫无例外地具有非凡的记忆力。

马克思的记忆力超群,他通晓欧洲所有国家的语言,可以用德、意、法三国文字写作。他在五十多岁的时候开始学习俄语,仅过半年时间,就可以津津有味地阅读普希金、果戈里和谢德林的原文著作了。据德国国际工人运动活动家李卜克内西回忆:“马克思的记忆力是罕见的,他从不忘记什么。”法国著名社会主义者拉法格这样形容马克思:“马克思的头脑是用多得令人难以相信的历史及自然科学的事实和哲学理论武装起来的,而且他又是非常善于利用他长期脑力劳动所积累起来的一切知识观察的。无论何时,无论任何问题都可以向马克思提出来,都能得到你所期望的最详尽的回答。”“他的头脑就像一艘停在军港里升火待发的军舰,准备一接到通知就开向任何思想的海洋。”

拿破仑是纵横欧洲的一代英雄。凡是了解拿破仑或是为他写传记的作家,无不为他卓越的记忆力而惊叹不止。他能很准确地叫出自己军队中每一位士兵的名字,能如数家珍般地说出法国海岸每一门大炮的口径和安放位置,常常能随时指出下级报告中的微小失误。据《拿破仑传》记载,拿破仑19岁那年,一次因犯军纪被关禁闭,他偶然在禁闭室中发现一本讲罗马法典的书,便逐字逐句地阅读起来。事隔十五年后,在制定拿破仑法典的会议上,他能随口引征罗马法典,使那些参加立法会议的著名法学家们目瞪口呆。

中国具有高超记忆力的人也不胜枚举。周恩来的记忆力在国内外享有盛誉;郭沫若不到20岁就能熟背《诗经》和《唐诗三百首》,在日本留学期间,仅用半年时间就掌握了日语;





茅盾能背出全部《红楼梦》……

这些记载,给人们描绘了记忆画廊中佼佼者的丰姿。在人类文明的长河中,“记忆惊人者”灿如群星,不可胜数。现实生活中,这样的人才更是难以尽举。每个领域、每个行业,都有被称为“活电脑”、“活资料”、“活账本”、“活字典”、“活档案”的人,他们或者可以背诵长篇巨著的诸多章节,或者可以准确述说成千上万组数据,或者可以清晰地回忆起几十年前发生的事情……报纸、杂志、广播、电视上,这样的报道人们可以经常看到或听到。

人们赞美记忆,并不是对它有什么偏爱。赞美的原因,正是记忆本身的作用。在人们的生活中,记忆力实在是太重要了,升学考试、资格考试、晋级考试等,都与记忆力有密切关系;在人际关系上,能否记住重要人物的姓名,也与记忆力有很大关系。凡此种种,在实际生活中不胜枚举。显而易见,现实生活对记忆力的需要明显超过了对其他能力的需要。如果说,记忆力在过去曾经是人们获得成功的必要条件,那么,在现在和将来,它的作用将更加重要。

揭示记忆的奥秘,驾驭记忆的规律,获得超强的记忆能力,叩开记忆迷宫的神秘大门,开发人脑的无穷潜力,已经成为大家的共同心愿。

二、时代呼唤着记忆

我们都想尽可能多地掌握一些知识。从前,人类知识的绝对量是不太多的。许多天才人物,如亚里士多德、达·芬奇、牛顿等,都具有多方面的知识。他们踌躇满志,在许多领域里,都给我们留下宝贵的知识财富。



但是现在,无论哪个领域的发展速度,都超出了我们的想象,即使是一个领域的知识,要想登上顶峰,也要耗费毕生的精力,而要想获取所有的知识,已经是不可能的了。我们面临的是一个知识爆炸、信息爆炸的时代,据联合国教科文组织统计,1950年到1970年间全世界出版的图书给读者提供的信息,竟等于过去3000年人类各种读物所提供的信息总和。英国著名科学家马丁推测,人类的科学知识在十九世纪是每50年增加一倍,二十世纪中叶每10年增加一倍,二十世纪七十年代每5年增加一倍,目前,专家们估计是不到3年就会增加一倍。

知识量的增长,主要表现在当今社会各种学科知识的发展,呈现出一方面高度分化,另一方面又高度综合的趋势。新的学科如雨后春笋般层出不穷,有的学科如横断学科——信息论、系统论、控制论、突变论、协同学、耗散论,给整个社会(不只是科学技术)的发展带来巨大影响,给人们在方法论方面以新的启迪。如果我们不能及时掌握和运用这些现代科学的知识和技术,就会落后于时代。从更现实意义上说,知识更新速度的不断加快,造成了大量的知识的过时和更多新知识的出现。一个青年人如果仅仅满足于学校学习所掌握的知识,那是远远不够的。据称,一个物理专业毕业的大学生,要是在毕业后五年之内不更新自己的知识的话,他的专业知识就会有80%以上过时。由此可见,年轻人经常学习,甚至终身学习就势在必行了。不仅要学习大量的现代科学技术和各学科的基础知识,更要掌握学习有关知识的方法,也就是掌握打开知识宝库大门的金钥匙。因此,加强对学习方法的掌握就成为越来越多的青少年的共同愿望。





在国外,运用保加利亚拉扎诺夫博士的超级记忆法,学习效率大幅度提高,一个人只用二十多天就能粗通一门外语,欧美许多国家的学者竞相仿效,学习外语的速度大大加快。

我国的记忆研究起步较晚,但上世纪八十年代中后期以来,快速记忆和超级记忆的研究获得了长足的发展,大有赶超欧美先进水平之势。“ZYD”超级记忆法就是在这种情况下应运而生的。

三、超级记忆的生理基础

面对时代的严峻挑战,人类是否无能为力呢?事实上,人类大脑的潜力是无穷的,“脑海”一词就是对大脑潜力的恰当描述,这是超级记忆的生理基础。

人脑的功能相当于一台 10^{15} 的电子计算机,可以储藏一千万亿个信息单元。假如一个汉字按十个信息单元计算,一个人每小时读一万字,一天按八小时计算,则一千万亿个信息单元就相当于一个人读三百万年所接受的信息量,也就是说,脑力够一个普通人用三百万年!由此可见,大脑的潜力是非常大的。如果把大脑比作一个电话交换台,那么,即使接通全世界所有的电话用户,也还会有剩余的线路,根本用不着

