

100%^o记忆

记忆大师教你高效记忆法

朱选好·著



学科
知识

文章
背诵

英语
单词

生活
细节

比赛
心得


身体定桩法 人物定桩法 标题定桩法 数字定桩法 地点定桩法
连锁串联法 情景画面法 思维导图 单词记忆法

世界记忆大师朱选好的高效记忆法完全大公开
教你 100% 记住任何你要记的!

 中国纺织出版社
地址：北京东长安街13号 邮编：100020 电话：010-67001500

100% 记忆：记忆大师教你高效记忆法

朱选好 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

作为世界记忆大师的朱选好，在多年的教学、培训和研究中，总结出了100%记忆的高效记忆法，简单五步帮助你实现持久准确完整的记忆：Step1把所需要记忆的材料转化成图像编码；Step2 寻找记忆宫殿；Step3 把图像编码放在记忆宫殿里；Step4把编码从记忆宫殿里提取出来；Step5把编码翻译成原来的记忆材料。另外，他还在本书中介绍了身体定桩法、人物定桩法、标题定桩法、数字定桩法、地点定桩法、连锁串联法、情景画面法、思维导图法、单词记忆法，无论是学科知识、文章背诵、英语单词、生活细节还是世界脑力锦标赛，没有高效记忆法不能应对的。

图书在版编目（CIP）数据

100%记忆：记忆大师教你高效记忆法 / 朱选好著.
--北京：中国纺织出版社，2019.7
ISBN 978-7-5180-6032-0

I.①1… II.①朱… III.①记忆学—通俗读物
IV.①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第051898号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：寇晨晨 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-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：334千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



第一章	高效记忆入门	001
第一节	图像是高效记忆的原理	002
第二节	高效记忆的过程	003
第三节	记忆的分类	004
第四节	声音记忆、逻辑记忆与图像记忆	005
第五节	转化、联结、定桩	008
第六节	科学复习对抗遗忘	011
第二章	100%高效记忆的方法	015
第一节	身体定桩法	016
第二节	人物定桩法	020
第三节	标题定桩法	023
第四节	数字定桩法	025
第五节	地点定桩法（记忆宫殿）	034
第六节	连锁串联法	039
第七节	情景画面法	048

100% 记忆:

002 ● 记忆大师教你高效记忆法

特别篇1 数字编码表 || 055

第三章 高效记忆的工具——思维导图 || 061

- 第一节 思维导图的原理 || 062
- 第二节 思维导图的制作 || 063
- 第三节 导图的应用和思维方式 || 065
- 第四节 用思维导图分析文章 || 066
- 第五节 用思维导图背诵文章 || 068
- 第六节 用思维导图记单词 || 072
- 第七节 思维导图在理科中的应用 || 075

第四章 高效记忆法的学科运用 || 077

- 第一节 用情景故事法记忆四言绝句 || 078
- 第二节 用地点定桩法记忆《古朗月行》 || 080
- 第三节 用数字定桩法记忆《琵琶行》 || 082
- 第四节 用字头歌诀法记忆八言绝句 || 086
- 第五节 用关键词串联法记忆《观沧海》《行路难》 || 088
- 第六节 用动物定桩法记忆《弟子规》部分篇章 || 090
- 第七节 用汽车定桩法记忆《陋室铭》 || 093
- 第八节 用连锁串联法记忆现代文 || 095
- 第九节 用关键词串联法记忆政治知识点 || 100
- 第十节 灵活运用记忆法记忆历史知识点 || 104
- 第十一节 用高效记忆法记忆地理知识 || 108

第五章 用高效记忆法记忆英语单词 || 115

第一节 全脑图像记单词 || 116

第二节 单词记忆常见方法 || 128

第三节 字母编码篇 || 133

第四节 单词记忆示例 || 138

第五节 词根词缀法记单词 || 155

第六章 世界脑力锦标赛 || 163

第一节 世界脑力锦标赛简介 || 164

第二节 世界脑力锦标赛破解 || 166

特别篇2 高效记忆法的生活应用 || 181

第一章

高效记忆入门

第一节 图像是高效记忆的原理

最早的人类是距今约170万年的元谋人，而人类发明文字距今5000~6000年。人类在诞生时，并没有发明文字。当一个人看到一只兔子，他也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，他同样不知道这是河流或者river。人类在最初时只是凭借脑海中的图像去记忆，而这种记忆效果非常好。比如说原始人去很远的地方打猎回来，可以在没有任何路标或者导航的条件下记住路线，而我们现在很多人别说是离不开卫星导航，有的人甚至连一个稍微大一点的小区都转得云里雾里。随着人类文明的推进，人类发明了文字。于是人类就直接去记忆文字，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（在整个人类发展史上，人类使用文字记忆的时间才几千年，而图像记忆的时间有100多万年）。

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、扑克还是二维码、指纹等，都是在脑海中进行加工并转化成图像去记忆的。

所以，本书中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 高效记忆的过程

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。

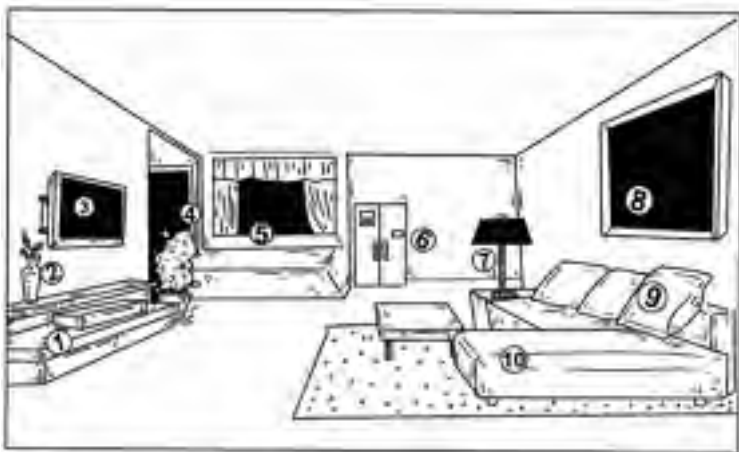
保持是信息的编码与储存。从信息处理的角度来说，再现和回忆都可以归入信息搜索的范畴。这样，所有的记忆基本上要通过以下历程：

1. 把所需要记忆的材料转化成图像编码

既然记忆靠的是图像，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，23XO74SD930765793977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，但是我们把这串数字转化成编码（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. 找“记忆宫殿”



100% 记忆：

004 ● 记忆大师教你高效记忆法

- 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。

3. 把图像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想象有个人拿着锄头砸冰柜；
- ⑦想象台灯上有个喇叭（代表呐喊）；
- ⑧想象名画上画的是三舅；
- ⑨想象沙发靠背上有许多气球；
- ⑩想象沙发上有个麦当劳。

4. 把编码从“记忆宫殿”里提取出来

接下来，我们要想象房间里不同位置的编码图像。

5. 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，马上储存在大脑中。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，可以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 声音记忆、逻辑记忆与图像记忆

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：

第一种，声音记忆：死记硬背。

第二种，逻辑记忆：只需记住规律，不记而记。

第三种，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，反复读需要花费大量时间；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，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、古诗还是手机号，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比较深的理解，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

我们记忆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，记忆下面这几组数字：

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，就可以很快地记住这几组数字。

找出排列的规律，那么就不需要一个个数字去记，而只需要记住这些规律就行了。特别是在这些数字非常多，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，通过死记硬背记下来很难，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，刘德华去坐公交车，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 转化、联结、定桩

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。

替换法的本质就是联想。

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。

在快速记忆里所说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，即两幅图合并后产生一幅新图。

请注意：让两幅图产生关系！

（这一步没有理解就会出现联想很累，记忆步骤烦琐的感觉。）

以下是可供参考的联结规则：

（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较小的编码。

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，要把较小编码的数量想多一点。

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，不要跳跃式连接。

3. 定桩

在记忆大量资料时，不可以把图像无限制地联结下去。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。而定桩就是因此而产生的。

定桩法有很多种，其中以罗马房间法为原型的方法，是最早出现的经典方法。

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。

第六节 科学复习对抗遗忘

要想高效记忆，拥有好的记忆方法是一方面。但是要想长久记忆某些材料，不但要掌握科学的记忆方法，还要掌握正确的复习规律。这里给大家讲一个有关人类遗忘规律的知识——艾宾浩斯遗忘曲线。

德国心理学家**艾宾浩斯**（H. Ebbinghaus）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



(1850~1909)