

宁梓亦  
著



# 超实用 记忆实践手册

简单实用的记  
忆力提升指南

更多丰富可任  
移性强的案例

更有独创的千位  
数字定位系统

帮助读者迅速提升记忆力 **200%**



中国信息出版社有限公司

国家出版集团  
全国百佳图书出版单位

# 超实用记忆实践手册

宁梓亦 著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

实用记忆法是真正落地并能为读者受用的记忆法，作者宁梓亦老师通过本书向读者分享了种种实用，并且经过万千学员检验过好用的记忆法：记忆宫殿、图像记忆、锁链法、千位数字定位系统等。每种记忆方法作者都带领读者深入学习其精髓，对于其周边的发散主题、要点及心得展开探讨和讲解，并辅以广泛且丰富的举例（日常生活、学习考证等）予以强化。即便这样，对于记忆法你一定还有不少其他方面的困惑，在本书最后，作者对记忆法学习常见问题都进行了精要的回答。

### 图书在版编目（CIP）数据

超实用记忆实践手册 / 宁梓亦著. --北京：中国  
纺织出版社有限公司，2020.1  
ISBN 978-7-5180-6733-6

I. ①超… II. ①宁… III. ①记忆术 IV.  
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第215600号

---

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

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](mailto: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

2020年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：264千字 定价：45.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



01	记忆宫殿	001
02	内视觉记忆	003
	记忆实践1	007
03	机械记忆	009
04	逻辑记忆	012
05	图像记忆	016
06	代替法	019
07	锁链法	022
08	固定法	025
09	千位数字定位系统	028
	记忆实践2	033
	记忆实践3	036
10	记忆的原则	041
11	视觉图像	043
12	联想	046

- 13 整体与部分 || 050
- 14 发散 || 053
- 15 联结的技巧 || 056
- 16 逻辑联想记忆 || 059
- 记忆实践4 || 062
- 17 逻辑推理记忆 || 066
- 18 故事记忆法 || 068
- 19 抽象词汇串联 || 072
- 记忆实践5 || 076
- 20 归纳简化 || 084
- 21 口诀记忆 || 090
- 22 创造和加工图像 || 095
- 22 万物皆桩 || 098
- 24 记忆初级万能公式 || 104
- 25 谐音和逻辑 || 107
- 26 关键词记忆 || 111
- 27 视觉化的窍门 || 113
- 28 意群图像记忆 || 116
- 29 文字编码库 || 121

- 30 现实记忆宫殿 || 125
- 31 虚拟记忆宫殿 || 128
- 32 随机记忆宫殿 || 132
- 记忆实践6 || 140
- 33 人名与头像记忆 || 148
- 34 词根词缀法 || 152
- 35 记单词五大方法 || 154
- 36 古诗文记忆 || 163
- Q&A专栏 典型记忆问题 || 169

## 01 记忆宫殿

---

现在热播的剧《神探夏洛克》大家应该都有看过。夏洛克过人的记忆力与超强的分析力令人折服。剧中提到夏洛克的脑袋里有个记忆宫殿，这个记忆宫殿里存储了很多知识，就像是超级数据库。

那么什么是记忆宫殿？记忆宫殿的由来是什么？怎么构建宫殿呢？带着这些疑问我们一起去探索一下。

记忆宫殿来自西方，由西摩·尼得斯发明，至今约2500多年历史。西方世界很多名人都会使用记忆宫殿，如西塞罗、培根、昆体良、卢利、利玛窦、布鲁诺、薄塔、莱布尼茨、毕挪斯基、桑布鲁克、马克·吐温、卡耐基、福斯特、习格比，这里面有一部分人我们很熟悉，但是他们会记忆宫殿的事却没多少人知道，将这种方法隐藏起来度过一生的名人则更多。

记忆术是学习修辞学的一个重要阶段，在古希腊罗马时代，教学生修辞学的老师要先教会他们如何记忆信息。那个时候没有纸张，凡事都要记在脑子里才行。如今纸张到处都是，你只需要花20

块钱就能买到500张A4白纸来记录信息，而古希腊人要花大量金钱才能买到一张普通的羊皮纸记录信息。因此他们想进行演说，就得用记忆术记住稿子。正因如此，记忆宫殿才作为修辞学的基础被传承了下来。

人的记忆分为“自然记忆”和“人工记忆”两部分，自然记忆就是天生的记忆能力，大多数人的“自然记忆”都十分平庸，人工记忆就是通过构建记忆宫殿和记忆系统来辅助自己记忆信息，是正常人都可以通过学习和训练获得的一种能力。

欧洲人把抽象文字转换成图像称为“表象”，然后将表象按照顺序放入地点“位置”之中。你需要记忆的信息量越大，需要的地点位置就越多。

后世之中记忆宫殿的影响超过了修辞学，而修辞学渐渐变成了演讲或者写作技巧，所以写作、表达和记忆宫殿是密不可分的。

宫殿记忆法是被中世纪的一个传教士传到中国的一种快速记忆方法。这个传教士叫利玛窦，他从西方来到东方，仅用了半年的时间，就将外国人公认的最难学的中文学会了，并且用中文写了一本教人如何能过目不忘的书《西国记法》，近几年来涌现的记忆宫殿培训都是以利玛窦的这部著作作为基石发展而来。

## 02 内视觉记忆

---

记忆宫殿的记忆原理是利用人类的内视觉记忆，我们的外视觉是我们肉眼可以看到的真实世界，而内视觉是通过想象在脑海中看到的虚幻画面。科学家研究称：人的图像记忆能力是抽象记忆能力的一百万倍，所以使用内视觉来想象虚拟画面就构成了快速高效记忆。记忆宫殿是开发内视觉全脑记忆能力的钥匙，可以帮助我们开启图像记忆的大门。

人的大脑最容易记住联系和图像，当我们看一场电影的时候，电影的剧情有一个前因后果的逻辑链，所以我们很容易记住剧情，但是我们却很难记住孤立的连续信息（如下举例），所以如果我们希望高效记忆什么抽象的信息，就必须将它们加工成为有逻辑关系的图像以便于我们快速记忆它们。

用记忆宫殿记忆的过程中，会把长篇的材料处理成小块进行记忆，这样既减轻了记忆负载量又便于顺序和回忆，以免材料过长记忆产生混乱，也就是我们所说的负重原理。这些在后面的章节中会详细阐述。

商品的价值是由生产商品所必需的劳动时间决定的，交换商品要以价值为基础进行，商品价格受供求关系影响，围绕价格规律上下波动，但是价格不会围绕价值太远而无限涨落，其根本原因是价值决定价格。

商品的价值是由生产商品所必需的劳动时间决定的。

联想：工人组装一部手机需要一定的劳动时间，组装后要贴上标价。（组装手机是生产商品的过程，贴上标价是商品的价值）



交换商品要以价值为基础进行。

联想：购买手机必须以人民币的价值为基础进行购买。



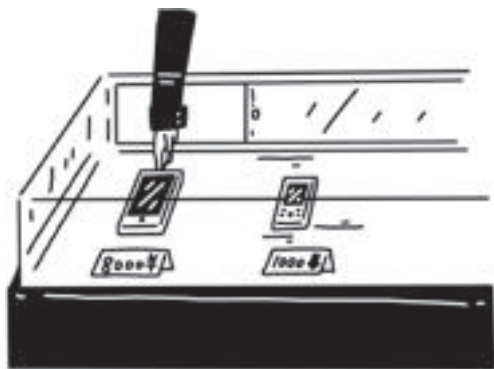
商品价格受供求关系影响。

联想：买手机的人排队抢购导致价格上涨。供小于求的时候一定会涨价。



围绕价值规律上下波动。

联想：任何产品都会围绕价格规律波动，手机一旦出现新机型，卖场里的老款手机就会降价。



但是价格不会围绕价值太远而无限涨落。

联想：一款老手机的价格不会围绕价值太远而无限跌落，会不断更新直到最低售价。

其根本原因是价值决定价格。

联想：手机的标价标签上的价值数额决定了它的价格。



我们将这一段信息加工成手机卖场里面排队买手机的一个具有前因后果的逻辑事件就可以快速记忆它们了，而每个句子之间如果没有逻辑联系完全孤立就会非常难于记忆。

## 记忆实践1

高效人士7个习惯——1.积极主动；2.以终为始；3.要事第一；  
4.双赢思维；5.知彼解己；6.协作增效；7.不断更新。

如何记忆这7条信息呢？首先我们得对数字进行图像编码处理，然后再借助这些数字的图像来记忆以上7个习惯。

数字1编码成一棵树（1象形树），用数字编码1记忆“积极主动”——可以用内视觉想象一个人积极主动地去爬一棵树，爬上去摘水果，不是被人强迫做这件事的，通过这个联想我们就快速记住了“积极主动”。

数字2编码为鸭子（2象形鸭子）——想象鸭子跑了10米之后以终点为起始点继续跑10米，通过这个联想就快速记住了“以终为始”。

数字3编码为耳朵（3象形耳朵）——想象耳朵发炎了，要事第一件是去看医生或者滴入滴耳液，通过这个联想就记住了“要事第一”。

数字4编码为国旗（象形）——想象国旗的图案是双头鹰（双头鹰=双赢），通过这个联想就记住了“双赢思维”。

数字5编码为钩子（象形）——想象一个双头钩上左边挂着鼻子（知彼=鼻子）右边挂着街机（解己=街机），通过这个联想就记住了“知彼解己”。

数字6编码为勺子（象形）——想象一个人掰不断勺子，两个人协作增效一起掰断了勺子，通过这个联想就记住了“协作增效”。

数字7编码为拐杖（象形）——想象商人不断更新给拐杖刷油漆，然后卖给顾客，通过这个联想就记住了“不断更新”。

试着通过回忆1~7的数字图像编码和相关的联想来回忆以上7个信息条。

我将数字1—2000通过谐音编码成为图像，这意味着我只通过数字就可以快速记忆2000条信息，我把它们称之为数字宫殿。当然，数字宫殿不是记忆信息最快的，记忆速度最快的方法是现实和虚拟地点构成的记忆宫殿。

## 03 机械记忆

---

机械记忆是指我们通过对文字进行反复读、听、写、看来使它成为长期记忆的一种方法。很多网上的信息常常提到，机械不实用，实际上也不完全是这样，机械记忆的优点是抽取速度快。

机械记忆记入大脑的信息从大脑中抽取出来的速度是最快的。我们在生活中可以发现一件事：一个人童年的时候记忆过的事物可能终生不忘，而且回忆速度非常快。人在童年的时候可以更好地开发出好的机械记忆能力。成年以后，我们的机械记忆能力会不断下降并且难以开发，一个人的机械记忆能力很大程度地影响了他的学习能力，机械记忆能力和一个人的先天条件有关。

机械记忆的缺点也很致命，因为机械记忆对普通人而言需要重复的次数太多，消耗的时间量太大，同时机械记忆重复的次数过多会降低学生的注意力和学习热情，降低注意力也是造成很多学生早读看似努力狂背却实则过口不过心的原因，其次机械记忆的容量比较短，要记忆的信息越长，记忆起来越容易混淆。

而记忆宫殿不一样，顺序不会出错，因此机械记忆效率就会相对较低，但是记忆宫殿的学习需要一个周期，没办法速成，而且没有老师教学可能会走弯路。现实中也存在少数机械记忆能力过人的，但这样的人也算是凤毛麟角。

人在成长过程中记忆的信息越多，对他的联想记忆帮助越大，机械记忆的信息量可以帮助一个人的联想记忆打下一个好的基础。一个狼孩成年后回归人类世界学习新知识的效率会很低很慢，因为他的起点太低了。一个人要使用记忆宫殿也需要积累大量的图像代码和文字转化经验作为基础铺垫。

那么为什么说人在成长过程中记忆的信息越多，对他的联想记忆帮助越大呢？我们先来看一下人脑细胞的记忆分工。

人的大脑内部存在很多不同的神经细胞，它们分别负责人的短期、中期、长期记忆。

人的活泼细胞负责短期记忆，它们的数量较少，也决定了人短期内的反应能力。这种细胞受到神经信号刺激的时候，会短暂地出现感应阈下降现象，但是它的突触一般不发生增生，感应阈下降维持几秒到数分钟，就会恢复正常。

中期细胞负责中期记忆，数量居中，它决定了一个人的学习适应能力。这种细胞在受到神经信号的刺激时，就会发生突触增生，

这种增生比较缓慢，需要多次刺激才能发生显著的改变，而且增生状态只能持续数天和几周，比较容易发生退化。

惰性细胞负责长期记忆，数量比较多，决定一个人的知识积累能力。这种细胞在受到大量反复的神经信号刺激的时候，才会发生突触增生，这种突触增生极缓慢，需要非常多次的反复刺激才能形成显著的改变，但是增生状态能持续数月甚至十年，不易退化。

三种脑细胞的区分是相对的，活性分布没有明确的界线，它们是连续分布的。

记住信息的本质就是：记住=可以回忆=细胞联系路径的通畅=细胞之间的显性联系。人的脑海里储存的长期记忆越多，可以调取的联系就越多，那么记忆新信息也就越方便。

在应用文字的记忆培训工作中，我发现真正的高效记忆其实是机械、图像、逻辑三种并存的，图像记忆和逻辑记忆比机械记忆更快更牢固，但是当你拥有图像和逻辑衔接作为回忆提示的话，再融入一些自己天生的机械回忆能力，就可以达到最大化的应用记忆效果。