国际注册记忆师（初级）水平21天训练材料

可供参考资料及网站：百度文库《奇特心像联想记忆法》

中国记忆力训练网

图像记忆法

准备：准备好手机，下载秒表软件（ultimate stop watch）和手机软件“超级记忆术”（应用汇http://www.appchina.com/app/com.memory.jiyiguan 和豌豆荚http://www.wandoujia.com/apps/com.memory.jiyiguan），在手机音乐中添加莫扎特的“弦乐小夜曲”或其他莫扎特的音乐（莫扎特的音乐有助于提高数学和空间推理能力，有说是伪科学，有待考证），练习期间聆听。练习前先进行腹式呼吸，即吸气时腹部凸出（6秒），屏住呼吸（4秒），吐气时腹部凹入（6秒），如此呼吸三到五次，以个人感觉精神放松为准，至少三次，然后转入正常呼吸。开始训练。

超级记忆术界面图标

第一天

任务：下载supermemory手机软件，熟悉数字桩中的前十个数字及对应图像，即00-09.

具体做法：记忆00、01、02、03、04、05、06、07、08、09的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速想到相应图像。

训练材料：00、01、02、03、04、05、06、07、08、09、08、07、06、05、04、03、02、01、00、05、04、08、09、07、03、05、04、02、01、06、07、08、01、05、04、03、02、01、00、08、09、04、06、05、03、02、04、05、07、06、02、09、08、07、09、06、02、04、03、08、09、04、06、05、01、02、03、08、09、04、05、06、07、08、09、01、02

训练时间：至少15分钟

第二天

任务：1.复习00-09的对应图像。2.熟悉数字桩中的0-20的二十一个图像。

具体做法：1.对第一天的训练材料进行快速读数练习（看到数字迅速想到相应图像，要强迫自己以极限速度回忆，逐渐形成快速思维的习惯）。2.记忆0、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速想到相应图像。

训练材料：0、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、19、18、17、16、15、14、13、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1、0、1、5、3、4、8、6、9、11、12、15、7、16、18、19、13、14、2、5、16、5、8、9、11、18、19、17、7、6、5、3、5、14、16、17、18、2、0、1、2、0、3、4、6、8、5、9、7、5、6、4、3、11、14、15、13、12、11、15、15、13、14、16、18、19、17、20、11、20、2、20、4、20、19、2、15、16、17、18、8、9、6、4、5、7、6、8、9、6、4、3、2、4、5、1、6、7、11、10、12、10、14、10、16、14、10、11、13、15、18、19、1、2、3、1、4、19、13

训练时间：至少25分钟

第三天

任务：复习00-09、0-20的对应图像。2.熟悉21-40的二十个图像。

具体做法：1.对第一天和第二天的训练材料进行快速读数练习。2.记忆21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速想到相应图像。

训练材料：21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、39、38、37、36、35、34、33、32、31、30、29、28、27、26、25、24、23、22、21、22、25、26、26、27、26、24、23、28、32、31、35、36、25、28、29、30、31、35、37、38、39、40、36、33、32、34、38、39、21、22、28、29、26、36、34、24、28、38、21、25、22、26、23、29、24、28、25、31、26、24、27、36、28、26、28、29、24、30、36、21、31、36、23、32、33、34、25、35、26、36、21、37、21、38、31、39、25、40、21、22、26、28、31、35、36、38、21、22、23、25、24、27、26、29、28、31、30、33、32、36、35、34、38、39、37、38、21、22、28、29、36、34、28、35、34、22、29

训练时间：至少35分钟

第四天

任务：1.复习00-09、0-20、21-40的对应图像。2.熟悉41-60的二十个图像。

具体做法：1.对第一天、第二天和第三天的训练材料进行快速读数练习。2.记忆41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速想到相应图像。

训练材料：41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、59、58、57、56、55、54、53、52、51、50、49、48、47、46、45、44、43、42、41、42、45、46、48、47、49、43、54、55、42、43、47、49、46、48、46、42、41、48、49、47、46、43、42、41、45、46、41、49、48、47、46、51、53、52、57、58、56、44、54、55、53、56、46、47、41、42、43、48、46、49、48、50、51、50、56、50、57、58、59、60、59、60、59、60、58、56、57、53、54、50、54、50、50、59、58、56、53、49、58、48、47、57、60、59、58、51、52、53、54、55、56、58、57、59、60、41、42、44、43、44、46、48、49、47、46、58、48、60、58、57、59、56、55、54、51、41、42

训练时间：至少50分钟

第五天

任务：1.复习00-09、0-20、21-40、41-60的对应图像。2.熟悉61-80的二十个图像。

具体做法：1.对前面的训练材料进行快速读数练习。2.记忆61-80的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速联想到相应图像。

训练材料：61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、79、78、77、76、75、74、73、72、71、70、69、68、67、66、65、64、63、62、61、65、64、69、68、64、71、68、66、64、62、63、67、80、71、72、76、65、61、71、62、72、63、73、74、64、65、75、66、76、67、77、68、69、78、79、80、72、65、72、73、74、76、75、65、64、68、69、75、62、63、75、76、77、64、76、79、80、63、64、65、66、68、69、61、63、62、66、64、65、63、68、80、71、79、77、78、76、75、74、73、72、74、75、73、65、74、75、77、78、79、65、68、69、67、65、64、63、61、80、79、78、76、77、75、65、77、74、69、68、67、65、62、72、73、61、62、64、70

训练时间：至少1小时

第六天

任务：1.复习00-09、0-80的对应图像。2.熟悉81-99的十九个图像。

具体做法：1.对前面的训练材料进行快速读数练习。2.记忆81-99的对应图像，练习快速读数，即看到数字能迅速联想到相应图像。

训练材料：81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、98、97、96、95、94、93、92、91、90、89、88、87、86、85、84、83、82、81、82、86、87、94、89、93、87、94、95、96、86、87、88、91、86、82、83、95、86、87、95、98、99、97、86、84、81、82、83、93、95、96、85、86、87、88、89、91、92、93、94、84、85、86、87、99、98、97、95、96、84、93、92、89、88、87、95、94、85、86、87、88、81、82、83、93、92、91、96、95、98、94、99、97、89、86、87、88、82、84、83、82、84、83、86、98、97、95、85、86、87、81、83、84、94、95、96、86、83、82、81、82、83、93、95、85、87、86、84、87、86、88、91、90、91、90、94、90、86、83

训练时间：至少1小时30分钟

第七天

任务：练习以上110个数字桩（00-09十个，0-99一百个）的快速读数（看到数字立即在头脑中成像）。达到1分20秒读60个数字的速度时，即可转入数字联结阶段。

具体做法：对00-09、0-99中的随机数字进行快速读数练习。（以下材料不足以满足练习要求的，可在百度上直接搜索“随机数字生成器”或“在线随机数字生成”，根据自己的水平进行练习）

训练材料：123577648464645479786451356445879713163458796547131356467987464987965653213213464798694654651313134646797979964654679865131646469798785131346548975465798764631646464897987979497984654658965456132987985643131654654798798532163131649879865416513465465498769651321646547986543513165465498798651456346546589798654651302021550021150510215665063032032023165106651652302061651652646202201225016512

训练时间：至少30分钟

第八天

前言：如果目前已近达到1分20秒读60个数字的水平，即可转入今天的练习，如果还没有，请继续练习读数，等达到上述水平再继续以下练习。

任务：进行数字联结练习。（参考：初级水平为15分钟记忆120个数字，即每分钟8个，一般可轻易达到，根据个人水平，不断练习提高标准则是。）

具体做法：一般以两个数字作为一个图像，即一般采用00-09和10-99的图像即可，如果是奇数个数字，最后一个便要采用单个数字的图像。看到四个数字，前两个成一个图像，后两个成一个图像，将两个图像进行想象联想，（想象联想的一般原则为：非必须合理性，典型性，容易相关性，夸张性，动态性，具体参见百度文库《奇特心像联想记忆法》）。刚开始先不用秒表，以免因贪快忽略感觉，可轻松地进行两两联想，尽量将图像细节想出来，并尽量夸张，这一步为熟悉记忆法联想的感觉。

举例：如7238可联想为企鹅拿着伞把在挥舞，结果打到了自己的头，痛得急忙去揉。刚开始应有尽量多的细节，随着练习的深入及秒表时间的刺激，慢慢便能迅速记忆图像，并且不需依赖太多细节，从而提高速度，总之还在于循序渐进的练习）

训练材料：从“智能随机数字生成”网站生成随机数字进行数字联结练习，这才是真正数字记忆的开始。已经可以开始自主选择数字材料进行练习了。这里只需要进行数字联结练习，不需要进行回忆。

训练时间：至少30分钟。

第九天

练习前准备：自己的记忆宫殿。（至少五个，最好十个）

记忆宫殿是目前短期记忆最有效率的方法，为世界脑力锦标赛选手和世界记忆大师们所广泛采用。具体创建方法为：根据自己的生活环境，选取自己较为熟悉的地方，按一定的顺序寻找特定的地点或物件，比如可用你生活的房间，第一个地点或物件为门，想象的时候信息图像要靠近门或与门互动，不能光放着，否则可能会回忆不起来，第二个地点为书桌，同样想象需要记忆的信息图像与书桌发生联系，第三个为床，······，依此类推，每个房间或地点一般可创建五个或十个地点，最好是五个或十个，而不是四个，七个，因为每五个或每十个，方便回忆，如果要想起第十四个，通过五个地点或十个地点的记忆宫殿容易回忆，而四个地点或七个记忆地点的记忆宫殿则回忆困难，还需要在脑海里数。刚开始最好先选择自己熟悉的场景，在设定地点的时候要按照一定的顺序，这样才可以轻易回忆起第几个是什么，记忆宫殿的威力也才显现出来。（想加深对记忆宫殿的了解的，可到百度百科查询“记忆宫殿”

任务：五分钟快速记忆数字练习。（因目前记忆宫殿少，为防止记忆宫殿内的信息互相干扰，所以最好分段练习，早上练习一次，中午或晚上一般记忆信息已经模糊甚至消失了--当然，由于记忆宫殿少，记忆信息少，一般印象会深刻得多。此时再进行第二次练习或更多次练习。

具体做法：准备好秒表（一般采用手机软件，最好可以正计时和倒计时）和数字记忆材料（在纸上写上120个数字，每行40个，三行。这也记忆锦标赛中的形式，每行40个，行数则多得多）。

1.腹式呼吸三到五次； 2.聆听莫扎特的音乐； 3.在秒表上设定5分钟倒计时；

4.按下秒表开始键，倒计时开始； 5.倒计时开始的同时立即对数字材料进行记忆，每四个一组，记忆方法为第八天内容所述，两两联结，并放在记忆宫殿的地点上，要与地点紧靠或有所联系，这点要通过不断练习来体悟。通过练习，可以知道怎样放置图像容易遗忘或不容易回忆，从而加以改进，使运用记忆宫殿的能力提升。刚开始一般五分钟可以记忆20到60个数字，通过不断练习即可提高速度； 6.闭目（也可不闭目）对每个地点上的图像进行回忆，注意，主要回忆图像，也可默读，但主要要回忆地点上的图像； 7.回忆完后在纸上写下你记忆的数字，并与原数字进行对比，看错了几个，为何错了，自己分析，不断总结。

训练材料：已经可以进入半自主练习，即自己寻找材料并练习。初级水平一般每次准备60个数字进行五分钟快速数字记忆。

训练时间：早上一次，十分钟。晚上一次，十分钟。

第十天

提醒：记忆宫殿的个数一般需要110个，才能满足向记忆大师中级水平过渡的练习需要。所以在平时的生活中要注意积累记忆宫殿。一般每个记忆宫殿有10个地点，凑不齐至少也要5个。不要随便找三个四个来充数，这样很不利于抽查，不能迅速说出第几个是什么。

准备：下载手机软件“大成图像记忆训练器”（主要进行词语记忆，这是提高记忆信心的一大关键，因为文字记忆能力是一般人最需要的，通过练习迅速记忆关键词的能力，从而明白自己的文字记忆水平迅速提高，达到提高记忆信心的效果。）

任务：1.五分钟快速数字记忆（早晚各一次）；2.练习“大成图像记忆训练器”中的词语记忆练习。（快速记忆数字练习后可马上练习词语记忆，因为数字中的图像和词语记忆中的图像差别较大，不容易混淆。词语记忆从名词记忆开始，随着词语记忆能力的提高，如1分钟记忆20个名词，便可慢慢转入抽象词汇记忆和成语记忆以及混合词记忆）

具体做法：1.同第九天内容。2.练习“大成图像记忆训练器”中的词语记忆，刚开始可以一次记忆10个，用五个地点，每个地点放两个词语，对两个词语进行动态化夸张化联想。尽量用最少的时间进行联想，记完以后对每个地点上的图像进行闭目回忆，也是主要回忆图像，可配以默读帮助回忆，并在训练器上输入答案，对照答案，看错了几个，为何错了，自己分析，不断总结，一般中级水平可达到40秒记忆20个名词，1分钟记忆20个抽象词，2分30秒记忆50个名词，4分钟记忆50个抽象词。刚开始练习时，最好记忆一个后，马上复习前一个，主要为了达到完全正确，从而提高记忆信心，随着练习的深入，应尝试一次性记忆20个或30个或40个或50个词语（主要是名词，抽象词也应该在记忆一定量后进行回忆，毕竟相比于名词，抽象词的图像不容易还原，所以还需适当利用复习和机械记忆能力。）一次性记忆50个名词并全部回忆出来是可行的，全看练习的程度，这也是记忆法一再强调的，方法固然重要，但最根本的还是实践，还是练习。

训练材料：根据自身情况（包括读数速度，联想的有效性，记忆宫殿的个数等）进行五分钟快速数字记忆和“大成图像记忆训练器”中的词语记忆。自主选择和制作记忆材料，其中词语记忆材料可熟练训练器中的词语记忆后再利用字典等材料进行练习，也可直接利用教科书，直接记忆需要背诵的关键词，关于关键词的提取请参考思维导图（网上查询）。

训练时间：到这一阶段，应开始每天至少一个小时的练习了，当然了，越多越好。

关于五分钟快速数字记忆和词语记忆，须坚持至少21天，养成习惯后，不必再在纸上专门练习，只需在日常生活中适当应用即可牢牢掌握熟练。

关于记忆宫殿：“记忆宫殿“的说法是一种华丽的象征，记忆所需的并不一定是一个宫殿，我们可以利用我们熟悉的生活场景设定属于自己的记忆宫殿，更通俗一点叫地点桩，路径记忆法等。其实不仅地点可以作为桩子，数字，字母也可以作为桩子。在学习中，可以利用相关的词语作为桩子，成为“词语桩”（成语桩，熟语桩，诗词桩等，基本只要是熟悉的东西，都可以作为桩子）。如完全竞争的条件：1.大量的买者和卖者；2.同质的产品；3.自由地进出；4.完全信息。 可将“完全竞争”四个字作为桩子，将“完”和第一点进行联想，想象大量的买者和卖者在市场里玩（“完”谐音转化，关于抽象词转化，还有望文生义法，即直接利用字面意思而不考虑实际意思，还有抽取关键字法，有些抽象词实在难以找到合适图像，就抽取一个可化为形象词语的关键字，再利用机械记忆牢记即可，抽取关键字主要为能回忆起相关信息。还有故事法，即把抽象词中的每个词语做为一个单位，将其组成一个故事，比如抽象，即可以望文生义，想象拿着鞭子在抽大象，也可以故事化，说拿着鞭子抽大象，二者其实是差不多的。）游戏。将“全”与第二点进行联想，也是谐音转化，想象用拳头砸产品，至于“同质”可能就要利用机械记忆了，或者想象不止一个产品，且产品都是一样的。依此类推。

记忆文章主要用锁链法，或称环环相扣法，两两联想法。先读一遍文章，然后利用思维导图进行分析，抽取出需要记忆的关键词，对第一个和第二个关键词进行联想，然后对第二个和第三个关键词进行联想，然后对第三个和第四个关键词进行联想，每次只联想两个，这样想到第一个就可以回忆起第二个，想到第二个就可以回忆起第三个······然后尝试对每个关键词进行“还原”，即看到关键词后回忆起所属的那句话，如果不记得就再看一下，利用机械记忆进行记忆，同时也要尽量用图像理解，比如想这句话如果用图像表达该是一副怎样的图像，利用图像记忆，但文章经常是难以想出相应图像的，所以这时就要用机械记忆了，锁链法在这里是起到能流畅回忆起整篇文章的作用，而这常是机械记忆须重复很多次才能达到的效果，所以锁链法在这里效果也是很大的。

英语中的每个字母也可像数字一样，找到其对应的编码。

A火箭（形象） a帽子（形象） B耳朵 b斧子 Cc山洞或锅 D弓 d将军肚 E梳子 e眼睛

F扳手 f大刀 G镰刀 g眼镜 H铁路 h椅子 I螺丝钉 i人 J钩子 j钩子 K马鞍 k机枪

L锄头 l棍棒 M山峰 m大门 N陡坡 n门 O太阳 o鸡蛋 P旗 p瓢泼 Q气球 q羽毛球拍 R鹅 r草 S弯路 s蛇 T手杖 t伞把 U杯子 u杯子 V山谷 v山沟 W灯泡（钨丝） w灯泡 X剪刀 x剪刀 Y叉子 y叉子 Z楼梯 z楼梯

大写字母可用来记忆缩写的英文名称或英文公式，如APEC之类的。

至于单词，则采用音桩法，即利用其读音，将读音和单词意义编成一个故事，这主要起回忆作用，经过复习，很多就可以抛弃具体的故事图像，因为留下了感觉，所以可以看到单词即凭感觉或前面的一两个读音回忆起全部的单词，记忆单词时要注意至少跟着写三遍。

记忆二进制数字：首先是编码，将001看做是1, 011看做是2，111看做是3, 110看做是4， 100看做是5， 010看做是6， 101看做是7. 记忆时可联想或用数学公式，如110看做是4，可想象寺庙里面来了110警察；100看做是5，可想到100/5=20，加强印象；010看做6，可想象柳树在两个大鸡蛋中间；101看做是7，可想象旁边的1为人，中间的0为棋子，两个人在下棋子。然后记忆时，将二进制数字转化为自然数字即可，自然数字也是每四个一组的记，即对二进制数字要每12个为一组来记。如001101100110可转化为1754，就想象一个仪器砸到了武士。

还要学会根据日常中的实际需要，自己尝试去编码需要记忆的东西。只有自己的编码能力，联想能力和运用记忆宫殿（地点桩，数字桩，成语桩，词语桩，熟语桩等）的能力达到一定水平，记忆术才能真正显现出巨大的威力，个人也才能表现出惊人的记忆力。

第十一天至第十九天，主要练习五分钟快速数字记忆和词语记忆。自主选择材料，每天须保证一个小时的练习。反复！大量！训练！

第二十天

任务：1.练习五分钟快速数字记忆和词语记忆。2.根据手机软件supermemory中的扑克记忆法进行扑克牌的记忆。

具体做法：1.如上。2.按照软件中的扑克编码进行记忆，熟悉每张扑克所对应的数字和图像。像数字记忆一样，先进行扑克读牌训练，即看到牌能立即想到对应的数字，进行想到对应的图像。

训练材料：1.数字自主选择材料，词语利用软件。2.购买一副扑克牌。进行读牌练习即可，先不需进行记忆。

训练时间：至少一个小时。

第二十一天

任务：1.练习五分钟快速数字记忆和词语记忆。2.练习扑克牌记忆。（争取15分钟内记完）

具体做法：1.如上。2.先进行一到两遍的读牌练习，然后尝试记忆整幅扑克，有了前面的积累，到此，15分钟之内记忆一副扑克应该不成问题。每一张都是一副图像，将每两个图像进行联想，放在相应的地点上。由于每个地点一般放两个，所以到此至少应该有26个地点才能记忆整副扑克。

训练材料：1.如上。2.一副扑克。

训练时间：至少一个小时

至此，已完成21天的系统练习。应该已经达到初级记忆大师的标准了。接下来只需根据个人需要自主选择记忆和记忆训练的内容和材料。可继续练习达到中级记忆大师甚至高级记忆大师的标准，也可应用在学习上，不断加强在学习中运用记忆法的能力。 个人建议应尽量将记忆法用在学习上，并要注意复习，以期使记忆法变得更有意义。如果是对扑克牌记忆有兴趣或者想借扑克牌记忆表演的，可加强对扑克牌记忆的训练，如果不是，则没必要练习，因为扑克记忆表演性远远大于实用性，还是用在记忆关键词和记忆重要数字以及用在记忆单词等有利于学习的方面为好。