



---

# 超级记忆力

---

李明明

首次创建: 2020 年 12 月 5 日  
最后修改: 2023 年 4 月 7 日

---

# 第一章 前言

- ♥ 正确的方法（知道）
- ♥ 不断的练习（做到）
- ♥ 长期的运用（得到）

刀不磨要生锈，人不学要落后。

你今天的每一分努力，都会在今后的某一个时间内以丰富的回报奖励你此刻的付出。

一个人的习惯是坚持一个行为 21 天后养成的。

方法比努力更重要！

所有智力方面的工作都依赖于兴趣。



## 第二章 记忆之门

### 2.1 良好的心态

**自信**影响着一个人记忆力的发挥。当一个人自信心增强的时候，精力往往非常旺盛，情绪非常乐观，大脑细胞的活动能力大大增强，从而使大脑智能思维不断奔腾流动，想象天马行空，给予大脑全新的能量。所以，就算是你丢掉了一切，也不要丢掉心灵中最宝贵的财富，那就是自信。你一定要在**潜意识**里告诉自己，“我可以！”，潜意识对人的影响力量是显意识的 3 万倍以上。

### 2.2 克服遗忘

因为存在遗忘定律，最大化记忆的最好方法就是定期复习。

### 2.3 增强记忆和思维能力的三大黄金思维模式

- ♥ 图像  
直观又有冲击力。
- ♥ 比喻  
陌生变熟悉，深奥变浅显，抽象变具体，使事物生动形象具体可感。
- ♥ 联系  
不再孤立，有线索可以搜寻到相关事物。



## 第三章 链式记忆法

链式记忆分为两种，一种叫链式环扣法，另一种叫链式串联法。都是通过创造性的联想思维，找到材料与材料之间最好的链接点，形成一条记忆链条，相互联系，从而更快、更简单、更轻松而且更加牢固地记住大量的资料。链式记忆法非常适用于记忆较多的、相互没有联系的资料，只需要在记忆的时候将资料与资料相互按顺序链接起来就好。

### 3.1 记忆资料的转换

在学习中，为了提升记忆的速度和效率，不管遇到的是形象材料还是抽象材料，在记忆的时候，都要进行转换。运用正确的转换法则，我们就能把记忆材料给大脑以一个直观、鲜明、稳定和整体的感知，大脑在接收到这些感知的时候就会迅速联想发散，引发人的情绪色彩，产生跳跃式的想象，形成形象思维，深深地印在脑海中。通过这样的处理后，我们记忆起来就容易多了。

### 3.2 形象材料的转换

例如：骆驼-面包，雨伞-牛奶，司令-蝴蝶。两个驼峰里藏了两个面包。天上下牛奶，我打着伞。司令屁股上有个蝴蝶胎记。总之，越夸张，越生动，给大脑的冲击力就越强，我们记忆起来就越容易。联想的方式越多，联想的画面越清晰越具体，我们记忆的效率就越好。

### 3.3 抽象材料的转换

例如：时间、原理、抽象、运气。

抽象材料的转化可以使用如下四种方法：

#### ♥ 找代表物体

为“时间”找到一些能代替它的形象物品，如闹钟、手表、沙漏、更夫、日晷、钟楼、手机、电脑、启明星、影子等。

#### ♥ 运用谐音

对“原理”进行谐音转换，可以转换成圆圆的梨子“圆梨”，同样也可以转化成果园里面的“园里”，还可以转换成院子里面的“院里”，更夸张点的还可以转换成一个女影视演员的名字“袁立”，如果你身边正好有一个叫“袁丽”的人，只要你能想到她(他)，也是个非常棒的转换了。

注意两点，1. 不是所有的记忆材料都可以用谐音转换。2. 运用谐音记忆了以后，在进行复习和回忆的时候一定要通过谐音还原成原来的材料。

#### ♥ 字面展开

只通过字面，不去管材料本身的真实意思，运用一些奇异、特别的想法，把没有生命的词语进行拟人化，或者直接通过字面把有关的人、事、物等串连到一起，让其扩展成生动的形象、奇异的场面或诙谐有趣的情节画面等。

对“抽象”进行字面展开，可以在脑海中得到这样一幅画面：一个人拿着鞭子在抽打大象。

#### ♥ 场景想象

利用右脑对于图片感知和快速反应的功能，把我们所要记忆的那些枯燥乏味的材料想象成可爱、生动、形象的场景，并在脑海中完美展现出来。让场景赋予每个要转换的材料以生命力，在不知不觉中就建立了场景与记忆材料之间的直接联系，在回忆或者运用的时候直接提取大脑里面的场景，就能快速还原回原来的材料。

由“运气”想到“中了 500 万大奖后”那兴奋的场景

## 3.4 链式环扣记忆法

如果想熟练地运用这个记忆方法，并应用于工作、生活和学习当中的话，必须掌握链式环扣记忆法的三个关键步骤。

### 1 左右脑的切换

利用右脑的创造能力，把要记忆的资料转换成具体的图像，图像的转换越清晰、越生动越好。在进行文字与图像转换的时候，一定要运用形象资料和抽象资料的转换原则，这样就可以抛开左脑逻辑的干扰，让我们更加清晰地感知稳定而具体的图像，如果闭上眼睛，甚至可以让自己在大脑中直接看到构思的图像。生动的形象，让资料与资料迅速找到联结点，而且还会累积出无穷多的感性形象，让联结点产生无穷多的创新性，更能给自己的思维带来无穷多的变化。

例如，毛巾、纸飞机，椅子，猪八戒。柔软的白色毛巾很温暖。天空中飞着各式各样、各种颜色的纸飞机。一把雕刻着九条龙的金黄色椅子。一个挺着大肚子、扛着金耙、正在跟妖精恶战的猪八戒。

### 2 锁链联结

在锁链联结的步骤里面，唯一的要求就是，锁链的时候资料与资料之间联结的部分越是夸张夸大、越是反逻辑越好。图像越是清晰，锁链的时候才能做到一字不漏，顺序不乱，资料一项都不少，锁链联结的效果也就越好。不用去管锁链的时候是不是符合逻辑，是不是符合常识，是不是合理，只要能把相邻的两项资料有效地联结起来，方便我们记忆就可以了，记得住，我们的目的就达到了。

例如，毛巾—纸飞机：用一条红色的毛巾绑着一个五颜六色的纸飞机。纸飞机—椅子：纸飞机从天上掉下来把椅子砸了个洞。椅子—猪八戒：一把黄色的椅子上坐着肥胖的猪八戒。

### 3 回想记忆

锁链联结完成后，为了记得更牢固、更加清晰准确，必须对所有锁链的资料从头到尾按照第二个步骤里面联结的图像在大脑里回想一遍，千万不要在回想记忆的时候又把资料再按照另外的图像锁链联结一遍，这样不仅会浪费时间，还会造成顺序的混乱。如果在回想的时候，有些地方回想不起来了，就试着将那些回忆不起来的图像刻画得更加清晰具体和稳定些。当所有的联结都能回想得非常完整，转换成原来的资料，只需要还原就可以了。



## 3.5 链式串联记忆法

链式串联记忆法其实是链式环扣记忆法的升级版。链式串联法就是直接把我们要记忆的材料串联成一个整体故事或者影像场景，故此，链式串联法也被有些人称为虚构故事法或影像记忆法。虚构的这个故事或者影像场景越是离奇、诙谐、幽默，越是容易记忆牢固，就算是抽象资料也不用担心记不住，只需要虚构出的故事或者影像场景能把所有的资料都按照顺序串联起来。

链式串联记忆法的三个关键技巧：

### 1 五感并用

人天生就具备超强的记忆渠道——五大感官，也就是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。只要调动五大感官共同记忆资料，实现长期记忆都是非常容易的事情。

在链式串联法中，我们必须充分调动五大感官，把共同接收到的信息组合在一起，形成一个有效的整体。在应用链式串联法的时候调动的感官越多，就越容易找到学习的最佳状态，在记忆资料的时候，速度就会越快，记忆的牢固度就越高，就越能体会到学习的乐趣。

例如，中国古代史的各个阶段。

原始社会、夏、商、西周、春秋、战国、秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代十国、辽、北宋、金、南宋、元、明、清

现在调动五官，原始社会：想到一群扛着石斧、披着兽皮的原始人，日出而作，日落而息，晚上睡在山洞里面，洞口熊熊燃烧着一堆火，远处还传来一阵又一阵野兽的叫声。夏：夏天。想到炎炎夏日，太阳火辣辣地照着大地，树上的知了不知疲倦地鸣叫。商：商人。想到一群赶着骆驼行走的商人，骆驼的铃铛发出清脆的铃声。西周：谐音成稀粥。想到集市上很多人争抢一碗热气腾腾的稀粥。春秋：从春天到秋天。想到树枝上的花开了，到了秋天树枝上结满了果实。战国：一个国家的名称。想到战国时期，群雄争霸。秦、汉：人名秦汉。想到一个长得英俊潇洒、风度翩翩的台湾演员。三国：谐音成三口锅。想到自己家门口摆放着三口黑漆漆的大铁锅。两晋：谐音成两斤。想到铁做的锅只有两斤重。南北朝：地名。想到一个地点的名字就叫南北朝。隋、唐：隋谐音成随，唐谐音成糖。想到一个人随身的衣服口袋里装满了糖果。五代十国：想到五个口袋十口锅随意地丢在地上。辽：谐音成聊。想到一大群人坐在一起拉家常。北宋：谐音成白送。想到一个人把东西白白地送给人家，一分钱也不要。金：想到一大堆金光灿灿的黄金堆在自己的家里。南宋：谐音成难送。想到把自己家里最值钱的东西送给人家，送了几次都没有人接受。元、明、清：想象一个穿着官袍的人，原(元)来是明朝的清官。

### 2 组成故事

我们都喜欢听故事，绝大多数的人只要听完别人讲的故事后都能轻易地记住。这是因为故事有情节有意义并且有趣，让人对不能直接接触到的东西产生好奇和向往，这种好奇和向往能对我们的大脑产生刺激，从而形成一个牢固的信息点，只要有外界的信息引导，这个信息点就能在我们的大脑里呈现出清晰的图像情景，并让人用语言和肢体动作表达出来。

我们出生在原始社会的夏天，看到一群商人在吃稀粥(西周)，从春天一直吃到秋天，最后受不了了就逃跑到了战国，遇到了一个叫秦汉的人，他背着三口锅(三国)，一共有两斤(两晋)重，他背着三口锅到了南北朝这个地方，随(隋)身还带了许多糖(唐)，这些糖用五个口袋十口锅(五代十国)装着，他很喜欢跟人家聊(辽)天，聊得很高兴的时候，就把糖白送(北宋)给别人，但人家不要白送的，要用金子来交换，他就感叹这个糖怎么这么难送(南宋)出去，最后一打听，原(元)来人家是明朝的清官。

### 3 复述还原

为了达成长期记忆，最好是在组成故事后要多复述几遍，尤其是遇到比较生疏的资料时，复述几遍是相当必要的。只有把重点资料记准确了，记牢固了，在以后要使用的时候才能清晰地从大脑里面提取出来。由于在组成故事的过程当中，运用了词语的转换原则，因此，必须将转换部分资料还原成原来的信息。

## 3.6 链式记忆法的注意事项

我们在采用链式记忆的时候一定要使用“我自己”这个场景，而不是“我”的第一人称。只有使用“我自己”才会让自己感受到的故事更加真实。在链式记忆中，要使用“我自己”的场景，还有一个原因，就是当你真正地把自己植入故事时，就会对本来虚拟的故事充满情感。在链式记忆时，如果你能把“假装”、“好像”、“假设”、“如果是”等这些隔离自己情感的词语去掉的话，大脑在记忆的时候才会真正地感受到真实。

## 3.7 记忆

链条（链式记忆法）带动发动机（转换，电能转动能），我背着飞行器戴着表（代表），在长颈（场景）鹿身上留下紫（字面展开）鞋印（谐音）。

## 第四章 数字记忆法

### 4.1 数字图码记忆

以下为建立数字图码的四个关键法则：

- ♥ 外形
- ♥ 谐音
- ♥ 节日
- ♥ 字面

如下是我自己建立的数字图码：

- ♥ 1, (外形) 长枪
- ♥ 2, (外形) 鸭子
- ♥ 3, (谐音) 伞
- ♥ 4, (外形) 帆船
- ♥ 5, (字面) 手掌, 有五个手指
- ♥ 6, (外形) 口哨
- ♥ 7, (外形) 锄头
- ♥ 8, (外形) 葫芦
- ♥ 9, (字面) 猫, 有九条命
- ♥ 10, (外形) 棒球
- ♥ 11, (外形) 筷子
- ♥ 12, (字面) 闹钟; 钟表; 手表;
- ♥ 13, (字面) 犹太
- ♥ 14, (谐音) 钥匙
- ♥ 15, (字面) 月饼, 八月十五; 石屋;
- ♥ 16, (谐音) 石榴
- ♥ 17, (谐音) 一汽, 大众, 大众 jetta; 石器
- ♥ 18, (字面) 地狱; 罗汉
- ♥ 19, (谐音) 嗜酒, 李白; 药酒;
- ♥ 20, (外形) 鸭蛋
- ♥ 21, (谐音) 鳄鱼
- ♥ 22, (外形) 鸳鸯
- ♥ 23, (字面) 中国, 中国有 23 个省, 简单代表中国
- ♥ 24, (谐音) 耳饰

- ♥ 25, (谐音) 二胡
- ♥ 26, (字面) 溜冰鞋, 两只脚在溜冰;
- ♥ 27, (谐音) 耳机
- ♥ 28, (谐音) 恶霸;
- ♥ 29, (字面) 赵飞燕, 饿久了就成了瘦子, 赵飞燕很瘦;
- ♥ 30, (谐音) 山洞; 三菱面包车;
- ♥ 31, (谐音) 山药;
- ♥ 32, (谐音) 扇儿
- ♥ 33, (外形) 蝴蝶
- ♥ 34, (谐音) 狮子, 山上的狮子
- ♥ 35, (字面) 香烟, 555 牌香烟
- ♥ 36, (字面) 奶粉, 36 奶粉事件
- ♥ 37, (谐音) 山鸡
- ♥ 38, (节日) 妇女
- ♥ 39, (药片) 999 牌感冒灵
- ♥ 40, (谐音) 司令; 朱德;
- ♥ 41, (谐音) 司仪
- ♥ 42, (谐音) 柿儿
- ♥ 43, (字面) 湿山, 雪山
- ♥ 44, (外形) 圣诞树
- ♥ 45, (谐音) 师傅; 唐僧;
- ♥ 46, (字面) 英语, 英语四六级
- ♥ 47, (谐音) 司机
- ♥ 48, (谐音) 丝瓜
- ♥ 49, (字面) 北京, 四九城
- ♥ 50, (谐音) 武林, 李小龙是武林高手
- ♥ 51, (节日) 工人, 51 劳动节
- ♥ 52, (谐音) 木耳
- ♥ 53, (谐音) 武衫, 武术衫
- ♥ 54, (谐音) 巫师
- ♥ 55, (字面) 苗族, 55 个少数民族, 苗族是比较神秘的
- ♥ 56, (谐音) 顺丰, 顺丰物流
- ♥ 57, (谐音) 狙击枪, 武器
- ♥ 58, (谐音) 尾巴
- ♥ 59, (谐音) 兀鹫
- ♥ 60, (字面) 实验中学, 60 分及格, 我升初中刚好及格
- ♥ 61, (节日) 儿童, 儿童节
- ♥ 62, (谐音) 牛儿
- ♥ 63, (谐音) 硫酸
- ♥ 64, (谐音) 螺丝
- ♥ 65, (谐音) 锣鼓
- ♥ 66, (字面) 鱼, 滑溜溜的鱼
- ♥ 67, (谐音) 油漆
- ♥ 68, (谐音) 疤痕, 留疤

- ♥ 69, (外形) 太极; (谐音) 漏斗; (字面) 太极衍生阴阳, 阴阳;
- ♥ 70, (谐音) 气筒, 七洞
- ♥ 71, (谐音) 奇异博士
- ♥ 72, (谐音) 企鹅
- ♥ 73, (谐音) 旗杆
- ♥ 74, (谐音) 骑士
- ♥ 75, (谐音) 七武海
- ♥ 76, (谐音) 气流
- ♥ 77, (字面) 卢沟桥, 77 卢沟桥事变
- ♥ 78, (谐音) 习惯
- ♥ 79, (谐音) 气球
- ♥ 80, (字面) 明明, 明明是 80 后
- ♥ 81, (节日) 解放军, 81 建军节
- ♥ 82, (字面) 拉菲, 82 年的拉菲红酒
- ♥ 83, (外形) 花生, 8 和 3 从外形看分别像整个花生和一半的花生
- ♥ 84, (谐音) 巴士; 不死, 神;
- ♥ 85, (谐音) boav, 麦当劳的一位同事
- ♥ 86, (谐音) 八路军
- ♥ 87, (字面) 妈妈, 爸爸的妻子
- ♥ 88, (谐音) 爸爸
- ♥ 89, (谐音) 白酒
- ♥ 90, (字面) 赵晓然, 90 后
- ♥ 91, (谐音) 旧衣服
- ♥ 92, (谐音) 酒窝
- ♥ 93, (谐音) 救生圈
- ♥ 94, (谐音) 医生, 救死
- ♥ 95, (谐音) 秦始皇, 九五至尊
- ♥ 96, (谐音) 酒楼
- ♥ 97, (节日) 香港, 97 香港回归
- ♥ 98, (谐音) 酒吧
- ♥ 99, (节日) 澳门, 99 澳门回归; (字面) 九九八十一难, 取西经, 西游记;
- ♥ 100, (字面) lisp, 完美, 终极变成语言 lisp
- ♥ 01, (谐音) 人妖
- ♥ 02, (谐音) 铃儿
- ♥ 03, (谐音) 灵山
- ♥ 04, (谐音) 零食
- ♥ 05, (谐音) 动物园, 洞五
- ♥ 06, (谐音) 牛奶, 拧牛来挤牛奶
- ♥ 07, (字面) 空调, 冷气
- ♥ 08, (谐音) 冬瓜, 洞八
- ♥ 09, (谐音) 灵柩
- ♥ 00, (外形) 眼镜
- ♥ 0, (外形) 太阳

随着记忆速度的提高和图码转换能力的加强, 你甚至可以根据自己的经历和兴趣爱好给这

111 组数字设立更多个不同的图码。

## 4.2 数字资料整体谐音转换记忆

在学习资料中，有非常多的数字资料需要记忆，这时，我们就可以运用数字资料整体谐音转换的记忆方法，把枯燥无味、晦涩分散的数字资料瞬间变成活生生的记忆材料。这些数字资料经过整体的谐音转换后，被赋予了灵性和活力，变得妙趣横生。并且经过这样的转换训练后，你的想象力、转换能力以及创造性，都会大幅度的提升。

选择数字资料整体谐音转换只要把握以下两个大的原则就可以了：

- ♥ 遇到数字需要进行单一转换的时候尽量与原数字读音靠拢，越近似越好，或者以大家约定成俗的发音出现也可以。对 0~9 进行单一转换：

**0** (ling) 另、领、令、零、灵、凌、玲、龄、铃、陵、羚、囡、绫、苓、翎、聆、(dong) 洞、懂、动、东、冬、冻、栋、董、(ang, 法语中的 un) 昂、肮、盎

**1** (yi) 亿，一，已，易，衣，伊，亦，意、依、艺、宜、义、益、医、姨、移、逸、怡、翼、异、毅、溢、忆、疑、椅、遗、夷、倚、议、役、裔、疫、蚁、谊、轶、漪、彝、羿、缢、(yao) 要，妖，药，腰，咬，姚，耀，尧，摇，窈、窑、钥、么、夭、瑶、邀、舀、肴、杳、爻、(wan, 英语中的 one) 完、万、晚、碗、玩、湾、弯、丸、腕、挽、婉、纨、莞、惋、煊、顽

**2** (er) 儿、二、而、尔、耳、(liang) 两、靚、凉、辆、亮、梁、良、粮、晾、魑、(英语的 two) 图、吐、土、涂、兔、途、徒、凸、秃、屠、(法语的 deux) 的、得、德、

**3** (san) 三、伞、散、(shan) 衫、山、删、山、善、扇、姗、陕、杉、煽、膳

**4** (si) 四、死、斯、丝、思、私、撕、司、寺、似、厮、嗣、祀、嘶、(shi) 事、是、湿、时、市、试、使、石、食、诗、史、师、屎、士、世、室、尸、拾、狮、视、饰、适、识、逝、匙、实、氏、驶、示、侍、噬、始、势、释、蚀、柿、誓、矢、嗜、虱、恃

**5** 五、无、吴、舞、物、屋、乌、武、雾、吾、悟、午、坞、污、巫、梧、侮、晤、戊、诬、鹜、仵、恶、鹵、兀、蜈

**6** (liu) 留，刘，流，柳，溜，榴，遛，硫、瘤、(niu) 牛、妞、扭、钮

**7** (qi) 七、起、其、气、期、奇、齐、骑、弃、妻、琪、器、漆、旗、棋、欺、汽、契、凄、泣、企、乞、麒、沏、杞、祈、憩、(xi) 熙，系，洗，西，细，戏，喜，夕，希，溪、膝、惜、玺、犀、栖、息、昔、隙、蜥

**8** (ba) 八，爸，把，霸，疤、魅、(pa) 怕、爬、耙、趴、琶、葩

**9** 久、九、酒、救、舅、揪、旧、臼、鸠、韭、疚、鹜、枢、阍、灸

- ♥ 遇到文字和多位数字资料同时存在的情况，进行整体转换的时候务必让形象和画面尽可能奇特、鲜明、活泼。尤其是记忆多数据资料时，如果能组织一条主线对转换后的资料进行串联，增加与某种外部的联系，达成的记忆效果会更好。

## 4.3 数字与文字材料记忆

例如：1. 成语接龙 2. 变化莫测 3. 中华大地 4. 全球变暖 5. 和谐社会 6. 清风明月 7. 人民币升值

1. 自己背着**长枪**，拿着**成语**书，去海里**接龙**王来我家玩。2. 一群**鸭子**在水里不断**变化**游泳的姿势，原来是**魔（莫）**在**测试**他们。3. 一把大**伞**遮住了**中华大地**。4. **帆船**全世界航行，因为**全球变暖**到处都是水。5. 人们拉着**手**构成**和谐社会**。6. 我用**口哨**吹着动听的歌曲，**清风**拂来，**明月高照**。7. 我用**锄头**砸死了特朗普，导致**人民币升值**。





## 第五章 外语记忆法

### 5.1 记忆外语单词的六个步骤

- 1 朗读
- 2 拼写
- 3 词义
- 4 方法
- 5 处理（英语法语是表音系统）
- 6 复习



图 5.1: 记忆单词



## 第六章 养成习惯

一个人的习惯是坚持一个行为 21 天后养成的。只要你运用这些提升记忆力的方法和技巧，坚持练习 21 天，在 22 天的时候，你一定会拥有更好的记忆力。

- ♥ 把工作、生活、学习中接触到的各种文字资料进行图片转化。
- ♥ 把你所有通过话的电话号码利用数字图码或者谐音转换立即记下来。
- ♥ 运用信箱法把自己所做演讲或者会议记录中的要点一一对应记住。
- ♥ 每天作一个工作或者学习计划，绘制出思维导图，并记住这些计划的要点。
- ♥ 把自己公司或者竞争对手的产品特点拟定出来，运用数字图码信箱一一对应着记忆。这样的话，你在跟客户进行商业谈判的时候，你就会轻松很多。所谓“知己知彼，百战不殆”讲的就是这个道理。
- ♥ 晚上睡觉之前，翻出词典中的 5-10 个英语单词，将这些单词运用前面所讲授的方法记忆一遍，早上醒来再复习一遍，你就可以在短时间之内增加你的英语词汇量。
- ♥ 翻出你名片册中所有的名片，让你的同事随意抽取 10 张出来，然后你将这些名字和公司名称进行图像化。
- ♥ 记住现在书店里面的畅销书和火爆的电影作品，这样可以在谈话的时候容易找到共同语言，拉近人与人之间的距离。
- ♥ 把工作中的日程计划、周期安排或者项目的流程等转换成夸张、夸大、诙谐的记忆材料，即使是你很熟悉的流程，你也可以尝试一下。
- ♥ 翻一翻每天的报纸或者打开电脑浏览一下网页，然后用数字图码记住你认为的要点。

### **Temporary page!**

$\text{\LaTeX}$  was unable to guess the total number of pages correctly. As there was some unprocessed data that should have been added to the final page this extra page has been added to receive it.

If you rerun the document (without altering it) this surplus page will go away, because  $\text{\LaTeX}$  now knows how many pages to expect for this document.