[右脑](http://www.jiyifa.com/younao/" \t "_blank)图像记忆是目前最和乎人类的大脑运作模式的[记忆法](http://www.jiyifa.com/jiyifa/)，它可以让人瞬间记忆上千个电话号码，而且可是持久达一个星期之久而不会忘。适当复习可以终身记忆。   
以两个图像来连结, 并用电影画面来连结   
如何记忆呢？既然头脑是用图像来运作的。   
而记忆是两个东西的连接，所以，记忆单位以两个图像来连结。

什么是好的连结   
好的连结，在回想时速度快，也不易忘记   
1. 有声音的连结比没有声音好   
2. 有颜色的连结比没有颜色的好   
3. 有变形的连结比没有变形的好   
4. 动态的比静态的好

为何以图像来记忆   
您只要知道一句话，头脑以实在的物体的形像来运作就可以了。以下只是再详谈而已。   
要谈记忆，先要知道头脑是如何运作的。   
当我提到一个东西，比如说「马」的时候，第一个在脑海中反应出来的，应该是马的形象。然后是马的归类，属性如「颜色」、「动物」、「哺乳类」、等属性。   
以演化论为说明。人类的大脑对于实在的物体如树，草，花，动物处理会比较直接，而处理抽像的关念，则比较慢。   
而这里所要谈的记忆，就是要用「实在的物体」来记忆。

两种记忆系统   
我们至少具有两种不同的记忆型式，   
1、空间记忆系统   
2、死记学习的系统   
以前我们学习事物，都是用死记学习的系统。 我们不需要使用任何的[记忆术](http://www.jiyifa.com/jiyishu/)，便能回忆起昨晚吃晚餐的时间与地点。这里我们就是善用这个能力，来改善这记忆力。   
其实我们的记忆力是不错的。   
记忆就是一个东西和另一个东西的连结   
您只要知道，「记忆就是一个东西和另一个东西之间的连结」。   
当你在回忆一个英文单字，如「雨伞」，您就必需在提到「雨伞」时，脑中想起「umbrella」来。这就是在脑海中，「雨伞」和「umbrella」之间的连结。   
当你在回忆日本的首都，一提到「日本」你就必需反应出「东京」。这就是在脑海中「日本」和「东京」的连结。

为什么要把抽象词语转变成具体图像

具体图像的记忆如果利用想象电影情节来连接是轻而易举的。但是你在学习中所需要记忆的东西，并不是像电视、铅笔，这么简单就可以利用图像的原理来记忆。而是要利用「把抽象词语转变成具体图像的技巧」才能利用到图像的好处。所以，把抽象词变成具体图像的技巧，就决定了你个人能不能有效的运用图像记忆。   
如此一来，你学到了把抽象词语变成具体图像之后，你就可以充分的利用图像记忆的好处。把所有需要记忆的资料，转换成图象来加以记忆。   
这里提供两个把抽象词语变成具体图像的方法。

第一个方法：联想法   
利用电影画面的方法来记忆。但是有些时候，要记忆的东西并不能立刻产生图像。以下为例：   
如何评估一个人：1. 同情心 2. 生长背景 3. 人生满足感   
以上是认识评估一个人的三个重要焦点，而这三个词是抽象词语，并无法马上的产生具体图像。   
而在这种情形之下，就要运用人的想象力了。   
同情心，您可以联想到某一个具有同情心的人，如证严法师。   
生长背景，您可以联想到演戏的布景，背景。   
人生满足感，您可以联想到一个饱腹的人，很满足的样子。   
然后，把「证严法师」、「布景」、「饱腹的人」作电影情节的连结。「证严法师」在布景上飞来飞去，然以布景倒了下来压在饱腹的人身上。   
如果你把这个电影运镜画面给记了下了，那么你就把「同情心」、「生长背景」、「人生满足感」这三个词给背下来了。   
就这样，可以把不是具体的抽像词语，换成具体的图像加以连结。

第二个方法：谐音法   
有时候，可以用谐音的方法来产生图像。   
诸如「交代」可以用「胶带」这个图像表示。   
但是我还是喜欢用第一个方法，理由是「比较简单」。

大量资料(房间法)

房间法，就是利用你的房间，来做为记忆的「档案柜」   
这个方法又叫罗马房间法   
  
在记大量的数据时，不可以把图像无限制地连结下去。一来是回忆速度慢，二来是一但中间忘了，后面的图像就回想不起来了。所以要分段。而房间法就是因这个目的而产生的。   
利用已经在脑海中的资料来记忆，是最实际的方法。首先，在你的房间中，找出十样东西来。从门口，依着顺时钟方法来回想。

以我的个人房间为例   
我的房间顺时钟是，门、书柜、衣柜、壁灯、床、床头柜、书桌、抬灯、窗子、电风扇。   
这样一来，我如果有五十个图像要记忆，就可以分成五个图像为一组，把五个图像分别连在我的房间的十个对象上。这样，如果我要回想第二十三个图像是什么，我只要想起「床怎么了」，进而想起第二十一个，二十二个，二十三个，而不必从第一个图像来慢慢想到第二十三个。   
  
以房间法为例，您可以不只利用你的房间，还有客厅，厨房，教室、车子、车库、等等。甚至校园，火车站……在你的脑海中的火车站，也可以成为您记忆的成千上万「档案柜」。

房间法的变招   
1. 身体法，跟房间法原理一样。只是场景利用身体的部位来记忆，如头上载烤面包机，鼻子上挂手表……   
2. 十二生肖法跟十二星座法，跟房间法原理一样。只是换成用十二生肖跟十二星座来记忆。

记忆关键字

有时候，记忆的东西并不是如同表格化对应很清楚。这个情况下，要找到重点来记忆。换句话说，就是要找到「关键词/关键词(keyword)」。   
如记忆一篇文章，剧本台词，或是其它的资料，如果要用[图像记忆法](http://www.jiyifa.com/jiyifa/)，则需要找到关键词作为回想的线索，这也是coolrong所说的『线索法』。

关键词需要具备下面两个条件：   
1. 看到关键词能够回想起全部的内容。   
2. 看到关键词能够产生生动的图像。

保持记忆高效率

当你在读书的时候，你发现你的精神来了，你的思考清楚了，你会？   
1. 继续读下去   
2. 休息一下   
大部份的人都选 1，而事实上不然。   
在个人的读书经验里面，应该知道，在刚开始读书的时候，东西比较记得住，然后就渐渐地记忆力变差了，直到快结束的时候，记忆力又变好了。   
同样的，在上课的时候，刚开始总是精神不错，等到老师上到一半，那时开始就想睡觉，等到快下课的时候，才又活蹦乱跳。   
所以，有人统计，在两个小时不休息的情况下，头脑会变得昏沉，记忆力也会变差。   
但是在半个小时休息一次的学习过程，精神比较能维持清醒，而记忆力也可以保持比较好。

所以，第二个问题来了。   
当你要安排读书跟休息的时间分配，你会怎么分配？   
1. 以两个小时为单位，读100分钟之后，休息20分钟。   
2. 以一个小时为单位，读50分钟之后，休息10分钟。   
3. 以半个小时为单位，读25分钟之后，休息5分钟。

答案是3，你猜对了吗？   
结论：   
以半个小时为单位，读25分钟之后，休息5分钟，比较能让学习者维持比较高效率的学习。

应用实例：背诗

以图像记忆法背诗，以【再别剑桥】为例：   
第一步，找出keyword，所谓keyword就是光看这个词，就可以回想到这一句的词。   
第二步，确定看到keyword可以回想起整句话。   
第三步，用图像记忆法连结keyword。   
keyword 徐志摩 再别剑桥

轻轻 轻轻   
招手 云彩   
金柳 新娘   
艳影 心头

青荇 水底   
柔波 水草   
一潭 清泉 虹   
浮藻 彩虹   
长篙 青草   
星辉 放歌

放歌 笙箫   
夏虫 剑桥   
悄悄 悄悄   
衣袖 云彩

轻轻的我走了, 正如我轻轻的来;   
我轻轻的招手, 作别西天的云彩.   
那河畔的金柳, 是夕阳中的新娘;   
波光的艳影, 在我心头荡漾.

软泥上的青荇, 油油的在水底招摇;   
在康河的柔波, 我甘心作一条水草.   
那榆荫下的一潭, 不是清泉是天上的虹;   
揉碎在浮藻间, 沉淀彩虹似的梦.   
寻梦, 撑支长篙, 向青草更青处漫溯;   
满载一船星辉, 在星辉斑烂里放歌.

但我不能放歌, 悄悄是别离的笙箫;   
夏虫也为我沉默, 沉默是今晚的剑桥.   
悄悄的我走了, 正如我悄悄的来;   
我挥一挥衣袖, 不带走一片云彩.   
　   
以上是本人挑出来的，也许每个人挑出来的都不同，但是只要看到keyword 能够想起整句就可以了。你可以试试，在上例中，把右边的词盖起来，只看左边的keyword 是否可以回想起右边的句子。然后多试几次，直到只看左边的keyword可以回想到右边的句子为止。

接下来就是要背左边的keyword   
keyword 由keyword 产生的图像   
轻轻   
轻轻   
招手   
云彩   
金柳   
新娘   
艳影   
心头

青荇   
水底   
柔波   
水草   
一潭   
清泉   
虹   
浮藻   
彩虹   
长篙   
青草   
星辉   
放歌

放歌   
笙箫   
夏虫   
剑桥   
悄悄   
悄悄   
衣袖   
云彩 重量很轻的汽球

招手   
云彩   
金柳   
拿着捧花的新娘   
一个身材姣好的女人的影子   
就是心型

青荇是一种杏菜，叶子正面绿色，背面紫色   
水底   
柔波   
水草   
一潭池子   
清泉   
虹   
浮藻   
彩虹   
一个在船上撑着长篙的人   
青草   
星辉   
放歌

放歌   
笙箫   
一只蟋蟀   
一座桥   
把手指放到嘴上叫人不要说话的手势

衣袖   
云彩

这是我编的图像电影画面：

一个轻轻的汽球，摇摇摆摆的往上升，飘过一个正在招手的人，那个人正站在七彩的云彩上。云彩上除了站了一个人，还长了一棵金色的柳树，一个拿着捧花的新娘走了过来靠在金色的柳树上，此时灯光一暗，新娘快速的拋开身上的白沙变成一个正在热舞一个身材姣好的女人，因为灯光很暗，只看到影子。影子摇动着，原来是在一个心形的舞台上跳着。舞台边还长着一棵小小的莕菜，莕菜被拔了起来，放到水底清洗着。水上还有小小波浪动着，波浪往前走，打到了水草，水草被波浪打到，还顺着波浪摇来摇去。把镜头拉远，原来水草长在一潭池子里，这潭池子边边还冒着清泉，清泉啵啵冒出来，还突出水面。清泉边的水面，还有一条虹映在上面。因为清泉的流动，使水面映着的虹荡漾着，一些浮藻飘了过来盖住了虹的影子，但是浮藻飘走了，虹又出现了。一个人撑着篙，划了过来把虹又给打散了。那个人的头发，是青草。那人抬头，向上望，天上有星辉，他便放歌起来了。然后拿起笙箫咿咿呀呀吹了了起来。忽然，有只蟋蟀，被箫里面，像被吹箭一样，咻一声被吹了出来，落到了一座桥上，蟋蟀在桥上跳呀跳的，好象被吓到了叽叽的叫，有个人把手放到嘴上，叫牠别出声，还把衣袖挥了挥，想把蟋蟀赶走。那衣袖又挥了一下，却变成七彩的云彩。

多回想几次，并要在脑海中产生生动的影像。就好象是要真的发生一样。历历在目…   
你可能觉的这个故事太长了，其实还可以并用房间法，把它分段来记。这样就可以分成三四个故事。   
希望能对你有帮助。

什么是心智绘图？

心智绘图，又叫做心智地图，心像图，心智图，脑图，[思维导图](http://www.jiyifa.com/mindmap/)，Mind Map，Mind mapping, 可以视之为一个树状图或分类图。

心智绘图有两种：   
1. 联想心智绘图，用来做事物联想的脑力激荡   
2. 分类分层心智绘图，用来把知识分门别类

心智绘图是用来做什么的？   
心智绘图可以把事物做分门别类。   
分门别类有什幺好处呢？   
1. 代替传统的笔记方式(如代替上课笔记)   
2. 在大脑中建立整体架构   
3. 分类可帮助记忆和学习 (分类记忆法)   
4. 分类可以帮助思考和决策 (分类思考法)

联想心智绘图与分类分层的心智绘图不同，它是用来做思考联想用的。   
所以它的好处是   
1. 建立联想中心主题，使思考不致离题。   
2. 帮助大脑做联想，并记录下来。   
3. 帮助思考和决策。

如何做心智绘图？

绘画「心智绘图」的方法及法则   
1. 工具方面, 只要可画图之纸张(一般A4或A3纸) 及方便使用之颜色笔即可;   
若你懂得用计算机, 这也是一种极方便的工具。   
2. 一开始就把主题摆在中央。   
3. 向外扩张分枝, 近中央的分枝较粗, 相关的主题可用箭号连结。   
4. 使用「关键词」表达各分枝的内容---- 心智绘图目的是要把握事实的精粹, 方便记忆   
所以不要把完整的句子写在分枝上。   
5. 使用符号、颜色、文字、图画和其它形象表达内容。 图象愈生动活泼愈好。   
6. 建立自己的风格 --- 心智绘图并不是艺术品, 所绘画的能助你记忆, 才是最有意义的事。   
7. 重画能使「心智绘图」更简洁, 有助于长期记忆 --- 同一主题可多画几次, 不会花很多时间, 但你很快会把这主题牢牢的记住。

如何利用图像记忆法来读书

流程步骤如下：   
书本资料 数据规格化 表格及心智绘图笔记，或其它格式的笔记 数据图像化 能代表资料的图像 图像之间连结 暂时记忆 多次复习 永久记忆 资料熟悉化   
  
大脑规格化(图像记忆的事前准备)   
1. 建立图像记忆法的基本观念   
2. 建立罗马房法，基本法的相关资料   
一、资料熟悉化   
二、数据规格化   
1. 分层分类化   
2. 表格化   
三、数据图像化   
1. 找出有特色的元素，代表性的元素   
2. 太复杂的东西加以简化   
3. 抽像词的图像化   
4. 文章或句子利用keyword法   
5. 数字记忆利用major system(基本法；主导法)   
6. 记英文单字利用音节法   
四、图像鲜明化   
五、连结鲜明化   
六、记忆永久化

大脑规格化(图像记忆的事前准备)   
所谓的大脑规格化，就是先把图像记忆法学起来。   
1. 建立图像记忆法的基本观念   
如何建立图像记忆法的基本观念？就是把这份资料打印在纸上反复的看。   
2. 建立罗马房法，基本法的相关资料   
罗马房法的资料请看大量资料(房间法)

基本法的相关资料   
• 数字记忆(基本法)   
• 基本法(英文口诀)   
• 基本法(中文口诀)   
• 谐音记数字法

一、资料熟悉化   
所谓的资料熟悉化，就是把一本书快速的看过去，最好在一两个小时内看完，如果你学过速读，可以在三十分钟内看完就更好了。   
主要的目的是为了让你在[潜意识](http://www.jiyifa.com/qianyishi/)里熟悉这一本书，以及对这一本书产生大致上的印像，以便日后的精读跟整理。   
当然，在下一个章节，数据规格化之前跟之后，都应该快速看过一两遍，让数据规格化的步骤进行的比较顺利。

二、数据规格化   
所谓的资料规格化是把一本书整理变成易于理解跟背诵的表格或者是心智绘图模式。说简单一点，就是做心智绘图笔记，以及表格化。   
1. 分层分类化   
分层分类化，也就是做心智绘图笔记。   
2. 表格化   
如果资料里面有可以画成表格的东西就画成表格，以便帮助记忆。

三、数据图像化   
经过资料规格化之后，并不是所有的东西都能够转成图像，所以，资料转成图像的技巧，就是图像记忆里面最重要的技巧了。下面有各种把资料转成图像的方法。   
1. 找出有特色的元素，代表性的元素   
记人的长像，要找出对方具特色的地方，如马英九长得肉肉的，CSB的头发油油塌塌的、李登辉有下巴。利用特色的地方加以连结，会比较生动   
2. 太复杂的东西加以简化   
如台北火车站的构造太复杂，若是要当做一个图像来用，则需要加以简化，省略其它的部分，而专一去想象你对火车站最有印像的部分。如你对火车站的屋顶比较有印像，就用它的屋项作为图像。如你对它的大厅有印像，就用大厅作为图像。   
3. 抽像词的图像化   
抽像词的图像化技巧请看网页：抽象词→具体图像   
4. 文章或句子利用keyword法   
5. 数字记忆利用major system(基本法；主导法)   
6. 记英文单字利用音节法   
音节法请看拆解音节及图像记忆法背单字

四、图像鲜明化   
在脑海中的图像愈鲜明，记忆就愈持久，所以图像的鲜明化是记忆力持久的一个关键。这也就是观想能力的养成。   
如何想出鲜明的图像呢？就是增加这个图像的性质。想想图像的性质，应该能够达到接近看到真实物体的感觉：   
• 颜色   
• 软硬度   
• 表面光滑或粗糙   
• 动作快或慢或规则不规则   
• 香味   
• 味道   
• 立体形状，利用旋转来把立体形状鲜明化   
• 物体会不会发出声音

五、连结鲜明化   
关于连结，亦是记忆持久的关键，这是要靠创意。   
连结的相关资料请看：[记忆原理](http://www.jiyifa.com/jiyishu/)概说   
什么样是好的连结，这里我再增加说明一下：   
1. 夸张，违反常理，愈不可能发生的记得愈清楚   
2. 动态的比静态的记得清楚   
3. 愈刺激的记得愈清楚   
4. 加入个人的感情，情绪进去会更清楚   
我想，我大致上的意思，应该可以了解了。

这里请注意，连结鲜明化跟图像鲜明化不一样。一个要夸张，一个则要讲求真实感。   
图像鲜明化的目的是掌握这个图像原本的性质，以便事后回想可以由这个图像的性质来回想，所以一般来说，   
图像鲜明化并不要求违反常理的想象。如果想象出来的图像是违反常理的图像，那么可能在回想的时候会不顺利。请记注一件事，图像的性质是回想的线索。图像愈违反常理，可能会妨害到图像的回想。   
连结鲜明化，则是需要夸张，违反常理的想象以便能够增加记忆的持久度。   
连结是为了把两个图像连在一起，连结愈夸张、愈违反常理，则会增加图像之间的连结愈持久。

六、记忆永久化   
建立永久的记忆只有不断的复习复习才是不二法门。   
可参考论坛的[遗忘曲线](http://www.jiyifa.com/jiyifa/1596.html)的介绍

图像记忆的四大步骤：图像转化、图像联结、图像定桩、图像整理

图像[记忆法](http://www.jiyifa.com/jiyifa/)的原理其实很简单，就是把我们的记忆材料转化为图像进行记忆，这能够把我们每个人都具备的过目不忘的图像记忆能力充分调动出来。  
我们的传统记忆方式主要是声音记忆，形象地说就是用耳朵来进行记忆；而图像记忆的记忆内容则是图像，形象地说就是用眼睛来记忆。  
  
要充分地发挥[图像记忆法](http://www.jiyifa.com/jiyifa/)的威力，只有简单的四个步骤：图像转化、图像联结、图像定桩、图像整理。  
  
图像记忆第一步：图像转化。  
图像转化就是把我们所看到的文字、数字、英文单词等材料，统统转化为形象具体的图像来进行记忆。  
例如一个词语“石榴”，我们现在所看到的只是文字，没有任何图像，假如我们发挥一下想像力，在脑海中想像出一个生动具体的石榴图像，这就能够开始发挥出我们的图像记忆力了。否则，没有图像的话，图像记忆力就运用不出来。  
我们的记忆材料可以分为具体和抽象两种，像“石榴”、“飞机”等具体的词语，只要直接想像就能把图像想像出来。但碰到诸如“自由”、“快乐”、“祖国”等抽象的词语，或者数字、英文字母等的时候，就无法直接想像出图像了。这个时候就需要运用一些方法或技巧把这些抽象的材料转化为具体的图像。  
把抽象资料转化为图像的常见方法主要有两种：谐音法、代替法。例如数字21，我们可以通过谐音转化为“鳄鱼”的图像，例如“快乐”，我们可以用一个小孩的笑脸这个生动的图像来代替。  
  
图像记忆第二步：图像联结。  
图像联结的意思就是把原本相互独立的各个图像，运用想像让它们互动、联结在一起。  
例如：“钥匙”、“鹦鹉”这两个词语，这里我们看到的是两组文字，我们通过第一步图像转化把它们转化成生动的图像之后，我们的脑海中就有了两个生动的图像。但光是有图像而没有图像联结，对图像记忆来说是远远不够的，所以我们还应该通过想像把这两个图像联结在一起。例如我们可以在脑海中这样想像：一把巨大的彩色钥匙插入到鹦鹉的PG之中，鹦鹉立即跳了起来。这样一联想，两个图像就产生了互动，就联结成了一个整体，这样记忆就很深刻了。  
前面第一步图像转化是运用图像记忆法的前提，而第二步图像联结则是运用图像记忆的基本方法，就是运用联想法把一个个或一组组图像联结起来，就像一条铁链中的各个环，环环相扣。  
  
图像记忆第三步：图像定桩。  
图像定桩的意思就是通过定桩法来记忆比较负责的材料。这就需要在我们的记忆对象之外，再引入一些记忆工具来帮助记忆，这些记忆工具就叫做桩子，常用的桩子类型包括：数字桩、地点桩、身体桩、人物桩、字母桩、语句桩等等。  
例如我们记忆100个无规律数字、记忆一副扑克牌，通常就是用地点桩来帮助记忆；记忆36计、《长恨歌》等，通常就是用数字桩来帮助记忆。  
  
图像记忆第四步：图像整理。  
图像整理就是把原本杂乱无章的图像按照一定的顺序或一定的逻辑整理成为一连串比较[好记忆](http://www.jiyifa.com/)的画面。  
图像整理的目的就是要把转化出来的图像用更好的顺序或逻辑来记住它们。  
例如要记忆这样几个词语：西瓜、熊猫、大门、鲨鱼、菜刀。  
用图像记忆法来进行记忆，第一步就是想像出五个生动的图像，第二步就是要把它们用串联联想法联结起来，可以这样想：西瓜里跑出一只大熊猫，熊猫走出大门，大门上趴着一条鲨鱼，鲨鱼咬着一把菜刀。  
这样想是能够把这五个图像联结起来，也能把它们记住，但总感觉想像起来比较困难，记忆也不是很深刻。  
但如果这五个词语并不要求我们按这个顺序来记忆，只需要把五个词语都记住就可以了。这个时候，我们不妨把五个词语的顺序重新整理一下，变成比较好记忆的一组画面，这个时候就可以这样来想像：大熊猫拿着菜刀把一个大西瓜砍成两边，结果从大西瓜里窜出了一条鲨鱼，只见这条鲨鱼一下就冲出了大门外。  
通过这样一整理，这组图像就好记多了，记忆更流畅更深刻。这就是图像整理。  
通常我们在进行记忆的时候，会遇到许多复杂的情况，用前面三个步骤都比较难应付，这个时候就需要把这些复杂的图像重新进行整理，把它们变成为比较好记忆的图像，然后再来记忆，就会比较容易。  
图像整理的具体方法有许多，同时这些方法也非常的灵活，日后我们再慢慢介绍。  
  
小结一下：  
图像记忆第一步图像转化，解决的是文字转化为图像的问题，这个是基础，因为没有图像就没有办法运用图像记忆。  
图像记忆第二步图像联结，解决的是图像相互之间联结成一个整体的问题，只有把图像联结起来，才能充分运用出图像记忆的威力。  
图像记忆第三步图像定桩，解决的是大量记忆需求的问题，当有大量资料要让我们记忆的时候，图像定桩法能够让我们的记忆过程变得非常简单同时也更加快速、更加有效。  
图像记忆第四步图像整理，解决的是复杂的记忆问题，但我们面对复杂的记忆情况的时候，就需要灵活地运用图像整理的方法，把这些杂乱无章的图像变得更简单、更有规律、更容易记忆。   
  
图像记忆的方法从各个角度来划分，可能有很多种具体的方法和技巧，但基本上都脱不出图像记忆的这四大步骤