

{ 亚洲首位世界记忆总冠军 **王峰** 最新力作 }
世界记忆纪录保持者

最强大脑

写给

中国人的记忆魔法书

记忆法与中学知识点完美结合
帮你快速提高成绩

王峰 / 陈林 / 刘苏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

本书仅提供部分阅读，如需完整版，请联系QQ: 461573687

提供各种书籍pdf下载，如有需要，请联系 QQ: 461573687

PDF制作说明：

本人可以提供各种PDF电子书资料，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我 QQ: 461573687, 或者 QQ: 2404062482。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，最近pdf也越来越难做了，希望大家尊重下个人劳动，谢谢！

备用QQ:2404062482

亚洲首位世界记忆总冠军 王峰 最新巅峰之作
世界记忆纪录保持者

最强大脑

写给 中国人的记忆魔法书

王峰
陈林
刘苏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑：写给中国人的记忆魔法书 / 王峰，陈林，刘苏著.

—北京：北京大学出版社，2015.4

ISBN 978-7-301-25329-8

I. ①最… II. ①王… ②陈… ③刘… III. ①记忆术 IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004122 号

书 名	最强大脑：写给中国人的记忆魔法书
著作责任者	王峰 陈林 刘苏 著
责任编辑	刘维 于海岩
标准书号	ISBN 978-7-301-25329-8
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博：@北京大学出版社
电子信箱	zpup@pup.cn
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62764976
印 刷 者	北京市梨园彩印厂
经 销 者	新华书店
	710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 10.75 印张 127 千字
	2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 2 次印刷
定 价	39.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370

|| 第一章 || 记忆力是可以锻炼的

第一节 | 我们的大脑是如何记忆的 002

- 一、左右脑的功能分区 002
- 二、大脑的记忆规律 004

第二节 | 高效学习原理 009

- 一、组织学习策略 009
- 二、图像转换策略 010
- 三、时间节点策略 011
- 四、信息编码策略 012
- 五、细节联系策略 013

第三节 | 全脑学习与快速记忆法 013

- 一、数字定桩法 014
- 二、标题定桩法 020
- 三、身体定桩法 023
- 四、配图记忆 026
- 五、记忆宫殿 028
- 六、歌诀法 031
- 七、连锁法 032
- 八、故事联想法 035
- 九、配对联想法 036

十、分丝析缕法 038

十一、思维导图 039

十二、简图法 041

|| 第二章 || 语文知识轻松记

第一节 | 成语错字辨析记忆 045

第二节 | 文学常识记忆 047

一、文学中的各种“第一” 048

二、用歌诀法记二十四史 050

三、作家及作品 051

第三节 | 诗词文章的记忆 053

一、用简图法记忆诗歌 053

二、用思维导图法记忆诗词文章 059

三、现代文的记忆 060

|| 第三章 || 秒杀英语记单词

第一节 | 英语单词记忆原理 064

一、为何你就是记不住英语单词 064

二、英语单词背后的秘密 065

第二节 | 英语单词记忆方法 071

一、音译法 071

二、拼音法 074

三、字形记忆法 078

- 四、编码法 083
- 五、字源法 089
- 六、熟词法 090
- 七、综合训练 093
- 八、英语词组记忆方法 095

|| 第四章 || 文综记忆勿忘我

第一节 | 政治记忆专题 098

- 一、用人物定桩法记忆“八荣八耻” 098
- 二、用歌诀法记忆“东盟十国” 100
- 三、用简图法、故事联想法记忆简短内容 101
- 四、用数字定桩法记忆辩证法 103
- 五、用思维导图巧记文化的作用 105

第二节 | 历史记忆专题 108

- 一、用配对联想法记忆历代开国皇帝 108
- 二、记忆古代早期政治制度的特点 109
- 三、用故事联想法记忆春秋五霸 110
- 四、用歌诀法记忆八国联军 111
- 五、条约的记忆方法 111
- 六、记忆历史年代和事件 113
- 七、中国共产党七次代表大会及内容 115

第三节 | 地理记忆专题 118

- 一、巧记中国省份 118
- 二、巧记世界各国及首都 119
- 三、巧记地理名词组 121
- 四、用故事联想法记忆七大洲、四大洋 123
- 五、用故事联想法记忆世界海之最 125

|| 第五章 || 理综记忆有妙招

第一节 | 物理记忆专题 129

- 一、单位及公式的记忆方法 129
- 二、用简图法记忆物理实验 131
- 三、用思维导图记忆电路的特点 132
- 四、数据性概念记忆 133
- 五、用简图法记忆物质的物理变化 134

第二节 | 生物记忆专题 135

- 一、用简图法记忆显微镜的使用过程 135
- 二、用故事联想法记忆短小知识点 136
- 三、用故事联想法记忆“垃圾”食品的定义 137
- 四、用故事联想法记忆重大的生物作用 137
- 五、用配对联想法记忆维生素缺乏会产生的症状 138
- 六、用定桩法记忆人类活动对生物的影响 139
- 七、用故事联想法记忆陆地动物适应陆地环境的主要特征 140
- 八、用简图法记忆动物的领域行为特点 141
- 九、用歌诀法记忆常见的植物激素 142
- 十、用简图法记忆哺乳动物的主要特征 143

|| 附录 ||

附表 1 | 数字编码表 146

附表 2 | 常用字母组合编码 149

附表 3 | 200 个必修单词记忆法 151

第一章



记忆力是可以锻炼的

第一节 我们的大脑是如何记忆的



一、左右脑的功能分区

你知道大脑的分工以及大脑的记忆规律吗？我们先来做一个有趣的小测试：请你在 4 秒钟内说出下面字体的颜色。

红橙绿黄黑蓝紫白

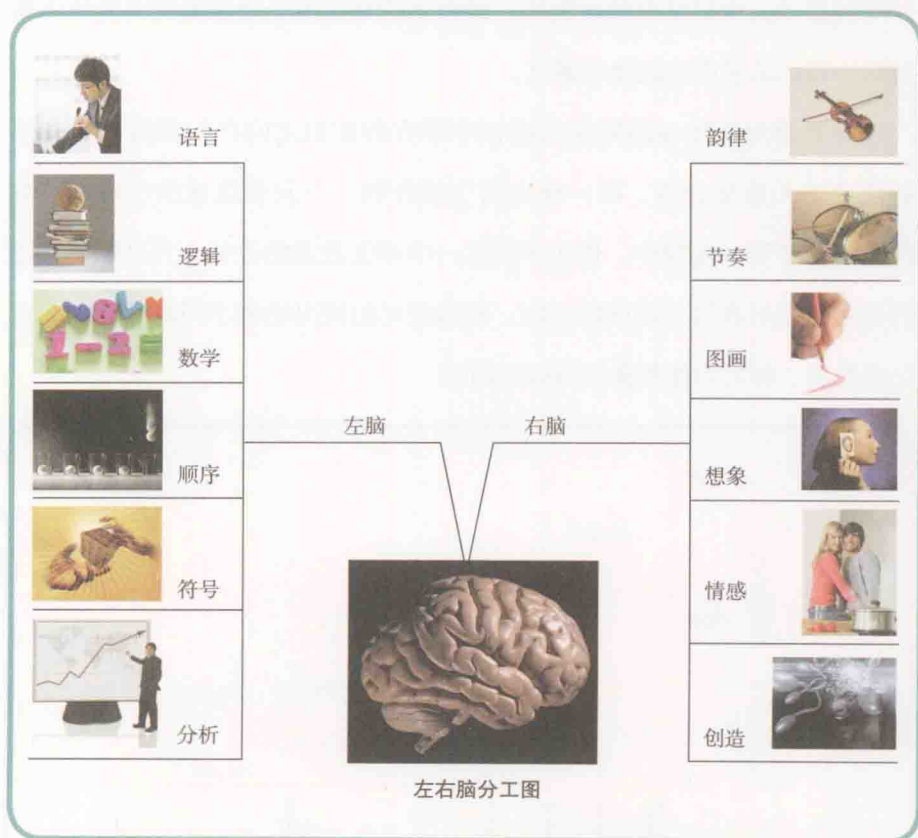
字体颜色小测试

这个测试很简单吧，但你说对了么？错了也不要紧，事实上，有 80% 的人都会犯错。不要小瞧上面的几个字，它们包含两种信息，一种是文字信息，另一种是颜色信息。虽然这两种信息对我们而言都简单明了，但我们的大脑是用不同的部位来处理这些信息的。当这两部分同时工作的时候，就会造成思维混乱，以致我们连简单测试都通不过。为了更好地说明这个问题，我们需要了解一下大脑的构造和分工。

人的大脑由左脑和右脑组成，通过由大约 2 亿束神经纤维组成的胼胝体进行频繁的信息交换。人脑左、右半球有各自独立的意识活动——左脑负责语言和逻辑思维，而右脑则做一些难以转换成文字信息的工作，通过

表象代替语言来思维。

科学家把左脑称为“自身脑”，把右脑称为“祖先脑”。右脑储存着数万年的人类智慧，即祖祖辈辈的智慧结晶。与右脑对应的左脑则储存着一辈子所获得的信息，从时间上看，最多七八十年。虽然因年龄、生存环境的不同，每个人获取的信息量也不同，但无论如何，右脑储存的信息远远大于左脑。有资料表明，右脑的信息存储量是左脑的 100 万倍。这个数据未必准确，但是能说明右脑的潜能非常巨大！

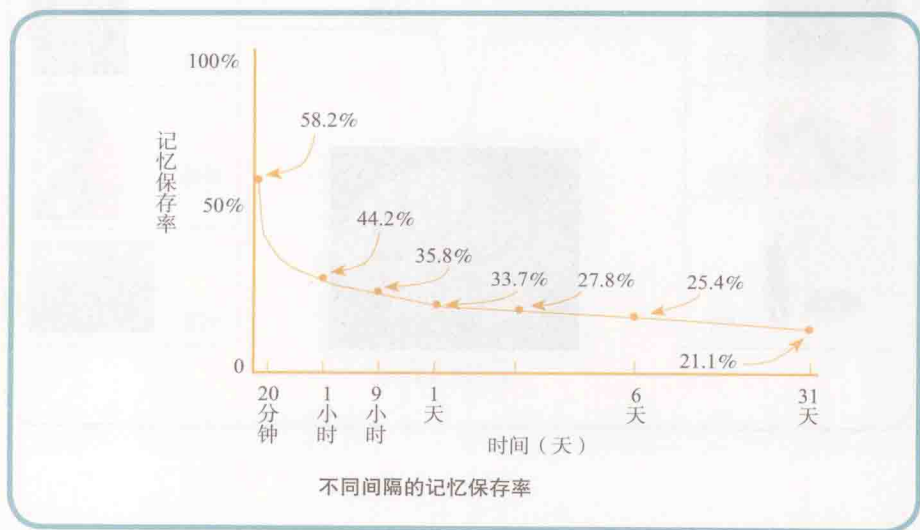


从左右脑分工图可以看出，之所以我们会在字体颜色小测试中出错，是因为在我们快速辨读颜色的过程中，文字信息与颜色信息交织在一起，导致我们的左右脑出现短暂性不协调，从而没法作出正确的判断。

二、大脑的记忆规律

知道了左右脑的功能分工后，我们还要进一步了解大脑是如何记忆和存储信息的。在记忆力的研究中，最有名的是德国心理学家艾宾浩斯所做的对长时记忆和遗忘规律的研究。

为了避免新学习的知识与记忆中原有的知识之间产生混乱，艾宾浩斯创造了无意义音节，即一种由两个辅音和一个元音组成的字母串，如POF、QAZ等。实验中，他大声朗读一串串无意义的音节，并且控制朗读的速度，然后再努力地回忆它们，根据记忆的情况绘制不同时间间隔的记忆曲线图，称之为保持曲线或遗忘曲线。



从艾宾浩斯的遗忘曲线可以看出，时间遗忘的过程是不均衡的：在第1个小时内，保存在长时记忆中的信息迅速减少，然后遗忘的速度逐渐变慢。根据艾宾浩斯的研究，甚至在距初学31天后，人们对所记的信息仍然有所保存。

艾宾浩斯的开创性研究引发了两个重要的发现：

一是描述遗忘进程的遗忘曲线。心理学家后来用单词、句子甚至故事等材料代替无意义音节进行了研究，结果发现，不管要记的是什么材料，遗忘曲线的发展趋势都与艾宾浩斯的研究结果相同。

二是揭示了在长时记忆中的信息保存能够持续多长时间。通过研究发现，信息可以在长时记忆中保留数十年。因此，人在儿童时期学过的东西，即使多年没有使用，一旦有机会重新学习，也会很快恢复到原有水平。如果不再使用这些东西，表面上看好像完全忘记了，但事实上绝不会彻底遗忘的。

至于人们为何会遗忘，有两种解释：消退和干扰。消退理论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退；干扰理论认为，长时记忆中信息的遗忘主要是因为在学习和回忆时受到了其他刺激的干扰，而一旦干扰被解除，记忆就可以恢复。

干扰又可分前摄干扰与倒摄干扰两种。前摄干扰指已学过的旧信息对学习新信息产生的抑制作用，倒摄干扰指学习的新信息对回忆旧信息产生的抑制作用。一系列研究表明，在长时记忆里，信息的遗忘尽管有自然消退的因素，但主要是信息间的相互干扰造成的。一般说来，先后学习的两种材料越相近，干扰作用越大。因此如何合理安排学习这样的两种材料，才能减少彼此干扰，是非常值得考虑的。

而干扰又是如何导致遗忘产生的呢？研究已经证明，几乎所有长时记忆的遗忘都可归因于某种形式的信息提取失败。信息在记忆中依然存在，被干扰所破坏的仅仅是提取信息的能力。在平常，信息的提取非常迅速，几乎是自动化过程。但有些时候，信息的提取需要借助于特殊的提取线索。提取线索能够使我们回忆起已经忘记的事情，或再认出储存在记忆中的东西。当回忆不起一件事情时，应该从多方面去寻找线索。线索对提取的有效性主要依赖于以下几种条件。

1. 编码信息联系的紧密程度

在长时记忆中，信息经常是以语义方式组织的，因此，与信息意义紧密联系的线索往往更有利于信息的提取。例如，故地重游时触景生情，我们之所以浮想联翩，是因为故地的一草一木都紧密地与往事联系在一起，能激发我们对昔日的回忆。

2. 情境和状态的依存性

一般来说，人们努力回忆在某一环境下学习的内容时，结合环境往往能够回忆出更多的东西。因为我们在学习时，不仅将要记的东西予以编码，同时也会将许多环境特征编入长时记忆。这些环境特征在以后的回忆中就成为有效的提取线索。环境上的相似性有助于或有碍于记忆的现象叫作情境依存性记忆。一项研究表明，让学生在一个房间里学习，并在同一个房间接受测试，其记忆效果比在别的房间接受测试要好。尽管情境依存性效应并不总是很强，但对某些学生来说，在将要进行考试的教室里复习，多少会对提高成绩有所帮助。

同外部环境一样，学习时的内在心理状态也会被编入长时记忆，成为一种提取线索，叫作状态依存性记忆。例如，如果一个人在抽烟的情况下学习新的材料，而且测试也在抽烟的条件下进行，记忆效果一般会更好些。

3. 情绪的作用

个人情绪状态和学习内容是否匹配也影响记忆。一项研究要求一组测试对象阅读一个故事，包含着各种令人高兴和悲伤的情节，然后在不同条件下让他们回忆。结果显示，当他们感到高兴时，回忆出来的多是故事中的快乐情境，而在悲伤时则相反。可见，心境一致性效应既存在于对信息的编码中，也包含在对信息的提取上。

情绪对记忆的影响强度取决于情绪类型、强度和要记忆的信息内容。一般来说，积极情绪比消极情绪更有利于记忆，强烈的情绪体验能导致异常生动、详细、栩栩如生的持久性记忆。此外，当要记忆的材料与长时记忆中保留的信息没有多少联系时，情绪对记忆的影响最大。这可能是由于在这种情况下情绪是唯一可利用的提取线索。

艾宾浩斯还发现：遗忘的进程不仅受时间因素的制约，还受其他因素的制约。学生最先遗忘的是没有重要意义的、自己不感兴趣的或是自认为不重要的材料。

了解了大脑的遗忘规律后，再来看看记忆是怎样的一个过程，如何根据大脑的构造和记忆储存规律对抗遗忘规律，达到保持长久记忆的目的呢？让我们来了解一下记忆的过程：

大脑接收到外部的语言、形象信息后，右脑会像录制光盘一样将这些信息记录、储存下来，左脑则会贴上标签进行归类整理，将信息收进大脑

记忆库中；当我们想要回忆某个信息时，左脑会进行扫描、分析和提取。

由此我们就知道，如果记忆的素材按照右脑方式进行存储，就会记忆得很深刻。右脑的记忆方式是：韵律、节奏、图画、想象、情感、创造。也就是说，我们记忆信息时，尽量将信息转化成有韵律、节奏、图画、想象、情感和创造性元素的时候，就会记忆得比较深刻。这也解释了让很多人都疑惑的一个问题：当遇到多年前的一位朋友时，明明看着很眼熟，却怎么都想不起来他叫什么名字。这是因为人的相貌属于形象信息，受右脑控制；人的名字属于语言符号，受左脑控制。

超强的记忆力离不开右脑作用的发挥。大脑记忆形象信息的效果大大优于记忆抽象信息。但是，人们在记忆时却没有很好地主动去运用这一规律。多少年来，人们在学习、工作中，无论是机械记忆还是理解记忆，大多数情况都是靠左脑负载，右脑或闲着，或只起被动辅助和衬托作用，没有挖掘和发挥右脑担负的形象记忆功能，而只有当要记忆的信息本身是形象信息时才被动地利用右脑。

如果让右脑记忆大量信息，右脑会自动对这些信息加工处理，并衍生出创造性的信息。也就是说，右脑具有自主性，能够发挥独自的想象力，把创意图像化。如果用左脑记忆的话，无论你怎么绞尽脑汁，它所记忆的信息都是有限的。如果是用右脑的记忆，只要你充分发挥想象力，就能够记忆大量信息。

上面的内容也许对你来说很枯燥，其实你只需要记住：根据自己的遗忘曲线，合理安排复习的时间；根据信息干扰的方式，交叉学习各个学科；更重要的是，要学会用右脑！

第二节

高效学习原理

不知道你有没有这样的苦恼，明明花了很多时间和精力去记忆，却又很快遗忘。很多人埋怨自己脑子笨，记不住东西，其实是没有掌握好的记忆方法。如果掌握了好的记忆方法，就能够轻松记住信息，摆脱记忆的苦海。在进一步了解学习记忆法前，先来了解一下记忆的策略。



一、组织学习策略

华东师范大学专攻记忆心理学的胡谊教授正在进行一项研究，邀请我们一起参加，配合他做为期一年半的实验。在他的研究所，我们接受的实验任务是记忆大量无规则或有规则的信息，而实验的结果超出常人效率约 10 倍。

之所以有这样的结果，是因为我们运用了脑科学界众所周知的原则：通过创造概念之间的联系来提高记忆力。那些按逻辑顺序组织，形成层次结构的单词要比随机组织的单词更容易让测试者记住，测试者对那些有组织的单词通常能多记住 40% 左右。这一结果至今仍然令科学家们困惑：将需要记住的数据点之间嵌入联系，意味着需要记忆的信息数量必然增加，按道理应该使记忆变得更加困难才是，但结果却恰恰相反。如果能将所要记忆的信息有策略地进行组织，并在几个词汇之间建立起词意上的联系，我们就可以更加容易地回忆起细节。如果能将这种联系进一步精细化，记忆效果会更好，并且对于记忆效率来说，组织和精细化的过程一点儿也不

浪费时间。

认知心理学研究表明，归纳、比较是提高记忆效率的一种有效的组织策略。把相互关联的材料归为一类，再按不同的特点分成组块，就可以通过组块中的一个对象来把握其他对象，达到触类旁通、以一记多的目的。

以记忆英文单词为例，把“father”（爸爸）和“mother”（妈妈）放在一起，根据“反义同源”的现象，体会到“f”与“m”在音义上的相反相承，就能很好地理解“fake”（伪造）与“make”（制造）这组单词了。



二、图像转换策略

为什么形象的信息容易记忆呢？我们先来看下面两个问题。

其一，在我们发明文字之前，人类是通过图形来交流或者记录信息的，这么做的好处是形象生动、易于记忆。

其二，你们觉得是记忆一本小说或者文字版的童话容易，还是看动画版或者电影版容易？答案也是显而易见，因为动画和电影充分调动了我们大脑的形象记忆功能。

人们认识客观事物依靠感知器官，而感知正是从直观形象开始的。实物的记忆是最原始的，而对抽象概念系统知识的记忆则需要一定的知识结构做基础。这是我们自古以来的共识，比如我们常说“百闻不如一见”“千言万语不及一张图”等。由此可看出，图像功能可以很好地帮助我们学习。

图像记忆可以运用到各个科目中。当我们明白其重要性之后，可以在学习时充分加以运用。还是以记忆英文单词为例：

shoot, 射击 / shout, 呼喊 / shut, 关闭

其实这三个单词都含有“射击”的意思，“oot”形状像数字“007”，当我们想到著名的间谍 007 时，“shoot”就可以想象成 007 用手枪射击的情形；“shout”是喉咙把声音“射”到“外面（out）”去；“shut”是将门闩推过去，其过程就像子弹射出去一样。

把这三个单词综合起来，可以想象这样的画面：屋子里有坏人施暴，这时有人大声呼救（shout），007 在外面（out）听到了，跑进屋里关上（shut）房门朝坏人射击（shoot）。这样你就能很容易地记住这一组单词，而且轻易忘不掉。



三、时间节点策略

这个策略的依据就是前面所说的艾宾浩斯的遗忘曲线。剑桥大学某心理学机构曾经召开一次会议，与会者主要是研究生和临床医生。他们没有任何记忆方面的问题。会议结束两周后，这些与会者被要求回忆会议的细节，并记录下来。心理学家伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus）说：“当把与会者的回忆和事实进行对比后，我们惊讶地发现，每个人平均只回忆起了 8% 的细节。不仅如此，其中还有一半的细节是错误的。他们还回忆出一些根本没有发生过的事情。这些事情可能发生在其他时间、场合，但被错误地记忆为发生在这次会议上。”由此可见，原来不经过复习，我们会遗忘掉学习过的绝大部分知识，这似乎很浪费，却是事实。

因此，我们在学习的时候，为了记忆更深刻，只需要以固定的时间间隔重复信息，就可以延长记忆的生命周期。也就是说，你要想记住所学的知识，应该在离记忆时间点最近的时候就开始复习。我们给出的建议是在

学习后的一小时、晚上睡觉前、第二天醒来后、一周后、一个月后及时复习。



四、信息编码策略

记忆按不同的标准可以分成很多的类别，从是否涉及“自觉意识”层面可以将记忆分成两大类：可表述型（如我们要背诵的单词表等）和不可表述型（如骑自行车需要的运动技能）。而可表述型记忆有四个步骤：编码、存储、检索、遗忘。

其中，编码就是将数据转换成一种代码。创造一种代码总要涉及将信息从一种形式转换成另外一种形式。

编码形式有两种，其中一种为自动加工。这种编码形式使我们无须刻意去记忆，比如当别人问我们昨天都发生了什么时，我们几乎可以把一天发生的事情从头到尾描述出来。这个记忆过程是自动完成的，你没有刻意地进行加工，也没有意识到正在进行加工，几乎不占用认知资源。但自动加工只能回忆粗线条的内容，很难回忆起细节来（除非某些细节再发生时占用了你的注意力资源）。对于学习来说，很多都是细节的记忆，于是遗忘就产生了。自动加工还有一位好搭档，我们称之为“手动加工”，这种编码形式需要对事物进行精细编码。我们的编码越精细，对该信息的记忆就越牢固。

举例说明：

第一组：tale（故事）——给你讲个故事，从前有座山，山上有座庙，庙里有两个和尚，突然庙塌了（tale）。

第二组：luck（幸运）——有一次我们从首都机场打车回市内，司机说：“路

上(lu)再碰碰运气,看还有没有乘客(ck)。”



五、细节联系策略

如果能将所要记忆的信息有策略地进行组织,将几个词汇的词意建立联系,我们就更加容易回忆起细节,而且组织和精细化的过程也会不浪费时间。

例如,单词“down”(往下),试试对其进行精细化编码:字母“d”的写法就好像东西挂不住要“往下”掉,“o”形状像“水滴”,“wn”是“屋内”的拼音缩写。

想象画面:一滴水欲往下滴向屋内。由此很容易记住“down”这个词及其含义。

第三节

全脑学习与快速记忆法

下面介绍一些在日常学习中可以用到的方法。灵活掌握这些方法,可以帮助我们更快地掌握各个学科的知识点。在各种记忆法中,有一种定桩法,应用非常广泛且效果显著。所谓定桩法,是把有一定顺序的事物引申出来,用作记忆的钩子与要记忆的内容建立联结的方法。运用定桩法时,

相当于把脑中已经记住的信息进行整理，变为图像，作为桩子用，对要记忆的转化为图像的新信息，运用夸张的联想和想象，和已经记住的图像进行联结。根据桩子的不同，定桩法又可分为数字定桩法、标题定桩法、身体定桩法等等。下面介绍几种常用的定桩法，等你学会后，可以试着拓展一下，因为万事万物都可以成为记忆的桩子。



一、数字定桩法

数字定桩法是一种常用的定桩法，它是用数字作为桩子来帮助我们记忆。这种方法非常适合记忆有一定顺序的信息，比如天干地支、三十六计等。

今天我们就通过“三十六计”来体验一下数字定桩法。很多人都熟知“三十六计”，但是往往只能答出“走为上计”，似乎“三十六计”就只剩下经典的最后一计“走为上计”，其实前面的“三十五计”更精彩！记忆“三十六计”，不仅要记住每条计的名称，还要记住它的顺序。如果用其他的方法，很难记住这些信息，所以“三十六计”适合用“数字定桩法”。

1. 借刀杀人（第3计）

说起借刀杀人，大家都不陌生，历史上有很多鲜活的例子。比如，明朝末年有一员虎将，叫袁崇焕。他镇守边关，多次重创努尔哈赤父子所率领的大军。可以说，他是清军入关最棘手的敌人。为了杀掉袁崇焕，皇太极利用多疑的崇祯帝和贪财的大臣，造谣诬陷，最终借崇祯帝的刀把袁崇焕杀了。

其实“借刀杀人”这个词根本不需要记，难点在于如何把它和对应的数字紧紧地绑在一起。第一步，将数字转化成具体的形象，这就要借用数

字编码了。所谓数字编码，就是把多个数字固定编码成对应的图像。比如“3”，它对应的编码就是耳朵。我们看看，“3”的外形是不是与我们的耳朵相似呢？第二步，“借刀杀人”可直接记忆，无须做太多转化。第三步，将“耳朵”和“借刀杀人”相联结，这就需要发挥我们的联想功力了。很多女士都会戴耳环，现在你假设一下，某位女士的耳朵上戴的不是耳环，而是一把飞刀，她的耳朵一甩，飞刀飞出，刺中了一个人，结果会怎样？

2. 暗度陈仓（第8计）

这来源于韩信“明修栈道，暗度陈仓”的典故。秦朝末年，刘邦派韩信出兵东征。出征前，韩信派许多士兵修复已经烧毁的栈道，摆出要从此路杀出的架势。关中守军闻讯，密切注视栈道的修复情况，并派主力部队加紧防范。“明修栈道”吸引了守军的主要兵力，而韩信派大军绕道陈仓，发起突然袭击，终于赢得胜利。

这个成语几乎也是众所周知，关键在于如何与其数字联结。“8”对应的数字编码是眼镜。联结之后就是“戴着眼镜在黑暗中偷度陈仓”。

3. 笑里藏刀（第10计）

战国时期，秦国派卫鞅率兵攻打魏国。魏国闻讯，速派公子卬抵御。双方势均力敌。卫鞅想很快取得胜利已不可能，便策划一场假讲和的骗术。这天，卫鞅派人给公子卬送去一封信。信的大意就是希望双方可以化干戈为玉帛。公子卬见信后，甚为高兴，以为卫鞅真有诚意，便按照他指定的地点来参加宴会，谈判结盟。谁知，他还没有走到谈判地点，便遭到卫鞅军队的伏击，最后公子卬及其全军被俘虏到秦国。魏惠王听到这个消息，

惶恐不安,连忙答应割让河西的大片土地给秦国。这便是“笑里藏刀”之计。

如何进行记忆呢?“10”对应的编码是棒球,这也是根据外形转化而来的,你看“10”像不像一个人用球棒打棒球?“笑里藏刀”给人的联想就是“棒球打到小李(笑里)的藏刀上面”。这样你便成功地记住了第10计。

“三十六计”的记忆方法见下表。你还可以开动脑筋,想到更好玩的。

“三十六计”编码表

序号	编码	计谋	联想
1		瞒天过海	点着蜡烛(1)在黑夜中瞒着天,过了大海
2		围魏救赵	鹅(2)围着魏国救赵本山
3		借刀杀人	从耳朵(3)借出刀杀死坏人
4		以逸待劳	两人游泳比赛,小明游了一千米,但是小李乘着帆船(4)以逸待劳,很快到终点了
5		趁火打劫	珠宝店起火后,小明躲在屋顶用钩子(5)钩珠宝,趁火打劫
6		声东击西	用汤勺(6)敲打东边,引人注意后再从西边溜进了家里

(续表)

序号	编码	计谋	联想
7		无中生有	用锄头(7)在院子里能挖出财宝? 无中生有 吧
8		暗度陈仓	戴着眼镜(8)在黑暗中 偷度陈仓
9		隔岸观火	隔岸 看到起 火 后,立刻吹哨子(9)报警
10		笑里藏刀	棒球(10)打到小李(笑里)的 藏刀 上面
11		李代桃僵	用一双筷子(11)去夹 李子 和 桃子 ,把它们的位置互换一下
12		顺手牵羊	一位顾客买椅儿(12)的同时, 顺手牵 走绑在椅儿上的 羊
13		打草惊蛇	医生(13) 打草药 惊 动了 蛇
14		借尸还魂	借 钥匙(14)打开坟墓大门,让 尸体 还魂

(续表)

序号	编码	计谋	联想
15		调虎离山	鹦鹉(15)骗老虎离山林, 猴子称了霸王
16		欲擒故纵	欲请(擒)你吃石榴(16), 故意纵容你吃一大堆
17		抛砖引玉	把砖抛进仪器(17)里面, 就会出来一块玉
18		擒贼先擒王	要想擒住贼, 截获他们腰包(18)里的珠宝, 必须先擒贼王
19		釜底抽薪	用衣钩(19)钩住锅底柴火, 把它抽出来
20		浑水摸鱼	用香烟(20)将水搞浑, 再摸鱼
21		金蝉脱壳	鳄鱼(21)咬金蝉, 它脱掉外壳逃走了
22		关门捉贼	双胞胎(22)关门一起捉贼

(续表)

序号	编码	计谋	联想
23		远交近攻	和尚(23)远游交朋友,防止恶霸近处攻击寺庙
24		假道伐虢	在假道路上听到闹钟(24)响起,就立刻启程讨伐敌对国家(虢)家
25		偷梁换柱	偷了二胡(25)的横梁换成一根小柱子
26		指桑骂槐	指着河流(26)对面的桑树骂槐树
27		假痴不癫	戴着耳机(27)假装痴癫
28		上屋抽梯	你上屋顶后,恶霸(28)抽走了梯子,让你无法下楼
29		虚张声势	饿囚(29)在监狱里虚张声势要越狱
30		反客为主	抢走我的三轮车(30)说是自己的,真是反客为主

(续表)

序号	编码	计谋	联想
31		美人计	鲨鱼(31)追杀美人鱼
32		空城计	诸葛亮扇扇儿(32), 上演空城计
33		反间计	星星(33)落入凡间(反间)
34		苦肉计	用三根丝线(34)上吊, 就是苦肉计
35		连环计	山虎(35)身上有很多连环的黑纹和黄纹
36		走为上计	山鹿(36)看见敌人, 走上山去了



二、标题定桩法

定桩法的种类相当丰富,除了上面的数字定桩法,还有一个在文科记忆方面常用的方法——标题定桩法。所谓标题定桩法,就是用问答题的标题帮助我们记忆答案,使标题与答案之间形成一一对应的关系。具体的做

法是：

第一，从标题里选出用来定桩的关键词，并且尽量将每个关键字转换成形象的事物。

第二，对答案里的每条知识点进行理解，提取出每条知识点的核心词，以便在回忆时能以点带面。

第三，将知识点中提取出来的关键词与标题里的关键字联系起来。

这种定桩又称为自身定桩。若是标题里面的关键字实在无法跟知识点产生联系，就可以考虑借物定桩，比如尝试着用几个字去概括一下这道题的核心内涵或表达思想，想一个与这道题相关的成语、诗歌、俗语也行。这种方法的适用范围比较广，接下来，我们通过一些案例来体验一下标题定桩法。

《辛丑条约》的主要内容：

- ① 中国向各国**赔偿白银 4.5 亿两**，分 39 年还清，本息 9.8 亿两。
- ② **拆毁北京至大沽口的炮台**，准许各国派兵驻守北京至山海关铁路沿线要地。
- ③ **划定北京东交民巷为使馆界**，界内不许中国人居住，由各国派兵保护。
- ④ **惩办义和团运动中参加反帝斗争的官吏**，永远**禁止**中国人民成立**反帝性质**的**组织**，对反帝运动镇压不力的官吏，“即行革职，永不叙用”。
- ⑤ **总理衙门改为外务部**，位居六部之首。

由于每条之间不存在关联性，所以记忆条约一般采取故事法、标题定桩法或者对比法，这里以标题定桩法为例。然而我们用“辛丑条约”四个字去定桩显然不合适，因为“条约”两个字通用、不具有特别性，而且这个条约又有五条主要内容，我们需要五个字来定桩，《辛丑条约》又称为《北京议定书》，所以我们可以用这个标题去定桩。

先对标题桩进行转化。“北”可以拓展为“北京”或者“北方”，与第二条的内容正好匹配。“京”取谐音为“金”，与赔款数相联系是极好的。“议”与“义”同音，刚好与“义和团”联系起来。“定”通过增字可以转化为“划定”，正好对应第三条的区域划定。第五条的主要内容是设立政府机构，那么“书”可以转化为“书记”或者“尚书”。因此，最后整理的结果如下：

北——②（拆毁北京至大沽口的炮台）。“北”可以联想到“北方”失去了一定的防御能力，因为连北京至大沽的炮台都拆了，而且准许各国派兵驻守北京至山海关铁路沿线要地。

京——①（赔偿白银4.5亿两）。“京”可谐音想到“金”，赔了很多“金钱”，赔4.5亿两白银不是件简单的“事务”，“事务”音似“45”。

议——④（惩办义和团运动中参加反帝斗争的官吏，禁止反帝组织）。“议”正好与“义”同音，所以就能想到“惩办义和团运动中的官员，禁止反帝组织”。

定——③（划定北京东郊为使馆界）。“定”想到“划定”界限，所以就成了“划定北京东交民巷为使馆界，界内不许中国人居住，由各国派兵保护”。

书——⑤（总理衙门改为外务部）。“书”想到“书记”，可以联想成“派了位书记去管理外务部”。

另外，通过上面的例子，我们可以总结两个要点：一是记忆条约时要注意选择合适的标题去定桩，二是注意谐音字词的灵活运用。



三、身体定桩法

身体定桩法是一种初级的定桩法，就是要在我们熟悉的身体上找出若干个桩子来辅助我们记忆。身体的每个部位所处的上下位置我们都很熟悉，记忆方面有条规律：你想记住什么，就把它跟你熟悉的事物联系起来。所以我们要记住什么，可以拿自己的身体来定桩。下面我们就试试用身体定桩法来记忆十二星座。

星座在日常生活中应用非常广泛，甚至有很多人把星座当成识人的参考标准。但是，很少有人清楚星座的排序。如何记住这十二星座的顺序呢？我们尝试一下身体定桩法。首先，我们要从自己身上找到十二个部位：

头发、眼睛、耳朵、嘴巴、脖子、肩膀、前胸、肚子、大腿、膝盖、小腿、脚。

其次，我们要把十二星座与这十二个身体部位联系起来。

1. 头发——白羊座

头发和白羊座怎么联系起来呢？这就要借助联想，找一下二者的相似点。不难发现，白羊的羊毛属于毛发，我们的头发也是毛发。那么我们就可以这样想象，一夜之间，头上的黑发突然变成了白色的羊毛，而且是卷起来的，像喜羊羊一样。

2. 眼睛——金牛座

眼睛如何与金牛联系呢？“我们的眼睛看到了一头金色的牛”，从逻辑上说，这是完全合理的。但是，你可能感觉这过于平凡了，不会留下深刻的印象。毕竟，你的眼睛可以看到很多东西呀，怎么记得清楚是一头金牛呢？为了记得更牢固，我们得采取更多的方法。比如说，把二者双剑合璧，想象你有了一双金光闪闪的牛眼睛，是牛魔王和孙悟空火眼金睛的合体，这样是不是很酷？

3. 耳朵——双子座

看到这两个名词，显而易见的联系就是他们都是双数。然后，进一步地思考，耳朵和双子有什么关系。我们可以把“双子”想成两个鸡蛋，另外耳朵又是有孔的。这就不禁让人想到，有人需要安静学习的时候会戴上海绵耳塞。现在有位奇人戴的不是海绵耳塞，而是两只耳朵分别塞进了一个鸡蛋！这样的场景是不是很好笑呢？让人感觉有点像外星人来了。

4. 嘴巴——巨蟹座

看到巨蟹，你会想到什么，是不是巨大的螃蟹？你喜不喜欢吃螃蟹呢？用什么吃螃蟹呢？当然是嘴巴。这个联想水到渠成，看见一只大螃蟹，一口咬住它。想象自己吃着螃蟹的样子，你就会记住了。

5. 脖子——狮子座

想象一下，一只凶猛的狮子跑过来，看见猎物，一口咬断猎物的脖子。

这样就把脖子和狮子联系在一起了。其他的内容你自己联想吧。

身体部位与星座对应表

序号	身体部位	星座	联想
1	头发	白羊座	白头发，就像喜羊羊
2	眼睛	金牛座	金色眼睛非常大，像牛眼
3	耳朵	双子座	两只耳朵塞了鸡蛋
4	嘴巴	巨蟹座	嘴巴咬着巨大螃蟹
5	脖子	狮子座	脖子被狮子咬断了
6	肩膀	处女座	肩膀上扛着一个小女孩
7	前胸	天秤座	心胸一杆秤，公平又公正
8	肚子	天蝎座	巨蟹吃到肚子升天变成天蝎（蝎）
9	大腿	射手座	大腿被弓箭射中了
10	膝盖	摩羯座	膝盖是关节，摸关节，摩羯
11	小腿	水瓶座	小腿像水瓶
12	脚	双鱼座	脚踩两条鱼

当你这么记完以后，其实不光能够正背倒背，还能够任意点背了。不信你试试，第3个星座是……第7个星座是……我想你肯定可以回答出来，只是速度有快慢罢了。

我们还可以把月份的数字加进去，白羊座的月份是3—4月，数字合在一起记忆就是“34”，“34”的编码是“三丝”，你可以想象白色的羊毛里有三根丝，就像孙悟空脑后的三根救命毫毛，这样就记住了。如果记不住编码也没关系，白羊座的序号是1，而对应的起始时间是3月，也就是相差2，所以前面10个星座的序号加上2就是对应的起始月份了。水瓶座和双鱼座特别一点，涉及跨年的问题，需要将序号加上2以后再减掉12。

定桩法不光能解决我们记忆的问题，还能精确地定位信息。更重要的是前后信息之间的记忆可以互不影响，就算遗忘了其中的一个，其余的信息还是能被准确无误地回答出来，这就比别的记忆法有优势。

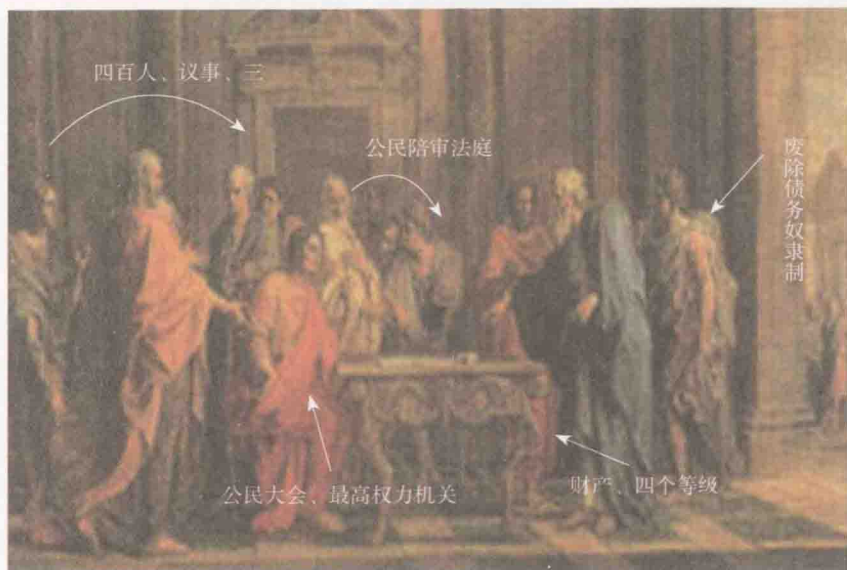
四、配图记忆

所谓配图记忆，就是利用教材上的配图来记忆知识点，将知识点定在图像上，也可以算是图像定桩法。其中极为关键的步骤就是在配图上找到合适的桩，并准确找出知识点中的关键词，将关键词和桩联结即可。下面我们就来学习一个奇妙的案例。

梭伦改革的内容：

- ①根据**财产**多寡，将公民划分为**四个等级**，财产越多者等级越高，权力越大。
- ②**公民大会**成为**最高权力机关**，各等级公民均可参加。
- ③建立**四百人议事会**，前**三**等级公民均可入选。
- ④建立**公民陪审法庭**。
- ⑤**废除债务奴隶制**等。

下面是人教版教材上这一内容的配图：



梭伦改革

我们可以用图中的人和物定桩，进行记忆。第一条的关键词是“财产”和“四个等级”，我们不妨选取图中金碧辉煌的桌子，这很容易让人想到财产，而且四个桌脚与“四个等级”联系起来十分恰当。第二条的关键词是“公民大会”和“最高权力机关”，我们观察到图中所有的人都是站着的，只有一人挨着桌子就座，足见此人地位最高、权力最大，刚好体现了“最高”二字，故而我们不妨想象此人正在召开公民大会，而且掌管最高权力机关。第三条的关键词为“四百人”“议事”和“三”，我们不妨按顺时针方向选取桩。首先要选取四个人，如图所示，左侧正好有四人在一起讨论，讨论即为“议事”，而最左侧的那人离讨论中心较远，似乎只是在观望，也就是说，实际只有三个人参与议事，此情此景，正好与本条的三个关键词相吻合。第四条中的关键词为“公民陪审法庭”，处于桌后的三位公民表现得特别亲密，也可以体现“陪审”二字。第五条的关键词是“废除债务奴隶制”，

关键在于“奴隶”二字，按照顺时针顺序，我们发现离大门最近的一位男士穿得十分破烂，我们可以把他看作一个奴隶，这样记忆的难题也就迎刃而解了。

从上面的例子，我们不难发现通过配图记忆，很多信息并没有想象中的难记。其实，做任何事都是有方法的，就是我们所谓的死记硬背也是有方法的。无论遇到何种困难，我们都要相信“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”！



五、记忆宫殿

很多人了解了身体定桩和数字定桩以后都会有个疑问：身体桩和数字桩数量都是有限的，那如果要记忆的信息量庞大，该如何应对呢？有没有一种方法能够记住大量信息呢？答案显然是有的，那就是“地点定桩法”，也叫记忆宫殿。

地点定桩法并不是现代记忆大师发明的方法，其实它的历史相当悠久。古罗马时就已经有人开始使用它，那时元老院的长老们为了演说和辩论需要引经据典，记住大量数据，而那时没有纸笔，不方便记录。他们是怎样记忆的呢？罗马人注意到自己家里的物品摆设、家具还有许多器皿一般是固定的，如果以它们为媒介，把需要记忆的内容与每样物品进行关联，那么只要想起对应的物件不就可以想起记忆的内容了吗？这样就解决了“按顺序记”的难题，因此这种方法在当时被称为“古罗马室法”！

所以，找地点一般从我们身边熟悉的环境开始找起，比如自己的家里、单位、学校、附近的公园等等。对于非专业的人来说，储存几组地点也是很

有好处的，它们会变成你脑袋里的记忆工具，相当于武林高手的神兵利器。

找地点也是有讲究的，这里介绍一下找地点的黄金法则：

1. 熟悉

可以从我们生活中熟悉的地方开始，比如自己家、亲戚朋友家、学校、公园等。要储备大量地点时也可以去陌生地方找，一般在脑海中过两三遍就能够记下来。实在不行，拍下来回去多复习几遍，也能熟悉起来。

2. 顺序

可以按顺时针或逆时针方向来找，找的地点桩最好能够连成一条不会交叉的线。而且，这条线最好是曲线，错落起伏。若是一条直线，记忆起来很费劲。

3. 特征

找的地点桩要有其突出的特征。相同的两把椅子最好不要都做地点桩，要做地点桩也要区分开来，比如某一把以靠背做地点桩，另一把以椅子腿做地点桩。也可以想象着增加一些东西来区别，比如某一张椅子上面加一个厚厚的坐垫。

4. 适中

地点桩要大小适中——太小了看不见，太大了看不全。我一般选择的是开水瓶那么大的桩。两个地点间的距离也要适中——太远了，从一个跨到另一个要费时间；太近了，会使上面的东西易于混淆。我一般选择距离

在半米到一米之间的桩。如果两个地点桩相距太远，可以在中间虚拟出一个物品作为地点桩。

5. 固定

找的地点桩不能是经常移动的，比如一只小狗。特别是在家里找地点桩，如果地点桩变动了，记忆起来容易混淆。

6. 数量

一般一个区域内我建议找整数个地点桩，比如 10 个、20 个、30 个。要是在自己家找了 30 个地点桩，可以考虑一个房间（卫生间也可以）里找 10 个地点桩，三个房间就是 30 个。

使用这种方法，只要注意以上六个原则就好了，还有更多细节可以自己去参悟。下面借用我在互联网上找到的一张图片，来说明如何选取地点桩。



地点桩的选取

在上面这张图上，我们按照顺序找 10 个地点桩。分别是：

- ①小木马；②向日葵；③台灯；④镜子；⑤抱枕；⑥国际象棋；⑦书架；
⑧吉他；⑨白沙发；⑩茶几。

现在我们闭着眼睛回忆一下，这些地点桩可以想起来吗？记好这些地点桩后，我们需要记忆大量信息时，就可以把所要记忆的信息和这些地点桩联系起来。



六、歌诀法

歌诀法，就是用字头或是每个信息的关键字串联成口诀来记忆的方法。这种方法往往用来记忆一些我们原本熟悉却不能按照固有顺序串联记忆下来的信息单元。

因为我们右脑掌控韵律，所以歌诀法其实是右脑记忆方法。我们小时候很容易记忆一些儿歌、押韵小诗等，都是由此产生的。如果你能够熟练使用歌诀法，说明你的联想和韵律思维很好哦！由于歌诀法使用频率不是很高且难度较小，就以一个例子分享这种方法。

秦国灭六国次序：

①韩国；②赵国；③魏国；④楚国；⑤燕国；⑥齐国。

歌诀：喊赵薇去演戏。

对比：韩赵魏楚燕齐。

本书仅提供部分阅读，如需完整版，请联系QQ: 461573687

提供各种书籍pdf下载，如有需要，请联系 QQ: 461573687

PDF制作说明：

本人可以提供各种PDF电子书资料，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我 QQ: 461573687, 或者 QQ: 2404062482。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，最近pdf也越来越难做了，希望大家尊重下个人劳动，谢谢！

备用QQ:2404062482