

# 记忆法手册

## 前言

记忆法可以让一个在短时间内快速记忆大量的信息！比如 28 秒记忆一幅扑克牌，一分钟内记忆 100 个数字，15 分钟记忆一篇文章，一个小时记忆上千个数字和文字，并且倒背如流，几天都不会忘记。

记忆力好的人到底怎么做到的呢？所谓的记忆大师是训练出来的又是怎么回事呢？

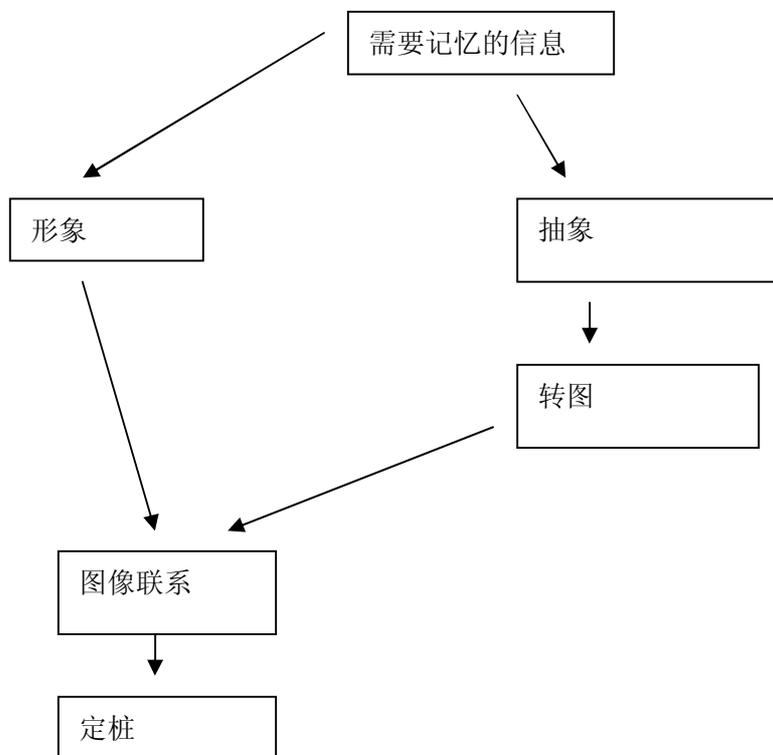
做为一个记忆力培训工作者，本来我是花了很大的笔墨去写一本完整的关于记忆的书，可是写了 5 万多字的时候，有一个朋友说要看看我的初稿，于是我给他看了，结果他说内容很好没耐心看完，太多了，还要训练，发出感叹说：你饶了我吧！

这时候我开始反省，这是怎么回事，我错在哪里呢？

最后明白，即然记忆法是快速的，也要速成，就一定要有好的办法，不要那么麻烦，我可以十万字说明白就想办法办成一万字，能一万字就想办法省到一千字，最后有就有了这一本手册的诞生。

请注意，这里没有说明为什么要用形象思维为什么要用图像，是不是有科学理论支持，我假定你相信这一套方法是可行的，并没有试图说服你相信，如果你半信半疑请先了解清楚再使用本手册。

本手册以图为主，所有的训练都只是为了解释一个图，所以学习之前先看一下图。



### 词语解释:

形象: 有图像看得见有形的图像。

如: 飞机 汽车

抽象: 只是概念属性等, 没有图像形状。

如: 气流 幸福 快乐

转图: 将抽象转成形象。

如: 水果想象成一个水果拼盘有苹果梨等等。

联系: 把图像和图像互相接触连系在一起。

如: 人手里拿面包就是人与面包接触, 面包上插着铅笔是物与物接触。

定桩: 列出有顺序的队列式形象集合。

如: 1. 铅笔 2. 鸭子 3. 耳朵 .....

也可以是空间: 1. 大门 2. 墙壁 3. 沙发 .....

**上图总结:** 信息处理、转图, 图像联系, 最后定桩!

## 详细分解

### 信息处理方法:

1. 关键字
2. 归纳分类整理

### 信息转图像:

1. 代替法  
相似、相近、相反、加减、会意
2. 谐音  
变调、变声母、韵母

### 图像联系:

1. 活物
2. 物与物动作
3. 夸张  
放大缩小、增多减少, 颠倒, 变换

### 定桩:

1. 地点
2. 人物
3. 物品
4. 文字
5. 其它

## 进阶学习

矩阵: 将定桩的信息进行纵横交合形成几何级扩展。

思维工具:

1. 思维导图
2. 5w2H 提问法

## 5 天学习计划

让你五天可以 5 分钟内记忆 100 个数字，5 分钟记忆一幅扑克，半个小时记忆几百文字，一个小时 60 个以上单词，并且倒背如流。

每天都有严格的记忆程序和记忆指标要完成，没有严格的时间限制，只要每天坚持完成任务就行了。

准备道具：一幅扑克牌、10 张 A4 纸、一本笔记、一个计时表  
记忆训练程序：

1. 信息处理
2. 转图
3. 联系
4. 定桩
5. 组合训练
6. 附加：思维工具训练 思维导图 5w2H 提问

### 第 1 天：

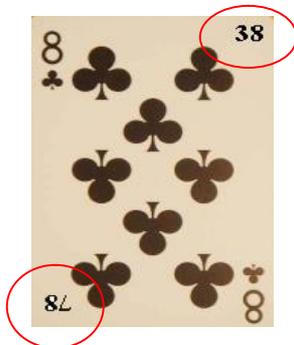
初始化工作：

(1) 扑克牌加工成为工具

将扑克两个空白的地方做成如下空白：



完成图：



用笔将数字写到扑克空白的地方。  
如何填写呢？请按下表进行填写。

扑克角应填数字对照表（顺序不能错，位置可以颠倒）：

				
J	1      90	2      99	3      09	4      00
Q	01      05	02      06	03      07	04      08
K	91      95	92      96	93      97	94      98
A	11      51	21      61	31      71	41      81
2	12      52	22      62	32      72	42      82
3	13      53	23      63	33      73	43      83
4	14      54	24      64	34      74	44      84
5	15      55	25      65	35      75	45      85
6	16      56	26      66	36      76	46      86
7	17      57	27      67	37      77	47      87
8	18      58	28      68	38      78	48      88
9	19      59	29      69	39      79	49      89
10	10      50	20      60	30      70	40      80

大王：7 8

小王：5 6

## 进行程序：

### 1. 信息处理

提取关键字

八荣八耻

以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，以服务人民为荣、以背离人民为耻，  
以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，  
以团结互助为荣、以损人利己为耻，以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，  
以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻，以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

关键词：

爱国、危国，务民、离民  
科学、无知，劳动、恶劳  
团结、损人，诚实、见利  
遵纪、违法，艰苦、骄奢

关键字：

国、民、科、劳、团、诚、法、艰

归纳分类整理

寒柳三苏望晨阳，始盼春来笑开颜。

韩（寒）愈柳（柳）宗元、苏洵、苏轼、苏辙（三苏）、王（望）安石和曾（晨）巩欧阳（阳）  
修另：欧阳（阳）修排第（三），三阳开泰。

## 2. 转图

### 数字转图

1 铅笔	2 鸭子	3 耳朵	4 小旗	5 秤钩	6 哨子	7 锄头	8 葫芦	9 球拍	10 棒球
11 筷子	12 手表	13 雨伞	14 钥匙	15 鹦鹉	16 玫瑰	17 仪器	18 泥巴	19 药酒	20 香烟

1 铅笔这是像形，这是代替法中相似的一种运用，只要看着形状像就可以了。依此类推：2、3、4、5、6、7、8、9、10、11 都是形相似而转的。

12 是相近，因为 12 小时的有手表有闹钟，取其一，这是在数量上相近，还可以是空间、时间颜色等等相近来取图。16 是因为 16 岁花季花是实物所以取玫瑰花为实列，20 是因为一包 20 根。

13、14、15、17、18、19 都是谐音。

以上转化图按顺序在脑中回忆出图片，第一次可能会在一分钟左右，中间想不起来也是正常。一定要注意是图片而不是文字或是想出一个转化词那是没用的。如：4 是小三角旗跟 4 形非常像的小旗，想的是图而不是文字。

要求达标：20 秒按顺序回想出上面 20 个图。**注意：是图!**

### 字母转图

A B C D E

A 像人字梯 \_\_\_\_\_

B 像弓箭 \_\_\_\_\_

C 像回力标 \_\_\_\_\_

D 像一扇门 \_\_\_\_\_

E 谐音姨 \_\_\_\_\_

上面的填空可以填入自己觉得像的，A 也可以相近思考因为是第一个就是头，因为尖所以想到尖塔。B 像山洞，相近原则 banana，谐音笔 (bi)。

### 字母组合转图

想想下表为什么这样转化图像，有没有更好的转化：

		a	e	i (y)	o	u
a	头,老头 偷,阿					au: 头油
b	伯,鼻, 笔,病	ba: 爸	be: 鼻医 是	bi: 病人	bo: 冰球 乒乓球	bu: 病房
c	西,西施 袭,洗	ca: 洗头	ce: 西医 西衣,蜥蜴	ci(y): 袭人 西人	co: 西欧 西院	cu: 西屋
d	弟,地 笛,敌,德	da: 低头	de: 德医 德衣	d(i)y: 德人	do: 地球 (仪)	du: 德屋
e	医,衣,椅,一		ee: 二姨			

### 3. 联系

#### 活物联系

形象

猫 -- 面包    小燕子 -- 小虫    人 -- 桌子    小狗 -- 书

例：猫吃面包注意出现动态图像，可以闭上眼睛想象。

抽象

人 -- 生产    大象 -- 金融    马 -- 经营承包

例：人有形，生产由产可以谐音铲，想像一个人拿着铲子从事生产工作。

**重点： 遇到抽象第一步转图再联系**

#### 物与物联系

形象

老鼠——飞机；袋鼠——柠檬；鲨鱼——秋千；

西瓜——老虎；电话——蚱蜢；手机——泥鳅；

苹果——雪梨；珊瑚——闹钟；鼠标——风扇

抽象

马其顿 —— 中医院      百无禁忌 —— 吃苦耐劳

#### 连续联系方法：

即用前一个与后一下互相连系，形式如：A-B, B - C, C - D, D - E, E - F .....

例子：

火车、山洞、岩石、小河、鱼翅、体操、烧烤、茅屋、流星、汽车。

火车开进山洞里撞倒了山洞里的岩石，岩石滚到小河里惊吓了小河的是鱼，于是鱼展翅高飞（鱼翅），鱼飞到天上做体操，累了掉到烧烤架上，被烧烤了，吃完烧烤，拉肚子所以就跑茅屋，这时候天下掉下流星砸到茅屋，从流星里开出一辆汽车。

重点： 1.前后相连遇到活动物火车因为可以有动作，所以一次联系了山洞与岩石。

2.所有联系需要前后相连不能断开。

训练：面包 铅笔 裙子 松鼠 妈妈 足球 猴子 拐棍 龙 乌云

面包被铅笔插着，铅笔一头挂着裙子，裙子下面跑出一只松鼠，松鼠跳到妈妈的手里，妈妈头上顶着一个足球，足球上站着一只猴子，猴子拿着拐棍打龙，龙躲在乌云后面。

## 4. 定桩



按此房间从 1 到 10 请闭眼依序想象一次！  
现在想象第 1 和第 5 以及第 10 位置。  
快速定位 5 的位置。

## 5. 组合训练

下面给出十个物品：

火车、山洞、岩石、小河、鱼翅、体操、烧烤、茅屋、流星、汽车

1 对 火车	2 对 山洞	3 对 岩石	4 对 小河	5 对 鱼翅
6 对 体操	7 对 烧烤	8 对 茅屋	9 对 流星	10 对 汽车



由于图像制作比较麻烦所以自己想象出相应的图片。  
简单例子：火车躺在床上，墙上有打了一个山洞，台灯上架着一块岩石。

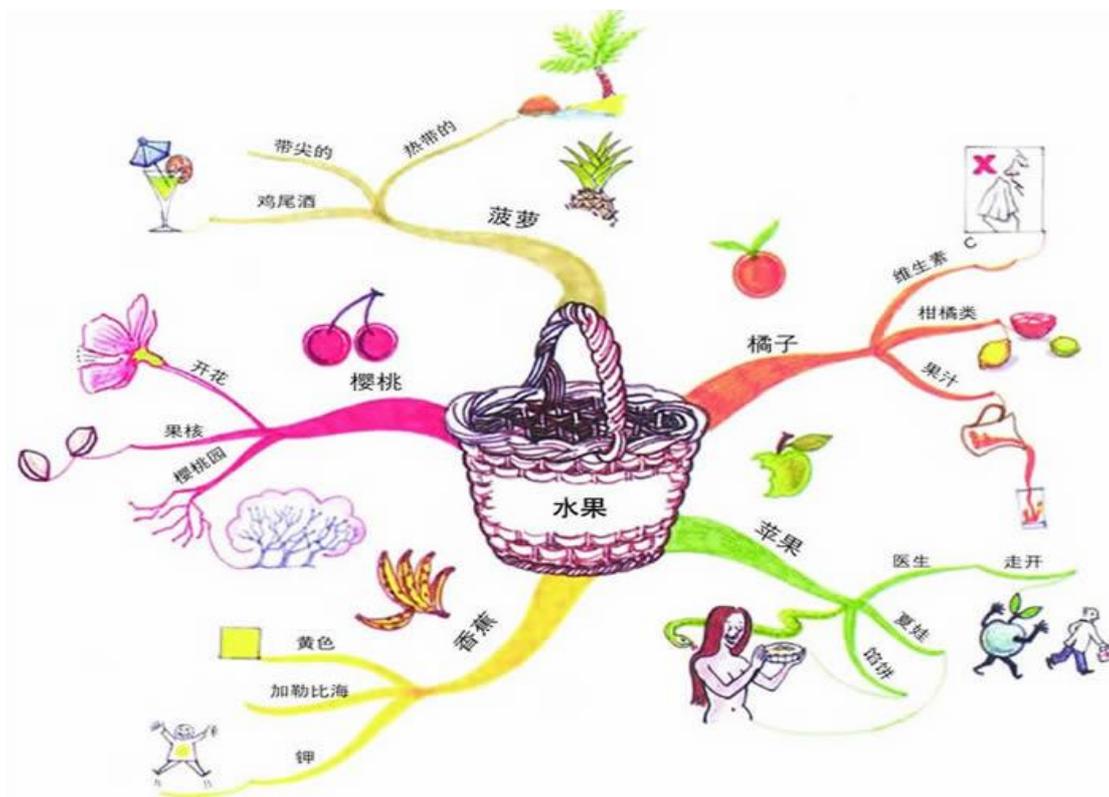
请拿出扑克牌按顺序取 11 - 20 编号的牌面，然后有方向的洗牌。  
随机抽出一张，如翻牌面数为 xx，然后定位 1 点对应用扑克牌面 xx（举例：如为 12 转图为手表，想象：床上躺着一个大手表和人一样大小。这样就数字和 1 点就产生了联系。）  
注意：训练只做一次，因为短时间内重复一个地点会发生混淆的情况。  
想超量训练的可以自己多找几个不同的房间桩子然后再做训练。  
**找桩子训练：请找出一条非常熟悉的路段，然后在路上找出十个点，路段不要过长。**

## 6. 思维导图 5w2H 提问

什么是思维导图，先看一下下面的大纲怎么变成图的。

水果

- 1.香蕉
  - (1) 黄色
  - (2) 加勒比海
  - (3) 钾
- 2.菠萝
  - (1)热带的
  - (2)带尖的
  - (3)鸡尾酒
- 3.橘子
  - (1)维生素
  - (2)柑橘类
  - (3)果汁
- 4.苹果
  - (1)医生
    - a. 走开
  - (2)夏娃
  - (3)馅饼
- 5.樱桃
  - (1)开花
  - (2)果核
  - (3)樱桃园



请按照上面的例子，做以下思维导图：

记忆法

- 1 信息处理
  - A 关键字
  - B 归纳分类整理
- 2 转图
  - A 代替法
    - (1) 相似 (2) 相近 (3) 相反 (4) 加减 (5) 会意
  - B 谐音法)
    - (1)变调 (2) 换声母换韵母
- 3 联系
  - A 活动
  - B 静态
- 4 定桩
  - A 逻辑顺序
    - (1) 数字 (2) 文字 (3) 创造顺序
  - B 空间顺序
    - (1)地点 (2) 物质

## 5w 2H 提问法

What——这是什么？

Why——为什么需要？

Where——在何处，什么环境下？

When——在什么时间？

Who——由谁来？

How to——如何实现？采用什么方式、手段来实现？

How much——它有多少？有哪些技术指标要求？

请问自己：

记忆法是什么？

为什么需要记忆法？

在何环境下使用记忆法？

能记忆多久？

怎么使用记忆法，有多少个步骤怎么做？

有多少要求？

参考：

记忆法是快速记忆大量信息的一种方法！

因为要更省时间学习更多的知识，掌握更多的技能，所以需要记忆法！

在什么环境下学习呢？一般在信息比较重要，需要长期记忆，并且数量比较多的时候。

只要保持复习，可以永久记忆。

以图像的形式记忆，步骤有三个：信息处理 转图 联系在桩上

有二个要求：1 固定信息转图（我们称为编码） 2 设定一定数量的桩

解释：固定信息包括了数字，字母组合，词语等等常用需要记忆的信息。

## 第 2 天:

### 初始化程序:

准备昨天使用的扑克，一篇文章，一本书，A4 纸 2 张

### 进行程序:

#### 1. 信息处理

二十年前，我在暑假里帮同学的父亲收芦笋，赚了 20 元钱，那是我人生中赚的第一笔钱。我花了其中十五元钱买了一块台板玻璃，盖在了家中的破桌上，这样我就有了一张写字台了。剩下的五元钱，交给母亲，买了一块猪肉，我们家已经许多天没有钱买肉吃了，我到现在还记得那猪肉的味道和全家人当时的表情。

关键词:

二十年前 收芦笋 赚 20 元钱 十五元钱买 台板玻璃 盖 破桌上 五元钱 买猪肉 记得 全家人 表情

归纳分类整理:

二十年前 收芦笋 赚 20 元钱 十五元钱买 台板玻璃 五元钱 买 猪肉

请自己用自己找来的文章找出关键字再归纳分类整理。

#### 2. 转图

数字转图

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

自填出表中数字对应用的图像编码（即把数字转成图像）

按顺序在脑中回忆出数字转后的编码图片，第一次可能会在一分钟左右，中间想不起来也是正常。一定要注意是图片而不是文字或是想出一个转化词那是没用的，想的是图而不是文字。

要求达标：20 秒按顺序回想出上面 20 个图。注意：是图！

字母转图

请自行编出以下字母的编码并熟人它们。

F, G, H, I, J, K, L, M, N

举例：F 谐斧想到斧头或是夫子。

抽象词转图:

快乐 幸福 中国 平安 开心 是非功过

举例：快乐会意可以想到在开心的笑所以可以用自己开心大笑的感觉来代替；快谐音变成筷想到筷子，乐想到乐器，筷子插在乐器上。

### 3. 联系

将扑克 11 - 40 取出正方向洗牌，两张为一个单位，比如前一张出现是 11 后一张是 20，也就是筷子与香烟，想象筷子夹着一包香烟，然后下一个为香烟接后一张.....

**请做按以上方法做五次训练!**

### 4. 定桩

用身体做桩子，请按从上到下的顺序在身体上找出十个桩点来。

例子： 1 头发， 2 眼睛， 3 鼻子， 4 嘴巴， 5 耳朵， 6 脖子， 7 肩膀， 8 手掌， 9 肚子， 10 屁股。

请想出一个联系来，比如 1 根根头发竖起来像 1，两个眼睛所以是 2，鼻子像躺着的 3，口字四四方方所以是嘴， 5 捂耳朵等等。

再从宠物如猫狗身上找出桩子来！要求最少一个动物，在其身上找最少 5 个位置。

**注意：最少为五个单位！每五个的时候一定要做一个心理暗示“这是五！”。**

### 5. 组合训练

用身体桩记忆以下内容：

面包、铅笔、衣架、小鸟、望远镜、猩猩、马桶、炸弹、小花。

请拿出扑克牌按顺序取 11 - 40 编号的牌面，然后正方向的洗牌。

随机抽出一张与昨天的房间桩，今天的身体桩和动物桩一起做记忆训练

注意：训练只做一次，因为短时间内重复一个地点会发生混淆的情况。

**找桩子训练：多找几个房间，路段来做为桩，每次以十个为一个单位进行，每次到 5 个时，请暗示自己第 5 个位置！**

**要求：最少有 2 个不同的房间桩，一个身体桩，一条路线的地点桩。**

### 6. 思维导图 5w2H 提问

请按自己准备的书的目录做一张思维导图并用 5w2H 提问法问自己一些关于书的问题。

## 第 3 天:

### 初始化程序:

准备昨天使用的扑克，一篇文章，一本书，A4 纸 3 张

### 进行程序:

#### 1. 信息处理

我觉得人生在世，健康固然十分重要，但如果活在世上没有坚定的信念，没有奋斗的目标，没有朋友之间深刻的情谊，生活的质量就差了。人之所以烦恼横生，之所以对人生困惑茫然，并不是因为没有健康，而是因为没有智慧，因为有了悟茫茫人生的真实相。纵观古今中外，凡圣贤哲人，无不是胸襟恢宏，慧思迭出。即使有人体弱多难，亦能恬淡豁达地直面人生，谁又能说这样的人生无价值呢？

请自行完成以下两个作业。

关键词:

归纳分类整理:

1. 请按你归纳分类整理后的字词做一纸思维导图。
2. 用自己准备的一篇文章再做一次练习。

#### 2. 转图

数字转图

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

自填出表中数字对应用的图像编码（即把数字转成图像）

按顺序在脑中回忆出数字转后的编码图片，第一次可能会在一分钟左右，中间想不起来也是正常。一定要注意是图片而不是文字或是想出一个转化词那是没用的，想的是图而不是文字。

要求达标：20 秒按顺序回想出上面 20 个图。**注意：是图！**

字母转图

请自行编出以下字母的编码并熟人它们。

O, P, Q, R, S, T

抽象词转图:

工资改革、股票、商业利润、资本积累、资产负债表、一般价值、市场经济、生产力、对外贸易、进口替代

### 3. 联系

将扑克 11 - 49 取出正方向洗牌，两张为一个单位，比如前一张出现是 11 后一张是 20，也就是筷子与香烟，想象筷子夹着一包香烟，然后下一个为香烟接后一张.....

**请按以上方法做五次训练!**

### 4. 定桩

人物桩

请从《西游记》里面找出十个人物，并按顺序排列。

再同样从《射雕英雄传》中找出十人人物。

请从心理暗示自己两个第五个分别是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_

按顺序想象他们的样子，要求清晰特别鲜明。

复习前 2 天的桩子

要求：最少有 3 个房间桩各 10 个点的，一个身体桩，1 条路线桩，2 队人物桩。(共可以记忆 70 组独立信息。)

### 5. 组合训练

**找桩子训练：再找 2 个房间，1 条路段来做为桩，每次以十个为一个单位进行，每次到 5 个时，请暗示自己第 5 个位置!**

请拿出扑克牌按顺序取 51 - 60 编号的牌面，然后正方向的洗牌。

随机抽出一张与桩联系做记忆训练

注意：训练重复十张牌直到桩用完，因为短时间内重复一个地点会发生混淆的情况。

### 6. 思维导图 5w2H 提问

请按自己准备的书的目录做一张思维导图并用 5w2H 提问法问自己一些关于书的问题。

## 第 4 天:

### 初始化程序:

准备昨天使用的扑克，一篇文章，一本书，A4 纸 3 张

### 进行程序:

#### 1. 信息处理

如果你有 1, 000, 000 财富，后面的那些“0”分别代表金钱、美丽、地位、名誉、快乐、家庭等等，而前面的那个“1”则是代表了健康。有了这个“1”，后面的那些“0”才有了意义。你想，即使腰缠万贯，富甲十方，或高官厚禄，事业发达，或貌如天仙，多才多艺，如果是体弱多病，终日离不开药物，这样的人生岂不也是黯淡无光？

请自行完成以下两个作业。

关键词:

归纳分类整理:

1. 请按你归纳分类整理后的字词做一纸思维导图。
2. 用自己准备的一文章再做一次练习。

#### 2. 转图

数字转图

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

自填出表中数字对应用的图像编码（即把数字转成图像）

按顺序在脑中回忆出数字转后的编码图片，第一次可能会在一分钟左右，中间想不起来也是正常。一定要注意是图片而不是文字或是想出一个转化词那是没用的，想的是图而不是文字。

要求达标：20 秒按顺序回想出上面 20 个图。**注意：是图！**

字母转图

请自行编出以下字母的编码并熟人它们。

U, V, W, X, Y, Z

抽象词转图:

解放和发展、生产力、实现社会主义、根本目标、解决、现阶段、矛盾根本途径、巩固和发展、社会主义制度

### 3. 联系

将扑克 51-80 取出正方向洗牌，两张为一个单位，比如前一张出现是 11 后一张是 20，也就是筷子与香烟，想象筷子夹着一包香烟，然后下一个为香烟接后一张.....

请做按以上方法做五次训练!

### 4. 定桩

地点桩（房间或是公园、商场、车站等等）找出 2 个，每个细分 10 个点，确认 5 的位置。

今天我们试一下从一首诗里找出桩来！

静夜思（李白）

1	2	3	4	5
床	前	明	月	光，
床	钱	太阳	月亮	水管

6	7	8	9	10
疑	是	地	上	霜。
医生	寺院	地瓜	伞	蒜

11	12	13	14	15
举	头	望	明	月，
举重	人头	网	米	叶

16	17	18	19	20
低	头	思	故	乡。
弟	透镜	丝巾	蘑菇	大象

请简单的熟悉一下 20 个桩，只要能回想出来就行。

将扑克 51-80 取出正方向洗牌，然后开始用看到的数字做联系训练。

复习：5 个房间桩，一个身体桩，3 条路线桩，2 队人物桩。

### 5. 组合训练

请拿出扑克牌按顺序取 51-80 编号的牌面，然后正方向的洗牌。

随机抽出一张与桩联系做记忆训练

注意：训练只做一次，因为短时间内重复一个地点会发生混淆的情况。

**找桩子训练：再找 2 个房间，1 条路段来做为桩，每次以十个为一个单位进行，每次到 5 个时，请暗示自己第 5 个位置！**

### 6. 思维导图 5w2H 提问

请按自己准备的书的目录做一张思维导图并用 5w2H 提问法问自己一些关于书的问题。

## 第 5 天:

### 初始化程序:

准备昨天使用的扑克，一篇文章，一本书，A4 纸 3 张

### 进行程序:

#### 1. 信息处理

自行用文章进行关键字与归纳分类整理训练。

请按归纳出来的关键字数量选出桩子来，然后做定桩训练。

#### 2. 转图

数字转图

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	00

自填出表中数字对应用的图像编码（即把数字转成图像）

按顺序在脑中回忆出数字转后的编码图片，第一次可能会在一分钟左右，中间想不起来也是正常。一定要注意是图片而不是文字或是想出一个转化词那是没用的，想的是图而不是文字。

要求达标：20 秒按顺序回想出上面 20 个图。注意：是图!

#### 3. 联系

将扑克全幅取出交叉方向洗牌，选用其中的 10 张为一个单位，两两相联系，比如前一张出现是 11 后一张是 20，也就是筷子与香烟，想象筷子夹着一包香烟，然后下一个为香烟接后一张.....

五次为一轮训练，共做五次。

#### 4. 定桩

复习从 1 到 99 的数字桩，方法是用扑克牌任意洗乱，然后开始计时，从一个方向读数字，马上反应出图像，然后再翻过来反面，训练看到数字马上回想图片。

一般时间为 110 秒为合格。

复习自己做过的所有房间桩和身体桩以及人物桩和古诗桩等。

#### 混合编桩法:

用自己最熟悉的一句话编一个桩！

比如：我很想你！我为一个人物桩，很谐音的话可以变声母 H 为 D 想到灯，想拆字为木想到树，你可以想一个自己很想的人又一个人物桩。

现在开始从我再来发展，我身边有父母兄弟姐妹朋友等等，灯有工厂生产有老板主管员工运输工人司机等等，树想到绿化想到农民田野农用具家畜等等，你为自己想念的人也有父母姐妹弟兄朋友。一开始由 1 个想 10 个就行了这样由我想你就可以想到 40 个桩来用。

地点桩和逻辑桩的最大区别在于地点桩不用太多的功夫去熟悉桩，而且提取速度快，所以平常多做一些路段和商店超市等等的地点桩以便记忆时用，另外可以虚拟出一个理想王国，这个国家的每个细节布置上去，这样也可以发展一套虚拟的空间地点，不过这会很累因为这是需要无中生有创造出来的。

## 5. 组合训练

请准备好 54 个桩。

请拿出整幅扑克牌，然后任意洗牌。

随机抽出一张与桩联系做记忆训练

注意：训练只做一次，因为短时间内重复一个地点会发生混淆的情况。

因为我们的桩超过 108 个了，所以请再找出 54 个桩，再做一次训练。

训练过程请计时。

请选出 50 个桩之前用过也无所谓。

请拿出一本书，然后找一段 50 字的文章，然后一字一桩的训练。

从用数字桩和 36 计联系做 36 计记忆训练。

## 6. 思维导图 5w2H 提问

请按自己准备的书的目录做一张思维导图并用 5w2H 提问法问自己一些关于书的问题。

恭喜你！已经完成了五天的训练，现在你已经基本上掌握了记忆技术，有什么问题或是有什么建议请发电子邮件到 [yuehanlin@126.com](mailto:yuehanlin@126.com) 或是加我的 QQ：49322182 或是到论坛 [www.jiyi99.cn](http://www.jiyi99.cn) 或 [www.jiyi100.net](http://www.jiyi100.net) 进行讨论。

附第六天测试

成绩测试：

1. 100 个数字。请将你训练用的扑克洗乱，用秒表计时，然后按顺序计完一个方向。  
回忆数字正确多少个？\_\_\_\_\_ 用时：\_\_\_\_\_
2. 找一篇文章，然后开始计时阅读，提出关键字，再归纳整理关键字，用定桩记忆关键字。  
总关键字数：\_\_\_\_\_ 回忆正确个数？\_\_\_\_\_ 用时：\_\_\_\_\_
3. 找出 100 个字，用 100 个数字桩做记忆，注意过程计时，然后回想。  
回忆正确个数：\_\_\_\_\_ 用时：\_\_\_\_\_

## 附录部分：

数字转编码表  
字母组合转化表

## VCD 内容

**基本篇：**

转图  
连结  
复习

注要有前面五天的基础才可以学下面的内容。

**方法篇：**

一幅扑克牌的记忆方法  
单词记忆方法  
一本书的记忆方法  
字典的记忆方法  
人与名字的记忆方法

**技巧篇：**

矩阵

## 附录

### 寻找规律和创造规律

圆周率=355 / 113

它的规律是：113 355

万有引力常数 1/15000000

它的规律是 1+5=6，后面有 6 个零

齐市中保人寿电话：2420424

它的规律是：三个 24，也就是 242424 中间放一个零 2420424

电话号码：6337673

它的规律是：把三个 333 拿出来，就成了 6767，然后再把 333 放进去(6337673)

236

它的规律是：2X3=6

1358

它的规律是：13=5+8

### 数字谐音记忆方法

关于谐音记忆法，我们以前已经做过 " 汉字谐音训练 "，其实道理都是一样的。我们来看一下 " 数字谐音代码转换表 "

0---零、洞、圈

1---要、衣

2---两、儿、鹅、耳

3---上、山、伞、

4---死、丝、寺

5---无、我、屋、乌、雾、

6---留、楼、路、柳、

7---妻、吃、棋

8---百、爸、发

9---酒、久、救

数字	编码	备选	数字	编码	备选	数字	编码	备选
01	鱼		02	鹅		03	虾	山
04	蟹		05	猪		06	牛	鹿
07	鸡		08	马		09	狗	酒、球
10	棒球		11	筷子		12	婴儿	
13	医生	雨伞	14	钥匙		15	鹦鹉	
16	杨柳	奖杯	17	荔枝	玉玺	18	篱笆	
19	泥鳅	高尔夫球	20	耳环	香烟	21	鳄鱼	阿姨
22	鸳鸯		23	和尚		24	盒子	闹钟
25	二胡		26	河流	二流子	27	耳机	
28	恶霸	荷花、河马	29	鹅脚	阿胶	30	森林	山洞
31	鲨鱼		32	扇儿	仙鹤	33	仙丹	
34	绅士		35	珊瑚	松鼠	36	山鹿	山路、香炉
37	山鸡	相机	38	沙发	女人	39	三脚架	三角尺
40	司令		41	睡衣	雪梨	42	柿儿	雪耳、死鹅
43	石山	水仙、雪山	44	狮子	石狮	45	食物	水母
46	石榴		47	司机		48	石板	扫把
49	雪球	水饺	50	五环	武林	51	乌鱼	
52	孤儿	木耳、猪耳	53	牡丹	乌纱	54	武士	
55	木屋		56	蜗牛		57	母鸡	火机
58	苦瓜	王八	59	五角星		60	榴莲	
61	轮椅		62	驴儿		63	流酸	
64	律师	螺丝、老鼠	65	老虎	锣鼓	66	蝌蚪	
67	油漆		68	喇叭		69	太极	
70	冰淇淋	麒麟	71	奇异果		72	企鹅	
73	青松		74	骑士		75	积木	
76	气流		77	七喜		78	西瓜	青蛙
79	气球		80	巴黎		81	白蚁	
82	靶儿	拔河	83	爬山		84	巴士	
85	白兔	宝物	86	八路军		87	白旗	白棋、白痴
88	爸爸	斑马、白板	89	白酒	芭蕉	90	精灵	
91	球衣		92	球儿		93	救生圈	
94	教师		95	救护车	酒壶	96	酒楼	长颈鹿
97	酒席	警察	98	酒吧	酒杯	99	舅舅	
00	望远镜	眼镜	0	铃铛		1	铅笔	棍
2	鸭子		3	耳朵	弹簧	4	红旗	
5	钩子	手套	6	哨子	烟斗	7	拐杖	镰刀
8	葫芦		9	球拍				

		a	e	i (y)	o	u
a	头,老头 偷,阿					au: 头油
b	伯,鼻, 笔,病	ba: 爸	be: 鼻医 是	bi: 病人	bo: 冰球 乒乓球	bu: 病房
c	西,西施 袭,洗	ca: 洗头	ce: 西医 西衣,蜥蜴	ci(y): 袭人 西人	co: 西欧 西院	cu: 西屋
d	弟,地 笛,敌,德	da: 低头	de: 德医 德衣	d(i)y: 德人	do: 地球 (仪)	du: 德屋
e	医,衣,椅,一		ee: 二姨			
f	夫子	fa: 斧头	fe: 妇医 妇衣	fi(y): 夫人	fo: 高尔夫 球	fu: 佛屋
g	哥,歌,戈	ga: 戈头	ge: 指	gi: 哥手		gu: 歌厅
h	高,河	ha: 高老头		hi: 高人	ho: 高原	hu: 虎
i	爱,矮,人					
j	鸡	ja: 鸡头	je: 鸡医		jo: 鸡蛋	ju: 鸡窝
k	客		ke: 科长	ki: 客人		
l	墙,枪,长	la: 墙头,拉	le: 嫦娥 长衣	li: 李逵 李	lo: 墙洞 10	lu: 路
m	母,模,木,山	ma: 妈		mi: 美人	mo: 美元 山洞	mu: 木屋
n	门,们,名	na: 拿破仑	ne: 名医 名(牌)衣	ni: 名人	no: 门口	nu: 奴才
o	欧,猿,园, 院,球,洞				oo: 眼镜	ou: 圆屋 (蒙古包)
p	婆,坡,破, 扑,皮,批	pa: 爬,怕	pe: 皮衣 皮(科)医	pi: 皮匠	po: 皮球	pu: 破屋
r	日,儿	ra: 日头 日本老头	re: 日医 日衣	ri: 日人	ro: 日元 日园	ru: 日屋
s	死,蛇	sa: 蛇头	se: 司仪 丝衣	si: 死人	so: 死囚	su: 苏 苏轼
t	特务,踢, 针,顶	ta: 塔,它	te: 太太, 台	ti: 特殊人	to: 踢球 向	tu: 兔
u	屋		ue: 巫医			
v	伟,古	va: 骨头	ve: 古医 古衣	vi: 伟人	vo: 古猿	
w	武松,武,舞	wa: 娃		wi: 武人	wo: 我	
x	十字架					
y	外,老外					
z	贼		ze: 贼医			

		a	e	i	o	u
dr	猪	dra: 猪头	dre: 猪医	dri: 猪人	dro: 猪圈	dru: 猪窝
tr	出	tra: 锄头	tre: 初一	tri: 厨师	tro: 出院	tru: 厨房
sh	石,食	sha: 石头		shi: 石匠	sho: 石洞	shu: 石屋
ch	吃,痴	cha: 茶,警察	che: 痴医	chi: 好吃的人	cho: 吃元宵	
th	寺,四	tha: 寺老头	the: 寺衣	thi: 寺人	tho: 寺院	thu: 寺屋
qu	哭,苦	qua: 穷苦老头	que: 大哭的医生	qui: 穷苦人		
st	街,人	sta: 街头	ste: 街医	sti: 街人	sto: 街口	

辅音字母表						
辅音字母	发音	编码		辅音组合	发音	编码
b				ch -ck		
c				ch -tch		
d				ph gh		
f				th		
g				wh		
h				ci ti si		
j				sh		
k				kn		
l				dg dge		
m				ts		
n				ds		
p				tr		
r				dr		
s				tw		
t				gue		
v				gu		
w				mn		
x				ng		
y				qu que		
z				wr		

元音字母表		
字母组合	发音	编码
a		
e		
i / y		
o		
u		
ai / ei / ay / ey / ei ght		
ew / i ew / eu		
au / aw		
oi / oy		
ou / ow		
oo		
ow		
igh		
oa		
ar		
er / i r / ur		
or / oor / our / oar		
i re		
ure		
ere / ear / eer		
ere / are / ai r		
oor / our / ure		
al		
ea		
i e		
ui		
ee		