

# 剧院式记忆法培训讲义

牛头编著

想象无极限，记忆恒久远。



# 牛头剧院式记忆法

第一章 七大步骤之一【调整状态】 .....	4
第一节 剧院式记忆法的“原理” .....	4
◎记忆法有什么用呢? .....	4
◎剧院式记忆法的原理是什么呢? .....	4
第二节 剧院式记忆法的“步骤” .....	7
◎剧院式记忆法有什么内容 .....	7
◎七大步骤概述 .....	8
第三节 七大步骤之一“调整状态” .....	12
第四节 小结:原理与步骤的对应 .....	13
★ 关于本课的练习 .....	13
第二章 七大步骤之二【熟读法】 .....	15
第一节 熟读的步骤 .....	15
第二节 网点速读法的训练 .....	16
训练1:符号扩展训练 .....	16
训练2:复述句子训练 .....	17
第三章 七大步骤之三【简化法】 .....	19
第一节 章、段的简化(章→结构与要点) .....	19
方法一:导图法(思维导图) .....	19
第二节 句的简化(要点、句→词) .....	20
方法二:关键词法 .....	20
方法三:归分法 .....	21
第三节 词的简化(词→字) .....	22
方法四:口诀法(索引法) .....	22
★ 关于本课的练习 .....	23
第四章 七大步骤之四【转化法】(文字) .....	24
第一节 转化五法 .....	24
方法一:直接法 .....	24
方法二:加减法 .....	26
方法三:代替法 .....	26
第四节:谐音法 .....	27

方法五：象形法 .....	29
第二节 转化法的五个原则 .....	29
第三节 原码与编码 .....	30
第四节 逻辑记忆法中的“句子转化法” .....	31
方法一：口语法（也叫“平行法”） .....	31
方法二：类比法 .....	32
★ 关于本课的练习 .....	32
<b>第五章 七大步骤之四【转化法】（数字） .....</b>	<b>39</b>
第一节 数字编码的设计原则 .....	39
第二节 数字基本编码的记忆方法 .....	41
★ 关于本课的练习：数字基本编码 .....	41
第三节 数字矩阵编码 .....	45
<b>第六章 七大步骤之五【联结法】 .....</b>	<b>50</b>
第一节 锁链法 .....	50
◎ 联结法的三种形式：对联、串联、并联 .....	50
◎ 串联法的两种方法：锁链、故事 .....	51
第二节 故事法 .....	53
第三节 联结法的七大原则 .....	53
第四节 逻辑记忆法中的“句子联结法” .....	55
方法一：提示法=关键词+衔接 .....	55
方法二：联句法=句子+衔接 .....	59
★ 关于本课的练习：联结法 .....	61
<b>第七章 七大步骤之六【信箱法】 .....</b>	<b>68</b>
第一节 信箱法的特点 .....	68
◎ 信箱的特点 .....	69
◎ 信箱与编码的区别与联系 .....	70
第二节 信箱的类别 .....	70
信箱一：人体信箱——最简单直接的信箱 .....	70
信箱二：地点信箱——最经典的信箱 .....	70
信箱三：数字信箱——最方便抽背的信箱 .....	72
信箱四：人物信箱——活在你心中的舞台 .....	73
信箱五：熟语信箱——无处不在的信箱 .....	73
信箱六：标题信箱——强大的内部信箱 .....	74
信箱七：图画信箱——暴增你实力的信箱 .....	75
◎ 信箱是怎么存信息的？ .....	76
第三节 从数字矩阵编码到信箱 .....	77

---

◎ 把矩阵编码转化成信箱要遵循的原则.....	77
第四节 七大步骤之七“复习法”.....	79
★ 关于本课的练习：建立强大信箱的信箱体系.....	79
练习1：四调法+速读法练习。.....	79
练习2：建立自己的一百个信箱.....	79
练习3：熟记矩阵编码.....	80



# 第一章 七大步骤之一【调整状态】

## 本章学习建议

- ◎ 在一周内反复阅读本章内容，理解剧院式记忆的基本原理与步骤。
- ◎ 记住四调法的步骤，并每天在早晚选择时间进行一至二次的练习。
- ◎ 关于记忆原理与记忆步骤的内容，在这里我们为了给大家一个整体的印象，所以选整体的、大概地介绍了一次。因为还没有具体的练习，没接触过的朋友缺乏感性认识，可能有点不清晰，这点不需要担心，我们在后面还会反复的强调，所以能理解或记住固然好，暂时没完全理解或记住也不要紧，主要是知道其中大概的意思就可以了。

## 第一节 剧院式记忆法的“原理”

### ◎记忆法有什么用呢？

记忆法就是帮助你提升记忆效率的“技能”，它的好处有——

A. 我们有时要记忆一些比较枯燥抽象的知识，如公式、数字，符号，单词，记忆法可以帮助我们把这些难啃的知识，转化成比较容易记忆的方式，让我们更好的记住。

B. 另一方面，有时我们需要记忆大量的文章，要点。一般的方法是“重复”，这是对的，只是还不够高效。我们总是记了后面忘前面，而且东西太长太杂了，也容易乱。记忆法则是帮助你在大脑里建立一个有条理的系统，让你记东西有条有理，而且运用联想的方式，把你记住的东西，都固定下来，而不是边记边忘。

C. 学习、练习记忆法的过程，并不只是为了记住某些特定的知识。同时，它也是一个锻炼大脑的过程，记忆法的简化技术，让我们更有条理，更严密的思考；转化技术、联结技术，让我们更富于想象力，大脑反应更敏捷；信箱技术，让我们形成一种有序的记忆与学习的习惯；状态调整练习，让我们身心更舒畅、放松、高效……这些，都是记忆法带来的强有力的作用。

D. 为你的思考，带来更充分的信息。有人说思考比记忆更重要，也有人说这种方式会不会影响思考等等，这些都是多虑了。记忆与思考是相辅相承的，如果把记忆的问题给处理好了，你不就可以腾出时间来理解与思考了么？何必在它们中间取舍呢？它们并不是矛盾的。

### ◎剧院式记忆法的原理是什么呢？

我们现在学习的，以及市面上大多数所说的记忆法，多是属于“图像记忆法”，牛头在它的基础上添加了一些内容，叫它“剧院式记忆法”。

牛头认为，记忆法有四个最基本的原理：1. 调整状态。2. 熟悉材料；3. 加工材料；4. 分组分期。

我们先来把记忆的过程，与仓库管理做一个比喻与对比。

仓库管理	大脑记忆
仓库	大脑
比较杂乱的、没经过筛选的物件	需要记忆的原始信息
货物入仓	记的过程
货物提取	忆的过程

### 原理一：调整状态

首先，我们要用仓库来存放货物，先要把仓库打扫干净，并做日常的管理，而不是又脏又乱，还屋漏墙垮的。记忆也是一样的，记忆之前，我们要调整好我们大脑的状态，让自己大脑轻松专注，这样子才能学得更好。

仓库管理	大脑记忆
使用仓库之前打扫维护	使用大脑学习前调整状态

一般，我们会通过放松、呼吸、冥想（调身、调息、调心）的方式，可以让自己进入更放松、更宁静，更愉快、更高效的学习状态。这时学习，注意力更集中，记忆力也更好。这个原理就简单称之为：调整状态。相应的方法是“四调法”。

### 原理二：熟悉资料

在把物件进行库存之前，我们需要了解是有一些什么东西，大概分类是什么？学习也一样，在我们进行记忆之前，我们要先对材料进行阅读与理解。

仓库管理	大脑记忆
对物品进行了解	熟读、理解

### 原理三：加工材料

我们继续前面的比喻，这物品分类好了，是不是就放到仓库就OK了？

有时是的，有时不是。为什么这么说呢？

因为，如果有一些货物是杂乱的放在一起，我们需要把它们分类整理一下。

如果，有一些货物是容易保质的，有一些是容易变质的。比如蔬菜肉类什么的。这里，我们需要把这些易变质的物货，进行加工做成可保存的。比如，冰冻起来，加工成罐头等等。

这就是一个加工的过程，体现在记忆里，就叫加工材料（在以前的讲义里叫“刺激大脑”，道理是一样的）。在记忆过程中，我们记忆住的知识，也会随着时间而“变质”，那就是遗忘了。而刺激大脑，就是把这记忆从易遗忘的知识，转化成不易遗忘的方式。

仓库管理	大脑记忆
对易变质的材料“加工”成保质的	将不好记的材料“转化”成好记的

加工材料：有两类方法：

第一，是使用逻辑的方法，对要记忆的内容进行分类、分组、归纳、总结等简化处理，以减轻记忆的负担。这主要是一个左脑的，逻辑的过程。

第二是将简化而来的资料，转化成图像，再把这个图像编串成故事来记忆，就像一部生动的电影了。有声、有色、富于情感的电影情节，多方面的刺激大脑，加深大脑的记忆。这是一个右脑的、图像的过程。

## 加工材料=右脑图像化+左脑逻辑化

我们会发现有些事情我们容易记得，有些不易记得。比如，今天我们看到一个人在身边走过，可能没啥印象。转身就忘了。可是，如果有一只恐龙在你身边走过。你就记得了。所以，记忆法的第三个原理，就是把那些不好记的知识，转化成容易记忆的，让我们记忆深刻的信息。

比如：

A，一堆杂乱的资料，转化成有序的，有通顺的逻辑结构的。这是逻辑转化。

B，一些抽象的资料，在心里转化成一些有声有色的电影情节。这是图像转化。

例：记3 8 6 1这个数字，可以转化成一个妇女（三八妇女节）带一个小孩（六一儿童节）出去玩。

C，如果只是电影，我们还未必就记得住，但如果是能让调动我们的情绪的电影，与奇幻、荒诞、美女、美食、音乐、欢乐、战争等有关的，我们就会记得更深刻了。这样的电影，就叫戏剧化的电影。

“牛头剧院式记忆法”里面的“剧”，一方面是“戏剧性的电影”的缩称，一方面是逻辑的“辑”的谐音，它兼顾图像与逻辑、左脑与右脑。

## 剧=戏剧化+逻辑性

当然，通过加工材料、刺激大脑来强化记忆的方式，并不只有上面列出的方法，上面只是列出比较有代表性、操作性的几种。

### 原理四：分组分期

让我们又再一次回到仓库管理的比喻。现在东西该筛选的也筛选的，该加工的也加工了。

是不是全部堆到仓库里就完事了。当然不是，要依照之前的分类，把它们分门别类放到仓库里不同的房间或货架上。这样子，以后要找东西才容易，管理起来也方便。记忆也一样，知识如果只是一大堆地记起来，总会有混乱，干扰，遗忘这样的事发生的。所以，也要把要记忆的知识，分别存到大脑里想象出来的不同位置里。这就涉及到第四个原则了——分组分期。

**分组：**生活中可以用多个信息，存放不同的信件、资料，记忆中我们可以把材料材料分组，然后用一定的方法分组记忆。具体的方法是怎么样呢？后面讲到剧院式记忆七步骤时，我们再给你介绍信箱法。

仓库管理	大脑记忆
把分类好的物件，存放到不同的房间、货架上	把分类好的知识，存放到不同的“信箱”上

因为信箱法中，最经典的方法是罗马房间法，简称地点法。在牛头剧院式记忆法中，牛头用“院”字来象征“地点”。所以，“剧·院”，就分别是指，戏剧性的电影（电影化的信息）、以及用来存放电影片的院子（有序的地点或信箱）。

**分期：**生活中，管理仓库要分不同的时间，加以整理、清点；在记忆中，我们也要分不同的时间进行复习、巩固。

仓库管理	大脑记忆
分期整理、清点货物。	分期复习、巩固记忆。

我们小结一下：

第一个原理是调整状态。把身心状态调到更佳的水平。

第二个原理是熟悉资料。建立对材料整体的印象。

第三个原理是加工材料。让它成为大脑更有印象的形式。

第四个原理是分组分期。让记忆有序、牢固。

这就是牛头理解的现代记忆法的基本原理了。当然，与记忆有关的原理并不只有这几条，这里只是列出最重要而有操作的核心原理。有一些其它的原理，我们会在后面再另行介绍。本版本讲义中的四个原理，表述与以前讲义上的稍有区别，不过本质是一样，只不过换一种牛头认为更恰当的表述方式。

## 第二节 剧院式记忆法的“步骤”

### ◎剧院式记忆法有什么内容

牛头剧院式记忆法，有五个方面的内容：一二三四七，指一个式子、二种材料、三个阶段、四大原理、七大步骤（包括七大步骤对应的具体方法技巧）。

**一个式子：记忆联结式。**我们把要记忆的材料的结构，都分成二部分，标题（或问题）、



内容（或答案）。比如，中国的五行是指什么？（这是问题）答：木、火、土、金、水。（这是答案）。记忆联结式，就是指记忆时，标题要与内容联结上。怎么联结呢？后面会讲到。“剧·院·式”记忆的“式”，就是指记忆联结式了。

## 标题 ↔ 内容

**二种材料：**我们把要记忆的材料，分成两类，一种叫弱逻辑材料，它们的特点是材料与材料之间，逻辑关联比较少，或是逻辑关联不明显，不易找。多表现为数字、历史年代日期、手机号码、物品清单、英语单词、小知识点等等。一种叫强逻辑材料，它们的特点是材料与材料之间，逻辑关联比较紧密，一环套一环。多表现为各种专业文章、书籍，比如政治、哲学、经济、会计、法律等等。

**三个阶段：**指的是学习这种记忆法的三个学习的阶段：黑铁阶、青铜阶、白银阶。牛头把记忆法的训练，先指记忆的材料量的多少，分成二个层次：一、中小型记忆，数百字至上千字的记忆；二、大型记忆，数篇文章至整本书的记忆。这里面，中小型记忆，又分成二种不同材料的记忆：中小型的弱逻辑的记忆、中小型的强逻辑材料的记忆。这样子，就分成三个学习阶段了。

阶段	简称	记忆材料的量	记忆材的逻辑性
黑铁阶	电影记忆法	中小型	弱逻辑
青铜阶	逻辑记忆法		强逻辑
白银阶	无限流记忆法	大型	综合性（强弱混合）

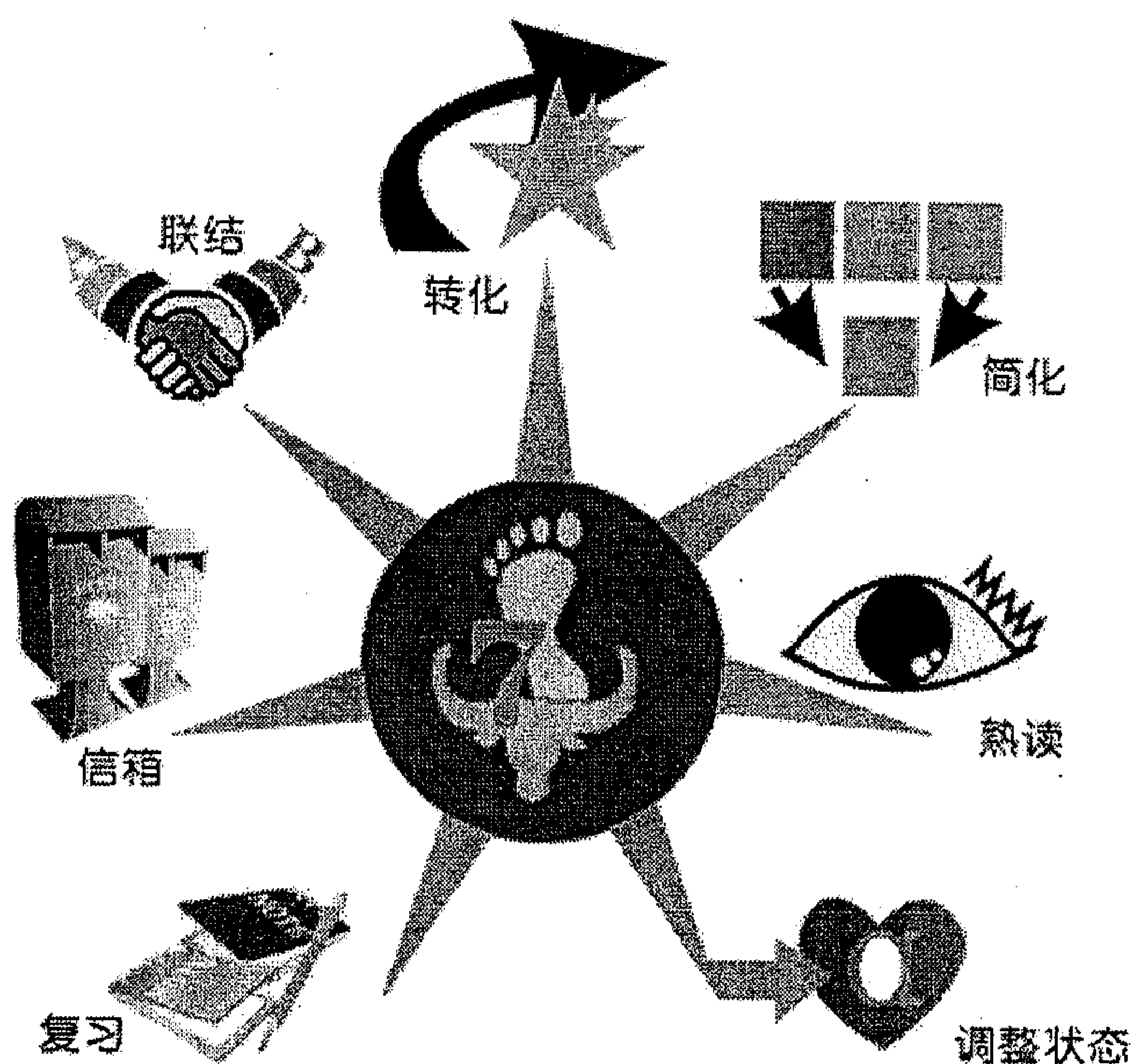
**四大原理：**原理之前我们讲了。

**七大步骤：**调态、熟读、简化、联结、转化、信箱、复习。

（牛头注：针对不同的学习材料，这七大步骤的具体技巧，会有一些不同，这里，我们只是先简略介绍针对“弱逻辑材料”记忆的七步骤。在后面的学习中，再慢慢展开所有的方法、技巧、诀窍。）

### ◎七大步骤概述

#### 步骤1：调态



指的是调整自己的学习状态，这在原理一里讲过了。

### 步骤 2：熟读

这就是原理二“熟悉材料”的内容了。在对知识进行记忆之前，肯定是要进行阅读理解的。一般来说，多读几次，并进行理解，对需要记忆的内容有一些整体的理解与熟悉。在本课程中，我们会在这部分添加速读的内容，提升阅读的效率。

后面步骤 3、4、5 则是对应原理三“加工材料”的方法步骤。

### 步骤 3、简化

1. 把记忆的资料进行归纳总结、划出重点。这就是我们需要记忆的内容了。

2. 选择关键词：经过归纳总结，得到一些要记的句子或短语。那么，在这些句子或短语中，选择一些关键词，通过这样的词，我们可以回忆出原句子的。我们管这些能代表句子的词，叫关键词。

◎ 得到关键词之后，就需要记忆关键词，如果关键词少，当然可以直接记住。

◎ 如果关键词比较多，就需要用到后面的联结，把关键词成串的连成一个故事。当然，关键词往往有一些是抽象词，为了方便编成故事，我们需要把抽象词通过联想的方式，转化成图像，再串联成故事情节。

◎ 为了确保我们以后能依据的关键词，还原出原来的句子，我们要进行自问自答，即看一个关键词或若干个关键词，就问自己原来的句子是什么，并加以回答。如果无法还原的，就再看一下原文。以上二步，就是信息的压缩，以及信息的试解压——试解压这个步骤确保我们压缩的信息不会在记忆中失真。

### 步骤 4、转化

这一步，就是把一些抽象词，转化为具体词，或直接转化为内心的图像，感觉。具体一点来说，就是把抽象的、不好理解的知识点、转化成生动形象的画面来记忆。

#### 转化成

抽象资料 → 画面

关键概念	
<p>具体词：表达看得见、或摸得着、或听到得的具体事物的词语。</p> <p>说明：这里的具像包括现实里存在和想象出来的两类实物，比如树、鸟、狗、苹果、西瓜、汽车，现实里存在；孙悟空，想象中存在。</p>	<p>抽象词：表达头脑中关于思想、行为、概念、观点等的词语，特点是没有具体的对应图像。</p> <p>在记忆法里，我们把数字、字母、形容、想法、概念、观点、判断等都归于抽象。</p> <p>比如抽象词语：人民、幸福、快乐、自由、尊严、生活、38、59、B、G。</p>

### 步骤5、联结

◎ 在步骤3中，我们把关键词转化成图像，接下来我们可以用串联法把关键词联结起来记忆。特别是一些代表具体事物或动作的名词，动词。直接进行联结是比较容易的。比如要记的是物品清单，那物品名就是关键词了，都不需要归纳总结了。

例如采购清单：菜刀、啤酒、大米、塑料袋、信纸、铅笔、盐。

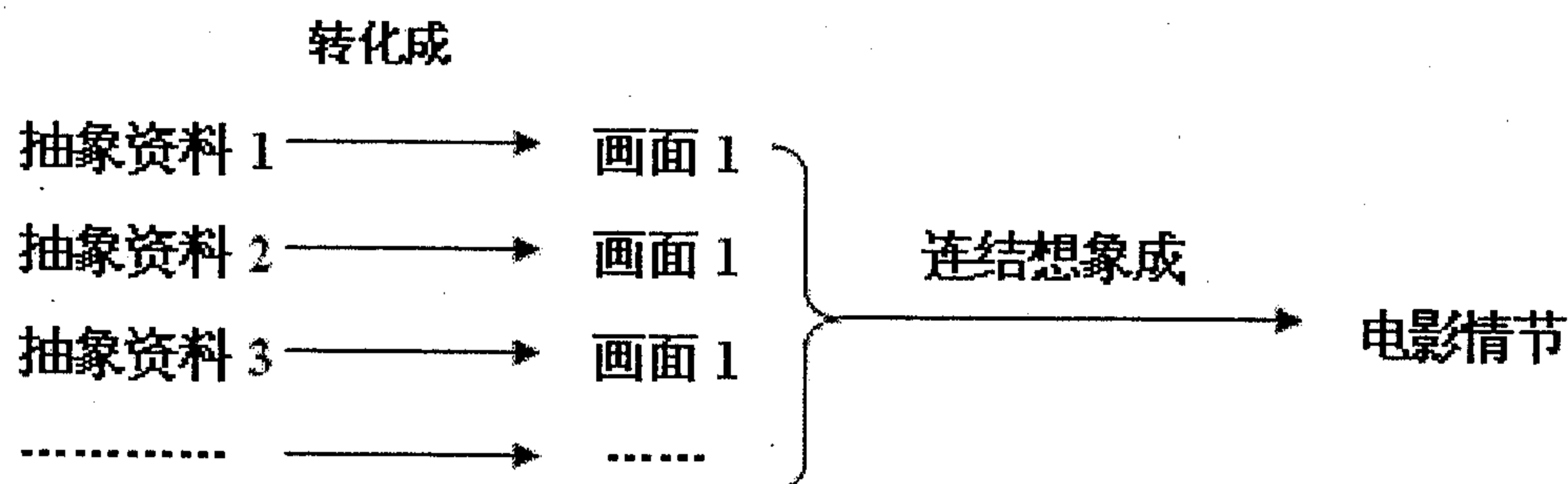
像这么简单的清单，都不需要进行归纳总结的，也不需要画导图了，直接用锁链法串联起小故事就可以了。所谓锁链法，就是把若干个词，一个连着一个编成一个故事。

如，我用菜刀劈开啤酒（瓶），拿出里面的大米，放到塑料袋里，跟别人换了信纸与铅笔给家里拿信，说我开始做盐的生意了。

当然，如果清单比较长。你可以先执行第一步的分类，再记忆，会比较好。

◎ 可是，如果你记忆的是一些比较抽象的词，不好直接编成故事。就需要在第三步先转化一下了。

如果有多个资料、就转化成多个画面。然后把这样画面用锁链法联结一下，就像是多个电影画面组合了一个电影情节。这样子我们记忆资料时，就像在看电影；在回想资料时，就像在回忆电影情节。



◎ 在这一步，为了让印象深刻，我们还会对画面或情节，进行夸张奇特的想象。

经过前面几步，知识已经牢牢的存到大脑里了，可是你存进去了，不等于你能很好的取出来，为了又快又准又牢的回忆，所以有第四原理“分组分期”对应的如下二个步骤。

### 步骤6、信箱

如果只有几个，乃至二三十个关键词，我们用串联法进行联结想象，编成故事，是可以记得的。一般较短的购物清单，学校里的概念解释题、简答题、论述题等，都可以用串联法来记忆。可是，如果是较长的文章，会议记录、演讲等记忆材料，要怎么记忆呢？太长的内容，一般来说就需要更多的关键词，可是如果关键词多了，成串联结起来就容易在中间记忆中断，想不起来。那么要用到另一种技巧：信箱法了。

信箱法也叫挂钩法、定桩法。我们在生活里，可以用不同的信箱，来分别存放不同的资料。这样子，可以把不同类型的资料分开，避免它们相互之间造成混乱。如下图，编号1至10的信箱，存入10套资料。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
资料 1	资料 2	资料 3	资料 4	资料 5	资料 6	资料 7	资料 8	资料 9	资料

									10
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

在记忆中也是这样子，记的东西多，相互之间就会有一些混乱与干扰。那么，我们可以借鉴“信箱存储资料”的原理，用不同的信箱，存进不同的信息。可是，在记忆中，如果你只是想着你要记忆的信息，放在某号信箱里。数字与信息，并不容易联系起来，这样子回忆起来也就有困难。所以，我们需要把每一个信箱赋予一些形象，或是把信箱的名称从数字换成一些生动具体的名称，这样子，这些信箱名称跟信息就容易借助我们学过的“联结法”联系起来。

实践证明，我们要赋予的意义，或换掉的名词，最好选择一些具体词，或具体形象。比如，我们用象形法，把数字1至10赋予形象，1像树，2像鹅，3倒下来就像山，4尖尖的像匕首，5像钩子，6像水壶，7像镰刀，8像链子，9像锤子，10像十字架。

那上面的表格就可以画成：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
树	鹅	山	匕首	钩	水壶	镰刀	链子	锤	十字架
资料	资料	资料	资料	资料	资料	资料	资料	资料	资料
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

这些用来代替数字的信箱名，就可以用来跟我们要记忆的信息联系上了。比如，要记忆的信息是一个购物清单——毛巾，香皂、餐刀、白菜、牙刷。那么，我们可以把清单中的每一个物品，分别与信箱名联结上。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
树	鹅	山	匕首	钩	水壶	镰刀	链子	锤	十字架
毛巾	香皂	餐刀	白菜	牙刷					

树上披着毛巾；鹅用香皂洗身上的毛；山上插着餐刀；匕首刀白菜；钩子挂着一大把牙刷。

当然，我们设计信箱法是用来记忆大量的信息的，如果只是这么一个简单的购物清单，用串联法联结了就可以记住了，这里只是用来做一个例子。生活中，一个信箱就可以用来存放数十封信。同理，记忆中，一个信箱可以用来存放二十至三个信息。我们只要把信息跟你要记忆的信息的标题，或每一个知识点，联结起来就可以了。后面的知识点，一个接一个串联起来记忆就可以了。

### 步骤7、复习

一个资料记忆后，最好是在一小时后、一天后、一周后、一个月后、一个季度（三个月）后，都进行一次复习。这样一般就会进入长久的记忆。这五个时间简称“五一法复习法”。

最重要的一次复习是第二天。你可以通过信箱做为线索回忆关键词，通过关键词回忆原文。可以以自问自答的方式进行。比如孙中山是1925年逝世的。你把这边信息存在地点信箱的自家大门口这个地点上，你一想到大门口就想起孙中山，这时你可以问：孙中山是几时逝



世的？然后自己顺问回答这个问题。提问有利于激活大脑主动的回忆与思考。

### 第三节 七大步骤之一“调整状态”

有一些妈妈说，生了孩子之后，记忆力下降，或注意力不集中。

有一些学生说，学习时总是集中不了精神。

有一些朋友说，牛头你讲得可以，我想学，可是状态总是不好。

有一些朋友说，我记了許多次数字编码了，可是记了还是老忘记。

问我说有没有啥法子。

这就涉及我们说的记忆三要素：记忆的心态，记忆的状态，记忆的方法。需要提高中间那个“记忆的状态”。

所以，我给大家介绍一个简单的“四调法”，一共有四个主步骤，及前后二个小仪式。

准备工作：1 先明确自己的想达到的目的。你希望改善记忆，是改善哪一方面的？想达到什么程度？当什么情况出现，你会知道自己达成目标了？

2 找一个安静的环境，一个不受打扰的时间。舒适的坐下来，做后面的步骤。如果环境不允许，可以在睡觉时进行。这方法非常安全，即使是被打扰，也不会出什么问题，只是当次的练习效果没有而已。

在讲解主步骤之前，我们先说一下两个小仪式，叫：开启与唤醒。

在没做四步骤前，暗示自己：我要开启阿尔法状态了。当然各人可以有不同的动作，动作的要求是平时很少做的。阿尔法状态即大脑 A 波状态，简单来说即是一种内心宁静，有自愈力，而学习高效的状态。四步骤做完，暗示自己练习已经做完了。下面开始主步骤——

#### 第一步骤：呼吸（也叫调息）

找个安静的地方，摆个舒服的姿势，放松身体。然后，开始深呼吸。

吸气——想象能量涌入腹中，小腹涨起。从一数到四。

呼气——想象光芒照耀全身，把一切负面的能量自全身毛孔逐出。从一数到八

反复做这个吸，屏，呼的过程。这个过程，数分钟至十几分钟不等。可以自己调整时间。我一般是放一首轻柔的音乐，它连续放一至两次，我就结束，时间就是几分钟。我选的是一首轻柔的“净空”或有利于记忆的“罗扎诺夫高效记忆音乐”（网上可以搜索到）。有些朋友反映说他们不习惯，如果实在不习惯，可以用缓慢的深呼吸代替，但效果就要差一些。

#### 第二步骤：放松（也叫调身）

——更深的放松。

首先想象自己处于一个很安静，很安全，很舒服的地方。如果没经历过，就想象一个出

来。宫殿，木屋，金屋，水晶屋，龙宫……随你。

重点是安全，安静，舒服。然后从头到脚留意一下自己的身体，放松身体上紧张的地方。

### 第三步骤：美好形象（也叫调心）

回忆一段美好的往事，并好好感受。如果能想到你曾经在记忆方面的良好回忆，就更好了。比如曾经很快的记住一首诗；曾经在一次考试前如有神助的记住许多内容等等。也可以是想象一些美好的事物，比如牛头喜欢想象腹中有一个温暖的太阳，或是想象眉间有一个清凉的月亮，或是想象胸中有一朵圣洁的、发光的白莲，等等。

### 第四步骤：展望目标（也叫调意）

想象自己接下面的学习目标，假设自己已经达到时，是什么样子的？比如你想提升记忆力。如果提高了，是怎么样的？有什么画面？好好想象一下。并在内心体会目标达成时那自内心涌起的感觉与欢愉。这一步是为了调整你的意志的焦点，让注意力聚焦在一点上。

这就是四大步骤了——呼吸、放松、过去、未来。一般一天能做二至三次最好。不能的话，一次也可以，放在早上或晚上睡前。这是平常的训练的要求，学习之前做时，步骤一至三、减少一两个步骤也可以。当然，最好的就是完整做下来。

## 第四节 小结：原理与步骤的对应

细心的朋友可以发现，牛头的剧院式记忆法，原理与步骤是有对应的关系的，一个原理对应着一至多个步骤。如下表：

四大原理	七大步骤
1. 调整状态	步骤一：调整（状态）
2. 熟悉材料	步骤二：熟读
3. 加工材料	步骤三：简化 步骤四：转化 步骤五：联结
4. 分组分期	步骤六：信箱——分组记忆 步骤七：复习——分期复习

### ★ 关于本课的练习

- ◎ 记住四调法的步骤，并每天在早晚选择时间进行一至二次的练习。
- ◎ 在七天内反复阅读本章内容，理解剧院式记忆的基本原理与步骤。

◎ 记忆原理与步骤的内容，我们在后面还会反复的强调，所以能记住固然好，暂时没记住也不要紧，主要是要理解其中的意思就可以了。

声明：对于一些初步接触记忆法的朋友来说，本章的内容可能有部分比较不好理解。这一点不用担心，本章是总纲，在后面我们还会展开对每一个方法、技巧、素质进行细致的练习与交流。并会对重要的内容反复地强调直到它们自然的进入你的记忆之中。所以，尽你的能力去理解与学习，剩下的，就顺其自然好了。

## 第二章 七大步骤之二【熟读法】

### 第一节 熟读的步骤

前面，我们讲过弱逻辑材料记忆的七个步骤：调态、熟读、简化、转化、联结、信箱、复习。

对于第一个步骤——调整学习状态，我们已经讲过了方法，就是四调法。第二个步骤呢？熟读，我们这里说一下熟读的方法。

A. 简单的朗读或默读。最简单的熟读方法，就是直接把要记忆的内容，先读二至三次。你可以在内心默读，也可以高声朗读。这样子可以建立对要记忆的内容的基本理解与印象。

B. 网点速读法。这是一种比较适应于大众的速读方法。

1. 快速跳读法：就是粗略的读一次，细节、证据、图表等可以先跳过去，只抓住整篇文章的大概意思就可以了。为了提升快速阅读的能力，可以练习后面介绍的“符号扩展练习”。

2. 划线勾圆法：这一次依然是快速的阅读，不过不进行跳读。一边阅读一边用笔划出需要记忆的要点，并可以把要点的关键词圈出来。

什么是关键词呢？前面已经讲过一次了，就是能够代表一个句子的词。或换一种说法，如果眼前有一个句子，你用一个词来代表它，以后提到这个词，你就能凭借这个词来回忆原来的句子，则这个代表性的词，就是关键词了。一般关键词都是包含句子重要意思的名词或动词。我们阅读时，可以用下划线来划出要点，用圆圈把关键词勾圈出来，所以这个步骤叫“划线·勾圆法”。圈出关键词后，可以把它写在书页的右边空白处，以便复习。

◎怎么选择关键词呢？方法1：提取句子主干。关键词都是包含在句子的主干里的，所以你选择关键词时，跳过或划掉修饰性的词，剩下的就是主干，而主干中的名词或动词，就有一个可以是关键词。

方法2：直觉选择法。就是凭你的直觉来选，觉得哪一个词有代表性，或脑子里冒出哪一个词甚至画面，都可以把它当成关键词来用。

3. 复述句子法：为了确保我们以后能依据的关键词，还原出原来的句子，我们要进行自问自答，即看一个关键词或若干个关键词，然后问自己原来的句子是什么，并加以回答。如果无法还原的，就再看一下原文。以上二步，就是信息的压缩，以及信息的试解压——试解压这个步骤确保我们压缩的信息不会在记忆中失真。

为了强化你的复述能力，也就是机械记忆能力，需要做一个练习就是：“视读复述练习”。

需要注意一点，如果你采用网点速读法来进行熟读，熟读与简化这二个步骤，是同时进行的，快速挑读法用来抓住文章中心意思、划线勾圆法把文章简化为要点甚至关键词、复述句子法则对你的简化做一次还原的测试与校准，这三个步骤都是融熟读与简化为一体的。本周的学习中，主要是训练与熟读这个目的关系最大的“符号扩展训练”及“视读复述练习”，至于选择关键词，则还是放在下一周来进一步讲解，眼下只要大概知道过程就好了。

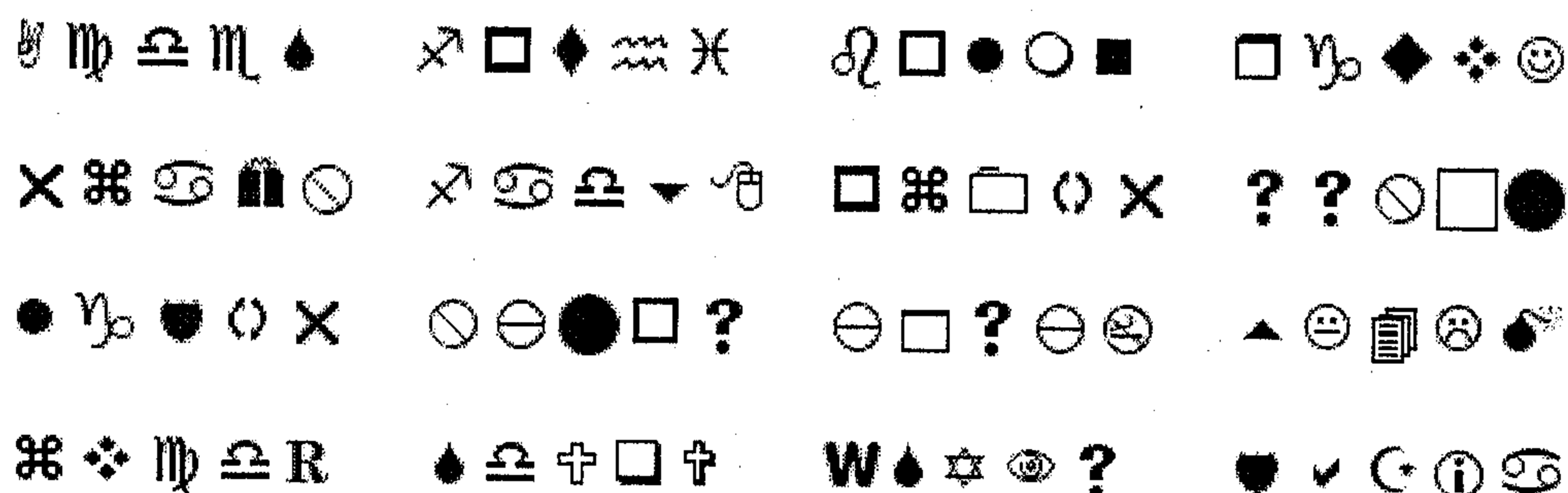
## 第二节 网点速读法的训练

### 训练 1：符号扩展训练

请先看“速读训练图 5 字”（这是单独打印出来的单张，一张 A4 纸上有二个图，要把纸折叠起来，一次只看一个图，或是把它剪开）。

比如我截一小部分给大家看一下，如下：

(速读训练图 5 字)



就像这样子的符号，因为不是常见的文字，就不能念出声，只能看。即使你想在头脑中发音，但由于没有读法，所以仍不能发音。不过，应将这些记号当做是铅印字来看。

用这种方法，就完全没有有了“会读，不会读”的心理负担，对还没能去掉默读习惯的人非常合适。

再者，由于不是语言而是符号，其情报进入右脑，左脑则是完全休息的状态。

#### ■ 训练法

1. 背伸直坐。将训练图置于脸的正面。图书离脸的距离约 30~40 厘米。
2. 将视点依照我们分隔开来的符号，一眼看一组符号，这样子先是从左到右看，看到了最后一组符号之后，马上把视线拉到下一行的第一组符号，继续看下去。看到每一页的最后一组符号时，又把视线移到左上角，从头开始看。
3. 一次训练一分钟，然后休息一会。反复五次。大概需要十分钟。

4. 训练中，让视点如流水般地移动，中途不要停止眼球的运动。
5. 初练时，以一分钟为单位，其间尽量快速准确地看清记号。
6. 最初只能一眼看清几个符号，而且，视野只能收入一行的四分之一左右。反复训练后，当你能清晰的一眼看清五个字，并眼睛快速地移动时，就换一张图。“速读训练图 5 字”是每组五个符号，同理“速读训练图 7 字”是每组 7 个符号。不断加上去，直到一组一行，一组二行。
7. 训练一周左右，一般都可以一目一行地看了。甚至更多一些。那么就开始从纵面开始扩展你的视野，一目二行、三行、四行……。从二行之后，我们就不提供单独的分隔图了。因为从这里开始，我们要求你开始习惯没有预先分隔好的材料，所以，你可以用“速读训练图一行”来阅读，从一行至二行、三行……半页……一页。
8. 本训练的达标要求是一目二行。当你达到一目二行时，就可以找一些字体比较大（小四号）、每一行又不是很宽（一般选择小册子）的通俗读物来用这种方式阅读了。

## 训练 2：复述句子训练

复述句子的训练，跟“符号扩展训练”是同步的。当你一目四字（指一目看清四个符号）时，你就用一目四字的节奏来阅读，阅读量可以用时间控制，比如一分钟；也可以用阅读页数控制，比如三页、五页等。

阅读物一般一开始应选择字体大、行宽窄的通俗读物。习惯了再选择大一点的书来阅读。

### ■ 训练法

1. 端坐：背伸直坐。放松身心。然后开始训练。
2. 阅读：用你现在的符号阅读速读来阅读文章，阅读一分钟（或三页），然后把书放下。
3. 回忆：闭眼回忆你看过的内容。包括形象、意义都可以。
4. 复述：睁开眼，开始复述你记起来的内容。要说出口来，不确定的内容也要说出来。
5. 检查：说完就翻开书看一下，看看自己记对了哪些？错漏了哪些？
6. 休息：检查后就休息一分钟左右。再用同样的内容，重复一至六步。一共要做三次。大概需要半小时左右的时间。

## ★ 关于本课的练习

事实上，四调法也是速读法的一部分。每天如果做完这三个练习：四调法、符号扩展训练、复述句子训练。需要的时间大概一小时左右。有的人长些，有的人短些。

如果只是想学习记忆法，并不打算大幅度提升阅读速度，则只要在学习本课的七天里，每天进行这三个练习就可以了。

如果有心学习速读的朋友，则至少需要坚持练习八周的时间。世间万物皆有其代价，你要有收获，就要有所付出。相信八周下来的收获，会让你大为惊喜的。



## 第三章 七大步骤之三【简化法】

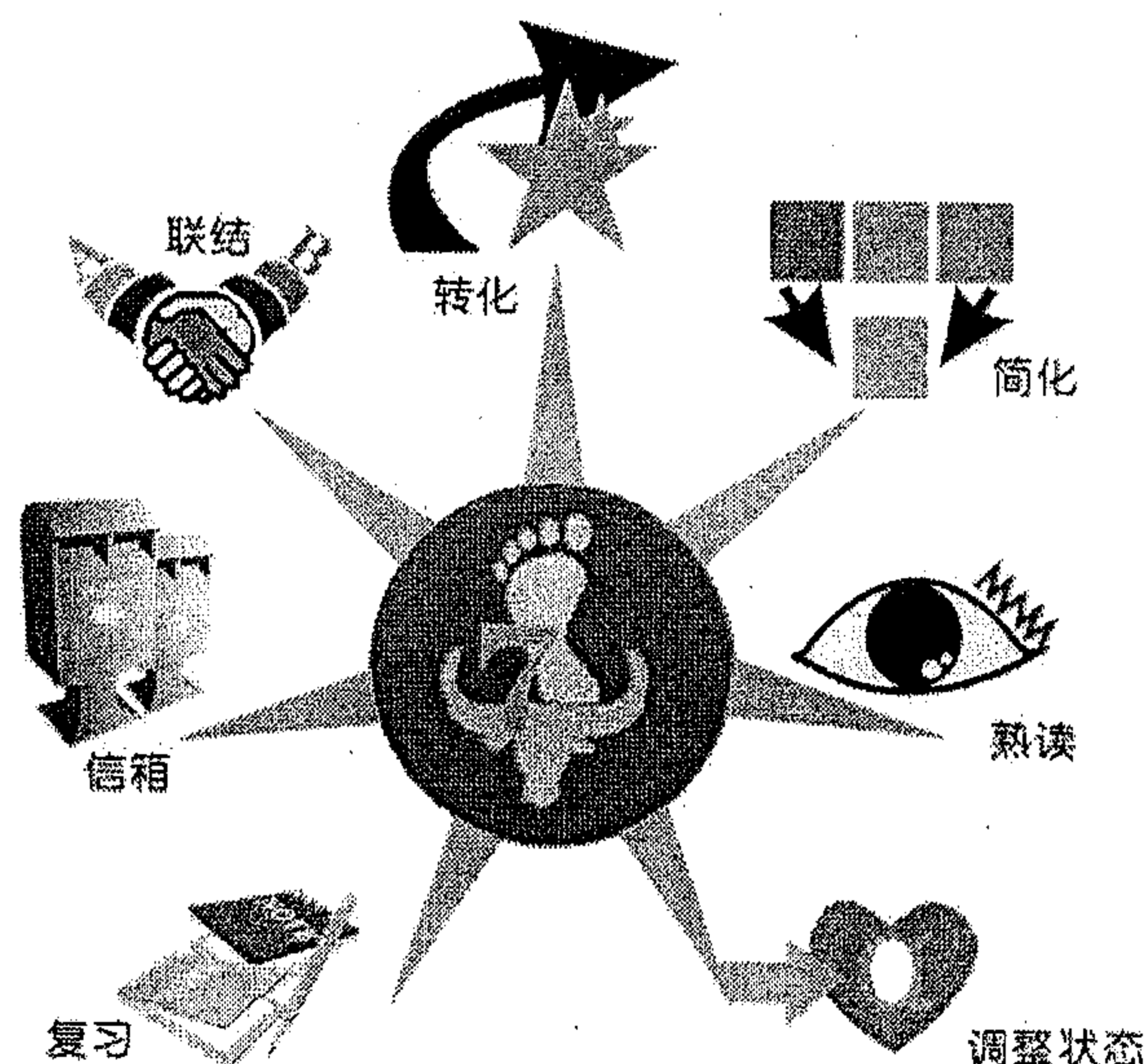
### 本章学习建议

- ◎ 本章会讲到思维导图，但只涉及它在记忆方面的运用，没有讲它在其它方面的运用。有心深入学习的朋友，自己找相关的书看看。
- ◎ 如果你在选择运用网点速读法来实现“熟读”的效果，那么熟读与简化二个步骤是同步的，这里只是为了让大家更好的学习，所以把它们分成两章来讲。

### 第一节 章、段的简化(章→结构与要点)

#### 方法一：导图法（思维导图）

思维导图简单地说，就是把关键词以发散性的图，呈现出来的方法。我们这里只简单介绍一下，在后面讲到信箱法时，还会提到与它相关的集成法的。右边关于牛头记忆七步骤的图，就可以看做是一个思维导图，唯一的不同，就是关键词文字没有写在分支线上。下面介绍一下思维导图绘制的方法。



#### ◎ 工具

- 1 A4 白纸一张；
- 2 彩色水笔和铅笔；

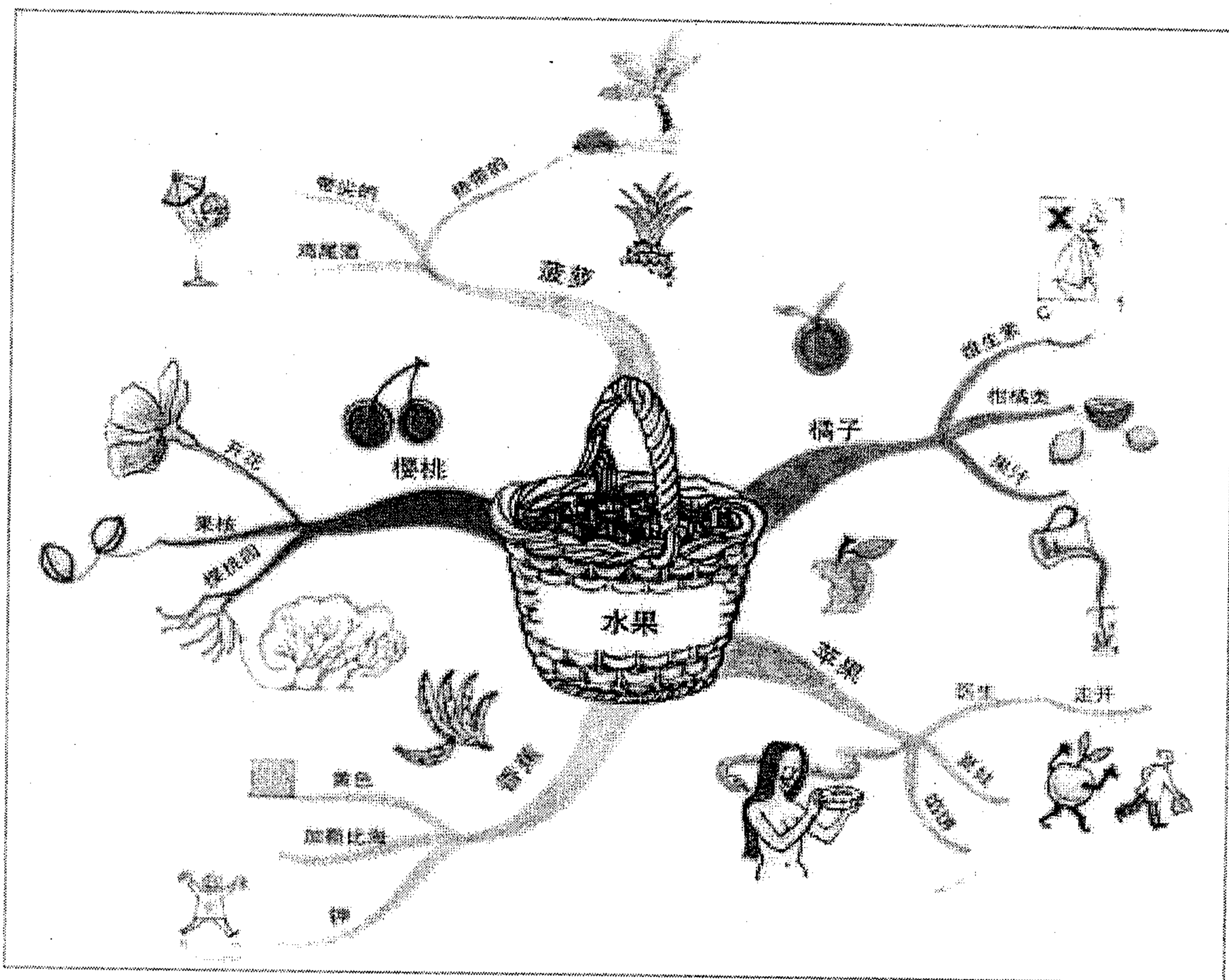
#### ◎ 步骤

- 1 先把纸张横过来放，这样宽度比较大一些。
- 2 画中心图像。在纸的中心，用铅笔画出能够代表记忆材料标题/主题的图像，再用水彩笔加上色彩。
- 3 添加分支。绘画时，应先从图形中心开始，画一些向四周放射出来的粗线条。每一条线都使用不同的颜色这些分枝代表关于你的标题之下的分支要点。要点下面可以有次一级的要点。一层一层画下去。
- 4 注意，分支上写关键词，而不是句子，分支上的字要简洁精要为好。
- 5 分组分类。并不是你要学习或记忆的要点有多少个，就要拉出多少条分支，而是要把要学习的内容进行分类，一个类别一个分支，一般把分支合并到八个以内。
- 6 用美丽的曲线连接。尽量使用曲线和分枝，就像大树的枝杈一样，它比直线更能吸引你的眼球。要知道，曲线更符合自然，具有更多的美的因素。



- 7 尽量使用图形来代表文字。
- 8 绘图时尽可能地使用多种颜色。

下面我发一个简单的思维导图，给大家参考一下：



## 第二节 句的简化(要点、句→词)

### 方法二：关键词法

在第一、二章，我们都讲过简化法的关键词法，说它有两个步骤，我们回顾一下：

1. 把记忆的资料进行归纳总结、划出重点。这就是我们需要记忆的内容了。
2. **选择关键词**：经过归纳总结，得到一些要记的句子或短语。那么，在这些句子或短语中，选择一些关键性的关键词，通过这样的词，我们可以回忆出原句子的。我们管这些能代表句子的词叫关键词。

◎ 得到关键词之后，就需要记忆关键词，如果关键词少，当然可以直接记住。

◎ 如果关键词比较多，就需要用到后面的联结，把关键词成串的连成一个故事。当然，

关键词往往有一些是抽象词，为了方便编成故事，我们需要把抽象词通过联想的方式，转化成图像，再串联成故事情节。

◎ 为了确保我们以后能依据的关键词，还原出原来的句子，我们要进行自问自答，即看一个关键词或若干个提示词，就问自己原来的句子是什么，并加以回答。如果无法还原的，就再看一下原文。以上二步，就是信息的压缩，以及信息的试解压——试解压这个步骤确保我们压缩的信息不会在记忆中失真。

那么，怎么提取关键词呢？我们来看记忆材料 1：

经过一天的车程，我们终于艰难地，到达宏伟的牛头城，看到了成千上万的牛头。

他们在四处摆摊子卖各种西瓜，有白玉瓜、黑山瓜、万寿瓜、幸福瓜等等。

我买了一个试一下，贼甜贼好吃。

像这样子的句子，是具体的描写，直接在脑子里想象一下就可以记住大部分的。这里只是做为例子来讲解。

那么，以提取【关键词】的方法第一句话的关键词是什么？一般来说，你可以依照直觉来选择一个你认为有代表性的词。也可以运用另一种方法：主干法：去掉句子里所有的修饰成分，或略过修饰成分不看，剩下的主干就肯定包含有关键词了。

~~经过一天的车程，我们终于艰难地，到达宏伟的牛头城，看到了成千上万的牛头。~~

剩下的主干是：“我们到达牛头城，看到牛头”，从中选关键词的话，可以是“牛头城”或“牛头”。同理，第二句可以得到关键词“他们在卖西瓜”这样的主干，选取关键词“西瓜”。第三句，主干是“我买了”，选取关键词“买”。

总而言之，选取关键词，有二种方法，一是直觉法，你感觉哪个是就是哪个啦；一个是分析句子主干，并从中选择提示词，简称主干法。最后得到关键词是“牛头”、“西瓜”、“买”。要把它们记忆起来的话，可以用联结法在它们之间创造联结，比如“牛头一边吃西瓜一边买东西”，这就联结起来的。也可以依据文章的原意，选择一些衔接性的词，把它们联起来，这个怎么做呢？后面我们会另外介绍。

### 方法三：归分法

归分法，就是归纳+分组。类似于前面的口诀法，但又有所不同。相同之处在于要先归纳，把长长的内容，浓缩为要点。不同之处在于，口诀法是把要点，又分别缩简为一个字（标题可以有二个字），然后，把这缩简出来的字，排列、谐音化处理成一个通顺而有图像感的句子；而归分法归纳之后，是把要点，依照逻辑关系进行分组，再思考各组内的关系。这是一种需要很强的理解能力、总结能力的技巧，是牛头在百度网站上看到一个叫阁明俊的人分享的。我们来看看他的实例：

胡锦涛总书记提出的“八荣八耻”社会主义荣辱观：

以热爱祖国为荣 以危害祖国为耻

以崇尚科学为荣 以愚昧无知为耻

以服务人民为荣 以背离人民为耻

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

以遵纪守法为荣 以违法乱纪为耻

以诚实守信为荣 以见利忘义为耻

以艰苦奋斗为荣 以骄奢淫逸为耻

怎么记忆呢？

第一步：归纳。结果得到：“祖国、人民、科学、劳动、互助、诚信、守法、奋斗”，那些“热爱……危害、服务……背离……等的词，通过看着这些词来回忆，回忆不起来时，再复习一下。”这一步，事实上就是“提取关键词”啦。

第二步：分组。依照各个关键词的关系来分组——当然，前提是你要记忆的各个要点之间的顺序，是可以被重新排序的。比如牛头的记忆七步骤，是讲究前面次序的，就不能被随便重新排列分组。结果如下：

{ 祖国  
 人民  
 科学  
 劳动 }

{ 诚信  
 守法 }

{ 互助  
 奋斗 }

第三步：考虑一下各组内的关系。比如，第一组，这是我们常念叨的，爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动。这就可以记忆住了。诚信与守法，可以说诚信的人会守法，可以说有一定的因果关系。互助与奋斗，这是奋斗是个人努力，互助是大家一起，这个人与集体，有一定的逻辑关系吧？这就简单记住了。此方法很考验一个人的思维能力，适用的人群相对比较小。这里就不详加介绍了，大家可以在百度网站上搜索“归分记忆法”，就有一些例子。

### 第三节 词的简化(词→字)

#### 方法四：口诀法(索引法)

它有一半是简化、一半是联结。取关键词、缩减是简化，排列并谐音处理成口诀，是联结。

##### ■ 口诀法步骤：

步骤一、从记忆材料的“标题”与“每一个内容”中，分别提取能够勾起你记忆的关键字，最好是一个字。

步骤二、观察你所提取出来的字在读音上的特点，并且根据这些特点将关键字按照一定顺序排列起来。

步骤三、根据排列通过一定的谐音转化成一句有意义的话，字数越少越好，以便还原。

步骤四、尝试回忆，还原原句，对疏漏偏差的地点，重复记忆与想象，以强化记忆。

我们来看一个例子。记忆材料 10：影响气候的主要因素：

1. 洋流

3. 海陆分布

5. 纬度

2. 地形

4. 大气环流

如果纯粹从内容上看，分别抽取一个字，可以是：洋、地、海、大、纬。纬可以谐音转化为“围”。那么，我们可以编出句子，大地围海洋，或海洋围大地。当然，是“海洋围大地”比较合理。可是，它们跟标题有关联么？没有。这里要再次提醒注意，就算内容编成口诀了，跟标题没关联，还是容易遗忘。当考试考到“影响气候的主要因素是什么”？你未必能想到“海洋围大地”。

所以，我们把标题也转化成一个词。影响气候——》取影与候二字，谐音转化为银猴。纬度可以取“度”谐音为“渡”。口诀是：银猴渡海洋到大地。当考到“影响气候的主要因素”，你自然就可以从标题去回忆，影响气候——》银猴，银猴干嘛了？渡海洋到大地嘛。然后，渡是啥？纬度；海是啥，海陆分布……一个一个就回忆起来了。

（牛头注：关于谐音转化的方法，后面会讲到，这里只是为了说明的方便，先行提一下。）

## ★ 关于本课的练习

1. 本课的内容用七天的时间来学习。每一天至少在早上或晚上练一次四调法。
2. 如果决定要学习速读法的学员，每天加练一次网点速读法的二个基本练习。“符号扩展练习”——用来扩大视野、减少音读；“复述句子练习”——用来提升自然记忆力（也叫机械记忆力），这一个练习练得好，可以大大的提高记忆能力，减少许多记忆的环节。
3. 本课的简化法练习，并在课程中依据学员的情况而定，不在这里列出。

## 第四章 七大步骤之四【转化法】(文字)

### 本章学习建议

- ◎ 本章是学习怎么把文字在脑子里转化成图像，转化五法中最快捷的方法是代替法，最难的是谐音法。为了解决谐音的快速转化问题，我们设计了专门的汉语基本编码，在本章后面的练习中。掌握它们，将让你的转化神速，请大家开心的享用大餐吧！

### 第一节 转化五法

#### 方法一：直接法

第一章我们说明过什么是具体词语、什么是抽象词语。

第二章我们学过怎么把一些具体词通过联结来牢牢记住。那么，具体词可以联结，抽象词呢？

第三章，我们将通过学习“转化法”，把抽象词转化为具体词。然后，我们就可以联结的方法加以记忆了。

转化法就是把抽象的词语转化成具体的词语，即容易想象成图像的词语，或直接在脑子里转化成图像画面。

转化法有五种：直观法、加减法、代替法、谐音法、象形法。学以致用，我们再次挥动口诀法的利刃，来记住这五个方法吧。先是确定标题：转化五法，然后就是把标题+内容，加以缩减，谐音处理。

标题+内容	转化五法	直接法	加减法	代替法	谐音法	象形法
缩减	转	直	加	替	音	象
谐音	赚	(银)子	(建)甲	骑	(骑)银	象

转化五法口诀：赚(银)子，(建)甲骑，(骑)银象。

想象自己赚了大把的银子，建造一支披甲重骑兵，自己骑着银象指挥作战。这就可以记住了，这就是前面介绍过的口诀法了。大家会用了么？下面我们开始讲第一个转化方法：直接法。

对于具体词，我们不用转化，一看到就可以想到对应的事物，比如，鸡、鸭、鹅。看着这样的词，同时内心想到对应的事物，就叫直接法。对于一些记叙或描写的文章，文章本身就能让你想起一个个的图面的。你不用花心思去转化，只要边读文章边想象文中所写的场景就可以了。我们把这种方式也叫直接法。有许多学习记忆术的朋友，有一个误区，就是认为什么关键词都是要转化的。所以，他们即使遇到一些本身就比较像图像的词或句子，也会不自觉地用谐音等法子去转化。这就是多余的劳动。而且，对于可以直接想起场景的文章，你



甚至不需要去找关键词，直接就想象就可以了。

### 具像词语想象提示

具像词我们可以通过平时的观察，回想起这些实物的外形、色彩、声音、动作、特征、趣味性等等，瞬间形成对这个实物的整体感觉，这就是我们记忆法所需要的图像。

图像的清晰度往往是初学者的一个误区，以为要睁眼或闭眼看到做梦时看到的清晰画面一样。对大多数人而言，那样的画面是不会出现的，我们得到的是对一个实物的整体感觉。比如想象大象，尽管视线里不会出现清晰的大象画面，但头脑中依然可以完整的想象出大象，比如它有着长长的鼻子、尖尖的象牙，细细的尾巴，高大解释的身体等等，还可以想到象扬鼻子的样子，走动的样子。

比如，我问你：你昨晚吃什么菜，是什么样子的？你就开始“回忆”了，这时，你闭上眼不一定清晰的看到你昨晚吃的菜的样子。可是你有“回想”到，或“感觉”到。想象也是这样的。不一定能清晰的看到，但是能大致的想到的。

一般来说：动作比形状容易想象，形状（轮廓）比颜色容易想象。

### 转化原则：生动具体

进行联想时的画面要尽量是具体的、生动的、实实在在的，好像可以亲眼看到、听到、碰到一样，而不是模模糊糊的，要尽量调动我们的视觉、听觉、触觉、味觉与嗅觉。

A 视觉：色彩越生动、越丰富，记忆效率就越高。仅仅利用色彩这一条，就会使你的记忆力有所提升。还有空间的想象，赋予要记忆内容充分的立体感，这样比单纯的平面、二维的感受要容易记忆得多。最后，尽可能的使大脑中的图象动起来，动的东西比静止的东西更容易记住。

B 听觉：在想象的画面声音清晰起来，大声起来。或你自己大声说出来。

C 触觉：用心想象图像的触觉，或体会画面活动起来的节奏。

D 味觉与 E 嗅觉：包括口感、味道等。在记东西时，参与的感官感受越多，就记得越清楚。如果你要记住给孩子买雪糕这件事，那你可以想象拿在手里的那种冰凉的感受，闻着一股奶油香味，含在嘴里凉凉的、甜甜的感受，以及下咽到肚子里那种凉快的感觉。用了这么多感官感受去想就不会忘记买雪糕这件事情了。

比如练习以下一组词的联想：刀、唱歌、灯泡。编成小故事是：一把刀飞向一个在唱歌的人，他拿灯泡一挡，灯泡就破了。

这时，你在想像时，不是模模糊糊的想像一把刀，而是要想出是怎么样的刀，是大刀、小刀、菜刀、军刀、马刀等等。想像唱歌的人，是怎么样的人？是歌手、普通人、男的、女的、大人、小孩？你想得越生动、具体，印象越深刻。

## 方法二：加减法

**加减法：**通过增加或减少词的一些字，让它们好记一些。

比如，抚恤——抚 安置——安——按 补助——补 去掉一些字，就变成一个常用的动作。想象抚摸，按压，补衣，总是比较容易的。不过，这是建立在你熟悉，理解原文的基础上的。只有你理解了，你才能把这些高压缩的文字，还原为原文。不是高度概括，至少你要记忆的内容，你要知道是啥意思吧？有些人是不理解什么意思，就不断地念。嘴巴念，可是脑子已经跑到不知道哪里去了。要明白意思。

把要记忆的词增加或减少一些字，变成一个新的具体词。

人民	——→	进行加字	——→	人民币
科学	——→	进行加字	——→	科学家（想象出一个具体的科学家）
艺术	——→	进行加字	——→	艺术家（想象出一个具体的艺术家）
奇特梦幻	——→	进行减字	——→	奇特梦，即奇特的梦。这就容易记多了。
夸张怪诞	——→	进行加减字	——→	张嘴怪，即：张着大嘴的怪物。

（注：在以下的篇幅里，我们用符号 L→代表转化，符号 卜→代表联想。）

加减法用得很多的地方，就是来用来做口诀法的缩减，事实上缩减就是加减法的减法了。这里，就涉及一个转化原则：简单化。也就是说，转化的过程如果可以简单直接，就不要整得很复杂。如果一个词，你抽取一个字转化也能记住，就不需要一个字一个字转化了。

加减法还多用于用于处理短语，对于二个甚至更多词组合起来的短语，一般如果无法用直接法或代替法，就是用减法，短语中的每一个词都抽取一个字，再合并成一个新词。就像上面的“奇特梦幻”、“夸张怪诞”一样。这个就转化法的另一个原则：短语合并。

## 方法三：代替法

**代替法：**通过理解词与句子的意思，用与要记忆的词相关的事物、动作、情况来代替这个词（句子），或用直接联想到某个情境、画面来代替这个词（句子）。

这个方法比直接法更进一步，需要借助左脑的理解能力与右脑的发散性思维能力。它与直接法的区别在于，你用来代替原词的词或画面，是以你自己的理解或联想来选择的，别的人并不一定能理解他选择这些词的用意。但只要记忆者本人觉得选出的词可以用就可以了。

比如，有一个人因为五一节时被偷了。所以，一说 51 这个词，他就会想起恶贼。对有一些人来说，一说中国，就想起长城，中国功夫，中国地图，鸡，或别的……这就是用一个词代替另一个词。用一个具体词，去代替一个抽象词。当然，不一定要是词。直接一个图像，感觉也可以。比如，一说到快乐。有人就想起他儿子笑迷迷的样子。那他用他儿子这个画面，代替快乐这个词，是可以的。比如，有一次我说“自由”，让学员自己联想。有什么哪些画面？感觉？或具体词？

学员答案有许多，比如：自由女神像、海边、出狱、裸睡等等。

关于代替法有一点要强调的是：你从A想到B。不等于从B你就会想到A。所以，你把一个A（抽象词），转化成B（具体词，或图像，或感觉）后。还要在心里，把B转成A。即想着B，念一下A。

比如，想着自由女神像，默念：自由。这个过程叫解压缩，还原。也叫确认。它修正、加固你大脑的联结。让你的记忆精度保持在一些高水平上。而这个要求A与B可以相互转化的转化原则，叫“可逆性”。就像之前有学员说从自由想到出狱，可是想到出狱你会想到“自由”这个词么？如果能，就可以。

前面这三个方法，已经能解决大部分词的转化。它们的特点是“快”。直接法不用说了，从词想到画面。加减法一加一减，就出来了，快！代替法联想一下画面就出来，快！！后面这二个方法，是相对较慢的。但是它们对于处理一些人名、地名、单词、符号、专业术语等，很有用。

## 方法四：谐音法

谐音法：把要记忆的词或短语用发音相近的词来代替，对短语往往需要先进行加减法的处理。

涉及自己 L→进行减字——涉己——进行谐音转化——司机或射己

汉语 L→进行谐音转化——寒鱼，即寒冷的鱼。

爱情 L→进行谐音转化——矮琴。

你要从爱情想到矮琴，要好一会儿。或想到别的谐音，也不见得快。爱情——情——橙 爱情——小情人

爱情——接吻的画面

爱情——婚礼怕画面

这些是加减，代替的方法。很快。我一会就可以想一堆出来。平常记东西，也不是像有些人一样，一句话苦苦地在那些想谐音。一边念，一边联想转化。一个像电影一样的故事画面就出来了。然后，解压缩。一边想象画面，一边还原成文字。还原不了的，再修定的一下，强化记忆。就OK了。谐音，是不得已的选择。

好，大家知道这个理，然后偷乐就行了。我们继续。

刚才说了，谐音就是用发音相近的词，代替另一个词。有些人有一个误区。就是一个词，他非得二个字都转化一下。有时不需要的。你可以观察一个，看词中哪一个字是比较接近具体词的——有形象、或是有动作、或是比较具体的形容词字眼，这些就可以不动，只转化不具体的那个字。外援——外宴——外国人的宴会，外面的宴会这样也行的，而且省时省力。汉语——汉玉——汉朝的玉 一下子就谐出来了。

虽然没有前三法快。可是牛头透这个固定法，至少省你一半时间。固定法的命名来自记忆力训练网的大猫老师。不过具体方法稍有区别，大猫是固定一个词的词头或词尾不变，来进行转化。牛头是通过观察来决定哪个字转化，哪个字不转化。



有同学问：汉语我觉得谐成 汉朝的玉 反而没有汉语好记。

牛头：呵，我说了，转化是个人化的，个性化的。你自己好记最好了。我只是随便举例子。

接着我们看一个更复杂一点的例子：比如我们要记忆下面的一条资料。

行政给付的形式：(1) 安置；(2) 补助；(3) 抚恤；(4) 优待；(5) 救灾扶贫

行政给付	└→代替法→	一个行政人员在给钱；
安置	└→加减法→	他“按”住钱；
补助	└→加减法→	用针给那张破纸进行“补”洞的工作；
抚恤	└→加减法→	然后，他“抚”摸那张钱；
优待	└→直接法→	对下属说，你们要“优待”这些钱；
救灾扶贫	└→直接法→	这些钱是用来“救灾扶贫”的。

这样子，你边读句子，边转化，边联想，一下就记住了。可是，别人不一定能明白为什么你把“行政给付”想成“一个行政人员在给钱”。转化法的运用是很个性化、个人化的，转化的结果没有用，在于你个人最终的效果。

在谐音法转化，或别的转化中，有时转化得多了，有一些词就开始重复了，混乱就产生了。比如，“补助”转化“补”，那如果遇到“修补”也缩简为“补”，它们就彼此重复了。怎么处理这种情况呢？这就要用到转化原则中的“变色龙”原则了。变色龙原则就是说，我们在记忆一个资料时，可以依据我们对资料的理解，建立一个基本的背景、场景、或心理基调，然后转化出来的词适应于这个背景、基调而有所变化。比如，上面行政补给的内容的，说到行政，就给人一种比较正式的心理暗示，那么，这里的“补”，就可以想象得正式一点，比如补钱是用缝纫机补的。而另一个“修补”，假设是关于医学中牙科补牙的一段话，那就可以有设定一个牙科诊疗室的场景，以及一种带着药水味的环境。那么，说到“修补”时就想到有一种药水的味道。

在上面这个例子中，我们用了几个方法，看似比较复杂与麻烦。事实上，当你熟悉了这些方法，你就不需要刻意去想用什么方法，你一边看书自然可以一边进行转化、联想并运用相应的原则。

直接法与代替法练习得多了之后，脑子里甚至甚至不需要出现加减字、谐音转化等过程，看到词语，就自动地呈现出一个一个的联想画面。比如牛头看到“涉及自己”，就自然地联想地一个手碰到我的肩膀的画面。为什么是手碰到肩膀呢？没有特别的理由，就是自然而然地联想到了，而且依据这个联想画面，我可以回忆起“涉及自己”这个词。我把这样的记忆力境界叫“无思记忆”——事实上不是无思，只是思考得太快了，几乎觉察不到思考的过程。

这就像是人们学习英语一样，一开始学习可能还要想要表达这个意思，需要用什么语法或单词。可是学得多、说得多、练得多了之后。不需要思考就自然而然地说出流利的英语来了。这就叫：习惯成自然。所以，我在这里要再强调一下：对于实用性的技能，只有大量的练习，才能转化为运用自如的习惯。

## 方法五：象形法

象形法：就从要记忆的数字、符号、公式、地图等的形状出发，联想到与它们样子相似的图像来代表它们。

比如，11 筷子、69 太极图、1 笔、2 鹅、3 螃蟹、4 小旗、5 钩、6 哨子、7 锄刀、这些都是象形。数字 1 生得就像一个棒子，我们就用棒子的图像来代替它。笔也长得像 1，我们也可以用“笔”来代替数字 1 以加以记忆。字母也可以象形——

A 箭，d 婴儿推车，购物推车

Z 闪电

C 马蹄形磁铁

E 梳子。

F 冲锋枪

G 钳子头。虎头。

g 蝌蚪

然后，谐音与象形结合，也可以的——

o 球，m 门，om 球门

c 锡，com 锡球门

ma 妈，p 婆。

map 妈教婆看地图。

m 美，i 像小人吧？

mi 美人。

## 第二节 转化法的五个原则

前面，我们在介绍转化五法时，同时也穿插介绍了运用转化法时，要注意的五个原则，分别是：

1. 生动具体、2. 可逆性、3. 简单化、4. 合并短语、5. 变色龙

下面，我们依照老习惯，用来练习一下很棒的口诀法。要注意，因为之前，我们已经把“转化五法”缩简为“转”字，所以，这里不能跟前面重复了，所以，依据“合并短语”原则，我们把“转法五原则”这个短语，缩减为“转、原”=“状元”。

标题+内容	转化五原则	生动具体	可逆性	简单化	合并短语	变色龙
缩减	转、原	动	可	简	并	龙
谐音	状元	冬(天)	可	见	冰	龙

于是，我们得到口诀是：状元冬（天）可见冰龙。我们知道在记忆七步骤中，转化是在联结之前的，我们讲过联结法的七原则，口诀是：粘土人骑飞剑，入金箱。那么，我们试着把这两个口诀联起来：状元状元冬（天）可（是）见冰龙（冲向粘土变成的人），粘土人骑着飞剑，入金箱，（避难了）。在这里，我用到了一个重要的技巧，关乎“句子的联结”，不知道，你悟到了么？如果有，恭喜你，你很强！如果没有，也没关系，后面我们会学到的。

我写完这节，自己回头看，觉得好短，本想与其它节合并，可是内容又不同，还是算了。我自问虽然有一些小节比较短，可是内容却是短少精悍的！

### 第三节 原码与编码

我们用具体词、图像来代表数字（字母、符号等）的过程，我们就叫数字的转化。如果把固定使用某个具体词来代表某个数字，就是把转化固定下来，我们把这个固定用来代表原数字的具体词叫数字的编码（也叫译码），而数字本身叫原码。

**编码过程：**就是用特定的具体词，来代表特定的抽象信息（数字、汉语词汇、英词字母组合）。**原码**就是需要被赋予形象的抽象信息。**编码或译码**就是指用来固定代表抽象信息的那些具体词。比如，用眼睛代表 ee，则 ee 是原码，ee 的编码就是眼睛。

把转化固定下来，成为编码有什么好处呢？好处就在于“提升转化的速度”。

以数字为例，数字有无限多。可是一至二位的数字，只有 110 个，分别是 0~99，00~09，用它们就可以组合成所有的数字。把它们对应的编码找出来，并通过练习熟练之后，以后记数字时，就非常快。不用临时再去想怎么转化。

再来看汉语，汉语有海量的词汇。可是，汉语只有三百多个发音，而这三百多个发音里，又有一些发音是极接近的。实际上算起来，就只有二百多个发音。只要将这二百多个发音，每一个都找到一个对应的编码。则在进行谐音转化时，速度就会大大提升了。

谐音法与象形法，是编码的主要方法。虽然代替、加减也可以转化，可是它们带着比较大的随意性与个人性。对于甲来说，天上的小鸟可能代替着自由，可是对另一个人来说，可能代表着美食，所以编码时，代替法相对来说用来少一些，加减法也是。

本周我们练习汉语中 285 个基本发音源码的转化。在本章后面有相应的练习。表格如下：

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
1	a	阿[里巴巴]		26	cu/chu	厨[师]

分为左右两半，每一边都分别有一列原码，一列汉语编码。一开始，你只要读出原码，并看相应的编码，熟悉它们之间的转化就可。进一步的练习，就是用一张纸盖掉编码，看着原码回忆编码。对于能回忆出来的，用铅笔在旁边做一个记号，以后就不用重复记忆了。每天有五十个编码可以学习。如果能记住最好，一时之间如果不能全部记住，则能记多少就记多少。本周只安排了六天的练习，有一天可以让你查漏补缺。而且，下一周，我们还会有一些时间，继续回过头来让你把没消化掉的部分，完全吃掉。

另外，左右两边的编码之间，中间还留有一个空列，就可以用来做联结练习的。比如上表，联结练习就是：阿里巴巴与厨子进行联结。可以是：

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
1	a	阿[里巴巴]	跟	26	cu/chu	厨[师]学做菜。

联结练习是给学有余力的朋友准备的。你可以依照自己的情况选择练习的量。建议每天

至少做五组联结。这是很轻松的，并不需要太多时间，但可以缓缓的提升你的联结熟练度。

当然，除了源码的转化练习、以及联结练习。最基本的四调法，也需要继续练习。每天至少一次。

如果你完成了本周的练习，那么，我要强调的恭喜你，因为你的转化能力已经得到细致、精准而周密的磨炼，它将为你整个记忆能力、学习能力，打下一个坚实的基础。

## 第四节 逻辑记忆法中的“句子转化法”

句子联结法，建立在两个前提上：

1. 你已经理解了句子的意思；
2. 单独的看待要记忆的每一个句子，并不太难记，只不过是你对句子之间的顺序，缺乏认识，不容易把它们合起来记忆而已。

可是，有时我们会遇到一些记忆材料，多是专业性的书籍，它们本身文字很抽象，意思也比较晦涩难懂。如果要用关键词法，因为专业术语太多，所以需要用到的关键词也非常多，这样记忆起来就很累。如果用提示法、联句法都使不通，因为句子本身就难记，联结起来虽然减轻了记忆难度，可是依然是不大好记。这时，我们就可以对整个句子，进行“浅白化”处理，让它比较易懂易记，再在它们之间建立连贯的衔接。有两种方法，但一般在记忆中，我多是用第一种，如果是想把一些复杂的观念讲解给别人听，我则多用第二种。

### 方法一：口语法（也叫“平行法”）

这个方法，是我无意中一直在使用的一个技巧，后来反省自己的思维过程，才发现它的存在，并把它总结出来。它也是我最喜欢的一个技巧。本来是归入类比法里面的，在给学员讲解的过程中，发现它跟类比还是有一些区别，就把它独立出来，成为一个新的方法。

我们知道抽象的知识本身也是直接或间接的来源于生活实践的，所以，每一个抽象的意思，往往总是会有一些对应的，具体的生活形象，这也就是我们使用的代替转化法的理论基础了。比如“爱情”是一个抽象词，它在生活中可能体验为一对情侣相互的关心的场景，也可能是亲密的动作，也可以是别的一些情景。所以，我们可以为抽象词找到对应的具体情境。同理，一个抽象的句子，它传递的意思，在生活中也是可以找到对应的，具体的情境的。

比如这么一句话：物上请求权是指妨害物权或者可能妨害物权的，权利人可以请求排除妨害或者消除危险。

我们把它换成生活化的语言重新表述一下：“物上请求权是指别人抢我的钱包或可能抢我的钱包，我可以请求（警察）不让他这么做。”这样子用一个具体情境代替一下，甚至只是把抽象语言用生活化的口语重新表述一下，就好理解多了。记忆时，只要把口语还原成对应的抽象词就可以了。



比如：别人抢我钱包——妨害物权；可能抢我钱包——可能妨害物权的；我——权利人；可以请求不让他这么做——可以请求排除妨害或消除危险。

这里，我们的口语化表述，跟原文的抽象文字，意思是一一对应的，回忆时也是想到这个，就联起那个。它们这种并排的关系，就像是平行的两条线一样。所以，这个方法也叫平行法。

## 方法二：类比法

人们在生活中，为了给别人讲解自己的经验与思想，会使用比喻，类比的方式，来进行说明。同样的，在记忆中，我们也可以通过比喻，类比的方式，来把本来复杂的、抽象的经验，转述成另一种更熟悉的事物。比如，牛头在第一章用仓库管理的过程，类比大脑记忆的过程，这就是一种类比法的运用。因为它主要是针对于他人的讲解，在自身学习上，效率并没有口语法那么高效，我们这里不做详细的说明。

下一章，我们要迎接的是另一个基础中的基础，数字基本编码。有的人会说，我已经会了。那太好了，正好可以省下时间来，继续消化汉语基本编码。有的人可能会说，我还没学过。那更是妙极了，因为你没有受到太多的误导，可以比较空杯的来接纳一些重要的观念，正所谓白纸好做画，就是这样子了。

## ★ 关于本课的练习

1. 每天的四调练习。
2. 要学习速读法的同学加练二个速读基本练习。
3. 每天熟悉乃至熟记后面安排的“汉语基本编码表”。
4. 学有余力的同学，可以练习把当天练习中“汉语基本编码表”中同一行的编码联结起来编成故事——这是练习联结词与词。比如：

1	a	阿[里巴巴]		26	cu/chu	厨[师]
---	---	--------	--	----	--------	------

联结就是：阿里巴巴做厨师炒菜。也可以选择另一种练习，就是自己每天找十个抽象词，自己把它们转化为具体词。

## 第一天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
1	a	阿[里巴巴]		26	cu/chu	厨[师]
2	ai	矮[人]		27	cuan/chuan	[李]闯[王]
3	an\ang	安[琪儿]		28	cun/chun	纯子[一日本女孩]
4	ao	[藏]葵、鳌[拜]		29	cuo/chuo	锉子
5	ba	霸王		30	da	妲[己],《封神榜》中的人物
6	bai	白[起]:秦国战神		31	dai	袋[鼠]
7	ban	班[长]		32	dan/dang	蛋[咸蛋超人]
8	bao	豹		33	dao	盗
9	bei	杯		34	deng	邓[丽君]
10	ben/beng	笨		35	di	帝
11	bi	婢		36	dian	典[韦]
12	bian	辫[长辫姑娘]		37	diao	雕
13	bie	鳖		38	die	蝶
14	bin/bing	兵		39	ding	丁[当]
15	bo	博士		40	dong	东[方不败]
16	bu	布[娃娃]		41	dou	豆
17	ca/cha	茶		42	du	独[孤求败]
18	cai	裁[缝]		43	duan	段[誉],《天龙八部》的主角之一。
19	can/chan	蝉		44	dui	队[长]
20	cao/chao	曹操		45	dun	盾
21	cen/cheng	城[管]		46	duo	堕[落天使]
22	chui	锤		47	e	鹅
23	ci/chi ce/che	车		48	en	恩[格斯]
24	cong/chong	虫		49	fa	发
25	cou/chou	丑[八怪]		50	fan/fang	方

## 第二天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
51	fei	肥[仔]		76	hou	猴
52	fen/feng	蜂		77	hua	华陀
53	fo	佛		78	huan/huang	皇
54	fu-hu	虎		79	hui	灰[姑娘]
55	gai	丐		80	hun	魂
56	gan/gang	钢[铁巨人]		81	huo	霍[元甲]
57	gao	高[力士]		82	ji	鸡
58	ge	鸽		83	jia	[机]甲
59	gen/geng	根		84	jian	剑[仙]
60	gong	公公		85	jiang	僵[尸]
61	gou	狗		86	jie	姐
62	gu	雇[拥兵]		87	jin/jing	鲸
63	gua	瓜		88	jiu	鹭
64	guan/guang	关[羽]		89	ju	菊
65	gui	龟		90	juan	鹃
66	gun	棍		91	jue	觉[远], 《倚天屠龙记》中张三丰之师。
67	guo	[杨]过		92	jun	军[人]
68	ha	哈哈[镜]		93	ka	卡[车]
69	hai	海[马]		94	kai	凯{袁世凯}
70	han/hang	航[空小姐]		95	kan/kang	康[有为]
71	hao	豪[猪]		96	kao	考[生]
72	he	鹤		97	ke	蝌[蚪]
73	hei	黑人		98	ken/keng	[林]肯
74	hen/heng	恒[山仪琳], 《笑傲江湖》 中人物		99	kong	恐[龙]
75	hong	洪[熙官]		100	kou	寇

## 第三天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
101	ku	苦[工]		126	lv	吕
102	kuan/kuang	[大]款		127	ma	马
103	kui	[向日]葵		128	mai	迈
104	kun	昆[虫]		129	man/mang	盲
105	kuo	阔[夫人]		130	mao	猫
106	la	腊[烛]		131	mei	梅
107	lai	癞[皮狗]		132	men/meng	门[房]
108	lan/lang	狼		133	mi	蜜
109	lao	老[渔民]		134	mian	棉{秦红绵},《天龙八部》中人物。
110	le	乐{可口可乐}		135	mie	灭[绝师太]
111	lei	雷[震子],周文王第一百子。		136	min/ming	民
112	leng	愣[子]		137	mo	蘑
113	li	力{大力士}		138	mou	[张艺]谋
114	lian	莲		139	mu	母
115	liang	梁[启超]		140	na	拿[破仑]
116	liao	[张]辽,曹操五子上将之一。		141	nai	乃{木乃依}
117	lie	列[宁]		142	nan/nang	南瓜
118	lin/ling	林		143	nao	闹[钟]
119	liu	柳		144	ne	哪[叱]
120	long	龙		145	nen/neng	嫩[草]
121	lou	楼		146	nian	粘[土人]
122	lu	鹿		147	niang	[吕四]娘
123	luan	乱[马]		148	niao	鸟
124	lun	轮		149	nie	聂[耳]
125	luo	萝[卜]		150	nin/ning	柠



## 第四天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
151	niu	牛		176	qu	屈[原]
152	nong	农		177	quan	犬
153	nu	弩		178	que	雀
154	nuan	暖[袋]		179	qun	群[众]
155	nv/ni	尼		180	ran/rang	染[房]
156	ou	[木]偶		181	rao	绕[指柔剑]
157	pa	帕		182	re/ri	日
158	pai	牌		183	ren/reng	忍[者]
159	pan/pang	胖		184	rong	[黄]蓉,
160	pao	炮		185	rou	肉
161	pei	[玉]佩		186	ru	儒
162	pen/peng	盆		187	ruan	软[糖]
163	pi	痞		188	rui	瑞[士军刀]
164	pian	骗		189	run	润[唇膏]
165	pin/ping	苹		190	ruo	若{周芷若}, 《倚天屠龙》人物。
166	po	婆		191	ruo	诺[亚方舟]
167	pu	仆		192	sa/sha	撒旦
168	qi	妻		193	sai/shai	赛[车手]
169	qia	恰恰[舞者]		194	san/shan shang/shang	商
170	qian	乾[隆]		195	sao/shao	少[女]
171	qiang	墙枪		196	sen/shen seng/sheng	僧
172	qie	妾		197	shua	[牙]刷
173	qin/qing	秦[始皇]		198	si/shi se/she	蛇
174	qiong	琼[瑶]		199	song	松
175	qiu	球		200	sou/shou	瘦[子]

## 第五天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
201	su/shu	鼠		226	wo	蜗
202	suan/shuan	双[儿]《鹿鼎记》 人物。		227	wu	蜈
203	sui/shui	水		228	xi	蜥
204	sun/shun	孙悟空		229	xia	虾
205	suo/shuo	说[书人]		230	xian	藓
206	ta	塔		231	xiang	象
207	tai	太太		232	xiao	萧峰,《天龙八部》 中的人物。
208	tan/tang	探[长]		233	xin/xing	信[差]
209	tao	桃		234	xiong	熊
210	teng	藤		235	xiu	[一]休,日本动画 人物。
211	ti	剃[头匠]		236	xu	许[仙]
212	tian	甜甜		237	xuan	选[美小姐]
213	tiao	挑[夫]		238	Xue/xie	蟹
214	tie	铁[匠]		239	xun	熏[衣草]
215	ting	亭亭[玉立的少女]		240	ya	鸦
216	tong	桶		241	yan	燕
217	tou	偷		242	yang	羊
218	tu	兔		243	yao	妖
219	tui	颓[废人]		244	ye	爷
220	tun	豚		245	yi	蚁
221	tuo	驼		246	yin/ying	(银)鹰
222	wa	蛙		247	yong	勇[士]
223	wan	顽[童]		248	you	鱿
224	wei	猬		249	yu	鱼
225	wen/weng	蚊		250	yuan	猿

## 第六天的练习

序号	汉语原码	汉语编码	联结	序号	汉语原码	汉语编码
251	yue	月		274	ga	*嘎嘎(叫的鸭子)
252	yun	孕[妇]				
253	za/zha	扎{莫扎特}		275	nou	*耨:古代锄草的农具
254	zai/zhai	宰相		276	gei	*给=丝+合(像屋)= 丝绸店
255	zan/zhan zhan/zhang	蟑				
256	zao/zhao	蚤		277	fou	*否=不{竹叶}+口 {碗}=竹碗
257	ze/zi/zhi	蚰				
258	zei	贼		278	shei	*谁=佳{高楼}+讠 {为言为讲}=高楼上的 演讲者
259	zen/zhen zeng/zheng	曾[国藩]				
260	zhua	爪		279	pou	*剖=立{立的人}+口 {井口}+丩{下落速 度线}=投井者
261	zong/zhong	钟[馗], 捉鬼天 师。				
262	zou/zhou	舟				
263	zu/zhu	猪		280	jiong	*窘=穴中君子=张无 忌 《倚天屠龙中》 张无忌曾落崖进石 洞, 获《九阳真经》
264	zuan/zhuan zhuan/zhuang	壮[汉]				
265	zui/zhui	罪[犯]				
266	zun/zhun	[天]尊		281	kua	*夸=大{大官帽}+亏 {弯腰状}=刘罗锅
267	zuo/zhuo	左[冷禅], 《笑 傲江湖》人物。				
268	te	*特[务]、模特		282	miou	*缪:丝衣老人 左= 丝, 右=上眼, 下须
269	lie	*掠[掠夺者]				
270	lia	*俩[个人]		283	diou	*丢=去{土下有根}+ 丩{芽}=小草芽
271	dia	*嗲嗲[的女孩]				
272	nei	*内[衣售货员]		284	de	*德[国人]、的=白+ 勺=白银勺子
273	tuan	*团[长]				
285	qiao	桥				

## 第五章 七大步骤之四【转化法】(数字)

### 本章学习建议

- 本章是学习怎么把数字在脑子里转化成图像，实际上，近年来“数字基本编码”网上很容易就可以搜到，许多朋友都学过记过的。所以这一章，对一些朋友来说，应是很轻松的。当然，我的基本编码设计有一些讲究，是考虑高效记忆的特别需要以及中国的一些国情。后面我会提到。
- 另外，本周还需要继续学习上一周的汉语基本编码，直到掌握为止。

### 第一节 数字编码的设计原则

第一章我们讲解了学习前，怎么调整状态。

第二章我们学习了怎么通过联结法，来记住几个至三十个左右具体词、或物品清单。可是，具体词或物品之间还容易联结，如果是抽象词或句子呢？于是，我们先在第三周是攻克抽象词。

第三章我们学习怎么对抽象词进行转化，并重点训练了抽象词转化的基本功“汉语基本编码”的转化。

第四章，即是本章我们将继续学习抽象信息的另一类——数字的转化。并继续针对汉语的词汇转化进行练习。

那么，数字是怎么转化的呢？还是依然可以用上转化五法的技巧。只不过，在这里，是以谐音、象形居先，然后才是代替。加减与直接没用上。它的设计原则是——

1. 把所有的数字，都分割成两位两位来记忆。比如，9 7 9 5 4 1，就分成9 7、9 5、1 1三个数字来记忆，分别赋予二位数的数字固定的具体形象。

比如：9 7用谐音法转化为酒器——杯子，9 5用代替法联想到九五至尊成吉思汗，1 1用象形的方法想到筷子。对于奇数位的数字，切割到最后，肯定剩下单位数的数字。所以，单位数的数字也需要列入编码。这样子，数字的编码就是一位至二位的所有组合，分别是：0 0至0 9，0至9 9。有几次有人问过，不是有0至9了么，为什么还要0 0至0 9，它们不是一样的么？是不同的，我们来看两个数，7 2 1，7 2 0 1，进行分割，7 2 1切割成7 2还有1；7 2 0 1切割成7 2还有0 1。可见是不同的，所以都需要有。

2. 数字对应的编码，以具体、形象，完整能在内心呈现画面的名词为俱。比如，市面上有一部书，据闻里面有一套“记忆大师”编写的编码，把1 6转化为“湿漉漉”，这“湿漉漉”是什么东西呢？不具体，因为它不是具体名词，而是一个形容词，形容词如果没一个被它形容的主体，是没法在大脑中呈像的。

3. 用象形法转化编码时，我们根据十个基本数字的形状，来规定怎么找到代替它们的图像。

数字	形状	《数字象形编码规则表》说明
1	1	直线形状的物体
2	2	像2字一样的物体，或数量为二的物体。
3	3	像曲线形状的物体，或数量为三的物体。
4	△	数字4中有一个小三角，故像三角形的或有锐角的物体归类在数字4中。
5	⌋	数字5中有一个半圆形，故像半圆形的物体归类在数字5中。
6	6	上小，下大的物体
7	7	有直角形的物体
8	8	有二个圆形的物体，8像绞在一起的线，所以凡杂乱的，混在一起的物体也归在这里。
9	9	上大，下小的物体
0或10	0、十	圆形或椭圆形的物体，流线形的块状物体，长得十字的，都归入这里。

4. 用谐音法转化时，可参考下面《数字象形编码规则表》里的规定来找。

数字	自身发音	《数字象形编码规则表》规定的相近、相关发音
1	yi	Yu 鱼、yao 妖、yang 杨
2	e	Liang 两、he 鹤
3	san	shan\sang\shang 扇、sen\shen\shen\sheng 生、sa\sha 鲨
4	si	se\she\蛇 shi 狮 zi\zhi ze\zhe 蔗
5	u	hu 虎 gu 鼓
6	liou	Lv 驴 lu 鹿 niou 牛
7	qi	Xu 婿、xi 西
8	ba	Bai 白 pa 爬 ba 霸
9	jiou	Gou 狗，这个发音源于粤语，粤语中九与狗是谐音的。
0	ling	Lin 麟、dong 洞，这个发音是先从0象形中找到洞，再找洞发音 dong 对应的字的。类似的还有圈、圆等，不过直接用于象形法中居多。

5. 如果你希望学到的编码，以后是要传授给别人，广为流传的，尽量不要使用亲人为做编码，比如，9 9 舅舅、2 9 二舅、3 9 三舅、8 8 爸爸、2 1 二姨、3 1 三姨、4 1 四姨、9 1 九姨、2 7 儿媳、3 7 三儿媳、4 7 四儿媳、3 2 三儿子、4 2 四儿媳，7 2 妻儿、8 2 父子（父子）、8 7 爸妻（妈妈）……这样子把自己整个家族都拱上的，或拱上部分的，我见过许多。并不太好。因为1、中国实行计划生育，并不是谁都有二舅三舅，二姨三姨的。单身家庭里，不知道爸爸是谁的也有。学习记忆法的人，年轻人比较多，这三儿媳跟三儿子之类的，更是难得一见。第2、使用数字编码是经常要进行荒诞可笑的联结的，把亲人放在编码里，会有一些心理干扰。

6. 同样基于中国的国情，中国领导人是不能拿来开玩笑的。所以，中国现代的领导人，



**尽量不要在编码中出现比较好。除非你的编码是藏着自己用，不教别人的。**

## 第二节 数字基本编码的记忆方法

- 1 了解每一个编码的来源。数字编码的来源有三种：谐音、象形、代替。看每一个编码是属于那种，在后面的练习表中，我都给大家注明的。
- 2 因为数字中“四”与“十”发音很相近，所以，为了避免混乱，当我们用谐音法来转化时，十一以上的数字，念时不把十字念出来，比如，19不念做一十九，而念做一九。
- 3 拿出我附赠的数字编码卡片图，它们是没有剪过的，需要你自己裁剪一下。然后，在背后写下数字。不知道图对应数字的朋友，可以看共享里的说明，在第四周之前，我会上传一个说明的。
- 4 记忆两遍当天的数字编码。
- 5 看卡片背面的数字，回忆图像，想出来的，放左边；想不出来的，放右边。
- 6 把没想出图像的卡片拿起来，加强记忆一遍。
- 7 重复，第5步至6步，直到最多剩5个编码没有记住。
- 8 很难记住的这几个编码可以采用邻位串联法：比如最后剩33（蝴蝶）、48（丝帕）这二个数字的编码没有记住。那么我们可以用32（嫦娥）跟22（蝴蝶）联结，“嫦娥飞扑蝴蝶”，从而借助32来记住33的编码：蝴蝶。其余类推（用47记48）。
- 9 重复1~8步几次，一到两个小时可以把100个数字编码倒背如流了。
- 10 记忆这110个编码，有二种选择，一是一次性地把所有的数字编码都记一次，然后在之后的几天里不断地复习巩固。也可以选择分四天记完，一天记忆25至30个编码，并同时复习前一天学过的编码。
- 11 数字编码最终的练习要求是“数脑直映”，也就是说，看到数，就在大脑里浮现画面。而不是看到数，在脑子里念发音，想到编码，再从编码想到画面。所以，无法是谐音法、象形法、代替法，都只是转化编码里的拐杖罢了，数字有了一个对应编码后，最重要的通过大量的练习，让大脑可以见数现图。

### ★ 关于本课的练习:数字基本编码

- 1 四调法与速读法的练习，依照上周的要求进行。
- 2 练习一：数字基本编码的记忆。第四周的练习主要是数字基本编码的记忆，如第二节所述，你可以分四天来记忆，也可以一次性就把这110个编码给记住了，再在后面的时间里反复强化。
- 3 练习二：汉语基本编码的记忆。无论你用哪一种方法学习这110个数字基本编码，都不需要占用一周的时间。所以剩下的时间，就可以用来学习上一章的汉语基本编码。每天

可以复习五十个左右。

- 4 之前说过，把记住的上面做个记号，比如打个勾。那么，你现在就可以把没打勾的部分（即没记住的），选出来强化记忆了。
- 5 强化记忆之后，再尝试回忆，对能记住的打个勾。
- 6 反复 3 至 4 步，直到全部记住为止。
- 7 练习三：数字基本编码的联结。每天随机抽取 15 张数字编码卡，进行联结练习。练习时，三张卡片为一组，进行联结成句练习。当然，也可以利用后面的表格，进行二数一组的联结练习。

比如：94 74 49 教师请骑士吃水饺； 39 58 29 三角裤套在王八头上吓走恶狗。

## 好了，先记十个编码试试！！

数字	谐音	象形	代替
01		01 人妖	
02		02 钟灵儿	
03		03 灵山大佛	
04		04 零食[玉米棒]	
05		05 令狐冲	

### 联结

数字	谐音	象形	代替
06		06 孙中山	
07		07 令旗	
08		08 篱笆	
09		09 菱角	
00	00 羊肉串		

（注：在把数字基本编码当成记忆信箱使用时，00 可以当成 100 来用。）

你记住了么？如果记住了，就继续后面编码的记忆吧。



数字	谐音	象形	代替
1	1 椰树		
2	2 鹅		
3	3 假山		
4	4 匕首		
5	5 钩		
6	6 壶		
7	7 镰刀		
8	8 铁链		
9	9 锤子		
10	10 十字架		
11	11 筷子		
12			12 时钟
13		13 医生	
14		14 钥匙	
15			15 月饼
16		16 杨柳	
17		17 玉玺	
18			18 罗汉
19		19 药酒	
20			20 香烟
21		21 鳄鱼	
22	22 鸳鸯		
23		23 和尚	
24		24 盒子	
25		25 二胡	

### 联结

数字	谐音	象形	代替
26		26 二流子	
27		27 耳机	
28		28 恶霸	
29		29 恶狗	
30		30 山林精灵	
31		31 鲨鱼	
32		32 嫦娥	
33	33 蝴蝶		
34		34 绅士	
35		35 珊瑚	
36		36 山鹿	
37		37 相机	
38		38 三八	
39		39 三角裤	
40		40 司令朱德	
41		41 司仪	
42		42 死蛾	
43		43 时尚模特	
44		44 石狮	
45		45 饰物	
46		46 石榴	
47		47 司机	
48		48 丝帕	
49		49 水饺	
50		50 武林高手	

数字	谐音	象形	代替
51		51 狐狸精	
52		52 武二郎	
53		53 午餐肉	
54		54 武士	
55		55 腐乳	
56		56 蜗牛	
57		57 武器[大炮]	
58		58 王八	
59		59 五角勋章	
60		60 榴莲	
61			61 儿童
62		62 牛儿	
63		63 硫酸	
64		64 牛屎	
65		65 尿壶	
66			66 骰子
67		67 流星锤	
68		68 牛扒	
69		69 牛角	
70		70 麒麟	
71		71 奇异果	
72		72 企鹅	
73		73 鸡蛋	
74		74 鸡翅	
75		75 积木	

## 联结

数字	谐音	象形	代替
76		76 犀牛	
77		77 机器人	
78		78 旗袍	
79		79 气球	
80		80 百灵鸟	
81		81 白蚁	
82		82 白鹤	
83		83 爬山虎	
84		84 巴士	
85		85 宝物[黄金]	
86		86 八路军	
87		87 霸王项羽	
88		88 阿里巴巴	
89		89 芭蕉扇	
90		90 酒瓶	
91		91 球衣	
92		92 乒乓球儿	
93		93 旧伞	
94		94 教师	
95			95 成吉思汗
96		96 狗肉	
97		97 酒器[杯]	
98		98 酒吧女郎	
99			99 玫瑰花
0	0 篮球		

### 第三节 数字矩阵编码

前面二节关于数字编码的介绍，已经足够大家应付生活中大部分数字记忆的需要了。这一章，是给需要记忆大量数字、或是海量知识的朋友准备的。本章中介绍的数字矩阵，在本节介绍是是用来记忆数字，同时，在后面的信箱法介绍中，它可以由数百个信箱，组合出10000个信箱！这样一种神奇的技巧，是多米尼克首先提出来的，并用它夺得多届国际记忆大赛的冠军，这里我把它进一步完善，让它不只是用来记忆数字、扑克，而且可以用来存储海量的知识。

我们之前学过数字基本编码110个，事实上，还有一个编码为100：百元钞票。它在数字记忆中用得很少，因为我们都是把数字切分成二位数来记忆的，100是三位数了。不过当我们把数字基本编码用于做信箱时，第十组数字，99之后，总不能没有100吧，所以我们把它也算到数字编码中去。那就有111个编码了。

在记忆很长的数字时，我们把数字每二位转化为一个编码，每六个数字为一组，这样子来记忆。比如：

- 8 3 7 2 3 9 ——爬山虎缠绕着企鹅的三角裤。
- 3 7 3 6 3 0 ——相机拍到山鹿跑进山林。（注：3 0为山林，也为山林精灵）。
- 9 5 7 3 6 1 ——成吉思汗用鸡蛋丢儿童。
- 6 3 5 4 5 9 ——硫酸瓶中跳出一个武士，手拿五角勋章。
- 1 9 3 1 3 4 ——药酒飞砸向鲨鱼身上的绅士。

这样的方法是很好的，只不过记忆得多了，同样的数字出现得太多，就可能会混乱。当然，这是可以通过及时的复习来巩固的。而多米尼克则选择增加数字基本编码的多样性，让每一个数字基本编码，对应一个人物，一个动作。这样子，可选的编码多了，用它们组合起来的故事，就更加的丰富多彩了。而且他还发现，人物编码在联结中比较容易，因为他们会动、会跳、可以做出无数的动作。而物品，则需要拟人化之后，才可以有一些动作出来。相对来说，人物编码用于联结，比物品编码来得容易。我们看看他的几个编码：

- 00 奥立弗·奥伊 (Olive Oyl) 吃菠菜
- 01 奥斯·阿迪尼斯 (Ossie Ardiles) 踢足球
- 02 奥托·冯·俾斯麦 (Otto von Bismarck) 站在轮船上
- 03 奥利弗·克伦威尔 (Oliver Cromwell) 给步枪装子弹
- 04 奥托·迪克斯 (Otto Dix) 画画
- 05 欧尔德·伊顿尼安 (Old Etonian) 戴着平顶硬草帽
- 06 奥玛·沙里夫 (Omar Sharif) 下双陆棋
- 07 奥根·格莱因德 (Organ Grinder) 耍猴
- 08 奥利弗·哈代 (Oliver Hardy) 戴着圆顶硬礼帽
- 09 欧尔德·尼克 (Old Nick) 在地狱

## 10 安妮·奥克利 (Annie Oakley) 射击

可以看到，每一个数字，都对应一个人物，一个动作。这样子，记忆三至四位的数字，就是把它们从前到后，每二位数字为一个编码分割开，如果剩下一位数，就选择一位数的编码。前两位数对应一个人物编码，后两位（或一位）对应一个动作编码。比如：

0 0 0 1 这个数字，分割成 0 0 与 0 1。分别从 0 0 中取人物编码，从 0 1 中取动作编码。如下表加深色部分所示。

数字	人物	动作
00	奥立弗·奥伊 (Olive Oyl)	吃菠菜
01	奥斯·阿迪尼斯 (Ossie Ardiles)	踢足球

则编成故事为：奥立弗·奥伊踢足球。

如果反过来呢？0 1 0 0 这个数字，则为奥斯·阿迪尼斯吃菠菜。

所以，三至四位数转化为故事为：人物+动作。

五至六位呢？人物+动作+人物。

比如，0 0 1 0 0 1，奥立弗·奥伊射击奥斯·阿迪尼斯。

如果还有更多数字呢？可以不断重复这个过程：人物+动作+人物+动作+人物+……

这样子就可以联结出很多位数了。当然，一般的做法是每六位数为的一组，联结成故事，然后把它存储在一个信箱里。

这里牛头设计的编码是一个数字对应一个人物编码，一个动作编码，一个物品（道具）编码。同理，如果是三、四位数字，对应故事是：人物+动作。

如果是五、六位数字，对应故事可以是：人物+动作+人物；也可以是人物+动作+道具。

如果编码更多，也可以运用同样的方法编故事：人物+动作+人物+动作+……

这样子，我们就不用临时编故事，直接使用编码，故事就出来了。速度更快，而且因为运用三种编码，编码被重复的次数更少了，干扰就更小了。因为多米尼克的编码是基于美国人熟悉的人物、故事编写的。我把编码重新换成我熟悉的人物与动作。当然，其中也许会有一小部分人物，是你不熟悉的，你可以换成你熟悉、喜欢的。

这种通过组合数字编码，来形成新故事的方法，就叫数字矩阵。我编写的原则是：

- 1、先记 1 1 1 个数字基本编码。
- 2、从数字基本编码，联想相关的人物或动作。比如，5 2 基本编码是武二郎武松，则相应的经典动作是打虎。
- 3、如果基本编码有联想到的人物或动作跟别的编码类同、冲突的；或是想不到相关的好的人物或动作编码的，可以强行规定。

下面是我编写的矩阵。从几年前就开始编写，后来一直有改动，在上面花费了许多心血，请大家不要外传。另外，“数字矩阵编码”并不要求大家本周就记住，因为本周要消化基本

编码，所以大家可以依据自己的情况安排时间本周记住一些，然后在之后的时间里，再抽时间另行熟记。



## 牛头数字矩阵编码

数字	人物	动作	道具
1	华陀	刮树皮	药铲
2	芭蕾美女	用网捉鹅(欣赏)	芭蕾舞裙
3	孙悟空	背山	如意金箍棒
4	杀手	挥匕首斩蛇	面具
5	姜太公	用鱼钩钓鱼	打神鞭
6	张飞	绳套住水壶	丈八蛇矛
7	死神	用镰刀割草	魔戒
8	士兵	射击铁链	弹夹
9	矮人	锤铁条	秃鹫
10	天使	钉十字架	圣经书
11	学生	折断筷子	靴
12	油漆工	漆时钟	手机
13	医生	剪绷带	药包
14	盗贼	打磨钥匙	钳子
15	厨师	烙月饼	平底锅
16	鲁智深	挟住杨柳	禅杖
17	秦始皇	收藏玉玺	天子剑
18	18罗汉	棒扫木桩	念珠
19	孙策	摔药酒	古代酒杯
20	斯大林	拍扁香烟盒	香烟
21	黄药师	弹穿鳄鱼	儿椅
22	蒋介石	车载鸳鸯	烟斗
23	和尚	挑水桶	木鱼
24	小龙女	镀银于盒子	绸带
25	阿柄	拉二胡	墨镜

数字	人物	动作	道具
26	二流子	称猪肉	馒头
27	爱迪生	挂耳机	灯泡
28	恶霸	鞭打羊	扬声器
29	李靖	塔罩住恶狗	腾云
30	山林精灵	晒葡萄干	梯子
31	山妖	驱虫螫鼠	招牌
32	嫦娥	抱兔子	木笼
33	梁祝	变化成蝴蝶	钻石
34	绅士	黑洞吞噬	礼帽
35	美人鱼	石化珊瑚	项链
36	唐伯虎	画山鹿	毛笔
37	摄影师	拍摄风景	像框
38	美女(三八)	擦拭沙发	水盆
39	超人	空中掠夺三角裤	草
40	司令朱德	电钻钻山壁	地图
41	司仪	音波吼碎玻璃门	门锁
42	林黛玉	水葬死蛾	印章
43	时尚模特	封膜杂志	珍珠
44	死尸(僵尸)	移棺压石狮	头冠
45	林肯	雕饰物[戒指]	像片
46	赵敏	削石榴	花瓶
47	司机	开车撞人	硬币
48	周芷若	抓破丝帕	铁爪
49	赵丽蓉	揉面做水饺	汤勺
50	武林高手	扎针	线



数字	人物	动作	道具
51	萧峰	擒[龙手]狐狸	布袋
52	武二郎	打虎	虎皮
53	邓丽君	炒午餐肉	麦克风
54	武士	刺出武士刀	床
55	刘备	夹腐乳	双剑
56	希特勒	坦克碾蜗牛	演讲纸
57	拿破仑	炮轰城门	裤子
58	李小龙	跃踢王八	木板
59	袁世凯	轧压五角勋章	猿
60	列宁	掰榴莲	盘子
61	儿童	吸奶嘴	玩具
62	老子	骑牛飞行	绳子
63	林则徐	泼硫酸销烟	囚犯
64	韩信	踩牛屎	斧
65	猪八戒	洗刷尿壶	洗洁精
66	韦小宝	(向下)掷骰子	坛
67	李元霸	挥舞流星锤	战马
68	牛顿	切牛扒	咖啡
69	鲁班	锯牛角	桌子
70	雷震子	雷轰麒麟	信封
71	唐僧	叉奇异果	紫金钵
72	乞儿	冰封企鹅	饼
73	达芬奇	水煮鸡蛋	咸蛋
74	骑士	油炸鸡翅	骑士枪
75	红孩儿	喷火烧积木	巨木
00	任盈盈	烧烤羊肉串	铁枝
01	人妖	染口红	手提袋
02	钟灵儿	抚摸灵貂	铃儿
03	灵山大佛	钹封妖精	枕头
04	葫芦娃	用葫芦装零食	葫芦藤
05	令狐冲	剑撩树枝	银两

数字	人物	动作	道具
76	牛魔王	重压犀牛	大铁叉
77	机器人	电击电脑	鼠标垫
78	香香公主	叠旗袍	宫灯
79	蜘蛛精	抽丝粘住气球	蛛网
80	杨玉环	吻百灵(鸟)	面纱
81	曹操	卧扑白蚁	斗笠
82	郭靖	掌劈白鸽	缸
83	黄蓉	驱爬山虎缠绕	柜子
84	关羽	砍断巴士	青龙偃月刀
85	巫师	点石成金	蝎
86	八路军	掩埋火药	椰汁
87	霸王项羽	举鼎	战甲
88	阿里巴巴	水淹神庙	马车
89	铁扇公主	芭蕉扇扇风	金钗
90	原始人	钻洞取酒瓶	粽子
91	沙僧	扯断球衣	骷髅头项链
92	邓亚萍	拍乒乓球	羽毛球
93	许仙	拣旧伞	糕点
94	教师	捏碎粉笔	黑板擦
95	成吉思汗	弯弓射大雕	熊
96	洪七公	纸包狗肉	白饭
97	李白	融炼酒器	青莲
98	酒吧女郎	咬梨子	耳坠
99	貂蝉	轻拿玫瑰	婚纱
100	吕布	捆绑百元钞票	天方画戟
06	孙中山	气化手表	闹钟
07	包拯	铡令旗	惊堂木
08	雄霸	撞开篱笆	泥巴
09	秋香	袋装菱角	锦囊
0	乔丹	投篮球	球鞋

## 第六章 七大步骤之五【联结法】

前面学习了简化、转化的方法，这主要是针对一些不大好记的材料的。如果学习的材料本身就很有简单且好记，就不需要执行这两步了，直接联结、想象就好了。这样的材料，一般是指本身很具体形象的，或是本身很好理解而且逻辑性又很严密的。比如：

记忆材料 1：

《老和尚给小和尚讲故事》

从前有座山，山里有座庙，庙里有个老和尚，老和尚给小和尚讲故事：从前有座山，山里有座庙，庙里有个老和尚，老和尚给小和尚讲故事……

像这样子的记忆材料，我们一看脑子里就能想象出画面的，而且故事又很紧凑，一环套一环的，看一看、想象一下就记住了。一般的记叙文、故事都可以这样子，通过想象画面，来记住。

记忆材料 2：

黑的反义词是白。

黑夜之前就是白天。

物权的保护是指对物权人的物权进行保护。

像这样逻辑性很强的，别人只要一提，黑的反义词是？就算你没去记，你凭逻辑也能想出来的，就不需要啥简化、转化了。像第三句也是的，逻辑很清晰易记。当然，如果像第三句这样子的，虽然逻辑清晰好记，可是如果有若干句，甚至整篇，我们要记忆时，还是需要 在每一句的中间，进行一些关联，让它们形成一个整体。关于逻辑性强的材料的记忆，我们比较偏后的部分再讲。这里，我们先讲解弱逻辑材料的记忆法。

记忆材料 3：

树、金子、猪、筷子、扫把。

像这样子，若干个词，要记忆。它们很简单，也很具体形象，可是彼此缺乏逻辑关联的，我们就可以通过编一个故事，把它们串起来记忆。下面两节，我们就先讲一讲对这一类很简单的材料的记忆——联结法。

### 第一节 锁链法

#### ◎ 联结法的三种形式：对联、串联、并联

什么是联结法呢？在若干记忆材料之间，发现或创造一个关联，让它们彼此之间，从没有联系，到有联系，就叫联结法了。

比如：记忆材料 3：

树、金子、猪、筷子、扫把。

联结 1: 树上有金子, 金子掉下来砸到猪, 猪痛得跑起来, 踏到筷子, 撞倒扫把。

那么, 联结法有几种形式呢? 一共有对联、串联、并联三种形式。

**对联**就是成对的联结、一对一的联结。比如, 树与金子。联结: 树上有金子。

**串联**就是多个材料的联结, 就像上面提到的, 对记忆材料 3 的联结。事实上, 对联就是一种最简单的串联, 只不过联结的材料量, 是二个而已。所以, 我们干脆就不特别区分它们, 都统称串联好了。

**并联**就是信箱法, 在第一课里介绍七步骤的信箱时, 讲过, 因为它比较特殊, 所以把它从联结法中独立出来, 成为单独的一个步骤, 与一类方法。这里我们不加以详述, 在后面讲到七步骤的“信箱法”时, 我们再加以说明。

总而言之, 对联与串联并为一说, 并联又独立成另一步骤, 所以, 以后我们讲联结, 如果没有特别说明, 就是指串联法了。

## 联结=串联法

### ◎ 串联法的两种方法: 锁链、故事

#### 方法一: 锁链法

锁链法就是指在记忆若干材料时, 在相邻的每两个材料之间, 都创造一个关联。它是严格的反复运用成对联法(对联)。表现形式如下:

记忆材料: A、B、C、D、E、F、G……

联结方式: A联B、B联C、C联D、D联E、E联F、F联G、……。

比如, 记忆材料 3:

树、金子、猪、筷子、扫把。

联结 2: 树上金子 | 金子砸到猪 | 猪痛得踢到筷子 | 筷子飞出去插在扫把上。

细心的朋友就可能发现, 这个联结, 与之间示例的有一些不同了。之前的联结中: 猪痛得跑起来, 踏到筷子, 撞倒扫把。

这里后面的联结是: 猪痛得踢到筷子 | 筷子飞出去插在扫把上。

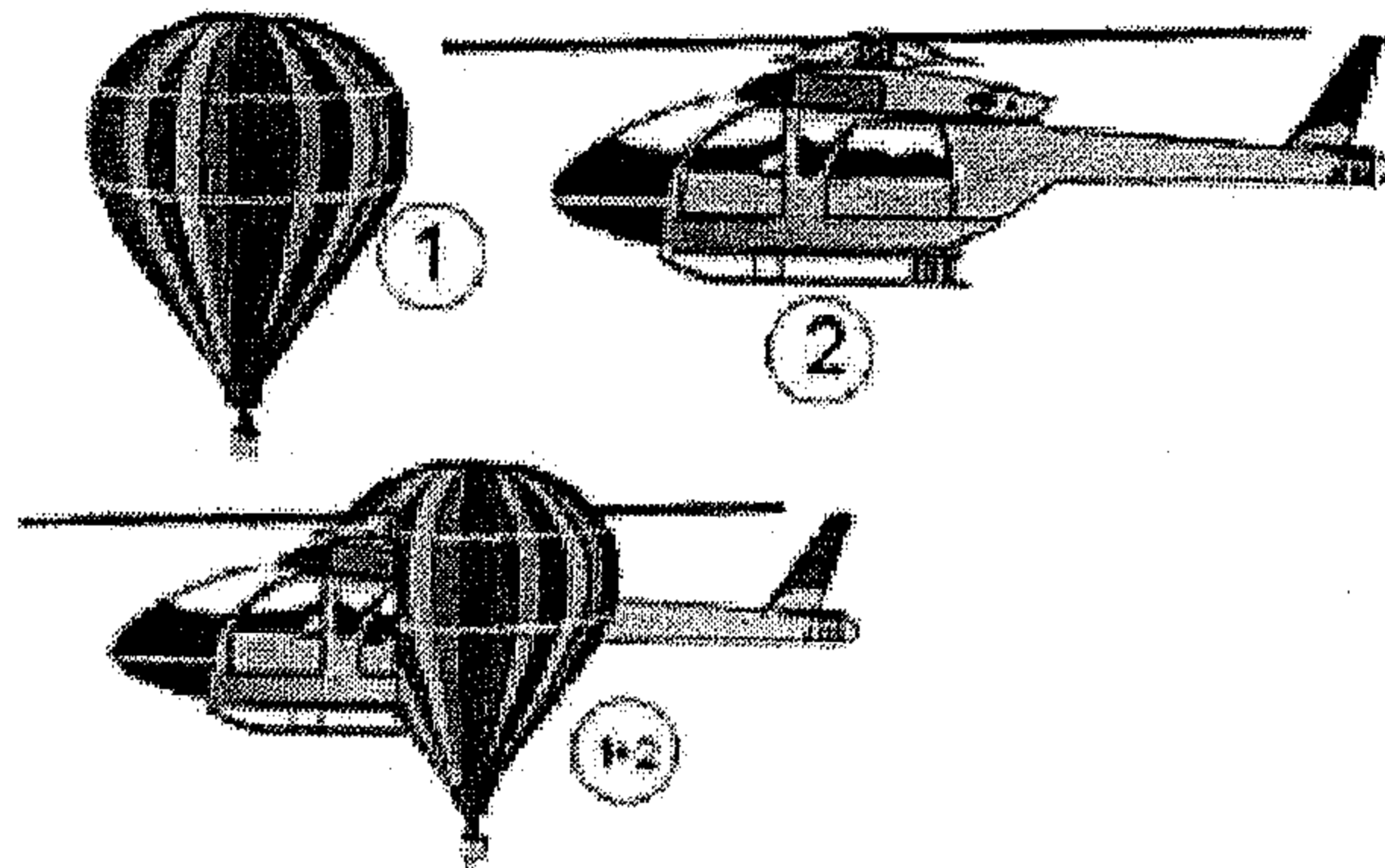
有什么不同呢?

联结方法	联结	用字母
锁链法	猪痛得踢到筷子   筷子飞出去插在扫把上。	A ↔ B ↔ C
故事法	猪痛得跑起来, 踏到筷子, 撞倒扫把。	A → B → C

很明显，联结 2 的方法，是严格的依照相邻的两个材料，都进行联结的方式的，它很像是一条链条，一环套一环。联结 1 的方法是不严格依照相邻两材料相联的方法的，它只是编一个故事，把要联结的所有材料，依照先后顺序，都包含进去，这种方法，就叫故事法。锁链法胜在严谨，材料与材料之间环环相套，不容易从中忘掉某一个；故事法胜在灵活简捷，联结速度快。

运用锁链法时，关联以简单纯粹为佳。尽量减少故事情节。因为如果我们记忆的过程中，如果联结中有许多与材料无关的词语或情节出现，就容易造成干扰。我们来看一下例子。

记忆材料 4：热气球、直升飞机。

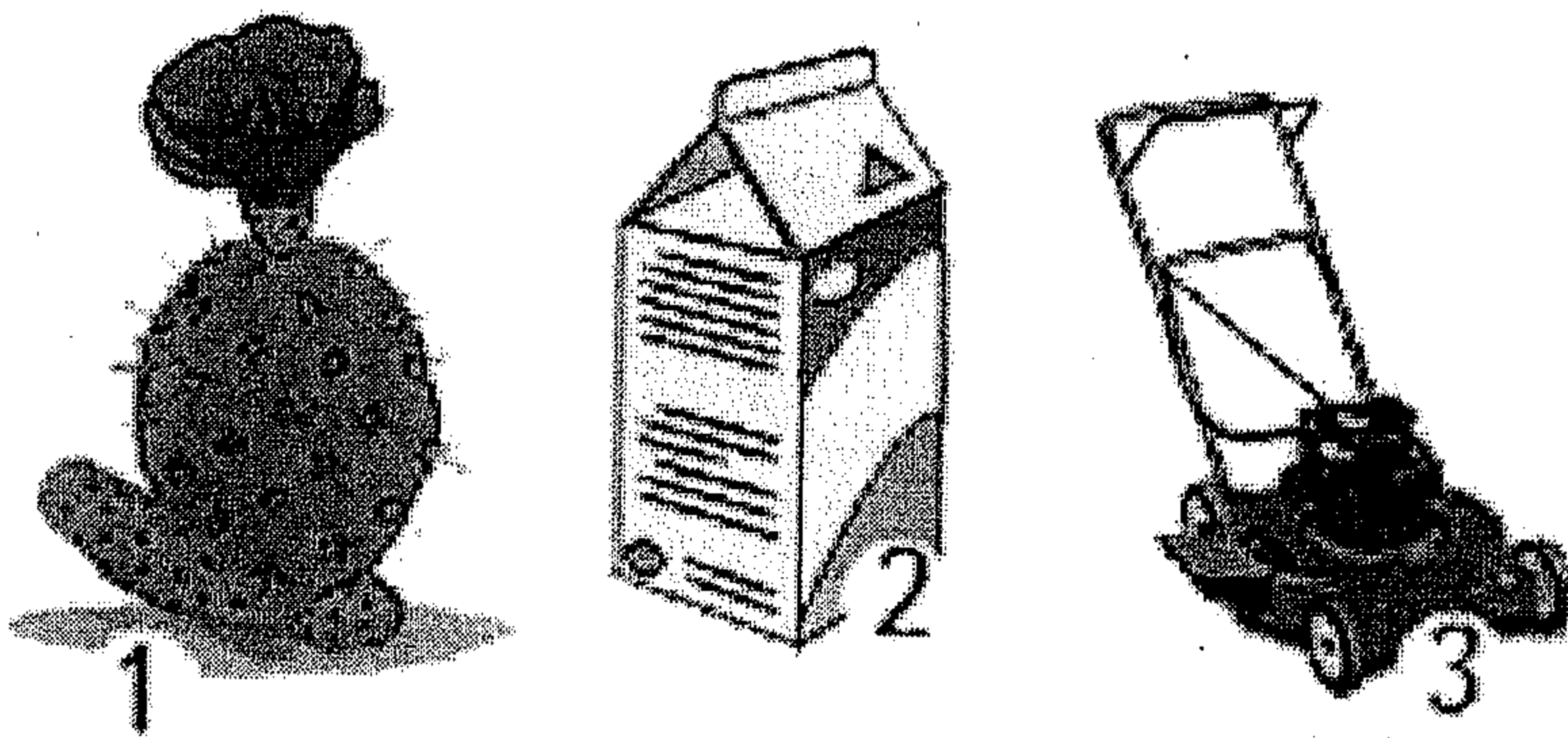


联结：

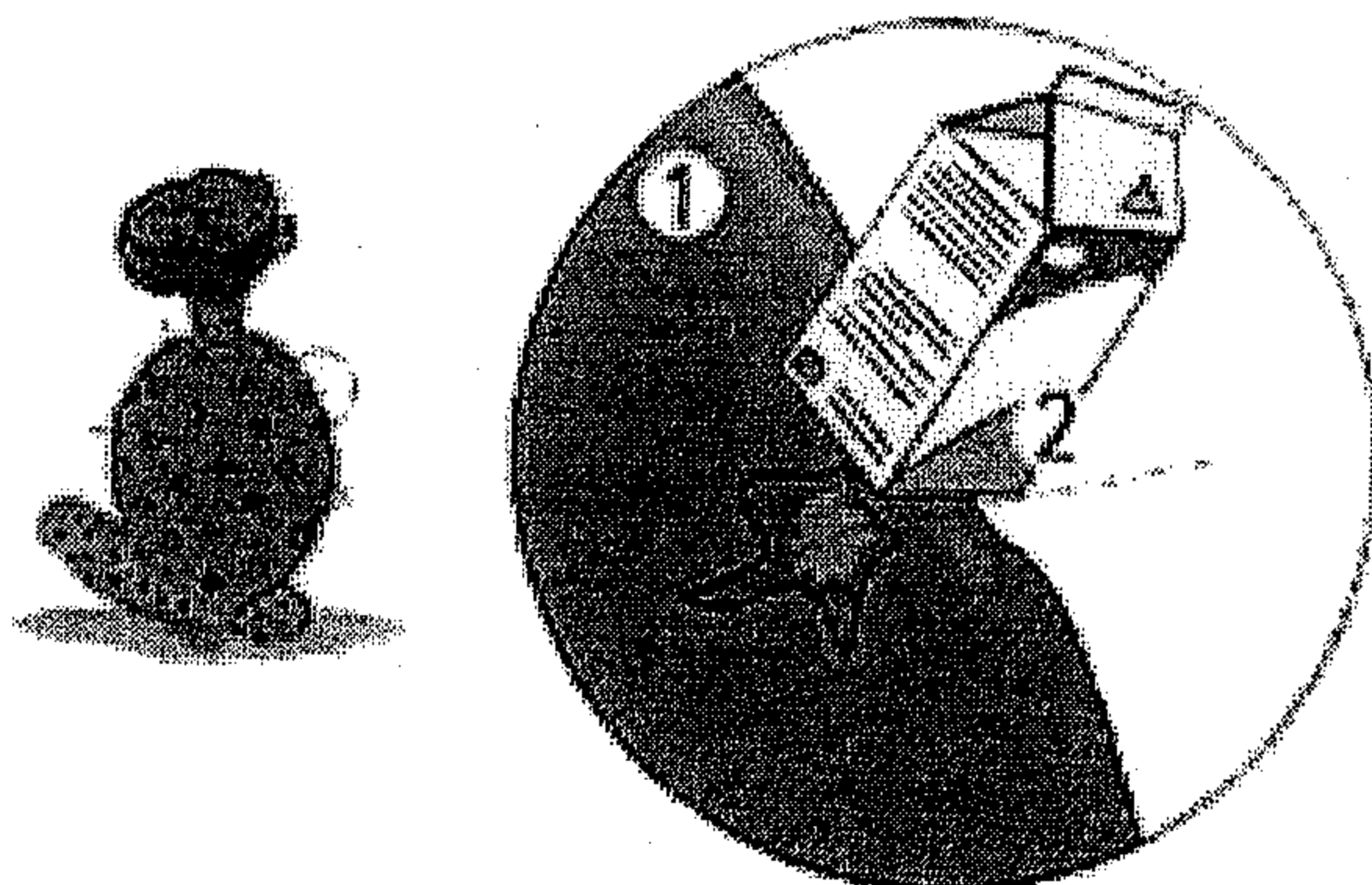
如图，只是把需要联结的二个材料，**组**

**合**起来，是不是非常简洁？

记忆材料 5：仙人掌、酸牛奶、除草机。



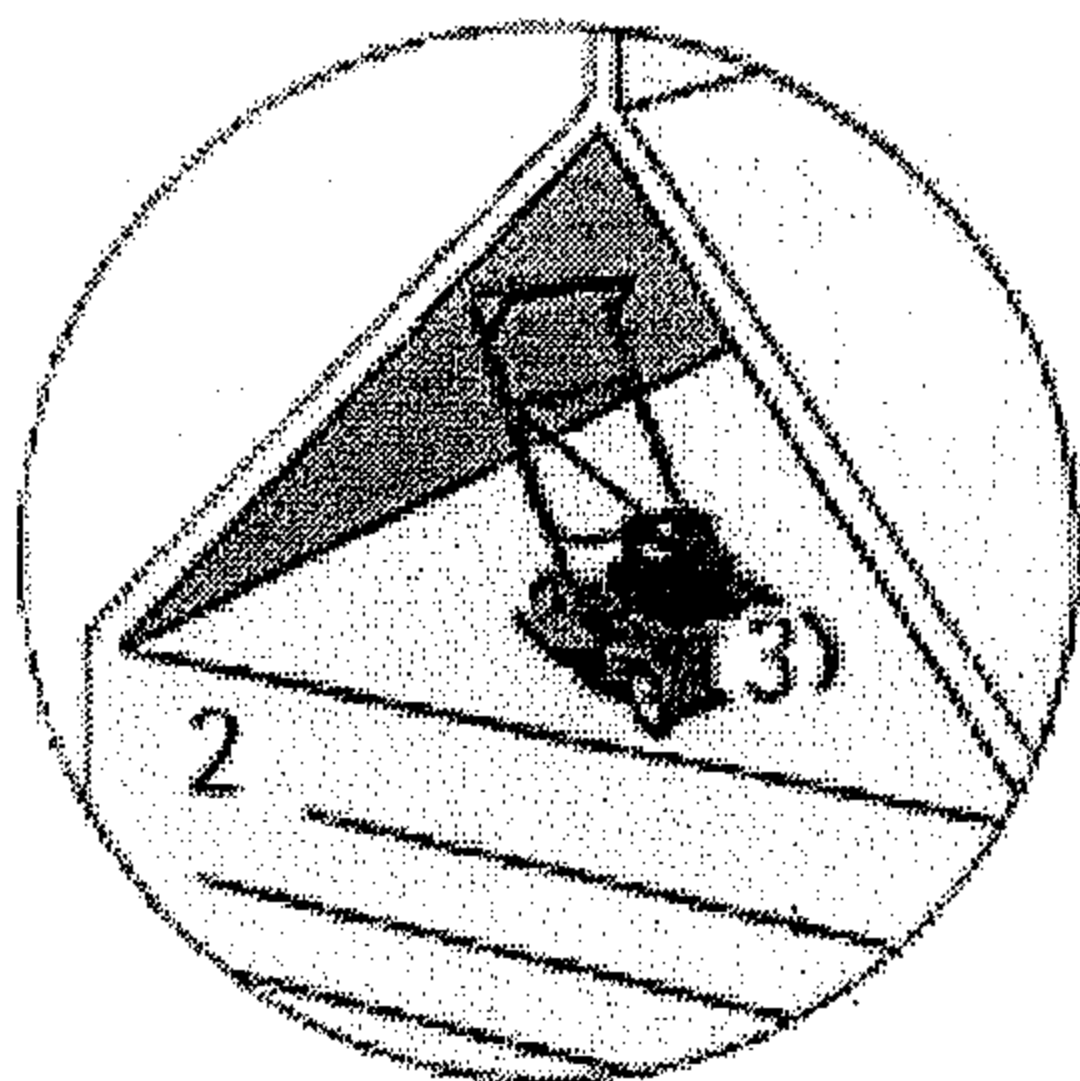
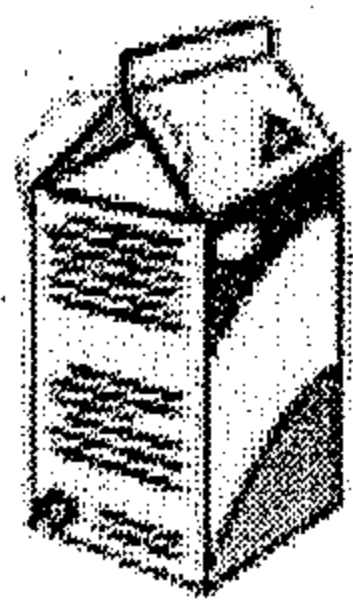
我们进行一个简单的联结，就只是把它们缩小放大、置放在一起，这种方式，简称**缩放**。



联结：

仙人掌上放酸牛奶盒；





联结:

酸牛奶盒中, 放除草机。

## 第二节 故事法

前面的锁链法, 讲究一环套一环, 而故事法, 可以环环相套, 也可以一个材料, 同时联结几个材料。比如, 记忆材料 6: 朱元璋、窗、门、街、麦克风。联结: 朱元璋, 打开窗, 再推开门走到街上, 拿着麦克风唱歌。这里, 第一个词朱元璋, 分别后面几个词联结。

当然, 跟锁链法一样, 我们在运用中, 也可以减少故事情节, 只是简单的组合, 缩放。只不过跟锁链法不同的是, 可以一个材料就分别联结好几个材料。

场景化原则。这是一个比较高要求的原则了, 并不是必须的, 只不过比较好用。它要求限定一个场景或说背景, 让你的故事情节, 都在这个场景来发生。它是记忆训练网的记忆牛人闲云提出来的。我们来看看闲云的原例(牛头略有改动, 把太阳改成太阳神。)

记忆材料 8: 记忆太阳系的 8 大行星及顺序。(冥王星最近已经被排除出太阳系行星家族, 现在只是一颗小行星了) 按离太阳的由近到远的顺序: 水星, 金星, 地球, 火星, 木星, 土星, 天王星, 海王星。(不要小看了就是一条简单的数据, 世界上估计大部分人都无法完全答对——呵, 用百度作弊的不算。)

联结: 将水金地, 火木土, 天海明, 形象化后放置在一个场景中进行记忆。

太阳神把水洒在金黄色的大地上滋润万物, 人们点起篝火来庆祝, 把所有的木头都烧成灰土, (那火光太亮了,) 把天空和大海都照得十分明亮。——场景就是一个庆祝丰收的场面。

编故事比较方便。但是, 编故事的话, 因为是自由联想的, 随意性比较高, 有时编一个长长的故事, 容易从中间就忘记几个, 这样子, 后面就内容就记不起来了。那么, 怎么强化记忆材料之间的联结呢? 有七大诀窍或说原则。

## 第三节 联结法的七大原则



1、突出特点。每个要人或物，都有他们的特点的，所以当我们把它们联结起来时，如果你能突出他们自身的特点，或说从他们的特别出发来联结，这样子的联结就比较紧密。比如：猪与球。你怎么联结呢？

如果你联结为猪咬球，猪踢球。那羊、狗也可以咬球啊。这样子的联想，就比较随意了。猪的经典动作是拱。所以，如果你想成是猪拱球。就比较突出地点了。

牛与房子呢？是不是联想成牛走进房子？想想看，牛一般在生活中的动作是什么？吃草、耕地、背东西。那么，你可以想着牛背上扛着一个房子。

2、拟人。许多物体是静态的，两个静态物体之间，往往没什么特别的联系。那么，如果你需要让两个物件之间产生很生动的联结，你可以让它们拟人化，动态化，会走跳，能歌能舞，有喜怒哀乐。比如，笔与刀。笔与刀没关联，那么，让笔飞起来，插穿一把刀。关联就产生了。

3、奇特化。开放你的想象力，让你的联结画面生动、奇特，有声有色、甚至荒诞、搞笑。比如，猪拱球，你在脑子里想象轻轻一拱，这画面还比较普通，如果是怒气冲气的狠狠一拱，把它拱飞呢？就形象多了。

4、图像感（或连贯性）。这个原则，具体词的联结中看不到明显的作用，我们说的是具体词（特指某个具体事物，能在大脑里想到具体画面的词）的联结，它们本身就有清晰的图像感的。可是，在抽象词的联结中，这个原则的作用就会显示出来了。另外，要有图像感，是指弱逻辑材的记忆，在如果记忆材料的逻辑性强，或前后的连贯性好，没有图像感，也一样子可以的，那就是要求要用“连贯性”了。这些，在后面我们再详述。这里只举两个例子。

记忆材料 9：烈豹、山鸡，恋爱。

这里面，第三个记忆材料“恋爱”，是抽象的词。我们来看看下面的联结：烈豹与山鸡恋爱了。这个联结，有没有图像感呢？在句子本身是看不出来的，关键在于我们联结时，自己在脑子里能不能想到一个“具体的画面”。记忆是很个人化的，有的人能，有的人不能。比如，我会想到一头烈豹在欢快的追逐一只山鸡。

以上是四个最重要的诀窍，初学者一般注意三个诀窍就可以很大的提升你联结的紧密性了。对于学有余力的朋友，再补充学习后面的三个次要一些的原则。

5、非被动。编故事时，要注意总是前面的词作用于后面的词，而不是反过来。比如，联结笔与刀。我们可以说笔插穿笔，但不要说笔被刀削。因为这种被动的语式，容易造成混乱，所以，要少用或不用。

6、简单。这一点上面提过，你编故事时，夸张奇特是好的，但不需要编很复杂的故事。

7、投入。有的记忆书籍，在谈到联结时会说到要“关己”，即是你编出来的故事，要与自己有关。这本来是对的，可是有的朋友甚至记忆书里，有时就误解关己就要把“我”放到故事里当主事。所以，他们在联结时，动不动就是“我怎么怎么样”，让自己成为主角。这样子，当联结多了时，这个“我”，做主角的次数就极多了，结果都分不清“我”到底扮演过什么情节了。混乱就产生了。事实上，关己并不是说把“我”当成主角，放在所有的联结里。而是说，让自己对联结中的故事，感同身受，就像自己变成那里面的某个角色，去体验他们

的喜悦哀惧。

所以，关己是我投入角色，而不是把“我”添加到故事里当主角。为了跟其它一些误解的书区分开，牛头把关己原则，改称为“投入”，投入我们的感情到故事情节里。

讲了这么多个原则，有一些朋友可能就会有一些畏难的心理。事实上，并不要求你一开始就掌握八个诀窍的，你可以先掌握前三个。熟悉了之后，再慢慢消化后面的原则。我之前就遇到一些网友，我称之为“伪自然派”，他们有一个特点，就是喜欢用“自然”做为借口，来逃避学习一些比较复杂的东西。遇到复杂的技巧，就说太复杂了，还是“简单自然”就好。然后，就抱着“自然”这个招牌，坚持自己无效的方法，然后一味的怨天尤人。希望大家不要受这样的风气的影响，“难”是应多练习的理由，还是不练习的理由呢？如果很简单，地球人都明白都会，还需要学么？就是因为有难度，才需要学习的。

## 第四节 逻辑记忆法中的“句子联结法”

### 方法一：提示法=关键词+衔接

前面我们通过简化法得到关键词，然后，我们就可以通过串联的方式，创新一个联结，把它们联结起来。

还有另一种选择，就是遵循原文的意思，从原文中选择，或自己添加一些衔接词，让关键词可以连贯起来。关键词+衔接词=【提示词】。它与一般书上说的关键词，相同之处在于“代表性”，不同之处在于“连贯性”。它要求你提取的提示词，要便于连接，形成一串。这样子，提取提示词的原则有二：

1. 代表性：每个提示词都要能使人想起它所代表的句子、段落或思想。
2. 连贯性：提示词之间要便于连接，形成一串。

之前提过的记忆材料，在这种情况下是怎么提取提示词的呢？

记忆材料 1：

经过一天的车程，我们终于艰难地，到达宏伟的牛头城，看到了成千上万的牛头。

他们在四处摆摊子卖各种西瓜，有白玉瓜、黑山瓜、万寿瓜、幸福瓜等等。

我买了一个试一下，贼甜贼好吃。

一般的做法是在关键词的基础上，适合保留或添加一些衔接性的词或问句。在上例中，因为记忆材料本身就有连贯性的情节，所以它的句子主干本身就包括了关键词与衔接词了。这样子，我们就可以把一个句子主干当成提示词了。

当然，这是因为这一段文字，本身的情节就很有顺序性，有时还需要添加一些衔接性的词的。有人会疑惑，把整个主干当成关键词，这不是难记了么？

不是的，多并不一定比少难记。比如，1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0，比1 2 5 8 1 0，哪个好记？是前面那个。为什么呢？因为，它们每一个需要记忆的单位之间，是有序的，有

关联的。我们来看例句取主干后的结果——

取句子主干：

我们到达牛头城，看到牛头；

他们在卖西瓜；

我买了。

这样子，主干就要比单独的关键词要来得容易连接，这样的方法，是用于你记忆的材料，本身有情节或逻辑上的顺序的，如果你要记忆的材料本身，思路很跳跃，或是各句子间关系不明显，你也可以不遵循文字本身的逻辑（因为没有或不清楚嘛），而是自己创造性起编故事，把它们串联起来，或是用关键词串联法。

当然，简单这样说，你可能还无法准确的掌握究竟是怎么选取提示词的，我们下面来看一篇文章，分析里面的十八段话的提示词，相信经过这么一个过程，你会有更清晰的认识。

这篇短文叫《我是英勇的飞行员》，文章与分析都源自布鲁诺·弗斯特的《记忆术》一书，这本书无论转化法还是信箱法（此书里叫挂钩法）都讲得很粗略，但是它的联结方法讲很非常的精彩。

原书的文章与分析是分开很远的，不太方便对照阅读，这里我用表格的方式，把整个选取提示词的过程，呈现出来。作者为我们示范怎么记住一篇文章的大要。

《我是英勇的飞行员》内容分段	衔接词	关键词
1. 我宁可牙齿上生 4 个洞，慧牙肿胀，在牙科候诊室等上 3 个钟头，也不愿在任何一个机场候机 15 分钟。	宁可在	牙科候诊室
	也不愿在	机场候机
2. 你可能会说这是歇斯底里，或许认为这是对世界上公认的最快、最安全和最便利的交通工具的不公正指责，可谈到乘坐飞机，我也确实承认那挤满人群的候机室里相当平静。	我承认	候机室相当平静
	之后	
3. 在航空集散站，我一切正常。真的，看到别人在标有“红约”、“重庆”、“百慕达”一的拒台前排队的时候，我也真的有那么一点后悔，没有到那些带有浪漫色彩的地方去，可一踏上机场班车，那种远航的欲望就烟消云散了。	旅途开始在	集散站
4. 坐在公共汽车上，我的第一件事就是环顾四周的旅客，看看是不是值得与他们同归于尽，而他们又由于种种原因而都不合我的意。这样，到达机场时我已经瘦了大约 1 磅。	从那我们乘	汽车
5. 在机场上，我想与驾驶员或机组里的什么人谈一谈。我有很多问题要问——显然是信手拈来的，不很有礼貌，却都还多少涉及一些问题的本质。	它把我们带到了	机场

<p>6. 我想问飞行员:</p> <p>a.是不是飞机的寸寸节节都由当今最好的机械师检查过了?</p> <p>b.你或你家里的什么人是否有过眩晕、失去记忆或神经方面的毛病?</p> <p>c.你是否准备开得很快?</p> <p>d.我们的飞行是不是一定要大大高于 50 公尺?</p>	在那我同三个人讲了话	飞行员
<p>7. 问报务员:即使你们发报得很快, 你是否有把握完全弄懂英尔斯电码?</p>		报务员
<p>8. 最后问空中小姐:如果出了什么问题, 你是否能第一个告诉我?</p>		空姐
<p>9. 应该说, 所有的机组人员都是令人宽慰的。在得到肯定回答之后, 我登上了飞机。可我又不能决定是坐在前面好还是坐在后面好。前面会受到正面的冲击, 而后面又有件随机尾脱离机身的危险, 我选择了中间的一个座位, 在这里我可以观察机翼, 看着螺旋桨转动。</p>	于是我们	上飞机 选座位
<p>10. 飞机起飞 5 分钟之后, 我松开了紧紧抓住椅套的手指, 解开了安全带, 靠椅而坐, 欣赏着飘浮的云层。先前皮带系得太紧, 搞得我气都喘不过来。</p>		起飞
<p>11. 驾驶舱的门打开了, 走出来的竟是飞行员!多么掉以轻心啊!居然把乳臭未干的练习生留在操纵杆旁!我满怀恐惧地看着他大大咧咧地走过通道, 轻松地和乘客聊天。我知道他在干什么, 他在说一切正常。两台发动机都不受控制了他还说什么一切正常。</p>	空中, 我看着	飞行员
<p>12. 到了我身边, 飞行员说, “早上好, 你舒服吗?” 我只点了点头, 什么也没说。我只希望他回去工作, 换掉驾驶舱内那发疯似的练习生。望着他走进驾驶舱关上了门, 我才松了一口气。</p>	我第二次与两个人讲了话:	飞行员
<p>13. 1 个小时过去了, 一位空姐探过身子说了些什么。我没能听清, 顿时觉得非常紧张。听起来好象是“我们正向海里掉去”, 待到我快要跳出座位时才弄清她是问我要不要茶。</p>		空姐

14. 突然，飞机高度下降了。我往下看，地面上尽是铁轨、红砖房屋、工厂的烟囱和电线杆。那就是地面。	之后，随着	降落
15. 汽缸活塞的振动声没有了，这是紧急着陆。我立刻把手放下，手指又紧紧地抓住了待套，闭上眼睛。飞机撞了一下，沉闷地啸叫了一声——撞到牛身上了？——随后是一片寂静。我们还活着，但又在哪里呢？		着陆
16. 我睁开了眼睛。我们正坐在航空终点站大楼旁边的停机坪。机场工作人员在往机舱门口推舷梯。	我睁开了	眼睛
17. 我稍有得意地走下了飞机。停机坪的栏杆后站着不少张口结舌的游客。他们尽可以瞪着眼睛看吧，他们看的是当代的一位英勇的飞行员。1个多小时前人还在都柏林，而现在，秋毫无损，到达了诺索尔特机场。	包围着我们的 是	游客
18. 我所要说的是飞机为我们提供了世界上最安全、最迅速和最便利的旅行工具。	我们吹嘘飞行 是	最安全的旅 游方式

你会看到，衔接词一列，许多词都是书里没有的，这里只是用来帮忙把关键词串联起来，它们加起来，就叫“提示词”了。一般是先找到代表性的关键词，再看情况适当添加一些衔接性的词。当然，上面的示范，只是用来记大概的意思，如果要一字不差的记忆，则还需要注意两个要点。

1. 一字不差的记忆，尽量使用原文的词做提示词。减少添加的词。
2. 先记忆重要的提示词，再记忆比较次要的提示词，借助它们，来把原文准确的背下来。

例如我们来看，第六段，一开始只是记住“我”跟飞行员讲了话，并没记讲了啥，第二次可以添加一些提示词，来精确记住了。加下划性的是后面加上去的关键词，它们可以帮助我们回忆起谈话的具体内容。看着原文得到关键词，再反过来，看着关键词，回忆原文。如果这些添加的关于细节的关键词之间没什么明显关联，不好记怎么办？用你之前学过的联结的方法。比如，这个例子，可以联结为，我问飞行员，飞机有毛病能飞得又快又高么？这不就联结起来了嘛。

内容	衔接词	关键词
----	-----	-----



6. 我想问飞行员: a.是不是飞机的寸寸节节都由当今最好的机械师检查过了? b.你或你家里的什么人是否有过眩晕、失去记忆或神经方面的毛病? c.你是否准备开得很快? d.我们的飞行是不是一定要大大高于 50 公尺?	在那我同三个人讲了话	飞行员 <u>a 飞机</u> <u>B.毛病</u> <u>c 快</u> <u>d 高</u>
--	------------	---

上面这种为关键词添加一些衔接词的方法，叫衔接法。它是一种基于逻辑的联结方式。它有两个形式。一种就是上面说到的关键词衔接法，简称提示法；一种就是并不对句子提取关键词的衔接法，叫句子衔接法，简称联句法。

## 方法二：联句法=句子+衔接

关于句子的衔接，我最早是在倪新威的《抗干扰快速记忆法》中看到的，后来，一个创建无声阅读的网友“月影逐波”又粗略地分享了他的经验，他们的方法有些不同，但都很好使。我们先来看看月影逐波的实例，他是以材料本身的逻辑为主，奇特联想为辅的，我称之为提问联句法。奇特联想是指奇特的、戏剧性的联想。

比如要记忆如下的内容：记忆材料 2

学会使用右脑深层学习回路的人，可以大大的提高记忆水平。原来看上半个月也记不住的书，现在翻上两三遍就能记住并且理解了。记住的资料深深的印刻在大脑的胶片上并储存下来，等到用时就清晰的浮现在脑海里。右脑的深层学习回路位于大脑的哪个部分呢？

人类的大脑有三层：最上面的一层叫大脑新皮层，第二层是旧皮层，最下面的一层是脑干。它们又分别被叫作灵长动物脑，哺乳动物脑和爬虫脑。这三层大脑分别具有不同的结构和功能，独自发挥着作用——也就是它们分别具有不同的结构和能力回路。

人们通常使用的是大脑的其中一部分，即最上层的大脑，它几乎都在左半球。其实，下面两层大脑蕴含着不可思议的能力——这两层大脑能够在表层右脑打开深层学习回路。只是人们已经习惯了只用左脑学习，因而下面的两层大脑的作用还没有得到发挥。如果知道了开发下面两层大脑的方法，就能够开发右脑，发挥隐藏着的下层大脑的能力，培养照相记忆能力。

记忆的时候，分为以下几个步骤：

第一步：熟读。

第二步：找到难记忆的地方，以及文章衔接的地方，做联想。比如上面这篇文章，我可以这样做：

内容分段之第一段	衔接词
----------	-----

学会使用右脑深层学习回路的人，可以大大的提高记忆水平。	(提高到怎样的程度? 举例子,)
原来看上半个月也记不住的书,现在翻上两三遍就能记住并且理解了。	(记住的东西到哪里了?)
记住的资料深深的印刻在大脑的胶片上并储存下来,等到用时就清晰的浮现在脑海里。	(大脑胶片在哪里? 深层回路)
右脑的深层学习回路位于大脑的哪个部分呢?	

内容分段之第二段(接上段)	衔接词
人类的大脑有三层:最上面的一层叫大脑新皮层,第二层是旧皮层,	(有新就有旧)
最下面的一层是脑干。	(一只树干在下面连接) (这三层的别称是什么呢?)
它们又分别被叫作灵长动物脑	(最高等,当然是“新”),
哺乳动物脑	(“旧”一些了)
和爬虫脑	(树干上有个爬虫)。 (名称有了,作用呢)
这三层大脑分别具有不同的结构和功能,独自发挥着作用——也就是它们分别具有不同的结构和能力回路。	(哪个最常用?)

内容分段之第三段(接上段)	衔接词
人们通常使用的是大脑的其中一部分,即最上层的大脑,它几乎都在左半球。	(下面的两层如何?)
其实,下面两层大脑蕴含着不可思议的能力——这两层大脑能够在表层右脑打开深层学习回路	(下两层向上打了个洞)。 (人们不爱打洞)
只是人们已经习惯了只用左脑学习,因而下面的两层大脑的作用还没有得到发挥。如果知道了开发下面两层大脑的方法,就能够开发右脑,发挥隐藏着下层大脑的能力,培养照相记忆能力。	

这些链接看起来麻烦,其实应用熟练了以后,一边阅读就一边做好了。关键是链接处和难记忆处的联想,自己找最适合的。

第三步,回忆。自己默默的回忆一遍。要是文章都能回忆出来,说明你做的很好。要是有一个地方卡壳了,说明此处你该做一个链接,但是没做,去补上就行了。

倪新威的方法,侧重点有所不同,他的方法就像是造句,只不过平时我们知道的造句,是用词来造句,他是用句子来造段。同样是把要记忆的句子,通过联想的方式联结起来,不过侧重于奇特联想,我称之为:奇特联句法。他多是以一些不相关的句子,来做练习与示范的。比如:

记忆材料 2，这是十个不相关的句子，要把它们联结起来：天还没有亮；他睡不着；小华不小心掉到水里；乌龟和大白兔赛跑；真是太累了；他很矮小；这种方法有效果吗；作业很多；晚上下雨了；小麦低下了头。

倪新威的示范是：首先记住“天还没有亮”“他”就“睡不着了”。只好起床上班去了，路上看见“小华不小心掉到水里”，原来是小华在看“乌龟和大白兔赛跑”看得太久了“真是太累了”而且“他很矮小”才不小心掉进水里的。他们纷纷用手来拉他，“这种方法有效果吗？”是的，但“作业很多”且“晚上下雨了”，人们什么也看不清，这时刚好“小麦低下头”来救了他。

回忆时依照创建的联结，逐一回忆即可。

这样子的联结方式，比较适合于一些比较浅白的句子，如果是很抽象的句子，这样子联结，只是重新创造一个需要被记忆的抽象文字段落。遇到这种情况，就要用到月影示范的以逻辑关联为主的衔接方式，或是提示词法了。

## ★ 关于本课的练习：联结法

1. 四调法与速读法的练习说明，还是依照之前的要求。
2. 用五天的时间完成具体词的联结练习。本课大概是要用十天的时间来完成，前五天主要是练习具体词的联结，后面五天是练习抽象词的联结。

**具体词：**表达看得见、或摸得着、或听到得的具体事物的词语。

**说明：**这里的具像包括现实里存在和想象出来的两类实物，比如树、鸟、狗、苹果、西瓜、汽车，现实里存在；孙悟空、猪八戒，想象中存在。

**抽象词：**表达头脑中关于思想、行为、概念、观点等的词语，特点是没有具体的对应图像。

在记忆法里，我们把数字、字母、形容、想法、概念、观点、判断等都归于抽象。

比如抽象词语：人民、幸福、快乐、自由、尊严、生活、38、59、B、G。。

在记忆法中，把形容词也归入抽象，可是在实际联结中，如果它是在名词前面，而且比较具体的，可以不用转化，直接联结。比如，形容词：高大的、美丽的、凶残的……，名词：绅士。直接联结为：高大的绅士、美丽的绅士、凶残的绅士……，这是可以的。前面讲过，记忆要点或句子时，我们可以提取关键词，用一个词来代表一个要点或句子。而这些提取出来的词，一般都是名词或动词。所以，我们练习词的联结，也主要是练习这二种词的联结。

名词与动词的组合有四种，如下表——

名词与动词的组合	例子	联结
名词+名词	牛、鹰	牛顶鹰
名词+动词	牛、吃	牛吃(草)
动词+动词	吃、打	? 又吃完又打架
动词+名词	吃, 牛	? 吃了牛(肉)

名词与名词、名词的动词的联结是最自然通顺的。动词与动词、动词与名词就联结就不方便了，因为汉语的常见结构是：主谓（我睡觉）、主谓宾（牛吃草），动+动或动+名，明

显就缺了一个名词来做主语。一般的做法就是添加一个名词做主角，或是把动词转化成一个名词。

实际上，如果依牛头的方法去记忆材料，并不存在这样子的问题。因为，我之前讲过，记忆材料时，材料依照结构可分为标题与内容，或是问题与答案。我们记忆时，要把标题与内容，内容与内容，联结成一串故事。而你需要做的，只是注意标题一定要转化为一个名词，就可以了。这样子，总是以名词为联结的起点，那么就只剩下两种联结组合了：名+名、名+动。

基于这样的记忆思路，我们设计了相应的练习。每天进行名+名、名+动的联结练习。练习表格如下：

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
1	太阳	山	抱	
2	月亮	岩石	跑	

我们来看第一行的第二、三列分别是一个名词（太阳、山），这是要让你在它们之间进行一个联结。再看后面，第三、四列，分别是一个名词与一个动词（山、抱），这是要你在它们之间进行一个联结。当然，你也可以把这三个词联成一个句子。这样子的表格，每天我们安排了二十行。

示范：

1	太阳	山	抱	太阳照耀山。山抱着湖。
2	月亮	岩石	跑	月亮上的岩石在跑。

3. 抽象词的联结练习，将在课程中另行安排，不在这里列出来。

# 第一天的练习

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
1	太阳	山	抱	
2	月亮	岩石	跑	
3	星星	山峰	跳	
4	月饼	黄河	挑	
5	放牛娃	雷	行	
6	织女	大桥	冲	
7	地球	大坝	讲	
8	火	池塘	见	
9	木	鱼	说	
10	袋鼠	虾	走	
11	大象	蟹	笑	
12	陆地	老鼠	问	
13	海洋	牛	聊	
14	山川	虎	玩	
15	湖泊	兔	听	
16	大红花	龙	看	
17	仙人掌	蛇	写	
18	宇宙飞船	马	踢	
19	外星人	羊	闹	
20	火箭	猴	赶	

笔记:



## 第二天的练习

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
21	电脑	鸡	拼	
22	显示器	狗	逗	
23	鼠标	猪	斗	
24	键盘	狮子	领	
25	主机	狗熊	送	
26	主板	海豚	读	
27	显卡	海豹	考试	
28	内存条	海狮	钉	
29	CPU	燕子	折断	
30	硬盘	孔雀	漆	
31	纸箱	麻雀	剪	
32	卷尺	鸡蛋	打磨	
33	圆规	牛皮	烙	
34	电源插座	鸵鸟	挟住	
35	哨子	骆驼	收藏	
36	电脑桌	沙漠	棒扫	
37	软件碟	桥	摔	
38	CD 音碟	井	拍扁	
39	MP3	房屋	弹穿	
40	窗帘	客厅	车载	

笔记:

## 第三天的练习

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
41	手机	厨房	挑	
42	电话	卫生间	镀银	
43	电视机	卧室	拉	
44	毛毯	游泳池	称	
45	照相机	草地	挂	
46	DVD	小草	鞭打	
47	录像机	草坪	罩住	
48	摄影机	花坛	晒	
49	空调	花瓶	驱虫	
50	话筒	秋千	抱	
51	音箱	帆船	变化成	
52	耳机	轮船	吞噬	
53	钢笔	游艇	石化	
54	铅笔	足球	画	
55	圆珠笔	篮球	拍摄	
56	毛笔	排球	擦拭	
57	蜡笔	乒乓球	掠夺	
58	油画棒	气球	钻	
59	水彩笔	哑铃	吼	
60	印泥	杠杆	葬	

笔记:

## 第四天的练习

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
61	印油	操场	压	
62	画板	体育场	雕	
63	黑板	教室	削	
64	画夹	教学楼	撞	
65	夹子	办公楼	抓破	
66	橡皮	大礼堂	扎	
67	胶水	玻璃杯	擒	
68	剪刀	图书馆	打	
69	胶带纸	阅览室	炒	
70	涂改液	食堂	刺	
71	白纸	车棚	夹	
72	账簿	传达室	碾	
73	笔记本	包子	炮轰	
74	日记本	饺子	跃踢	
75	收据	汤圆	轧压	
76	发票	墨砚	掰	
77	验钞机	墨水	吸	
78	钞票	眼镜	骑	
79	硬币	太阳镜	踩	
80	冥币	镜框	洗刷	

笔记：

## 第五天的练习

组数	具体名词	具体名词	具体动词	
81	回形针	围棋	挥舞	
82	大头针	五子棋	切	
83	订书机	象棋	锯	
84	订书钉	跳棋	雷轰	
85	打印机	麻将	叉	
86	复写纸	飞行棋	冰封	
87	复印机	扑克牌	水煮	
88	传真机	二胡	油炸	
89	考勤机	钢琴	火烧	
90	保险柜	口琴	重压	
91	橡皮筋	笛子	电击	
92	发卡	古筝	叠	
93	蝴蝶结	大鼓	粘住	
94	口红	小提琴	吻	
95	粉饼	电子琴	卧扑	
96	眼影	水彩画	掌劈	
97	头发	油画	缠绕	
98	眉毛	素描	砍断	
99	眼睛	书包	掩埋	
100	耳朵	皮包	举	

笔记:

## 第七章 七大步骤之六【信箱法】

### 第一节 信箱法的特点

通过简化法提取关键词，然后联结法进行联结，我们就可以一次记住二三十个要点或句子。如果句子是关键词是抽象的，无法直接运用我们学过的联结法的话，可以用转化法先转化成具体词。可是，如果你要记忆的一个标题里面，远不止几十个句子，那么，总不能从头到尾都是串联下来吧？同一串知识点，串的数目多了，就容易从中忘记一部分，而只要你忘掉其中一个知识点，后面的记忆链条就断开难以回忆了。所以，我们要再学习信箱法，把要学习的知识分组存放，把每一个串联的记忆链，限制在三十个知识点（或说关键词）之内。与简化法一样，我们在第一章就讲解过的，我们回顾一下：

如果只有几个，乃至二三十个关键词，我们用串联法进行连结想象，编成故事，是可以记得的。一般较短的购物清单，学校里的概念解释题、简答题、论述题等，都可以用串联法来记忆。可是，如果是较长的文章，会议记录、演讲等记忆材料，要怎么记忆呢？太长的内容，一般来说就需要更多的关键词，可是如果关键词多了，成串连结起来就容易在中间记忆中断，想不起来。那么要用到另一种技巧：信箱法了。

信箱法也叫挂钩法、定桩法。我们在生活里，可以用不同的信箱，来分别存放不同的资料。这样子，可以把不同类型的资料分开，避免它们相互之间造成混乱。如下图，编号 1 至 10 的信箱，存入 10 套资料。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
资料 1	资料 2	资料 3	资料 4	资料 5	资料 6	资料 7	资料 8	资料 9	资料 10

在记忆中也是这样子，记的东西多，相互之间就会有一些混乱与干扰。那么，我们可以借鉴“信箱存储资料”的原理，用不同的信箱，存进不同的信息。可是，在记忆中，如果你只是想着你要记忆的信息，放在某号信箱里。数字与信息，并不容易联系起来，这样子回忆起来也就有困难。所以，我们需要把每一个信箱赋予一些形象，或是把信箱的名称从数字换成一些生动具体的名称，这样子，这些信箱名称跟信息就容易借助我们学过的“联结法”联系起来。

实践证明，我们要赋予的意义，或换掉的名词，最好选择一些具体词，或具体形象。比如，我们用象形法，把数字 1 至 10 赋予形象，1 像树，2 像鹅，3 倒下来就像山，4 尖尖的像匕首，5 像钩子，6 像水壶，7 像镰刀，8 像链子，9 像锤子，10 像十字架。

那上面的表格就可以画成：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
树	鹅	山	匕首	钩	水壶	镰刀	链子	锤	十字架
资料 1	资料 2	资料 3	资料 4	资料 5	资料 6	资料 7	资料 8	资料 9	资料 10



这些用来代替数字的信箱名，就可以用来跟我们要记忆的信息联系上了。比如，要记忆的信息是一个购物清单——毛巾，香皂、餐刀、白菜、牙刷。那么，我们可以把清单中的每一个物品，分别与信箱名联结上。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
树	鹅	山	匕首	钩	水壶	镰刀	链子	锤	十字架
毛巾	香皂	餐刀	白菜	牙刷					

树上披着毛巾；鹅用香皂洗身上的毛；山上插着餐刀；匕首刀白菜；钩子挂着一大把牙刷。

当然，我们设计信箱法是用来记忆大量的信息的，如果只是这么一个简单的购物清单，用串联法联结了就可以记住了，这里只是用来做一个例子。生活中，一个信箱就可以用来存放数十封信。同理，记忆中，一个信箱可以用来存放二十至三个信息。我们只要把信息跟你要记忆的信息的标题，或每一个知识点，联结起来就可以了。后面的知识点，一个接一个串联起来记忆就可以了。

从第一章的相应内容，大家可以看到，我们可以如果用十个信箱，每一个信箱串联三十个要点的话，我们就可以记住三百个要点。当然，我们要建立的信箱系统，远不止是只有十个，光是我们学过的数字编码，就可以当成 110 个信箱来用了。那么，信箱有什么要求？它与编码有什么区别与联系呢？

## ◎ 信箱的特点

- 1 **顺序性**。我们建立一连串的信箱，即信箱系统，要求有每一个信箱与相邻的信箱之间，有一种明显的前后顺序。无论是逻辑上的顺序，就像是数字编码；还是空间上的顺序，比如你回家路上的不同的建筑物；还是习惯上的，比如熟语“柴米油盐酱醋茶”。
- 2 **形象性**。每一个被作为信箱都要有其被赋予的形象。比如，数字 1 对应它用象形法赋予转化出来的形象“树”；而不同的地点，本来就是有形象的；熟语的话，则需要选一些具体词或字组合的，或本来不完全是具体字、词组合的，但可以通过比较简单的转化，赋予形象，比如“白日依山尽”，分别转化为：白马、日、依依（一电视女主角）、山、鲸（尽的谐音）。
- 3 **熟记性**。被用来当信箱形象的一连串具体词、形象，必须是我们事先熟悉、熟记，然后才可以被用成信箱来用。因为，如果连它都没有熟记，怎么用它来辅助记忆别的东西？信箱本质上就是一种“以熟带新”的记忆工具。
- 4 **区别性**。用来做信箱的若干形象，必须是不同的，能在想象中有明显的区别的。比如大象与老虎就是不同的。可是绿色的鱼，与淡绿色的鱼，在想象中就不容易被区分，所以

不行。

## ◎ 信箱与编码的区别与联系

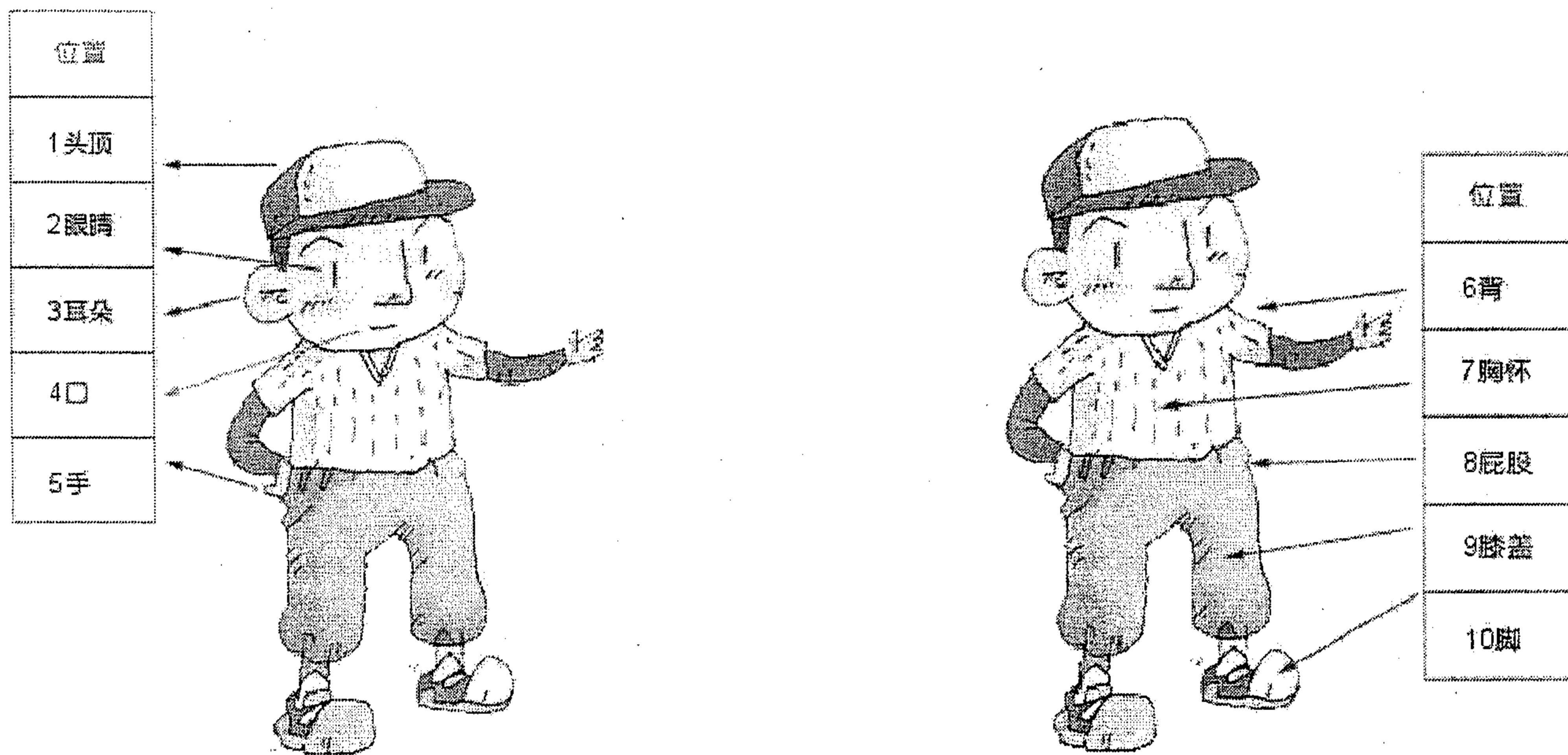
- 1 信箱有顺序性，编码不一定。有一些编码，本身也是有顺序性的，但并不是所有的编码都是有顺序性的。常见的编码只有数字编码是有清晰的顺序的。像汉语基本编码，它们彼此之间并没有什么清晰体系的前后次序。
- 2 信箱与编码都要求有形象性。
- 3 信箱与编码都要求事先熟记的。
- 4 信箱与编码都要求有区别性。

综合这四点，我们知道，有清晰的顺序性的编码，就可以当成信箱用，相反则不行。了解了信箱的特点，我们再来看看信箱有哪几种呢？

## 第二节 信箱的类别

### 信箱一：人体信箱——最简单直接的信箱

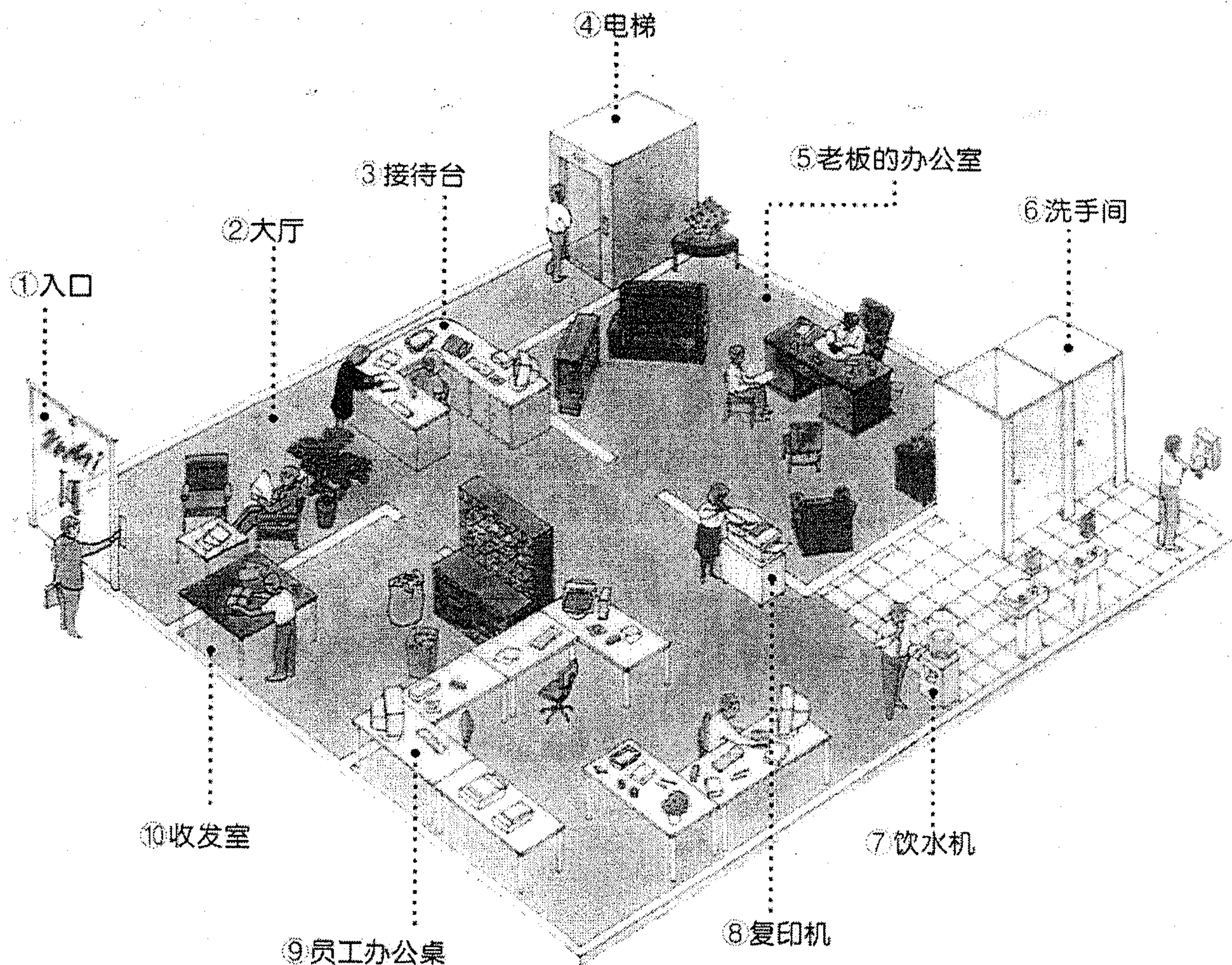
用身体位置依照一定的次序排列来做信箱：



### 信箱二：地点信箱——最经典的信箱

这是最经典的信箱方法了，比较早的叫法叫【罗马房间法】，是用建筑物的不同空间位置做为信箱形象的。比如：大门、入门左手边、入门右手边、天花、客厅、房间后部左手边、房间后部右手边等。它也叫地点法，方法是利用右脑的空间感觉，先在心里把熟悉的地方中不同的位置进行编号，这样就形成一套信箱了。当需要记忆知识时，把要记忆的知识（先转化成图像或电影）通过联想的方式，分别存放到不同的位置中

去。为了有比较清晰的认识，我们用一个房间的图，来示范一下。



(注：这美丽的图儿，是牛头将乔纳森·汉考克的《超级提升记忆力》一书中的插图修改而来的，由好友脑王扫描，这里要向他表示感谢。这图偶贼喜欢的！)

上边有一个房间，我们以顺时针做为大的方向，给房间的不同位置/物品编号，编完号之后，每一个位置/物品，就是一个信箱了。

有一些人认为光是不同的位置，并不太好联想，就会加上不同位置上相应的物品，做为信箱形象，这就叫物品法。比如：立柜、沙发、茶几、高低柜、书橱、电视、电扇、电冰箱、洗衣机等。要求选取的物品是比较大件的，零碎的小物品用来做地点信箱不太好。

如果光是用房间内的位置与物品来做信箱，一般人进过的房间不一定很多，这样子限制性就比较大。所以，有人把空间位置的范围扩展到所有的地点，可称之为行途法。就是你走过一条路线，并熟悉这条路线上的景物，然后你就可以把这条路线上不同位置上的景物，当成信箱了。

下面是记忆力训练网的随风老师总结的找地点的基本原则，我依据剧院式记忆法的设计理念有所增删，比如第10点就是我们剧院式记忆法特有的要求。

- 0 1 刚开始时，先选择自己熟悉的建筑物或地点。
- 0 2 沿着习惯的路径，依照顺序把地点、物品编上号码。
- 0 3 大顺序的方向一定要一致。比如，上图中大的方向是顺时针。如果你在一个建筑物中的一个房间里，采用顺时针的顺序来编号，那么，在其它房间里，也要用顺时针的顺序。
- 0 4 地点的大小、距离尽量做到要平均。
- 0 5 要选择永久性的地点，不要选择经常移动位置的东西作为地点。
- 0 6 避免选择两个相似的地点。例如：沙发旁边的两张同样的小桌、大个相似的大衣柜、两把同样的椅子——其实可以把相似的家具成一个地点。
- 0 7 避免仓促开列地点。要从容地安排地点系列以便于工作从此之后不再改变。细心选择地点先做练习。以证明其有效性。如果所选地点光线较暗，其位置又不在自然顺序之中，人们在回忆时，将会感到困难。
- 0 8 每次找的地点，以五的倍数为佳。一个房间一般是五或十个地点。一条路线则可以有数十个地点。
- 0 9 刚开始练习，数量不要太多，熟悉之后再慢慢增加。对于积累下来的地点，要记录下来，如果能拍摄下来更好，隔一段时间整理温习一下。
- 1 0 每一组地点（同一个房间内，或同一条路线里）都要有一个“标签”，它是用来识别、代表这组地点的。

比如，我家里的卧室，我用来做地点信箱时，把一张被子当成标签。这样子，想到那张熟悉的被子，我就会想到我的卧室。当你的信箱的量还不多时，你用它们来记忆一些知识，回忆时只要把信箱稍为回忆一下，相应的知识就被忆起来了。可是，如果你的信箱的量越来越多时，你总不能为了回忆几个知识点，把所有的信箱，都回忆一次，来找到你存放这几个知识的信箱吧？所以，在剧院式记忆法里，我们会给每一组信箱贴上一个标签，并用它跟你要记忆的材料标题联结。比如，被子里躺着一只山鹿说：“好温暖啊！”——这是卧室的标签与《三十六计》联结。这样子，我想到《三十六计》，就想到山鹿在被子里，那我就马上反应过来：我之前是用卧室来记忆《三十六计》的。

### 信箱三：数字信箱——最方便抽背的信箱

第一章我们就介绍过数字箱了。第五章，我们又学过数字基本编码，所以，只要把数字基本编码，当做信箱来用就可以了。与地点箱一样，为了方便快捷的回忆起，你需要的知识



是用哪些数字信箱存储的。我们一样要给数字信箱每十个一组，加上标签。

0 1—1 0，除了最后一个数字，其它十位数都是 0 开头的，0 为球，许多 0 为多球，为篮球场。故以篮球场为这一组的标签。

1 1—2 0，1 为树，这一组有许多 1，就像森林，所以用森林为这一组的标签。

2 1—3 0，2 为鹅，这一组有很多 2 为很多鹅，想象天鹅湖为标签。

3 1—4 0，3 为假山，这一组有许多假山，标签为园林。

4 1—5 0，4 为匕首，这一组有许多 4，标签为兵器店。

5 1—6 0，5 为钩，这一组标签为垂钓台。

6 1—7 0，6 为壶，这一组标签为郊游营地。

7 1—8 0，7 为镰刀，这一组标签为田地。

8 1—9 0，8 为链，这一组标签为牢狱。

9 1—1 0 0，9 为铁锤，这一组标签为五金店。

0—9，最基本的数字，“基”谐音“鸡”，故这一组标签为养鸡场。

## 信箱四：人物信箱——活在你心中的舞台

用自己熟悉人物依照一定的次序排列来做信箱，比如，以《西游记》中的部分人物，来做人物桩。

有西方佛教的如来、弥勒佛、观音、地藏、罗汉；

有天庭的玉帝、王母、李天王、哪吒，天兵；

有唐僧师徒（唐僧、孙悟空、猪八戒、沙僧）与白龙马。

以五或十个为一组，这简单罗列一下，就有三组十五个了。

人物信箱也是一类非常强大的信箱，可是它非常的个性化，也就是说，一个人设计的人物信箱，到别人那里很可能就不好使了——因为别人并不认识那些人物。网上有一个奔奔老师就非常精通于使用这一类的信箱。

## 信箱五：熟语信箱——无处不在的信箱

用常用的词组、成语、诗词做信箱，比如：

花、鸟、鱼、虫；

江、湖、河、海；

柴、米、油、盐、酱、醋、

风、火、雷、电

梅、兰、竹、菊；

茶

怕自己信箱不够的朋友，有福了。只要你是懂中文，就大把的信箱啊。随便一首诗，一句台词，一句废话，都可以成为信箱。



比如用王继的《枫桥夜泊》：夜落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠，姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。我们用两句来示例。

夜落乌啼霜满天——有夜、乌、霜、天这四个汉字信箱。

江枫渔火对愁眠——有江、枫、渔、火这四个汉字信箱。

这还没完，那些不是明显的图像的汉字，一来可以转化，二来可以拆字。比如，“落”转化为“陨石”、“啼”转化为“马蹄”、“满”转化为“萨满”、“对”为“对联”、“愁”为“发愁人”、“眠”为“安眠药”。

这样子，就有两组十四个信箱了。

拆字也是可以的。本身不是具体词的，一拆说不定就能找到形象。比如：落=草（头）+水+夕+口 这草、水、口，不就是可以是可以在脑子里想出图像的么？也就是说：你可以拆一段句子，就变成一串信箱，可用来记住一些知识。

需要注意的是，一般古诗，都是五字一句或七字一句的，很整齐。所以，用它来做信箱，很工整有序，为了利用它的这个特点，一般把古诗转化为信箱，一个字转化为一个信箱比较合适。这样子，我们可以把拆出来的字再组合一下，很可能就变成一个图像了。比如，啼=口+帝，口像一个方形建筑，加上帝为帝王，组合起来为皇宫。满=两+水+草=两根水草。落为=水+草+反文+口，反文联想到蚊子，则落为水草里的蚊子窝。对=又+寸，又像折叠椅，寸是很短的，象征小，加起来为袖珍折叠椅。

如果是古诗做熟语箱，是诗名可以做为标签；如果是一般的语句，则一般以第一个字做为标签，从第二个字开始做信箱。

## 信箱六：标题信箱——强大的内部信箱

标题箱，就是指用你要记忆知识的标题为桩子。它与熟语用一样的方法，来转化为信箱。区别在于，它不一定是你熟悉的语句。只不过，用标题做信箱，一般只要求别人提到标题，或你想到标题，就可以联想到对应的信箱，就可以了。所以，不太熟悉也没有关系。

标题箱在记忆术中很少被提及，但在牛头剧院式记忆法里，是运用很广泛的一种信箱。因为，我们要求记忆时，要把标题与内容，或是问题与内容，联结起来。一提到标题就想到内容。所以，用标题为桩，就可以很好的把标题与内容，做一个紧密的联结。另外，用标题做信箱，还可以少找许多桩子，因为标题本身已经是信箱了，除非你要记忆的内容很长，不然标题转化出来的信箱，就足够你存储信息了。

这里我们顺便提一对概念，就是内部信箱与外部信箱，也叫内部桩与外部桩。利用要记忆的材料本身建立信箱的，就叫内部信箱；而在要记忆的材料之外，预先建立好信箱，以备存储信息的，就叫外部桩。标题本身是我们要记忆的材料的一部分，所以标题箱是内部信箱。

## 信箱七：图画信箱——暴增你实力的信箱

图画箱实际上就是利用熟悉的图作为记忆的信箱，随后通过奇特联想，把记忆对象或其它记忆对象这些元件装上去的一种形象记忆法。比如，你不妨在一幅很喜欢的山水画上，先把名称特定的部位观察清楚，然后按顺序编上序号，并把它印在脑子里，进而可以把要记的要点和一些关键词，用联想的方法把它控制在山水画中的某个特征上。回忆的时候，以图为“藤”来顺藤摸瓜，这样便能道出所要记住的事物。

如有下面一幅画，首先熟悉它：右边是山，山上有棵松树，树边有寺庙，庙顶上有个洪钟，钟边有绳。中间，即山脚下的河，河上有一只船，船上有个渔翁，渔翁头带一顶草帽，手拿竹竿，左边是一片云雾和隐隐约约的山峰。熟悉了以后，把要记的某些词与之相对应的各点联系上便能记住。若有下列一些词：

钢笔、夹子、被子、马、椅子、电灯泡、汽车、毛笔、电炉、蛇、苔藓、爆米花。

我们利用图象可以分别这样记：

山——钢笔：山是用钢笔堆起来的；

松树——夹子：松树奇怪地长出了很多夹子；

寺庙——被子：寺庙的门被被子阻塞了；

洪钟——马：马用头撞击洪钟；

绳子——椅子：绳子的一头紧捆着一只椅子；

河——电灯泡：河里冒出很多的电灯泡；

帆船——汽车：帆船是用汽车改装而成的；

渔翁——毛巾：渔翁的嘴里塞满了毛巾；

草帽——电炉：草帽放在电炉上烧；

竹竿——蛇：竹竿上盘了一条蛇；

云雾——苔藓：云雾上长满了苔藓；

山峰——爆米花：山峰崩裂，喷出了爆米花；

这样，我们很快便把上面的词记住了。如果上面的词正好是演讲中的关键词，那么，我们通过这些词目可以想出一长串的词。

### 图画箱之进阶技巧：集成法

图画法也是一种让你原有的信箱发挥十倍功效的神奇技巧。我们把标题转化为数个乃至上百个的信箱，但这还不算多的，更强的做法是：不要把标题转化出来的信箱当成一个单独的信箱，而是当成一个由若干信箱集合起来的整体。比如，如果信箱是马，不要把它看成一个信箱，而是把马当成马头、马鞍、马身、马前脚、马后脚、马尾等小信箱集合而成的大信箱。那么，你就可以利用马身上不同的位置，做不同的信箱来用，本来一个信箱，就扩展了数倍甚至十倍。而一个标题也可以运用这个原则，造出数十个信箱来。

这样的一种做法，就像是一块电路底板，它看像是一个单独的东西，可是它上面集成了许多小元器件。所以，我们把单独的信箱，当成集成板，把它组合的若干部分，当成集成底板上的元器件。而需要记忆的新的知识，就当成新的零器件，想象焊接集成在原来的各个位置上面。

下面是一个简单的例子，比如标题有一个灯字，转化为信箱“台灯”，把它当成底板，把要记忆的三个材料“骰子、本子、冰淇淋”，当成元器件，组合集成在一起。

记忆材料 7：台灯、笔记本、骰子、冰淇淋。



集成法用在思维导图上，是非常好用的。思维导图把标题/主题画在纸的中央，周围则是主干以及各级的分支。我们可以用集成法，把中心主题的图，当成一个集成底板，用它来焊接集成各主干上的内容。把主干转化成图，当成集成板，又用一样的方式，焊接集成它下一级的分支。一层一层这样子重复做下去。这样子，思维导图就能充分发挥它做为图的作用，帮助我们更好的记忆。

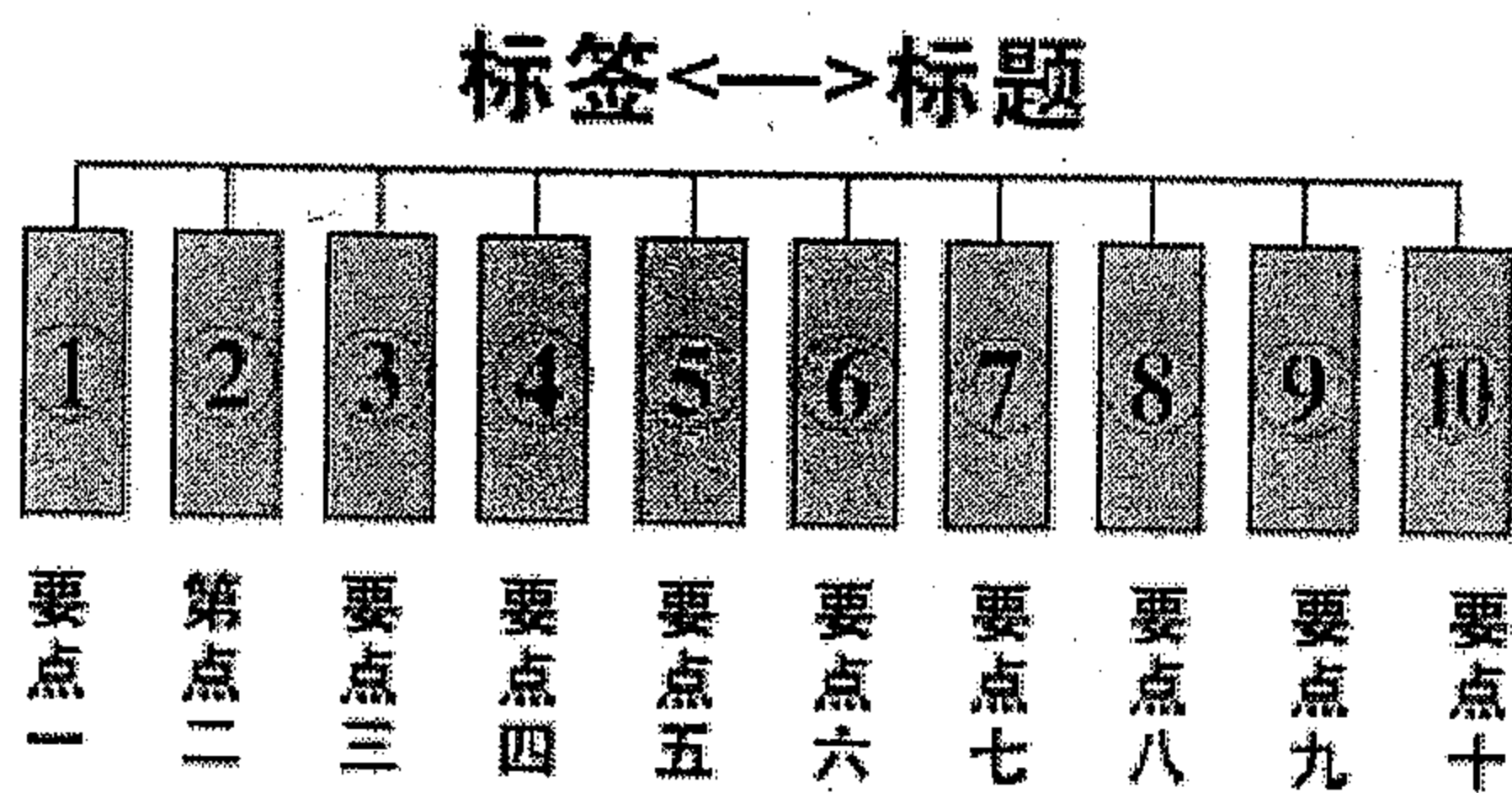
## ◎ 信箱是怎么存信息的？

1. 信箱检签联结材料标题。
2. 一个信箱对联一个要点，或一个信箱串联一串要点（一段或几段）。

我们用图来示范一下二种联结方式。第一个图是用对联法的，每一个信箱只存一个要点，以一对一的成对联结就可以了。第二个图是用串联法的，每一个信箱，储存一段信息。那么，可以用信箱分别与每段的第一个关键词联结，而每段中的各句的关键词，又相互联结，就可

以了。

## 信箱法之对联式联结



## 信箱法之串联式联结



## 第三节 从数字矩阵编码到信箱

数字矩阵编码有另一个好处，就是组合出来的故事画面，可以当成新的信箱来用。我们先看几组编码，再示范一下：

数字	人物	动作
36	唐伯虎	画山鹿
37	摄影师	拍摄风景
38	美女(三八)	擦拭沙发

3 6 3 7，唐伯虎拍摄风景。

3 7 3 8，摄影师擦拭沙发。

3 8 3 6，美女画山鹿。

### ◎ 把矩阵编码转化成信箱要遵循的原则

原则一：置换原则。动作编码附带的物件，是可以换掉的。比如。

3 8 3 6，美女画山鹿。山鹿可以换掉，则为：美女画自己（的自画像）。

3 7 3 8，摄影师擦拭沙发。沙发可以换掉，则为：摄影师擦拭镜头。

只要你换上的物件，不要跟数字矩阵编码中的其它编码中出现过的物件重复就可以了。



这样子，每一个四位数的数字，就对应一个故事情节或说电影画面。你可以经由置换原则，把这个编码改造成你最喜欢的，也可以直接借用原矩阵的情节。但无论你选择哪一种方式，一个四位数字，对应一个画面，具体、熟悉、有序。这完全符合做为信箱的要求。

有一些人认为，这样子造出来的信箱，重复情节太多，容易干扰与混乱。比如：

0 1 5 2，人妖打虎；	0 4 5 2，葫芦娃打虎；
0 2 5 2，钟灵儿打虎；	.....
0 3 5 2，灵山大佛打虎；	9 9 5 2，貂蝉打虎。

这样子，动作都是一样的，不是容易混了么？这样说的人，是因为没有深入研究过矩阵编码的各种变化。我上面说过置换原则，你是可以把动作附带的物件换掉的。比如，钟灵儿可以打段誉；灵山大佛可以打妖；葫芦娃可以打蝎子精……貂蝉可以打水。

当然，并不是你随便设定一个动词做编码，它就具备可以自然随意置换物件的，来让画面有区别性的功能。

比如，动词为“跳舞”，你怎么换物件？说某人物跳舞时手上拿不同的物品么？这就变成一个较长的联结了，包含二个动作，“跳舞”与“拿”。比较复杂的情节，并不太适合用于做信箱。所以，我选择的动作编码，都是千挑万选的及物动词，即是可以作用于物体的动词，动作具体生动的动词。

原则二：固态原则。一个不断变化的情节，并不适合做信箱。信箱都是固定、稳定的画面，所以每一个四位数字转化而成的故事画面，你都需要把它固定为一个静态的画面。比如，9 9 5 2 貂蝉打水，你只要把画面固定在她在井边打水那某一瞬间可以了。

原则三：变色龙原则。依据不同的人物，就算是同样的动作与物件，想象出来的画面也可以有所不同，这本要是依据人物的性格与物点来发挥。

比如，9 6 5 2 洪七公打虎；5 2 5 2 武松打虎。大家都是打虎，可是洪七公用的是打狗棍法，想象棍出千个影，奇幻非常。武松打虎是赤手空拳，拳拳见血，强悍铁血。

原则四：合并原则。如果你愿意的话，你可以从人物编码与动作编码中各抽取一个字，组合成一个新的编码。这个编码，就可以当成信箱来用。比如：3 9 0 8 = 超人撞开篱笆 = 超 + 篱 = 超女（谐音法）；4 9 3 = 赵丽蓉背山 = 赵 + 山 = 赵本山。

运用这四个原则，0 0 0 0 至 9 9 9 9 这一万个数字，就可以被转化、固定为一万个信箱。那么，一个信箱可以串联存储二三十个要点。一万个信箱就可以存储二三十万个要点（关键词或句子）。

当然，你不需要一次性就把一万个信箱都转化固定，你可以每隔一段时间，想一百个，在心里一边念数字一边浮现画面，并选择最喜欢的一瞬间定格为一个个画面。比如，0 0 0 1 任盈盈染口红；0 0 0 2 任盈盈抚摸（灵貂）——》任盈盈抚琴；0 0 0 3 任盈盈钹封（妖



精)——》任盈盈钹封琴谱; ……(注:钹是一种乐器,在西游记中有一个钹形的法宝,能把妖精关在两个合起来的钹里。)

## 第四节 七大步骤之七“复习法”

复习的方法,最基本的是“五一复习法”,在第一章我们就讲过了,这里温习一下。

一个资料记忆后,最好是在一小时后、一天后、一周后、一个月后、一个季度(三个月)后,都进行一次复习。这样一般就会进入长久的记忆。这五个时间简称“五一法复习法”。

最重要的一次复习是第二天。你可以通过信箱做为线索回忆关键词,通过关键词回忆原文。可以以自问自答的方式进行。比如孙中山是1925年逝世的。你把这边信息存在地点信箱的自家大门口这个地点上,你一想到大门口就想起孙中山,这时你可以问:孙中山是几时逝世的?然后自己顺问回答这个问题。提问有利于激活大脑主动的回忆与思考。

另外,在课程中,我们将另行介绍“动态循环复习法”,这里不列出来了。至此,牛头剧院记忆法的七个步骤就讲完了。

### ★ 关于本课的练习:建立强大信箱的信箱体系

#### 练习1:四调法+速读法练习。

依前面的要求继续进行。

#### 练习2:建立自己的一百个信箱

本周的练习就是要求你运用本章学到的方法,建立一百个地点信箱。你可以选择十个房间,每一个房间中找到十个位置/物件;也可以选择你平时行走的路线,每条路线至少找到十个以上的地点。

注意每十个地点信箱,就给贴上一个标签。比如你在厨房里找了十个位置/物件,那么可以用菜刀代表这一组地点;厕所的一组地点,可以用纸巾代表;你从地铁到公司的一段路,可以用地铁卡代表;从你家到超市的一段路,可以用超市推车代表……总之,你可以用地点中有代表性相关物件、建筑来代表这一组,作为这一组的标签。

把你找到的地点标签记录下来,编个号。并在心里多次重走那些地方,同时心里报出编号。

### 练习 3：熟记矩阵编码

第一：熟记上面的矩阵编码。之前我们记过数字基本编码的，这里，你可以留意我是怎么从基本编码联起到别的编码的。当然，也有一些是没什么联系的，需要强化记忆的。1

1 1 组编码，平均每天消化掉二十组，一周内就记牢了。

第二：用上面矩阵转化的四原则，转化固化一百个信箱。至于其它的 9900 个信箱，就有待你之后逐固化了。固化的过程是很简单的，只是从人物与动作形成的画面之中，选择一个固定下来成为静态的，就可以了。

至此，本课程的方法技巧就介绍完了。

**祝大家学习有成，突飞猛进！**

(速读训练图5字)

✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ■	□ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ?	♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ■	□ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ?	♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ■	□ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ?	♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ■	□ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ?	♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ

(速读训练图7字)

✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ○	■ □ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	× ? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ㄣ	? ♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ○	■ □ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	× ? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ㄣ	? ♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ○	■ □ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	× ? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ㄣ	? ♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ
✌ 卍 ㄣ ㄣ ㄣ	♁ □ ◆ ㄣ 卍	ㄣ □ ● ○ ○	■ □ 卍 ◆ 卍 ☺
× 卍 ㄣ 卍 ○	♁ ㄣ ㄣ ▽ 卍	□ 卍 □ () ×	× ? ? ○ □ ●
● 卍 ♥ () ×	○ ⊖ ● □ ?	⊖ □ ? ⊖ ⊗	▲ ☺ 卍 ☹ 卍 *
卍 卍 卍 ㄣ R	ㄣ ㄣ ⊕ □ ⊕	W ㄣ ☆ ㄣ ㄣ	? ♥ ✓ ☺ ☺ ㄣ



