



快速记忆法

苏引华



你知道吗？

记忆的原理

记忆就是**联结**：
所有的信息你都记住了，只是你忘记了存储在哪里——**路径遗忘**


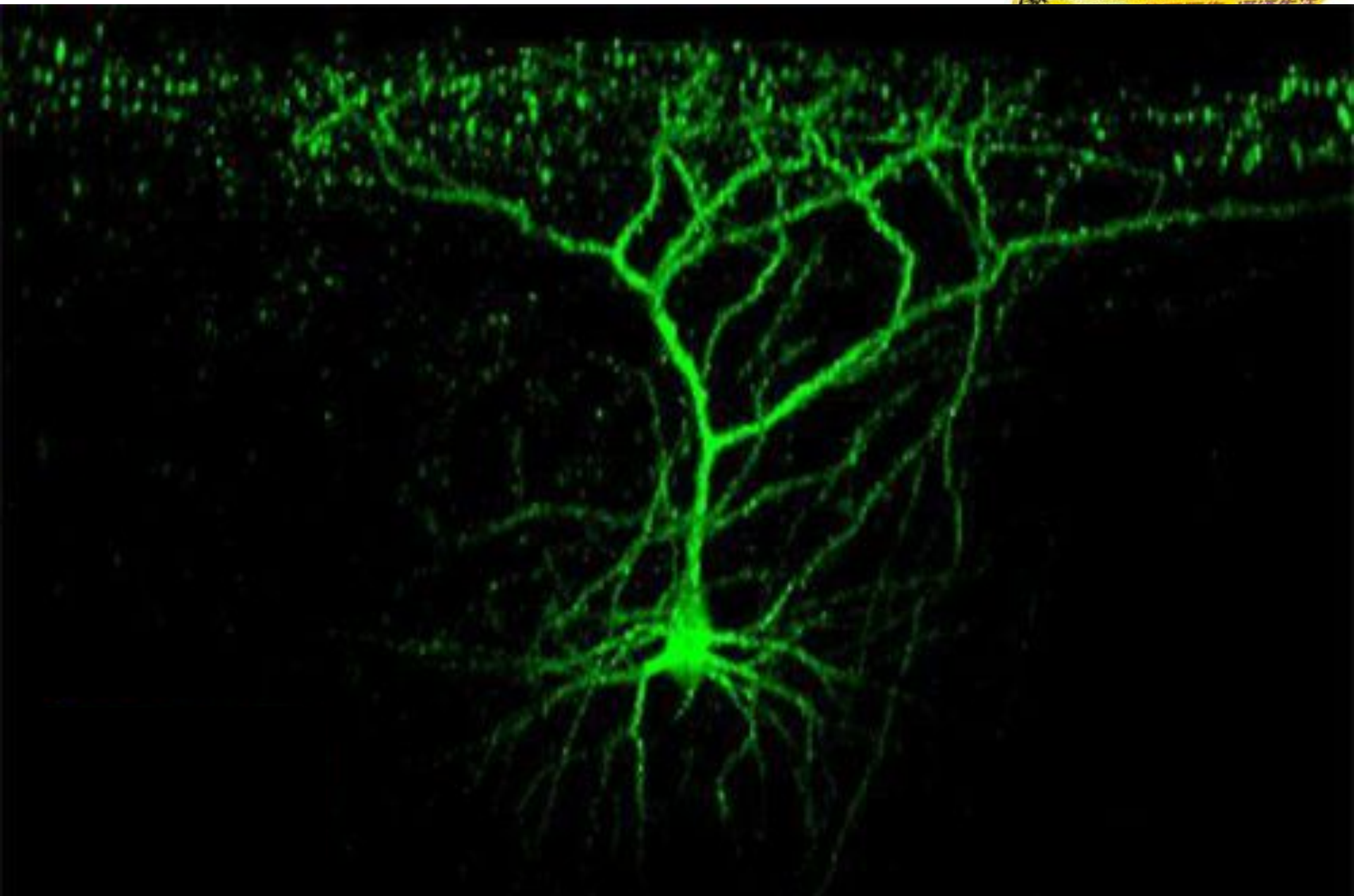


图2 五个在整个大脑中进行“神经拥抱”的脑细胞的例子

遗忘的记忆从未真正消失



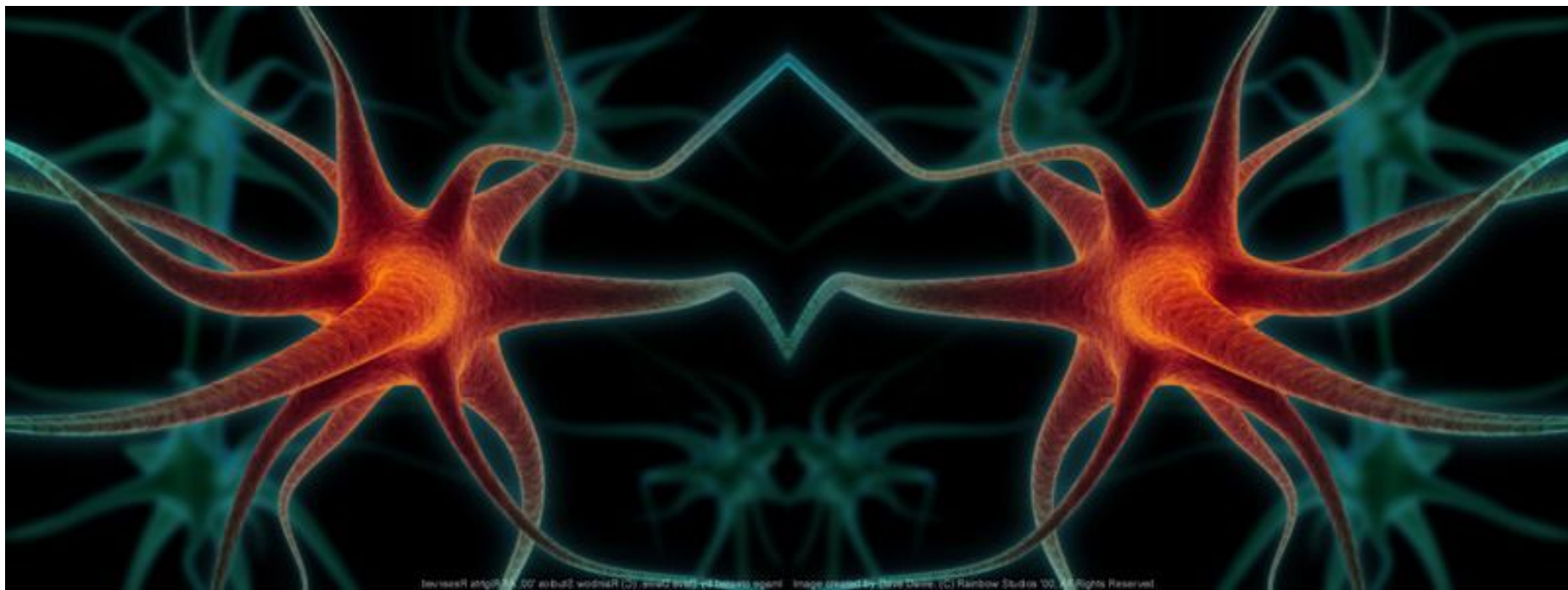
遗忘的记忆从未真正消失



德国马普所 (Max Planck Institute) 神经生物学分所的科学家们 **已经能够证明**：即使不再使用，在学习过程中建立起来的细胞接触还是会保留。

重新激活这些暂时闲置的“**存储细胞接触**”，能够让我们更快地熟悉那些**曾经学习过但被遗忘**的事情。

信息传输神经元



大脑的二个**神经元**是相对独立的，彼此的信息需要通过**传输神经**来传达；



记忆的方法

形象记抽象

有趣记无趣

熟悉记陌生

不用即消失

记忆的步骤：



- (1) **瞬间记忆**：这个阶段记忆很短，维持0.2~2秒。
瞬间记忆有利于干活，如游戏、驾驶。
- (2) **短时期记忆**：可以维持超过2秒（可能达到30秒以上或许几天），**短期记忆容量6~10件事**。我们的大脑不可能短时期记忆太多的事物。
- (3) **长时期记忆**：及时复习，维持一天的记忆；**第一天复习，维持一周的记忆；一周复习，维持一月的记忆；一月复习，维持一季的复习；一季复习，维持长期的记忆，甚至维持永远的记忆。**

抗遗忘规律：



- (1) **干扰理论**：脑波扫描发现相同的信息储蓄在相同的脑细胞网络，**相同的信息会互相干扰**，这使得我们的记忆有问题，因此尽量把信息互相调换，避免干扰。
- (2) **遗忘鼓励理论**：**四十次刺激**而接受的信息，就形成记忆。要多给自己奖励，不要陷入思维舒适区。
- (3) **提取信息理论**：用谐音记信息内容。



如何加强记忆：

- (1) **记忆联想**：编造一个故事，这个故事必须看得到，这个故事必须特别有趣、搞笑、特别。
- (2) **记忆钩**：记忆钩好像衣钩，有更多的记忆钩就表示可以管理更多信息，**最好的记忆钩就是地点法**，使用熟悉的地点当作记忆钩，并将地点根据顺序排列。（想象客厅、卧房等各五处熟悉的地点，然后把记忆的内容（例如英语单词）一一挂起，通过熟悉的地点牢记记忆的内容）。
- (3) **记忆桥**：运用谐音来制造记忆桥，fly（福来）。



数字记法



1



2



3



4



5



6



7



8



9



棒球
Baseball

10



11



12



13



14



15



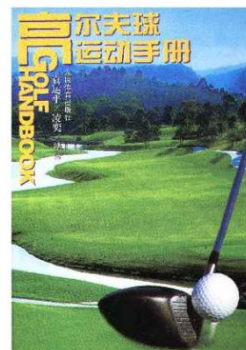
16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



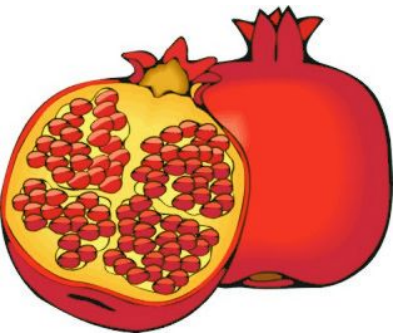
43



44



45



46



47



48



49



50

速记36计：



- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1、瞒天过海 | 2、围魏救赵 | 3、借刀杀人 | 4、以逸待劳 |
| 5、趁火打劫 | 6、声东击西 | 7、无中生有 | 8、暗渡陈仓 |
| 9、隔岸观火 | 10、笑里藏刀 | 11、李代桃僵 | 12、顺手牵羊 |
| 13、打草惊蛇 | 14、借尸还魂 | 15、调虎离山 | 16、欲擒故纵 |
| 17、抛砖引玉 | 18、擒贼擒王 | 19、釜底抽薪 | 20、混水摸鱼 |
| 21、金蝉脱壳 | 22、关门捉贼 | 23、远交近攻 | 24、假途伐虢 |
| 25、偷梁换柱 | 26、指桑骂槐 | 27、假痴不颠 | 28、上屋抽梯 |
| 29、树上开花 | 30、反客为主 | 31、美人计 | 32、空城计 |
| 33、反间计 | 34、苦肉计 | 35、连环计 | 36、走为上计 |



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
图钉	圣经	摩托车	海豚	皮球	胶水	珠宝	骆驼	椰子树	拖把
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
香菇	头痛药	济公	电脑	电池	打印机	出口	电信局	飞行员	录影带
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
矿泉水	牛仔裤	钱币	爬山	洗衣机	河马	手镯	铅笔盒	女孩	潜水艇



81



82



83



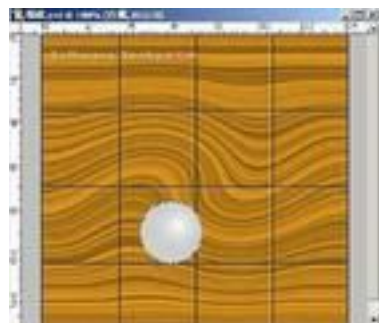
84



85



86



87

爸爸

88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98

舅舅

99



100



14 15

92 65

35 89

79 32

38 46

规则：

14 (A) 15 (B)

A在上，B在下

A在外，B在内

A在前，B在后

英式：电视剧，逻辑性、有关联

美式：照相机，没对应



地点记忆法

找出平时最熟悉的地点，将地点与所要记忆的东西进行联结



- 1、酒店大门口，
- 2、玻璃门，
- 3、拍照点，
- 4、水晶球，
- 5、签到台，
- 6、前台，
- 7、电梯
- 8、咖啡吧，
- 9、钢琴，
- 10、购物中心，
- 11、手扶电梯，
- 12、沙发，
- 13、餐厅，
- 14、洗手间，
- 15、门口沙发，
- 16、教室门
- 17、大脑方程式，
- 18、白板，
- 19、投影仪
- 20、讲台，
- 21、音控台，
- 22、音响，
- 23、窗帘，
- 24、控制台，
- 25、老鹰广告
- 26、盆栽，
- 27、饮水机



- 1、大门口；
- 2、保安亭；
- 3、喷水池；
- 4、体育馆；
- 5、篮球场；
- 6、足球场；
- 7、草地；
- 8、树；
- 9、综合楼；
- 10、酒店大门口；
- 11、玻璃门；
- 12、酒吧；
- 13、购物中心；
- 14、食堂；
- 15、小花园；
- 16、花；
- 17、一楼沙发；
- 18、前台；
- 19、电梯；
- 20、二楼沙发；
- 21、卫生间；
- 22、教室门口；
- 23、老鹰训练营广告；
- 24、空调；
- 25、白板；
- 26、投影幕；
- 27、讲台

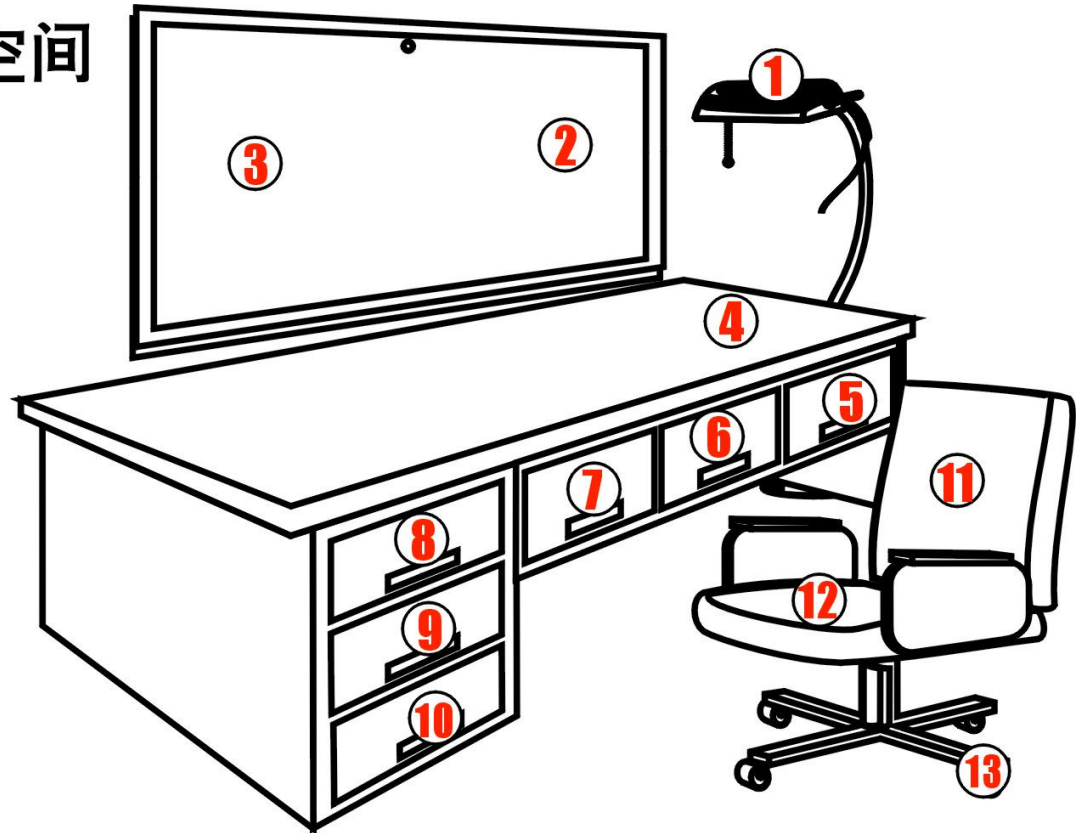
地点法的注意事项



- 1、**法则：以大套小，设定路线**
- 2、找地点的**四大原则**：
 - A：**顺序的一致性**：顺序可按顺时针或逆时针进行，需要注意的是，地点的主方向一致便可。
 - B：**距离大小平均**：在视觉范围内看到或感受到距离和大小差不多即可。
 - C：**空间立体感强**：要变得有立体感，重要的是角度要不一样；视觉在同一平面时，不要超过三个。
 - D：**作为背景参考**：像戏剧一样，重点是表演者而非背景；作为背景参考即可，不要过份注重特征。

- 1。设定一熟悉的环境或空间
- 2。设定记忆位置之顺序
- 3。复习位置顺序
- 4。使用新位置记忆

例：书桌





- 1、公路，
- 2、铁门、
- 3、停车场、
- 4、喷水池
- 5、自动门，
- 6、大堂、
- 7、前台、
- 8、电梯、
- 9、商务中心、
- 10、商场、
- 11、客房、
- 12、后门、
- 13、华表、
- 14、草地、
- 15、长廊
- 16、湖、
- 17、餐厅、
- 18、厕所、
- 19、酒吧
- 20、沙发、
- 21、咖啡厅、
- 22、楼梯、
- 23、休息厅、
- 24、教室门口、
- 25、音箱
- 26、白板、
- 27、投影幕

地点法注意事项：



- 1、用心分析课堂上老师选地点的技巧和方法
- 2、每天至少选择27个地点，27个地点为一组
- 3、一组地点和另一组地点可以有较大距离
- 4、选定的地点要突出其特征，尽量使其印象深刻：门、窗前、床上或床下、桌子上、墙角、房顶、突出的墙角、大块的玻璃等都是较好地点
- 5、非常熟悉的地点可以多分一些地点，如自己的家里最少就可以找到10个以上的地点
- 6、不熟悉的地点可以较笼统、不要选太多地点做桩子
- 7、所选地点要注意一定的区分度、不要混淆
- 8、写出地点并对其编号：A1—27，B1-27，C1-27等
- 9、写完这些地点，闭上眼睛复习3遍，如果复习很顺利，这些地点就可以用做记忆的桩子了

如何用地点？



如何通过**地点**与信息的有效连接，达到好的记忆效果

1、三种感觉模式：**视觉、听觉、触觉**；

因人而异，发现自己擅长**哪种模式**很重要。

2、**联想过程**需要注意：

A：要相信世界上任何**两件事物**都可以**有联系**。

B：要有**趋动性**动作：动态的事物更吸引眼球。

C：完美就是**设限**：联想**简洁有效**，不追求完美。



本信息由致音科技有限公司591商学院独家分享

朋友，如果你觉得资料对你有所启发还想学习更多有用的知识请您点击进入

www.591xzw.com www.591sxy.com

591商学院官网

QQ: 2205133393 咨询电话: 18072918810

一个不可思议的过程：

14 15

92 65

35 89

79 32

38 46





26 43

38 32

79 50

28 84

19 71



69 39

93 75

10 58

20 97

49 44



59 23

07 81

64 06

28 62

08 99



86 28

03 48

25 34

21 17

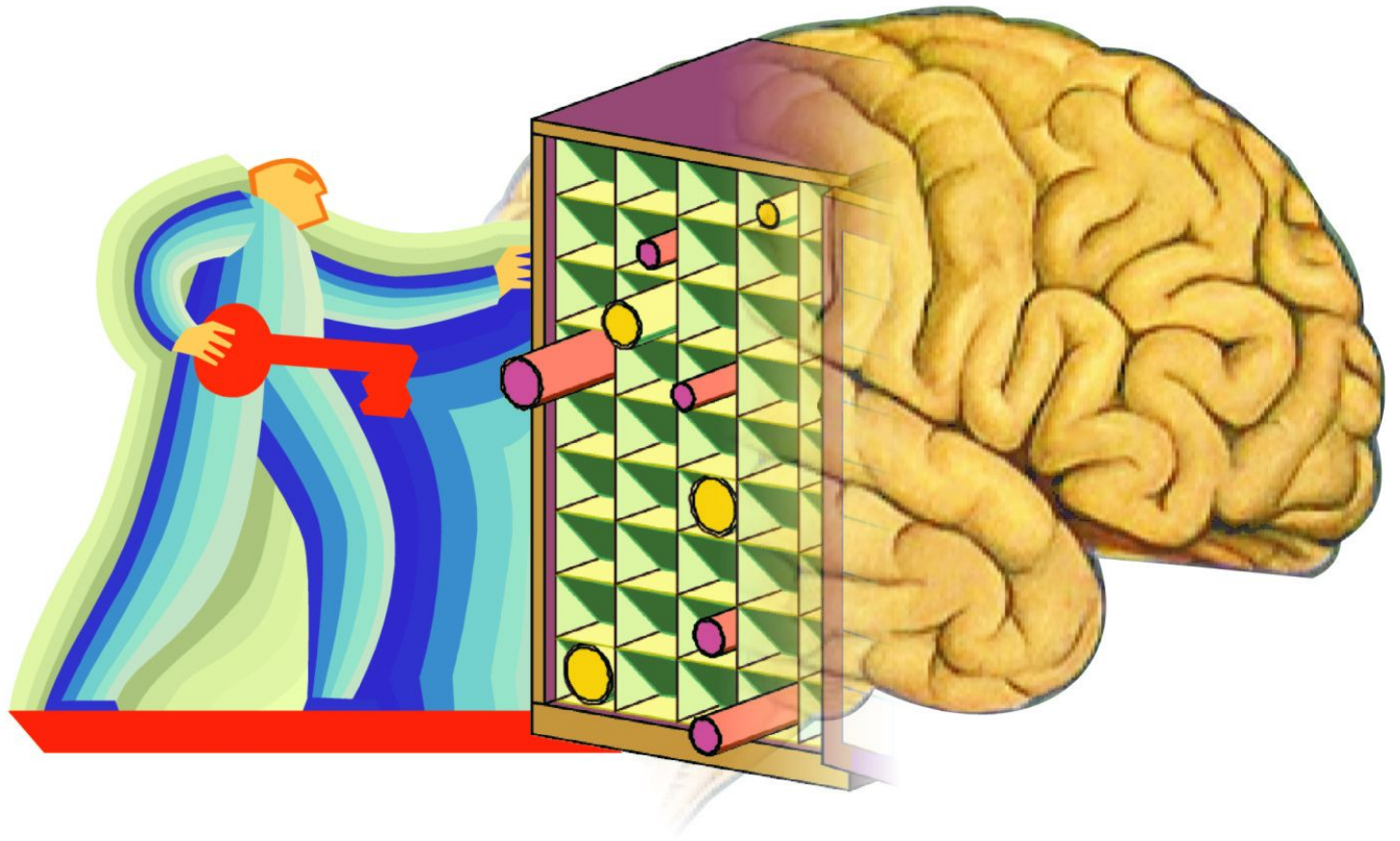
06 79



圆周率后100位数字

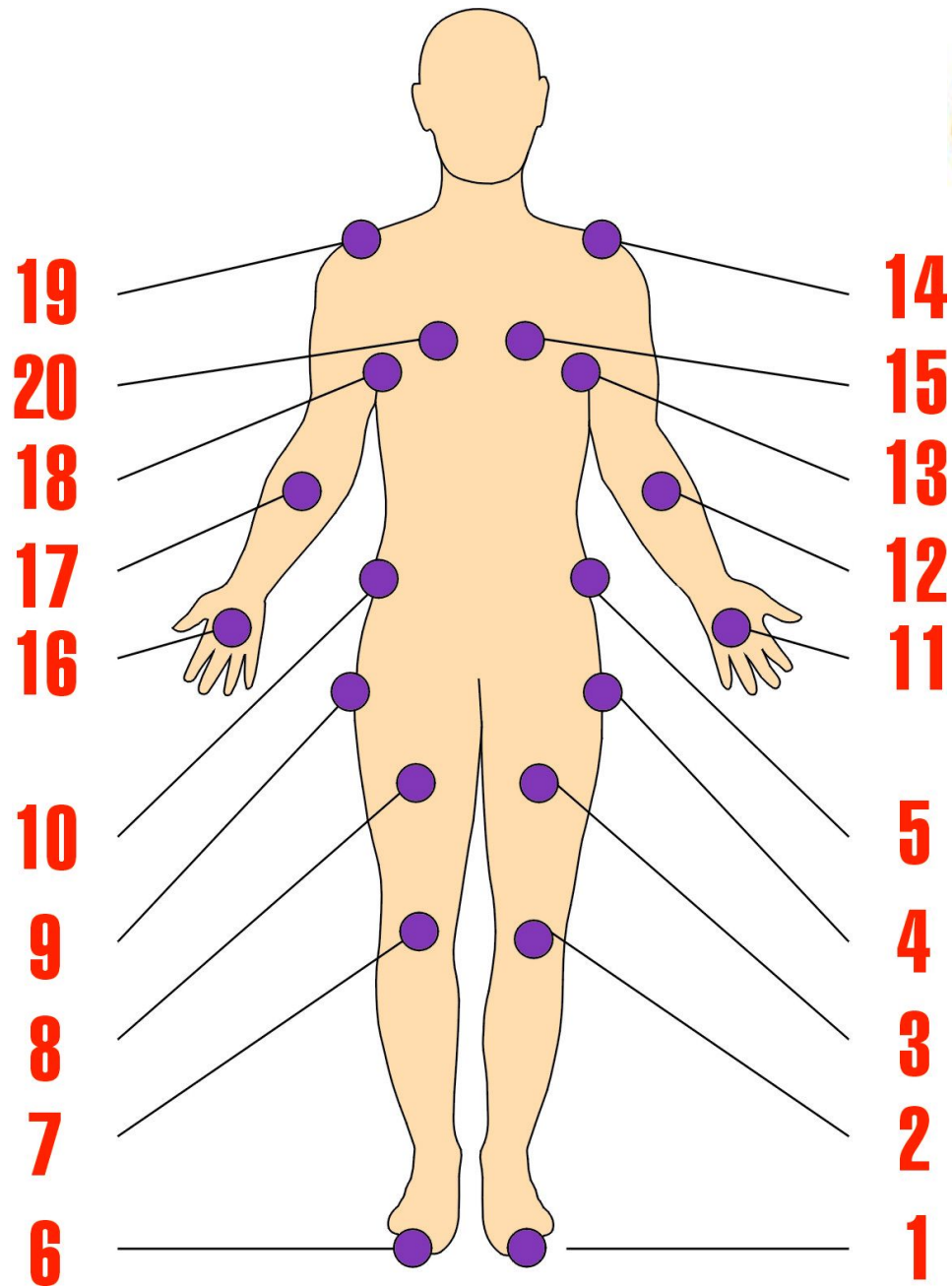
1415、 9265、 3589、 7932、 3846、 2643、
3832、 7950、 2884、 1971、 6939、 9375、
1058、 2097、 4944、 5923、 0781、 6406、
2862、 0899、 8628、 0348、 2534、 2117、
0679

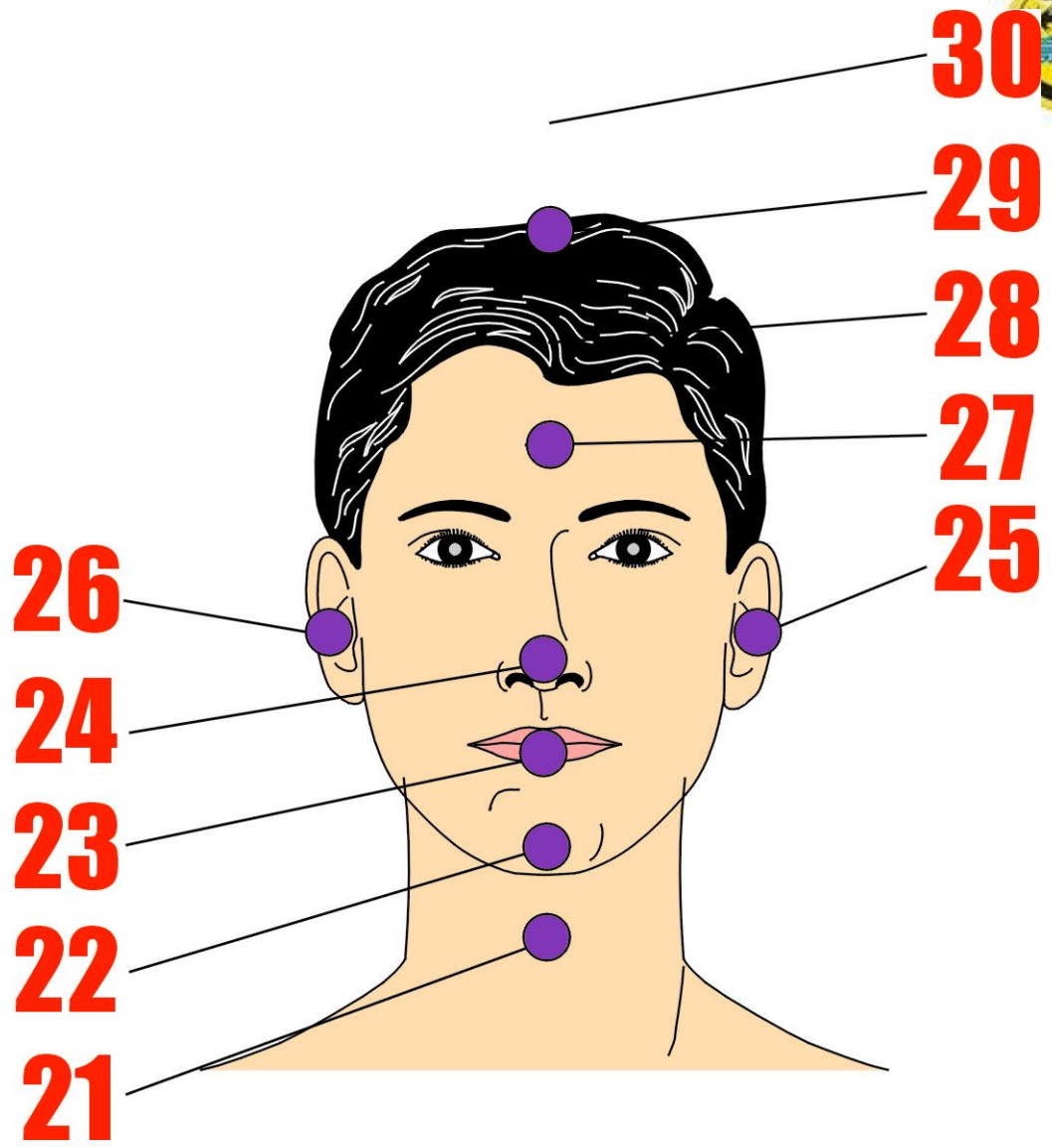
记忆位置法





定桩法







联想法练习

黄帝、尧、舜、夏、商、周
秦、汉、三国、魏晋、南北朝
隋、唐、五代十国、宋、元
明、清、中国



春秋



炎黄尧舜禹

原始社会

战国

夏朝 商朝

西周

西汉

东汉

隋唐五代十国

两晋

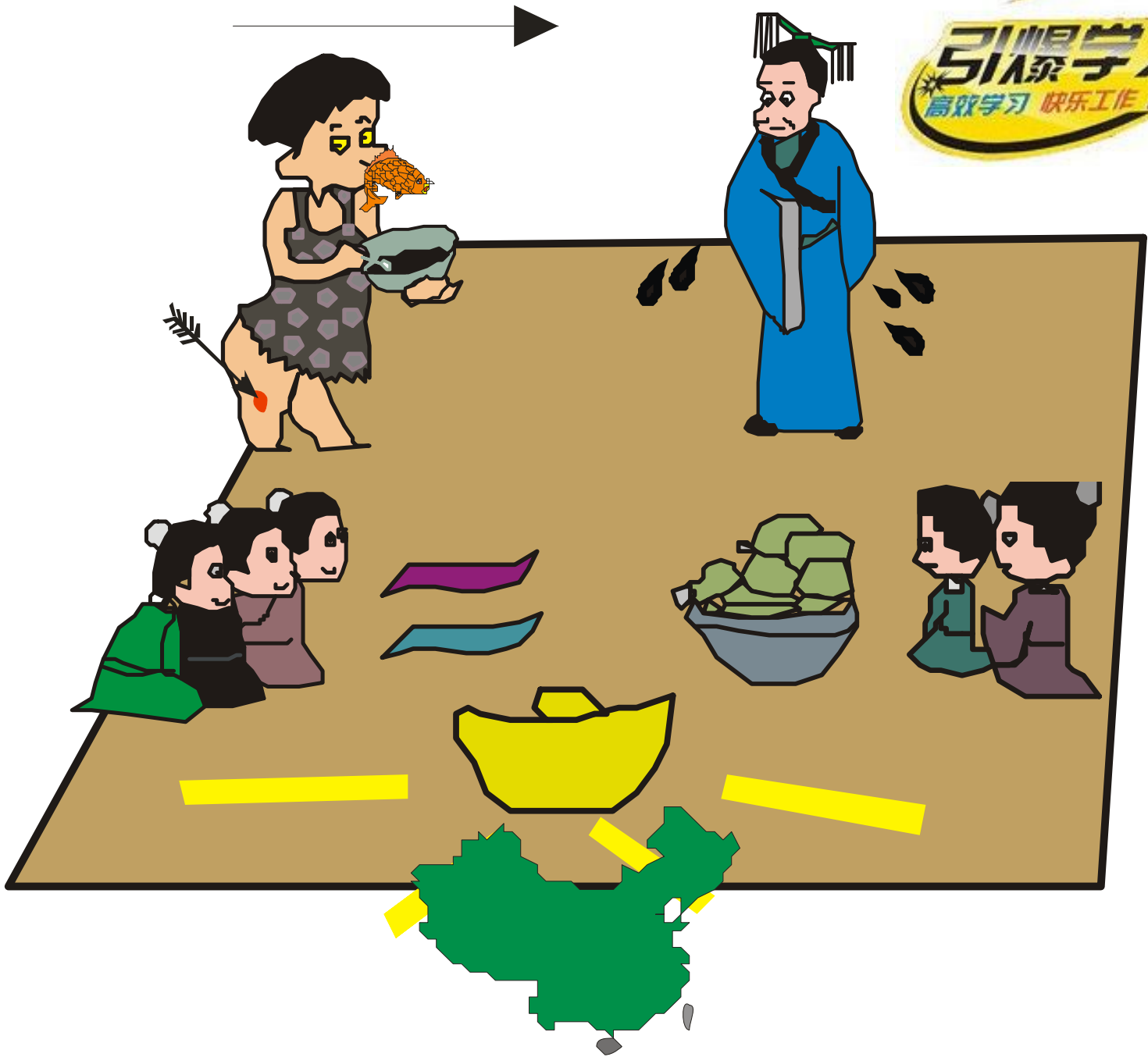
三国(蜀吴魏)

宋-辽-金-元-明-清

南朝 北朝

中华人民共和国







文字记法

高效学习法



- 1、将大量的资料分成小片段
- 2、大声念出
- 3、大动作
- 4、心领神会
- 5、伸懒腰
- 6、打哈欠
- 7、不要一个姿势太久
- 8、每50分钟休息10分钟
- 9、读完小睡片刻
- 10、醒时复习

古文练习——《道德经》



——天下皆知

——美之为美，

——斯恶已。

梅子味美

死鳄鱼

——皆知善之为善，

——斯不善已。

戒指闪了又闪

戒指不闪

——有无相生，

——难易相成，

——长短相形，

有无响声

揽一箱橙



——高下相盈，
——音声相和，
——前后相随。
——恒也。

——是以圣人，
——处无为之事，
——行不言之教；

是一个圣人
无事做
大门没说话

——万物作而弗始，
——生而富有，
——为而不恃，
——功成而弗居。

围而不恃
有功之臣，耳朵上长满胡须

——夫唯弗居，
——是以不去。

夫人围巾，胡须



字母记忆法



A



B



C



D



E



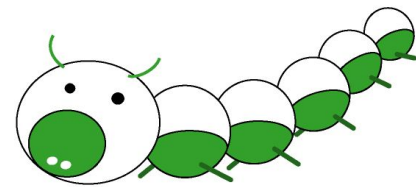
F



G



H



I



J



K



L



M



鼻子

N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



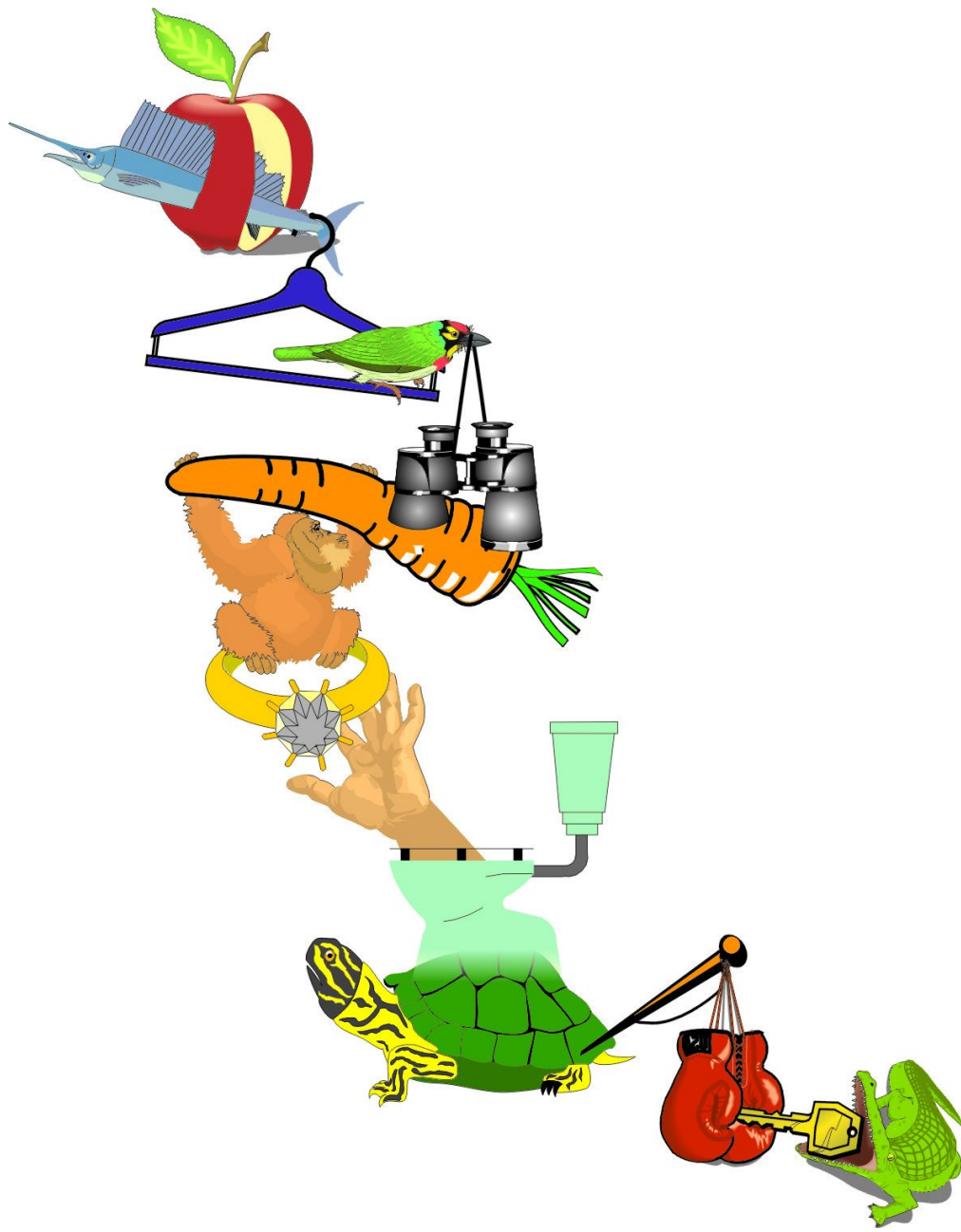
Z



记忆锁链法



苹果、金枪鱼、衣架、小鸟、
望远镜、胡萝卜、大猩猩、
钻戒、手、马桶、乌龟、棋杆、
拳击手套、钥匙、鳄鱼



字母索链法:

熊bear



bear

b

e

a

r

海浪sea



sea

s

e

a

老鹰 eagle



eagle



e



a



g



l



e

索链衍生法：

熊猫bearcat



bearcat bear c a t



无图片、抽象词的转换
含意、谐音、形

谐音联想法

季节season



season



sea



s



o



n



练习要点:

- 1、熟悉标签
- 2、每天练习30-50个单词 (5-7个字母)
- 3、1周后练习50个以上 (7-15个字母)

最好的复习时间间隔：



- 10到30分钟
- 1天之后
- 1周之后
- 1个月后
- 3个月后
- 6个月后

这样，思维导图就成为了不断向前发展的长期记忆的一部分。



本信息由致音科技有限公司591商学院独家分享

朋友，如果你觉得资料对你有所启发还想学习更多有用的知识请您点击进入

www.591xzw.com www.591sxy.com

591商学院官网

QQ: 2205133393 咨询电话: 18072918810