

过目不忘的记忆秘诀

2009-10-19 16:13 发表

转帖



“记”和“忆”的诀窍

有些人经常埋怨自己的记忆力不好，对课本知识记不住，容易忘记，是什么原因也找不出来。于是就认为是自己太笨。果真如此吗？其实不然。记忆是有一定规律的，也是有一定窍门的。只要掌握了规律，找到了窍门，就能在知识的海洋里轻松地驾驭风帆，顺利地到达彼岸。

我经常在想，为什么大家都愿意把孩子送到我这儿来学习记忆呢？我这套方法究竟有什么魅力呢？我仔细思考了一番，认为

它有两个重要的方面：一是能够解决 学生上课记不住的难题，二是能够解决学生考试想不起的难题。刚好这两道难题 是学生普遍感到头疼的问题。因此，它迎合了广大青少年学生渴望学习知识的心理，具有很强的针对性和实用性。能解决前面说过的“上课记不住”和“考试想不起”的问题，这两个问题解决了，学习上的其他问题也就迎刃而解了。下面，我就针对这两个问题一一进行解析。希望通过本书，能给大家送去一缕脑力开发和记忆创新的清风，让广大青少年学生在勇攀科学高峰、摘取科学桂冠的时候，助上我绵薄之力。

记忆是既记又忆 看了前面的文字，相信大家对于记忆有了一定的了解。“记忆”，从表面上看是一个词语，实际上它包含了两层意思：一个是“记”，一个是“忆”。“记”是将知识存储

进去，“忆”是将知识提取出来。只有将知识快速、系统地存储起来而又能快速、准确地提取出来，才能谈得上是完整的记忆。试想，我们把知识存储在大脑中，但不能提取出来为己所用，那还算是你的知识吗？这就好比把钱存到银行而提不出来一样，那钱还算是你的吗？我们一般年纪比较大点的人可能都有这种体会，当年在学校里“储存”的一些知识，现在能真正提取出来的并不多，绝大部分都找不着了。为什么会有这种感受呢？这就是当初没有解决好“记”和“忆”的问题。

我们平常记东西，就是不管三七二十一，一股脑儿地往脑袋里装，装得乱七八糟，等到要用的时候，怎么找也找不到了。这就好比我们平常往仓库里放东西一样，如果不按顺序和位置放好的话，那么到需要的时候，就很难找到。同样的道理，我们到银行去存

钱，储蓄员都要为我们开个户头，填上一张表，然后将表放在一个文件夹里，下次在我们取钱时，只要一报上户名，储蓄员就能立即找到所需要的资料，马上帮你把钱取出来。因此，我们在记东西的时候，也应该分门别类，按一定的顺序和位置记好，在以后要用的时候，就能立即提取出来。

上面我们介绍了“记”和“忆”的关系以及要注意的问题。下面我们接着介绍怎样记忆。

测测你的记忆力

在介绍怎样记忆之前，首先测试一下你的记忆力。

下面是 15 个中文词语：红旗 火箭 衣架 小鸟 望远镜 黄鹤楼 猴子 篮球 长江 上海 鲸鱼 空中飞人 降落伞 操场 大学生 你看完一遍能记住多少？5 个？10 个？还是全部？你是不是按顺序记下来的？有没有颠倒位置？如果是这样，也不能算正确。好，实实在在把你能记住的词语写在下面：

即使写得不对也没关系，即使一个都没写出来也不要紧。

好，通过上面的测试，我们可能发现了自己的问题。是什么原因呢？很简单，就是没记住。

如果我们换一种方式来记，看看情形怎

样？首先我们看第一个词“红旗”，如果我们在大脑中呈现出“红旗”的图像，并把它夸张一点，想象得有天那么大，然后火箭飞上天的时候，被红旗阻挡住了，挂在了半空中。我们可以想象火箭在飞上天的时候发出的隆隆响声和冒出的滚滚浓烟。接着再看火箭的尾翼，怎么还挂了一个衣架？那个衣架好像不是用铁丝做的，而是用云彩做的！怎么？那衣架上面还歇着一只小鸟，小鸟居然还拿着一只望远镜，它一下就看见了黄鹤楼。在黄鹤楼上还有一群猴子。邪了，它们还会打篮球？打了一会儿，篮球被它们抛到了长江中，“呼啦”一下，就流到了上海。到了上海，被鲸鱼“呼哧”一下就吞到了肚子里。哪知这篮球突然变成了一位空中飞人！空中飞人跳上降落伞，来到了操场上，去会见大学生。

现在，你再从“红旗”开始，试着往后面记：

“红旗”的后面是什么？是“火箭”；“火箭”的后面呢？挂着一个什么？“衣架”。对，是“衣架”；“衣架”的上面呢？歇着一只什么鸟？“小鸟”。对，是“小鸟”。“小鸟”的后面呢？“小鸟”拿着什么？“望远镜”。不错，“望远镜”。“望远镜”望见了什么？望见了“黄鹤楼”。对，非常正确。再看“黄鹤楼”上有什么？有一群“猴子”。一点不错，是“猴子”。那些“猴子”在干什么？在打“篮球”。是的，没错。“篮球”被猴子抛到了哪里？抛到了“长江”里。对，是“长江”。后来流到了哪里？流到了“上海”。是的，很正确。到了“上海”，被什么东西吃了？“鲸鱼”。对，是“鲸鱼”。鲸鱼的肚子里突然出现了什么？出现了“空中飞人”。对，非常正确。“空中飞人”一下子跳到了哪里？跳上了“降落伞”。是的，没错。他接着来到了什么地方？来到了“操场”上。对，是操场。在操场上会见了什么人？会见了“大学生”。是的，完全正确。

你回忆一下，是不是完全记住了？你还可以试着从后面往前面背，看能不能背下来。下面我们鼓起勇气，来，开始——“大学生”在什么地方？“操场”上。操场上有什么？“降落伞”。降落伞是谁的？“空中飞人”的。空中飞人从哪里来的？“鲸鱼”的肚子里。鲸鱼在什么地方？“上海”。“上海”连着什么？“长江”。长江上面有什么？有一个“篮球”。篮球是怎么来的？是“猴子”扔下来的。猴子在哪里？在“黄鹤楼”上。是怎样看见“黄鹤楼”的？是用“望远镜”。谁拿着望远镜？“小鸟”。小鸟在什么地方？“衣架”上面。衣架挂在哪里？挂在“火箭”上面，火箭呢？被“红旗”裹住了。

你看看，是不是一下子也能背出来？你是不是应该为自己能倒背如流鼓掌呢？看

来，只要我们找对了方法，记忆并不是一件难事。

下面我们用刚才学的方法再记下面二十个词语，看看能否一下子记住：玫瑰 手机 脸盆 汽车 苹果 解放军 工厂 计算机 美国 飞船 海洋 奥特曼 泰山 月亮 长江大桥 南瓜 闪闪的红星 衬衫 孙悟空 广州 只看一遍，是不是都记住了？没记住不要紧，再回忆一遍。对吧，记住了吧？再 从后面往前面记，你同样能记下来。现在，你的感觉怎么样？是不是觉得很轻松？其实，记忆本身就是一件很轻松的事。因此，我们要对自己有信心，从此不要 对自己说“不可能”。

从上面的测试当中，我们发现了什么窍门没有？开始用的方法，可能是硬记的方法，

结果记不住。后来用的方法，结果都记住了。是什么原因？我们来仔细分析一下。

第一次记的时候，脑海里没有浮现图像，没有感觉到声音，只有文字，而且是很枯燥的文字，这是其一；其二，每个词语很单一，也就是说我们是在一个一个地记；其三，在记每个词语的时候，把每个词语看得很僵死，没有活力，不奇特，没有动感。第二次记的时候，则恰好相反，在记“红旗”的时候，脑海里浮现出火红的颜色，飘荡的线条，天空一样大的画面。在记“火箭”的时候，也在脑海中浮现出火箭的图像，尖尖的，高高的，并且还有轰隆隆的响声，翻滚滚的浓烟。除了在脑海里浮现图像之外，还有一点是把每个词语连起来进行记忆的，是整体记忆，而且是有联系的，编成了一个小故事。这样就不会记了前面，忘了后面；记了后面，忘了前

面。另外，我们在记忆的时候，把每个词语都赋予了动感，并进行了夸张。比如记“衣架”的时候，我们说“挂”了一个衣架，这衣架并且是用云彩做的；在记“小鸟”的时候，我们说“歇”着一只小鸟，这小鸟居然还能“拿”着望远镜，去看“黄鹤楼”。其中的“挂”、“歇”、“拿”、“看”等词都是动词，具有一定的动感，显得很有活力。其中的“衣架”是用云彩做的，“小鸟”还能拿望远镜，都很夸张，这样就显得很奇特。由于人们对奇特的东西很感兴趣，并且也记得牢，所以一下子就记住了这些词语。

好了，说了这么多，我们来简单地概括一下。要记住一长串的东西，你要做到以下三点：

一 要在脑海中浮现图像

二 要前后互相联系；

三 要夸张、奇特、有动感。

这三点是非常重要的，希望大家能牢牢记住。在以后的学习当中，我们会经常用到的。



为什么老是记不住

本书开头提到的一些家长给我打电话询问为什么记不住的问题，其实，这是一个普遍性的问题。

是啊，为什么记不住呢？从前面我们对我们的记忆测试中可以发现，要记得快、记得牢，应在脑海里浮现图像。人为什么对图像记得牢一些，对文字就记得差一些呢？原来我们人的大脑分为左脑和右脑。左脑负责语言、逻辑思维，右脑负责形象思维，右脑的记忆能力是左脑的100万倍。右脑可以把需要记忆的场景和事物以照相机拍照的形式转化为图像进行记忆。需要再现的时候，保存的图像就会自然浮现于大脑中。因此，记忆图像比记忆文字要快要牢。我们在教幼儿

识字的时候，总是采用看图识字的方法。比如教幼儿识“苹果”的时候，就指向苹果的图片，识“椅子”的时候，就指向椅子的图片。如果单纯教“苹果”、“椅子”，就很难记住。为什么呢？因为文字本身很抽象，我们记文字是靠左脑记忆，所以很难记住，即使记住了，也很快忘掉了。如果把它转化为图像，那就很形象了，是用右脑在记，所以很快就记住了，想忘也忘不掉。

因此，我们记忆的时候，应该把抽象的东西转化为形象的东西，让左、右脑并用，不能单凭左脑记忆，这样才能记住所学的东西。这就和走路一样，要用两条腿，不能只用一条腿。

适时复习是记忆的朋友 我们提倡左、右

脑并用，就会记得又快又牢，这是相对于单凭左脑记忆而言的。

是不是说我们用左脑和右脑同时记忆就会一蹴而就呢？并不尽然。我们还需要进行另外一项工作——适时复习。适时复习是记忆的朋友。

德国心理学家艾宾浩斯对记忆曾经进行过系统的研究，他绘制的著名的“遗忘曲线”具有非常重要的指导意义。他指出，遗忘速度最快的区段是 20 分钟、1 小时、24 小时，遗忘的速度是先快。

因此，我们复习的最佳时间是识记材料的 1~24 小时，最晚不超过 2 天，在这个时间内稍加复习就可以“记忆犹新”，否则就会“形同路人”。我们在复习功课的时候，有时候感

觉就像是新的似的，就是复习的时间太隔长了的原因。了解了这一点，我们以后可就要注意！可千万别以为什么时候复习都是一样的。

那么，涉及到具体的复习时间是什么时候呢？根据遗忘曲线，科学家们对复习时间做了科学的安排，大家按照这个时间去复习，会取得意想不到的记忆效果。其具体复习时间是：**第一次：20分钟 第二次：1小时 第三次：2小时 第四次：1天 第五次：1周 第六次：1个月 第七次：3个月** 我们了解了具体的复习时间后，就要按照这一科学规律进行复习，这样既能为你节省更多的学习时间，又能为你带来更好的学习效果，何乐而不为呢？

记忆妙趣

我们了解了什么叫记忆，知道了记忆要靠左脑和右脑并用，懂得了记忆要进行适时复习。当然，还有重要的一点就是要掌握一些具体方法并进行实际运用，这样才能产生特殊的记忆效果而显得与众不同。下面，请大家跟随着我一起到记忆的宫殿中去游览，共同走过记忆之旅。

谐音——让记忆有个亲密的伙伴 外甥打灯笼——照舅(旧)，狗子长角——装羊(佯)，这歇后语中的“舅”与“旧”，“羊”与“佯”就是巧妙地运用了谐音，使语言变得诙谐、生动、有趣，易于传播，也易于记住。

如果看到一个服装品牌“兆本衫”，大家一定会想到著名笑星赵本山。

如果看到止泻药“泻停封”，大家一定会想到著名影星“谢霆锋”。

为什么呢？因为“兆本衫”与“赵本山”谐音，“泻停封”与“谢霆锋”谐音。

如果有人问马克思的生日是什么时候，你能回答出来吗？回答不出来不要紧。正确的答案是**1818**年**5**月**5**日。我们可以这样记：马克思把资本家一巴掌一巴掌打得呜呜地哭。其中“一巴”与“18”、“呜”与“5”谐音。运用谐音，我们是否一下子就记住了呢？当再有人问你这个问题的时候，你还会答不出来吗？

如果有人问你记住圆周率小数点后面一百位数字吗？你可能会说记不住。如果你运用谐音来记，可能就是小菜一碟。你甚至可以记住上千位或者更多。

这并不是天方夜谭。下面我们来试着记小数点后面 100 位。先记小数点后面 30 位：

3.141592653589793238462643383279。

我们可以根据谐音这样记：山顶一寺一壶酒，尔留吾，上午把酒吃，酒干两餐不食肉，尔乐死，餐餐爬山来吃酒。

这样就变成了一段故事：在一座山的顶上有一座寺庙，寺庙里面有一壶酒，有一天，你留下我，在上午把酒吃，我们酒干之后，两餐没有食肉，你快乐得要死，于是餐餐都爬山到这儿来吃酒。

下面我们再来回想一遍：在山顶上有什么？一座寺庙。寺庙里有什么？有一壶酒。

那天你留我干什么？在上午把酒吃。酒干之后呢？两餐没有吃肉。你表现得怎么样？快乐得要死。于是餐餐爬山来干什么？吃酒。

这样是不是记住了？我们再来看看每个数字所对应的文字：

现在，你已经感受到了谐音的魅力了吧！下面我们再来运用谐音记一下小数点后面 3 1~100 位的 70 个数字，见下表：

这前后一百位数，如果我们用传统的死记硬背的方法，可能要用很长时间才能记住，但是用谐音来记，不到 20 分钟就能记住。

下面我们再来记这样一个历史知识：当年入侵中国的“八国联军”是哪几个国家？答案是：俄国、德国、法国、美国、日本、奥

地利、意大利、英国。我们把每个国家的头一个字提取出来，用谐音记忆就是：饿的话，每日熬一鹰。

无论是记文字，还是记数字，无论记文科知识，还是记理科知识，谐音都可以起到巨大的作用。它就像是你所要记忆对象的亲密伙伴，它会把那些晦涩难记、拗口难言的知识轻轻松松地呈献给你，让你快快乐乐地享受便捷快餐。如果你记知识本身记不住，就记它的伙伴吧！



联想——让记忆有双飞翔的翅膀

阅读需要联想，写作需要联想，记忆也需要联想。如果我们把记忆比作蓝天，那么联想就是蓝天里飞翔的鸟。没有鸟，蓝天就没有活力，就是白板一块。

我们可能有过这样的经历：打了一壶水放在炉子上烧，就去看电视节目了。当在电视画面上看到水的时候，突然想到炉子上还在烧水，结果跑去一看，水刚好烧开了！这由看到电视画面的“水”想到“炉子上在烧水”就是一个联想的过程。

我们可能还有过这样的经历：有时候掉了钢笔，不知是掉在教室里了，还是掉在操

场上了，我们会尽力回想。当想到走出教室门摸摸钢笔还在的时候，那肯定会想到是掉在操场上了。究竟是掉在操场的哪一块了呢？又想起在操场中间摔了一跤的，是不是掉在那儿了呢？当走到操场中间，果然发现了钢笔。我们这种回想的过程也就是一种联想的过程。

下面我们再来看看由“桌子”一词，可以联想出一些什么词来。

“桌子”，我们可以想到凳子、沙发、茶几、衣柜、挂衣架、床、梳妆台等等一系列的家具类的词语。

再比如，由“热天”我们可以想到冰棒，由冰棒我们可以想到冰柜，由冰柜我们可以想到出售冰柜的商场，由商场我们可以想到售

货员，由售货员可以想到售货员身上穿的红裙子，由红裙子可以想到布匹，由布匹可以想到工厂，由工厂可以想到工人，由工人可以想到老板，由老板可以想到办公室..... 联想，在我们的记忆当中，发挥着巨大的作用。它就像一张网一样，通过这一个“网眼”可以找到那一个“网眼”。如前面的由看到电视画面上的“水”想到了“炉子上在烧水”，由“桌子”想到了“凳子、沙发、茶几、衣柜”等。如果我们单一记“炉子上在烧水”这一事情，就很有可能忘记，甚至连水烧开了也不会知道。但是有了电视画面上的“水”作为引子，就一下子想起了“炉子上在烧水”。这就是联想的功劳。

所以，单一记一样东西是很容易忘记的，应该把要记忆的东西与另一事物两者之间联系起来，以起到提起一方就带出另一方的

作用，这样就会减少遗忘。以后我们在记忆的时候，就要有意识地做一些联想。

比如要记住“电话”这个词，我们可以把它与“太阳”一词联系起来。我们可以这样联想：我站在太阳上面给家里打了一个电话。

再如要记住“汽车”这个词，我们可以把它与“大地”一词联系起来，可以联想为：现在科学发达了，我只要一跺脚，大地就会“砰”地一下冒出一辆汽车来。

不知大家注意到没有，刚才我举的两个例子都有些不合常理，很荒谬也很离奇。

哪能在太阳上面打电话？哪能让大地冒出汽车？但是，联想就应该这样。前面我已经讲过，因为人们对荒谬奇特的事情特别感

兴趣，对特别感兴趣的东西就记得牢。如果说“我在学校给家里打电话”，“大地上奔跑着一辆汽车”就很平淡，因此也就很容易忘记。再比方说我们看见了一头四条腿的牛，很有可能一下子就忘记了，因为它太平常了；如果说我们看见了一头五条腿的牛，很可能一辈子也忘不了，因为它太离奇了。

因此，对于记忆来说，我们联想得越荒谬、越离奇、越不合乎逻辑越好，这样就记得越牢。

下面我们再来记忆几个国家的首都：越南——河内：在月亮的南（越南）边有条河，内（河内）面长满了芒果。

韩国——首尔：我吃的糖果（韩国）突然一下子变成了手和耳（首尔）朵。

老挝——万象：我们抄了敌人的老窝（老挝），缴获了一万头大象（万象）。

日本——东京：我的日记本（日本）里，夹着一条从东海里捕来的大蓝鲸（东京）。

像这样联想，我们是否感觉到很好记呢？联想，可以载着我们的思绪在广阔的天空任意飞翔。因此，我们在记忆的时候，切莫忘了给自己的大脑插上一双飞翔的翅膀。

位置——让记忆有个停泊的港湾

我们到商场去购物，商场的商品总是按不同的种类分别摆放在不同的位置，只要走到你想要购买的商品区域，你就能很快地找

到你所要购买的商品。同样到书店里去购书，如果你要购买一本《新华字典》，你只要走到工具书类的书架前，就能立即找到。试想，如果商场里的东西杂乱无章地放在一起，书店里的书乱七八糟地摆在一堆，那么是不是很难找到呢？我们记东西要不要像商场里、书店里那样将商品陈列在一定的位 置呢？答案是肯定的。否则的话，就很难提取出来。

那么，哪里是存放知识的位置呢？这就需要我们为它找到一个“停泊”的“港湾”。

首先，我们要在大脑中建立一套属于自己的定位词系统，然后，再把所要记住的东西放在这些定位词上，并与之联系起来。如果要用的话，就很快提取出来了。

怎样建立定位词系统呢？有几种方式：

第一种：人体定位词 何谓人体定位词？就是将人体的各部位从下到上按顺序排列出来，

并标出一个序号。比如： 1. 脚 2.

小腿 3. 膝盖 4. 大腿 5.

臀部 6. 腰部 7. 肚脐 8. 前胸

9. 肩膀 10. 胳膊 11. 手

12. 脖子 13. 下巴 14. 嘴巴 1

5. 鼻子 16. 眼睛 17. 耳朵 18. 前

额 19. 后脑勺 20. 头发 以上就是人体

定位词，也就是我们要找的“港湾”。“港湾”找

出来后，我们再 把所要记的东西放在这个“港

湾”里，并与之进行联想，从而实现快速持久的记

忆。比如要记以下 20 个词语： 白云

的士 月亮 珍珠 枣红马 泰山 花生

奖章 鹦鹉 啤酒 兔子 手机 玫瑰

火焰 苹果 汽车 飞机 老虎 火车

蝴蝶 我们用人体定位词与这 20 个词语一一进行联想：脚——白云：孙悟空的脚上功夫很厉害，一下就可以跳到白云上面去。

小腿——的士：乘客的小腿在上的士的时候，被车门划伤了。

膝盖——月亮：月球探险员不小心让膝盖在月亮上擦破了一点皮。

大腿——珍珠：在大象的大腿上戴上珍珠，还挺漂亮呢！

臀部——枣红马：饲养员的臀部后面跟着一匹枣红马。

腰部——泰山：少林寺和尚的腰部练得像泰山一样结实。

肚脐——花生：有个人说他肚脐上长了颗花生，大家居然相信了。

前胸——奖章：在建设社会主义现代化的今天，人们努力奋斗，好多人前胸都挂满了

奖章。

肩膀——鸚鵡：一天，動物園飼養員的肩膀上歇了一隻比他本人還大的鸚鵡。

胳膊——啤酒：前天，有一個人表演用胳膊擲啤酒，大家看得目瞪口呆。

手——兔子：魔術演員表演的空手變兔子節目非常精彩。

脖子——手機：有很多人喜歡把手機掛在脖子上，其實這樣對身體的輻射更厲害。

下巴——玫瑰：下巴上長玫瑰，你相信嗎？

嘴巴——火焰：雜技演員表演嘴巴吐火焰確實是硬功夫。

鼻子——蘋果：用鼻子聞聞蘋果的香味確實感到很舒服。

眼睛——汽車：用眼睛皮拉汽車真是太神奇了。

耳朵——飛機：耳朵里藏了一個什麼東西？用手一摸，原來是一架飛機模型。

前额——老虎：有些人经常在前额上画上一只老虎以表示时尚。

后脑勺——火车：经常有人将后脑勺靠在火车的座椅背上睡觉。

头发——蝴蝶：有些小女孩喜欢把头发扎成蝴蝶状。

联想完毕，再回想一下，这样就牢固地记住了。如果问第 3 个词是什么？你就会立即想到“3”是“膝盖”，再由“膝盖”立即想到了“月亮”；如果问第 9 个词是什么？你就会立即想到“9”是“肩膀”，再由“肩膀”立即会想到“鸚鵡”。

有了这样的“港湾”，我们是不是感到很好记了？下面再用人体定位词记一下鲁迅的作品：社戏 药 狂人日记 孔乙己 范爱农 高老夫子 风波 纪念刘和珍君 风筝

阿 Q 正传 藤野先生 端午节 伤逝 呐喊

从百草园到三味书屋 明天 故乡 祝福

一件小事 头发的故事 首先——联想：

脚——社戏：晚上，人们迈开双脚，跑到很远的地方去看社戏。

小腿——药：有一位老大爷在途中不小心小腿受了点伤，擦了点药就好了。

膝盖——狂人日记：老大爷难怪受伤的，原来他膝盖上放了本狂人日记！

大腿——孔乙己：这且不说，大腿上还坐了个孔乙己。

臀部——范爱农：瞧，臀部后面还跟着个范爱农！

腰部——高老夫子：腰部还挂着高老夫子脱下的棉袄！这么多问题怎不受伤呢？

——风波：由于走得很快，他的肚脐也露出来了，因此还弄出了一点风波。

前胸——纪念刘和珍君：大家看到他前胸挂着的纪念刘和珍君的徽章，也就没说什么了。

肩膀——风筝：大家见他肩膀上还挂着一个风筝，想帮他拿着。

胳膊——阿 Q 正传：他挥了挥胳膊上的阿 Q 正传，坚决不同意。

手——藤野先生：他手牵着藤野先生走得更快了。

脖子——端午节：这时大家才发现他脖子上还戴着一枚端午节别人送给他的玉佛。

下巴——伤逝：由于戴了玉佛，他下巴上的伤也慢慢逝去了。

嘴巴——呐喊：他一边看戏，一边嘴巴大声呐喊，惹得旁边的人打了他一拳。

鼻子——从百草园到三味书屋：于是血从他的鼻子里流出来了，从百草园到三味书屋

全都是血。

眼睛——明天：由于流血太多，他的眼睛看东西有些模糊了，他心想还能见到明天吗？

耳朵——故乡：这时，他耳朵听到了从故乡传来的歌声，感到很兴奋。

前额——祝福：于是他在前额写下了“祝福”两个字，哪知血一下就止住了。

后脑勺——一件小事：回到家里，他摸了摸后脑勺，想起刚才发生的事，不过是一件小事。

头发——头发的故事：后来他老伴问他看的是什么戏，他摸了摸头发说：“头发的故事。”

接下来，再回想一遍，是不是也记住了？有了这样的“港湾”，我们感觉到很容易记住所要记住的东西。但是，只有一个这样的“港湾”，那肯定是杯水车薪，我们还需要找到更多的“港湾”。

第二种：房间定位词 我们每个人都可以把自己的房子从客厅到厨房到卫生间再到卧室分成四个“房间”，再将每个“房间”摆放的物品编号。注意每个房间的物品要选择比较大的，醒目的，而且间隔的距离不能太近，以免产生混淆。同时，每个房间的物品数控制在5个。比如，客厅里摆放的物品可以是：沙发 茶几 电视机 饮水机 空调 厨房的物品可以是：灶台 煤气罐 水池 碗柜 抽油烟机 卫生间的物品可以是：面盆 浴池 马桶 垃圾篓 排风扇 卧室的物品可以是：床 衣柜 桌子 梳妆台 窗户当然，每个人都可以根据自己家里的实际摆放的物品进行排列编号，建立一套适合自己的房间定位词。

在建立房间定位词之后，接下来就是把

要记的对象与之联想，让它“停泊”在“港湾”中，当要运用的时候，就很方便提取出来。

除了以上两种定位词外，我们还可以寻找另外几种，比如：“十二生肖定位词”、“街道店面定位词”、“人物称呼定位词”等等。像这样的定位词越多，我们“停泊”知识的“港湾”就越多，记住的东西也就越多。

熟语——让记忆有个依偎的肩膀

首先，我们来做一个测验，请在下面横线上将诗词或成语补充完整：1. 欲穷千里目，
； 2. 不识庐山真面目，； 3. 花 月圆；
4. 壮志凌 ； 5. 老当 壮； 6.
气盈门。

大家一定认为这些题目非常简单，很容

易做出来，因为太熟悉了。下面我们一起来填一下。第 1 题后面应填上“更上一层楼”；第 2 题后面应填上“只缘身在此山中”；第 3 题应填上“好”；第 4 题应填上“云”；第 5 题应填上“益”；第 6 题应填上“喜”。

像这些耳熟能详的诗词、成语，同时还包括一些俗语、谚语、短语、歇后语等，我们都可以称之为“熟语”。用熟语来记要记的东西，也能很轻松地记住。它就像一个“肩膀”，你要记的知识完全可以“依偎”在上面。只要“肩膀”在，“依偎”在“肩膀”上的东西就永远在。

记忆有个原则，叫做“以熟记生”。我们要记生疏的东西，只要把它与我们熟悉的东西联系起来就可以了。

下面，我们用熟语来记忆我国的三大盐场。

渤海湾——长芦盐场 海南岛——莺歌海盐场 台湾——布袋盐场 我们用“日月星”三个字与上述三大盐场联系起来进行记忆。

“日”与“渤海湾——长芦盐场”：每日，工人们都忘我劳动，渤海湾长芦盐场（渤海湾——长芦盐场）上到处呈现出一派繁忙的景象。

“月”与“海南岛——莺歌海盐场”：月上柳梢，劳动了一天的工人们来到海南岛，一边听那夜莺唱歌，一边在海边盐场（海南岛——莺歌海盐场）上跳起欢乐的舞蹈。

“星”与“台湾——布袋盐场”：星星也被感动了，它们眨着眼睛，看着工人们抬着一个一个弯弯的布袋在盐场（台湾——布袋盐场）上尽情表演。

闭上眼睛回忆一下，是否记住了呢？通过熟语“日月星”我们就把我国的“三大盐场”记住了，这就是熟语记忆知识的魅力所在。

我们在运用熟语进行记忆的时候应注意几点： 第一点，熟语的字数要与所记知识的数目相等。

如记忆我国的“三大盐场”，我们就选用了“日月星”三个字与之对应。有几个知识点就选择几个字，不能多也不能少。

第二点，熟语要是自己所熟悉的。

我们在选择熟语的时候一定要选择自己所熟悉的。如果连自己都记不清楚，那就千万别选用。因为这样会影响记忆答案。也就是说，这个“依偎”的“肩膀”不能出问题，如果这个“肩膀”出了差错，那么“依偎”的“人”就没法靠住了。

所以，我们一定要选用那些耳熟能详的词句，比如唐诗、宋词、成语、警句等。

第三点，记忆之前要找出答案中的关键词。

有些答案中有很多叙述性的内容，运用熟语记忆时，我们不可能与答案中的每个字

进行联想记忆，这就只能找出答案中的关键词，再用熟语与之进行联想记忆。

下面我们再来用熟语记忆我国森林资源的特点。

1. 宜林地广 2. 森林覆盖率低 3. 森林分布不均 4. 木材蓄积量少 5. 森林资源破坏严重 我们选择“春眠不觉晓”五字与之进行记忆：春——宜林地广：春天来了，我国适宜植树造林的地方非常广（宜林地广）阔。

眠——森林覆盖率低：为了抓紧时间造林，大家顾不上睡眠。在大家的努力下，一片片森林覆盖了绿地（森林覆盖率低）。

不——森林分布不均：经过大家的不断努力，解决了森林分布不均（森林分布不均）的问题。

觉——木材蓄积量少：通过植树造林，大

家觉得只有这样才能保证我国木材蓄积量不会减少（木材蓄积量少）。

晓——森林资源破坏严重：同时，大家也晓得了这样一个道理，即森林资源必须得到保护，不能破坏，否则就会面临严重（森林资源破坏严重）的自然环境问题。

这样通过“春”想到“宜林地广”；通过“眠”想到“森林覆盖率低”；通过“不”想到“森林分布不均”；通过“觉”想到“木材蓄积量少”；通过“晓”想到“森林资源破坏严重”，那么，这道题目就完全记住了。

“我们一次需要记住那么多问题，有那么多的熟语可用吗？”有人可能会问这个问题。

这个问题问得很好。

其实，这个问题不必担心。我们每位同

学从小就会背诵一些唐诗、宋词，加上我们平时学到的一些成语、短语、歇后语等，应该说可以足够对付了。如果平时再注意积累一些三字经、五言诗、七言诗或歌词什么的，那就绰绰有余了。

下面我把一些比较熟悉的词句摘录下来，供大家参考。

三字的： 上中下 人口手 老中青 东方红 太阳升 日月星 人之初 性本善
车马炮 风火轮 孙悟空 猪八戒 电冰箱
照相机 忘情水 小白杨 蝶恋花 红楼梦 西游记
四字的： 多快好省 一日千里 旭日东升 朝思暮想 聪明伶俐 好事多磨
心想事成 马到成功 改革开放 社会主义 用心良苦 两只蝴蝶 动力火车 青藏高原 父老乡亲 艰苦朴素 承前启后 继

往开来 红心向党 大海捞针 汹涌澎湃
海上日出 华山论剑 一件小事 春夏秋冬
东南西北 赵钱孙李 甲乙丙丁 五字的：
海内存知己 天涯若比邻 欲穷千里目 更
上一层楼 海上生明月 天涯共此时 白毛
浮绿水 红掌拨清波 野火烧不尽 春风吹
又生 春眠不觉晓 处处闻啼鸟 只要功夫
深 铁杵磨成针 太阳当顶现 三天不见面
枪打出头鸟 玩火必自焚 好花不常开
春天在哪里 该死的温柔 月亮惹的祸 六字
的：有志者事竟成 谦受益满招损 小
桥流水人家 古道西风瘦马 老虎拉车谁赶
（敢） 猪八戒背媳妇 披着羊皮的狼 拉大
旗作虎皮 七字的：两个黄鹂鸣翠柳 一行
白鹭上青天 劝君更饮一杯酒 少小离家老
大回 日照香炉生紫烟 遥看瀑布挂前川
踏破铁鞋无觅处 得来全不费功夫 沉舟侧
畔千帆过 病树前头万木春 山穷水尽疑无

路 柳暗花明又一村 黄河之水天上来 奔流到海不复还 在家不会迎宾客 出门方知少主人 书山有路勤为径 学海无涯苦作舟 在那遥远的地方 抬头望见北斗星 路边野花不要采 除了上述的一些词句外，大家还可以根据自己的实际情况收集整理一些词句，以备所用。

下面我们再来记忆王安石变法的主要内容：1. 保甲法 2. 青苗法 3. 农田水利法 4. 募役法 5. 方田均税法 我们选择“锄禾日当午”五字与之进行联想记忆。

锄——保甲法：一位老大爷挥着锄头把荒地变成了良田。他说这是保证家里能过上好日子的方法（保甲法）。

禾——青苗法：老大爷在地里栽上禾苗后，每天都要亲自去苗地检查，看看有没有异常

情况发（青苗法）生。

日——农田水利法：日复一日，他农田里的水稻长势非常好，颗粒饱满，别人都夸奖他方法（农田水利法）得当。

当——募役法：正当他准备收割的时候，却要招募去服兵役，如果不去就要受到严厉的处罚（募役法）。

午——方田均税法：老大爷舞着手臂说：“我这大年纪了，哪能上前线去打仗？这后方的田也要人耕种啊！不然的话，军队吃饭睡觉都无法（方田均税法）保障了！”大家再回头想想看，是不是都记住了？这种由熟语想到所要记住的知识，实际上就是为所要记忆的对象提供一个“依偎”的“肩膀”。这样的“肩膀”越多、越坚实，“依偎”的对象就会越多、越牢固。

因此，我们平时要注重熟语的积累。



编码——让记忆有把金色的钥匙

有一次，我给学生做完了培训，想测试一下培训效果，于是在黑板上写下了一组 40 位的数字，让同学们快速记下来。哪知我刚写完，同学们就全部背下来了。我问同学们是怎样背下来的？他们说采用编码背下来的。看来编码记数字是很管用的。下面我写出一组数字，看看大家能用多长时间把它记下来。

**3589516283183616983918924265104
76350** 以上总共有 36 位数字。大家用了多少时间？10 分钟？5 分钟？两分钟？其实只要一 分钟就够了。

我们可以把它编成这样一个故事：上午，我喝了一些白酒，又练了一会武艺，就骑着驴儿去爬山，结果遇见了姨妈。她沿着山路在摘石榴。后来我们找了个酒吧，喝起了散酒。姨妈的酒量很大，我适量地喝了一点。她觉得我落伍了，硬塞给我一些鸡蛋，让我回去找个司机，开车把她送到庐山，去参加武林大会。

在这个故事当中，有些词语很关键，比如：上午、白酒、武艺、驴儿、爬山、姨妈、山路、石榴、酒吧、散酒、姨妈、酒量、适量、落伍、鸡蛋、司机、庐山、武林。

这些词语实际上每个都代表两个数字。如：“上午”代表“35”，“白酒”代表“89”，“武艺”代表“51”，“驴儿”代表“62”，“爬山”代表“8

3”，“姨妈”代表“18”，“山路”代表“36”，“石榴”代表“16”，“酒吧”代表“98”，“散酒”代表“39”，“酒量”代表“92”，“适量”代表“42”，“落伍”代表“65”，“鸡蛋”代表“10”，“司机”代表“47”，“庐山”代表“63”，“武林”代表“50”。

这些数字连起来刚好 36 个。如果我们用死记硬背的方法来记这些数字，确实需要很长时间，而且也很容易忘记。如果我们把它转换成一个词语，然后连成一个故事，就很容易把它记住，而且也不容易忘记。这其中的“词语”就是我们要讲的“编码”。

编码，就是把抽象的数字转换成具体形象的事物，从而实现快速记忆。

数字是无穷无尽的，但是我们只要记住 1~100 的数字编码就行了。有了这 100 个编

码，我们就能应对各种要记的内容。我们可以用它来记一些日常生活当中要记的东西，比如人名、地名、药名、电话号码、股票代码、银行密码等等。总之，它的用途非常广泛。因此，掌握了它，就是掌握了一把记忆的金钥匙。

下面，我们就来一起学习 1~100 的编码。

我们小时候老师教我们学习阿拉伯数字，总是说，1 像铅笔细又长，2 像鸭子水上漂，3 像弹簧蹦蹦跳，4 像红旗飘呀飘，5 像秤钩来买菜，6 像烟斗冒青烟，7 像镰刀割青草，8 像麻花扭一遭，9 像球拍能打球，10 像鸡蛋做蛋糕。

这 1~10 的阿拉伯数字通过运用这段顺

口溜，就很容易记住，其中一个很主要的原因，就是采用了象形的方法使其形象化，看起来很直观，很具体，因此也很好记。

我们也借用这段顺口溜，把 10 个阿拉伯数字进行编码，即： 1——铅笔 2——鸭子 3——弹簧 4——红旗
5——秤钩 6——烟斗 7——镰刀
8——麻花 9——球拍 10——鸡蛋

那么怎样用它来记忆所要记住的东西呢？实际上很简单，就是把这些编码同所要记忆的内容进行联想即可，只要想起这些数字，就会想起答案。比如记忆亚洲的主要河流：1. 黑龙江 2. 黄河 3. 长江 4. 恒河 5. 湄公河 6. 印度河 7. 底格里斯河 8. 幼发拉底河 9. 勒拿河 10. 鄂毕河 我们把 1~10 的数字编码与这 10 条主要河流进行

联想记忆： 铅笔——黑龙江：亚洲的河流是用铅笔开通的，特别是黑龙江。

鸭子——黄河：一群鸭子在黄河中悠闲地游来游去，引得众人观看。

弹簧——长江：这时有一个人拿出一只弹簧轻轻地一弹，哪知一下子就弹出了一条长长的大江（长江）。

红旗——恒河：于是人们一边挥舞着红旗，一边狠狠地喝（恒河）着饮料，涌到了江边。

秤钩——湄公河：江边有许多商贩，他们的秤钩被人们挤坏了，因此他们也没工作（湄公河）了。

烟斗——印度河：商贩们只得拿出烟斗抽了起来，那烟雾都吹到了河（印度河）边。

镰刀——底格里斯河：这些商贩总想做点

什么，于是他们运来一批镰刀，想用低的价格来赚点钱，哪知这里不适合（底格里斯河）做这种生意。

麻花——幼发拉底河：商贩们接着运来一批麻花，又发现人们吃了肚子拉的（幼发拉底河）很厉害。

球拍——勒拿河：商贩们总不死心，又运来一批球拍，勒令别人拿（勒拿河）去使用，结果被工商局罚了款。

鸡蛋——鄂毕河：商贩们亏大了，每人只吃了一个鸡蛋，饿着肚子笔（鄂毕河）直回家了。

我们再回过头来想一下，是不是能想起这些河流呢？我们肯定能够想起来。这就是数字编码的作用。

运用数字编码我们可以记住成百上千项

知识内容，并且还能按数字的先后顺序“钩出”所记忆的对象顺序。比如记忆太平天国起义所经过的路线：金田——永安——桂林——金州——长沙——岳州——武昌——九江——安庆——南京 我们用1~10的数字编码来进行记忆：

铅笔——金田：洪秀全举起铅笔在金田进行了起义。

鸭子——永安：起义胜利后，乡亲们送来鸭子慰劳起义军，并留起义军在永安住宿。

弹簧——桂林：起义军谢绝了乡亲们的好意，带着弹簧向桂林出发了。

红旗——金州：扛着红旗的士兵走在最前面，他拉大嗓门向大伙喊道：“弟兄们，走快点，我们快到金州啦！”秤钩——长沙：为了避免响声惊动敌人，起义军将随身携带的秤

钩都缠上了一层 厚厚的棉纱（长沙）。

烟斗——岳州：经过一段急行军后，起义军拿出烟斗抽了起来，于是越走（岳州）越有劲。

镰刀——武昌：起义军感到有点儿饿了，就拿起镰刀砍下一节树枝当做午餐（武昌）吃了起来。

麻花——九江：接着又吃了点麻花，喝了点九江水，继续前行。

球拍——安庆：起义军所到之处都受到了人们的热烈欢迎，特别是生产球拍的安庆，人们更是欢声雷动。

鸡蛋——南京：人们拿出鸡蛋来犒劳起义军，还说“真难见（南京）到你们啦！”

“好，大家闭上眼睛，默想一遍，是不是都记住了？如果我问起义军经过的第3个地方在哪里？大家是不是一下子就想到了“桂林”？为什么呢？因为“3”的编码是“弹簧”，

起义军带着“弹簧”向“桂林”出发了。如果我再问起义军经过的第 7 个地方在哪里？大家是不是一下子就想到了“武昌”？因为“7”的编码是“镰刀”，起义军用“镰刀”砍下树枝当做“午餐”（武昌）吃。

说到这里，有两点要提请大家注意：1. 作为编码，一定要放在所要记忆的内容的前面，把它当做“钩子”，钩出后面的材料。如“铅笔”必须放在“金田”的前面，“鸭子”必须放在“永安”的前面。

2. 把所记的内容从头到尾编成一个故事，这样就更容易记住。

学完了 1~10 的编码，我们再来学习 11~20 的编码。11~20 的编码采用谐音的方式：
11——摇椅 12——妖儿 13——衣衫 14

——石狮 15——食物 16——石榴 17——
仪器 18——姨妈 19——药酒 20——按铃
我们应用这组编码来记忆郭沫若的十部戏剧作品：《卓文君》、《王昭君》、《聂》、《棠棣之花》、《屈原》、《虎符》、《高渐离》、《孔雀胆》、《南冠草》、《武则天》。

记忆如下：摇椅——卓文君：一把摇椅上，坐着卓文君。

妖儿——王昭君：妖儿跑过来一看：怎么变成了王昭君？衣衫——聂：吓得衣衫也丢了，还是聂帮她捡了起来。

石狮——棠棣之花：这时，一只小石狮衔来一朵美丽的棠棣之花，才缓解了紧张的气氛。

食物——屈原：突然，从天上又掉下一堆食物，砸伤了屈原。

石榴——虎符：其中有一颗石榴，上面还画上了虎符。

仪器——高渐离：大家拿来仪器进行检查，发现高渐离藏在里面。

姨妈——孔雀胆：姨妈忍不住尖叫了一声，把孔雀胆都吓破了。

药酒——南冠草：大家本想拿来药酒镇镇惊，哪知拿来的是南冠草。

按铃——武则天：这时按铃响了，从屋里走出了威严的武则天，大家这才平静了下来。

我们回忆一下，能记住这十部作品吗？答案是肯定的。试想一下，如果没有前面的“编码”作为“钩子”，我们能很快记住这十部作品吗？因此，“编码”在这里起了很大的作用。我们学习了数字编码，今后看到这些阿拉伯数字就不会感到枯燥乏味了，相反会感到很亲切、很有活力，因为它们都富有了新的含

义。我们借助它们的含义，便能很快捷地按照其顺序记住所要记住的东西。虽然在记忆的过程中有些地方显得很荒诞又不符合史实，但能帮助我们记忆，符合记忆的原则，大家应该能接受吧。

下面 21~30 编码，我们同样采用的是谐音。

21——阿姨 22——娘娘 23——粮仓
24——粮食 25——二胡 26——阿牛 27
——暗器 28——恶霸 29——二舅 30——

山洞 我们试着用这组编码来记忆我国的 10 种珍稀动植物：大熊猫 扬子鳄 东北虎 金丝猴 藏羚羊 白鳍豚 褐马鸡 水杉

鹅掌楸 银杏 大家准备好了吗？我们一起开始：阿姨——大熊猫：阿姨抱着一只大熊猫在园子里喂食。

娘娘——扬子鳄：娘娘跑过来说：“扬子鳄过来了，你们可要小心啦！”粮仓——东北虎：这时，又从粮仓里蹿出一只东北虎，径直朝园子里跑去。

粮食——金丝猴：口里的粮食还没吃完，金丝猴也跑了过去。

二胡——藏羚羊：伴随着二胡声，藏羚羊也赶来了。

阿牛——白鳍豚：阿牛哥赶着白鳍豚也跑过来凑热闹。

暗器——褐马鸡：最搞笑的是带着暗器的褐马鸡也来了。哎，它们今天是动物聚会吗？

恶霸——水杉：这时，一个恶霸手里拿着一根水杉，把整个场地搅得一塌糊涂。

二舅——鹅掌楸：二舅为了鸣不平，拿起鹅掌楸，在一旁进行制止。

山洞——银杏：于是那些动物趁机跑进了山洞，并用银杏掩藏了起来。

好，这 10 种珍稀动植物记完了，大家记住了吗？如果没记住，我们再回想一遍，现在记住了吧！

下面我们接着学习 31~40 的编码，我们同样采用谐音的方式：31——山药 32——扇儿 33——山川 34——上司 35——山虎 36——山鹿 37——散漆 38——伞把 39——散酒 40——司令 我们用这组编码来记忆黄河流经的九个省（自治区）：青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、山西、陕西、河南、山东 我们一起开始：山药——青海：有人说，山药产自青海。

扇儿——四川：扇儿说：“四川才是呢！”山川——甘肃：山川说：“那是产干薯（甘肃）的地方。”上司——宁夏：这时一位上司跑过来说：“宁夏是最有可能的地方。”山虎——

内蒙古：山虎忍不住笑了起来：“呐，你们都蒙在鼓里（内蒙古）了！”

” 山鹿——山西：山鹿听了装着没听见似的，径直朝山的西面走去。

散漆——陕西：这时，忽然前面出现了一桶散漆，看上去又散又稀（陕西）。

伞把——河南：用伞把一搅，哪知一下冒出了个小货郎（河南）！

散酒——山东：他喝了口散酒，指着山的东（山东）面说：“那才是真正产山药 的地方。”

通过对以上编码的学习，我们发现还有两点问题不容忽视。

第一， 要牢固地掌握好编码，做到特别熟悉，只要一看到数字就能立即想到它的 编码。

第二，要加强联想训练，提高联想速度。当编码与所记内容进行记忆时，要马上产生联想。

另外一点要告诉大家的是，以上这些编码仅供大家参考，大家可以根据自己的实际情况另编一套。不求精美，只要适用就行。

前面我们学习了 1~40 的编码，并举了一些应用例子，后面的 41~100 的编码我把它一一写出来，不再进行应用举例，大家可以依照我前面讲的例子自己学着进行练习。

41——司仪 42——事儿 43——四川
44——丝丝 45——事物 46——思路 47
——司机 48——丝瓜 49——死狗 50——
武林 51——武艺 52——武二 53——午餐
54——武士 55——污物 56——物流 57

——武器 58——尾巴 59——五角 60——
——流连 61——六一儿童节 62——驴儿 63
——庐山 64——螺丝 65——落伍 66——
溜溜（球） 67——漏气 68——篱笆 69——
——遛狗 70——麒麟 71——起义 72——棋
儿 73——旗杆 74——骑士 75——气雾
76——骑鹿 77——七七事变 78——骑马
79——吃酒 80——白领 81——白蚁 82——
——扒儿 83——爬山 84——巴士 85——
芭蕾舞 86——八路 87——白旗 88——爸
爸 89——白酒 90——酒令 91——旧衣
92——揪耳 93——旧伞 94——旧寺 95——
——旧屋 96——酒楼 97——香港 98——酒
吧 99——舅舅 100——满分 以上的编码，
除了几个特殊数字外都采用的是谐音的方式。
还是同样一句话，此 编码仅供参考，大家可
根据自己的实际情况另编一套。

编码是我们学习的重点，它的运用非常广阔，除了能快速记住一些文字性的知识外，还能记住一些数字性的知识。比如记一些历史年代、公式定理、商品价格、电话号码等等。

下面我简单地举几个例子。

一 记历史年代 1. 秦始皇统一中国——前 221 年 2. 安史之乱——755 年 3. 戊戌变法——1898 年 4. 皖南事变——1941 年 1 月

在记忆之前，我们有一件事要先做，即把数字两位两位地断开。原则是整数段从后往前断，如 73845，应断成 07 38 45；带小数点的，小数点前的数字的断开方式同前，小数点后的数字要从前往后断。如 1.41421，应断成 01 41 42 10

下面，我们一起来记忆第 1 题： 1. 秦始皇统一中国——前 221 年：先

将“前 221”划分成：前、02、21 三部分，其编码为：“前、鸭子、阿姨”。可这样记：秦始皇在统一中国前喂养了许多鸭子，还特派阿姨照管，以迷惑敌军。然后把“前、鸭子、阿姨”还原成“前 221”即可。

我们再来一起记忆第 2 题：2. 安史之乱——755 年：同样首先将“755”划分成“07、55”两部分，其编码为：“镰刀、污物”。可这样联想：安史之乱时，安禄山挥舞镰刀，发誓要除掉一切污物。这样把“镰刀、污物”还原成“755”就是安史之乱发生的时间。

为了简便，对记忆过程我们就不再叙述了。下面我们接着来记第 3 题：3. 戊戌变法——1898 年：传说戊戌变法是因为姨妈(18)独自去酒吧(98)了，没有邀约慈禧太后而引起的。

第4题我们也可以这样记：4. 皖南事变——1941年1月：皖南事变中新四军损失惨重，由于医疗条件有限，对伤员只能用药酒（19）来进行医治，并且手术时也只有司仪（41）用铅笔（01）来做。

二 记公式 ① 1 马力=735 瓦 和记历史年代一样，首先，我们把数字两位两位地断开，然后进行联想。可以这样记：1 匹马（马力）等别人拿镰刀（07）来割草吃，等了一上午（35）。

这里有一点要说明，我们所做的编码不是一成不变的，在应用过程中，大家可以根据自己的实际情况进行变通。如上例当中的“35”，它的编码是“山虎”，但“山虎”用在这

儿不便于联想，因此用“上午”比较合适一些。

② 1 米=3.281 英尺 首先，我们把 3.281 划分成“03、28、10”三个部分，然后进行联想：一颗米被一只弹簧（03）弹到了恶霸（28）那里却变成了鸡蛋（10）。

③ 1 加仑=4.546 升 首先，我们把 4.546 划分成“04、54、60”三部分，然后进行联想：红旗（04）被武士（54）插到了绿林（60）深（升）处，大家便成了一家人（1 加仑）。

④ 1 卡=4.2 焦耳 首先，我们把 4.2 划分成“04、20”两部分，然后进行联想：卡车上一插上红旗（04），按铃（20）就响了，大家不再交（焦）头接耳。

⑤ 重力加速度 $g=9.81\text{m/s}$ 首先，我们把 9.81 划分成“09、81”两部分，然后进行联想：我加重力气，快速用球拍（09）一拍，就拍死了许多白蚁（81）。

三 记科学数据 1. 地球赤道半径 6378 千米。

我们把 6378 划分成“63、78”两部分，其编码为“庐山、骑马”。可以这样联想：在庐山（63）骑马（78）就可以丈量赤道的半径。

2. 中国国土面积：960 万平方千米。

我们把 960 划分成“09、60”两部分，其编码为“球拍、流连”。我们可以这样联想：

中国国土上有许多球拍(09)可供人们健身，人们常常流连(60)忘返。

3. 地球的总面积为 510083042 平方千米 我们把 510083042 划分成“05、10、08、30、42”五部分，其编码为“秤钩、鸡蛋、麻花、山岭、事儿”。我们可以这样联想：用秤钩(05)将鸡蛋(10)和麻花(08)挂在山岭(30)上，这事儿(42)还得看看地球的总面积再说。

4. 黄河的长度 5464 千米 我们把 5464 划分成“54、64”两部分，其编码为“武士、螺丝”。我们可以这样联想：一个武士(54)拿着螺丝(64)在丈量黄河的长度。

5. 长江的长度 6300 千米 我们把 6300 划分成“63、00”两部分，其编码为“路上、练

练”。我们可以这样联想：我在路上（63）练练（00）拳，就可以知道长江有多长。

四 记长串数字 80957940101659
846342 我们先把数字划分成“80、95、79、40、10、16、59、84、63、42”十段，然后根据数字编码分别将其转换成“白领、旧屋、吃酒、司令、鸡蛋、石榴、五角、巴士、庐山、事儿”等十个词语，接着进行联想：一群白领在旧屋吃酒，司令提着鸡蛋和石榴送给了他们，他们付了五角钱，接着乘巴士到庐山去谈事儿了。

最后，将其还原，即为：809579401016
59846342。

② 70733564514749535897 同样，我们先把数字划分成“70、73、35、64、51、4

7、49、53、58、97”十段，然后根据数字编码分别将其转换成“麒麟、旗杆、山虎、螺丝、武艺、司机、死狗、午餐、尾巴、香港”等十个词语，接着进行联想：麒麟背着旗杆在路上行走，这时山虎拿着螺丝要与它比武艺。司机看见了，拖来一只死狗邀它们午餐，它们只好夹着尾巴去香港了。

最后将其还原，即为：70733564514749535897。

从以上的例子可以看出，编码的应用范围确实很广。它不仅在学习上可以应用，在生活中也可以应用，因此，它就像是一把万能钥匙。有了它，我们会很轻松地记住我们想要记住的知识。