

超级记忆训练心得

(Ver1.0)

超级记忆馆&大脑架构工作室联合出品

二〇一一年九月

目 录

第一部分 入门感悟	4
超级记忆馆训练感言——福州—文杰	4
关于记忆的感悟——china-boy	7
选择一个好的体系是良好的开端——定西-太平洋	8
加入超级记忆馆多天后的经验——浙江-小杨	9
训练记忆体会——陕西—快乐小子	10
第二部分 软件应用	12
我的训练心得——黑龙江-天天	12
关于提高成绩的一点技巧——chenbo0604	13
用软件心得——吉林—挑战记忆	13
第三部分 通关心得	19
第一节 110 数字桩通关.....	19
记忆 110 数字桩心得——venuscjjyg	19
我是这样记 110 数字编码的，你呢——广东-小淮	20
第二节 36 计通关	22
36 计, 你过了么——广东—淮.....	22
通过 110 数字桩和 36 计的心得——广西-蝶逆	23
过 36 计——aegean17	25
记忆 36 计，看你行不行——啊 king.....	25
记忆力训练体会 {110 数字桩和 36 计}——湖北-梨客鸢翼....	27
三十六计及走遍中国通关心得——liuli117	31

第三节 走遍中国路线桩通关	32
走遍中国路线桩通关心得——广东-淮	32
走遍中国路线桩学习心得——湖北—梨客鸢翼	33
遍中国路线桩通关心得——吉林---挑战记忆	36
走遍中国路线桩的体会——吴昊	37
中国路线桩心得体会—china-boy	38
中国路线桩的一点小经验——a00591	39
路线桩心得体会——河北-独钓寒江	40
第四部分 记忆应用	41
超级记忆的日常应用——西伯利亚狼	41
生活点滴练就超级无敌想象力和记忆力——广东—淮	44
10 分钟记住一篇古诗（约 200 字）	46
斗地主：如何记住对方出的牌——liuzp	47
第五部分 高级技巧	51
背圆周率心得——zealvy	51
地点桩万能——安徽学者王晨	51
地点定桩记忆心得——charlomen	53
记忆术记忆降龙十八掌——沙漠隐仕	55
第六部分 常见问题	59
学习记忆也好长时间了，为什么没能在学习中应用啊？	59

第一部分 入门感悟

超级记忆馆训练感言——福州一文杰

恍然加入超级记忆馆大家庭已近一个月了，细细想来，从最初加入的刻苦训练到后来的日渐松懈又到现在的突然顿悟。是超级记忆馆改变了我，不仅让我窥探到了记忆的奥妙，更给我了人生的许多启示，诚如咱们记忆馆的理念：“赠人玫瑰，手有余香——帮助别人也是帮助自己”。我相信咱们超级记忆馆一定会帮助更多更多的人，将系统的记忆术、nlp、速读法等发扬广大。

前些天看了陈春先生的《逻辑等式心象术》，他很尖锐的指出了传统记忆法的不足之处，同时也阐述了逻辑记忆像术的合理性。纵然他说的有失偏薄，但我认为所有的记忆术都是可以相通的，兼容并包我们才能学的更好。另外它同时让我们知道任何一种记忆术都需要刻苦的钻研和努力的学习才能成就自己，才能够让自己足够强大。

突然想起在中国记忆领域内很少有像咱们超级记忆馆这样几乎完全公益推广记忆术的事业了。所以对记忆馆抱有很大的梦想，帮助别人，更是成就自己。

下面是我练习一个月的心得：给大家分享一下：

- 1、我们必须明白通过软件练习只是辅助我们开启记忆，目

的不仅仅是为了升级，更是练习自己对想象能力以及定桩的熟练综合把握。

2、耐心的坚持是必不可少的，三天打鱼两天晒网的效率可想而知是多么无趣的。就如同让你今天围绕操场跑 5 圈很容易，可是坚持每天都跑上 5 圈实属为难大家。学习记忆法也是同样的道理。我们不仅要每天锻炼，更要长期积累。更重要的是培养兴趣。

3、相比其他训练软件，咱们超级记忆馆的训练系统不仅生动，而且更加系统和全面。并有记忆方面专业人士的指导，很强大的阵容，能够让我们更好更快的掌握记忆的门路。

4、《魔术记忆》是一本很不错的训练教程书，可我们最重要的不是理解书本字面的意思，而是了解文字背后的意义。你可能会很快就看完了《魔术记忆》，可是你真正的完全理解了么？你真的通过本书的理论作用于实践了么？许多时候我们看书是为了看书而看书，却缺乏理论和实践相结合的能力。我们学习记忆的最终意义也是为了作用于现实生活，让我们生活的更好。走的更远，飞得更高。

5、其实我是有遗憾的，我遗憾我这么晚才接触到记忆，我悔恨如果在高中的时候就能接触到记忆，也不至于考上这所一般的 211 大学了。不过我又是幸运的，因为我庆幸的认识了超级记忆馆，交到了一大群好朋友，在不断成长中让我懂得了许多！

6、刚进群之处，疯狂的下载群共享的所有的文件，坚信自

己能够学到好多知识。可是有关记忆的海量的文件摆在我面前，我更加迷茫，更加的不知所措。不知到从何处看齐，也不知怎样系统的学习。每天都在走马观花的看各种记忆的方法，到了最后才发现其实我回到了原点，正是《超级记忆馆的学习指南》让我明白了学习的策略。不得不说《超级学习记忆馆指南》思考的很全面，是给新人的完美的指导。同时我也从《超级记忆馆的学习指南》获得了大学中的巨大收获，在大学里，身为年段段长的我组建了 10 级年段的段长精英群，可是一个人在苦苦支撑，木有前人的指导，只有不断的探索。一度有放弃的感觉。在接触到《超级记忆馆学习指南》后，我受到了很大启发，从中看到的是 10 级年段段长精英群系统组建方案的模板。于是我按照《超级记忆馆学习指南》做出了 10 级段长精英群的组建方案，而现在经过我们团队的坚持不懈的努力，在短时间内已经成为学校里举足轻重的社团。很感谢，给我指引道路，引领我走的更快，飞的更高。谢谢！

现在我对咱们超级记忆馆充满了信心，我也相信只要大家携起手来，共同交流，共同进步，就会不断的提升记忆能力，共创美好生活。

爱因斯坦说：提出问题比解决问题更重要。我们往往按照章程去做事，却很少去质疑，去思考怎样才能更好的提高我们的努力。我们往往迷信于权威。就像科学界公认的理论：我们至少有百分之九十的大脑潜能尚未开发。可是却很少有充分的证据来支

撑这个惨弱的理论。其实鄙人认为这些理论是可以去见鬼的。所以我们要不断的在训练中提出问题,通过 QQ 群的交流解决问题,咱们的 QQ 群是一个可供大家思想碰撞的美好地方,我们应该充分利用,而不是漫无目的的扯淡,当然了我们还可以定期组织一些活动。呵呵!

以上纯属鄙人的一些个人见解,如有不妥之处还望大家海涵并多多指出。也想大家能够发些感言的帖子,交流一下。谢谢!

2011 年 4 月 28 日

关于记忆的感悟——china-boy

在一开始的时候我对于超级记忆是不太关注的!一直认为这是一种骗人的把戏!但等我真正的接触之后才发现原来我错了,而且错的很离谱!

21 世纪是信息大爆发的世纪,我们要学的要记得东西也会越来越多,这就要求我们掌握记忆的方法,我们要拥有更完美的记忆体系,否则我们就不能跟上时代的脚步!所以我们要正确的认识自己,认识自己的记忆是完美的。超级记忆馆就是给我们创造这样一个平台而存在的!我们可以在这认识、学习、最终运用我们的记忆,以便更好的记住我们想要记住的东西。这不是为了纯粹的记忆而学习,而是为了我们能够更好的学习而学习,为了紧跟时代的脚步而学习。竞争越发的激烈,所以就必须掌握技巧!

希望那些还没有接触到超级记忆的人能够认识记忆对我们的重要性！对我们生活以及工作的重要性！当接触这些之后你就会发现原来记东西很简单！我们的记忆远没有我们想象的那么遭！只是我们没有一个好的记忆习惯、记忆方法。你不放在这里试下，也许你会有不一样的发现呢！

选择一个好的体系是良好的开端——定西-太平洋

今天我要谈的是选择一个好的体系是良好的开端！一次偶然的机会我接触的了本网站！我非常荣幸能加入到其中！首先让我再一次为创建这个学习平台的大师们再一次表示感谢！

特别感谢李博士，春天，杰克创造的这个训练系统！太好了！

我觉都这个系统最突出的亮点有两条：

第一、一数一词一图固定化

虽然有些数有很多对应的词和图，但简单易联想才是最实用的，我们不是搞研究的，我们只需要运用，所有不为什么，加油记，按系统记才能少走弯路！

第二、全部谐音，容易联想

以前，我也接触了许多 110 的转换，但研究者为了追求完善，有许多数字有多种对应，这样反而不利于学习！

以上是我作为一个收益者的一点体会，希望我们这个网越办越好！让我们共同努力！共同见证记忆的奇迹！

加入超级记忆馆多天后的经验——浙江-小杨

加入这个记忆平台已经一个月了。在此之前，本人有三个月的记忆训练（纯粹是在网上）。记忆法有很多种。但是绝对离不开联想。加入这个平台后用了这个软件确实不错。只要保持每日一通（每天过通关考试一次）。在 20 天你会有意想不到的收获。记得我第一次通过数字编码是 400 秒左右。30 天左右我基本保持每日一通现在基本能控制在 150.有很多朋友说：我用定桩法去记住数字为什么到最后忘了。这个问题实在犀利。

我总结一下在记忆中只要保持三点绝对不会忘记：

1、反逻辑（夸张，无厘头，恶搞，恐怖，不符合实际）

2、细节化（尽量要感觉自己在这个想象当中，身临其境。去想象和加深细节，细节越深越容易记住）。

3、重复：想象的情节多想几遍（不是说让你花大量时间想。要很快大概 1 秒想一次）。软件中有关于三十六记的。这个我劝大家不要只记住片面。要懂得意思才能学会实际应用（详细请参考指南）。在说说中国地图。很多人在群里反应说：有些都太凑活了。怎么记都记不住。。。我想说：如果你已经学到中国地图了说明你的基础不是一般的了。可以自己想象别都依赖别人。胜利（成功）来自于坚持。不要觉的记忆法是拿出来炫耀的。记忆法是用来融合于生活（工作，学习之类）。

训练记忆体会——陕西—快乐小子

第一小节

我是7月13日成为超级记忆馆注册会员的，当天已241秒通过36计，第二天，也就是7月14日，36计的成绩是188秒，其间其实发生了一点事情，我在第一天通过36计之后，开始练习路线桩，屡屡受挫，爸爸在一旁看见了，说：你再过一下36计。可接连两次，我的成绩都超过了260秒的合格线，爸爸接着说了，你刚开始训练，不必急于求成，要一步一步来，每天的训练要从练习转码开始，因为那是基础，就是钢琴家，每天都要练习基本的指法，所以，每天的训练，要从基础练起，比如110数字庄，大小写英文庄，36计通关，如果还有时间，再练习新的科目，举例来说，第一天36计241秒，第二天188秒，第三天呢？第四天呢.....，每天都有固定的基础训练项目，并作成绩记录进行比较，看自己的成绩是否稳步提高。

我以前练过右脑，数字、扑克对我来说都非常熟悉，应该说是老朋友了，但现在需要转换谐音，需要对新谐音固化，这是我现阶段的主要任务，其次，才是提高成绩，我有理由相信我自己，会有非常大的提高，毅力，自信，耐心，习惯，好的家庭氛围，都是我制胜的法宝。

以后，我要每天对自己的成绩作以汇报，督促自己。也要每天写训练日志，鼓励自己。加油，快乐小子，加油，所有努力的朋友。

第二小节

今天是星期六，有更多的时间来训练超级记忆，所以我差不多把大半天的时间用在训练上，可结果感到收效不大，练着练着水平不升反降，什么原因呢？我细想一下，注意力长时间的集中会带来疲劳，无法更集中精力来完成某个项目，所以建议初学者要订立一个切实可行的时间表，不可把一天的训练时间安排的过长。量少次多，关键在于注意力集中这个问题上，另外要做好长期训练的思想准备。

今天练通关的时候还发生了比较郁闷的事情，不知道是点击速度太快还是电脑太老，居然鼠标箭头点击和屏幕显示不一致的情况，回想起来，自己操作正常，只是速度加快，如果电脑太老更换就是了，当然也可能问题出在网速上，但会不会出现点击技巧上呢？移动鼠标时不点击。点击时鼠标不移动。做到干净利索。说起来简单，做起来却要细细体会。大家都是高手，有没有碰到类似的问题呢？不过，要是因为这个原因通关失败，大可不必气馁，重新训练就是了，毕竟来说，技巧也要熟悉才能掌握，我在了解这个软件，也在了解自己的记忆力。更是在了解我自己。

第三小节

今天我来说一说有关于 **110** 数字桩的记忆法

初学的朋友们肯定一致认为把数字转化成谐音很难，再把谐音转化成图像更是难上加难，哈哈，这都是大多数初学的朋友们的一个缺点-----烦躁，看第一遍的时候就觉得很难（这也是第一

感觉的重要性)，之后就开始烦躁，觉得这个太难，不好记，从此，就开始了恶性循环，所以，以这样的心态要记住 110 数字桩显然不是一件容易的事情。

现在，我教大家一个可以让自己良性循环的好办法，预览数字桩时，看的顺序：图片---顺口溜---谐音---数字，先看了那些图片能让人先有很好的印象，然后，顺口溜能使人感到很有趣，再看谐音和数字就感觉好多了，最后，再把这些东西串联在一起，你就记得很牢了。

我知道的东西只是大海里的一滴水，希望大家多多指教。

第二部分 软件应用

我的训练心得——黑龙江-天天

我一直渴望有一个好的记忆力，从 09 年开始我就找一些书籍学习，让我感觉到很振奋的一本书是魔术记忆，也发现了一些好的方法，但坚持下来很难，都对记忆力方面的，有的时候也想能不能有一个软件解决这个问题就好了，终于我发现咱们群，给我一个指路明灯啊，这个软件真的很棒。这是我第一次通关的成绩是 3 月 1 日用了 1709s，如今我的最好成绩是 187s。

我的体会是：一、对软件充分信心，二、坚持训练，三、把每一次的进步，都保存起来。

感谢为软件付出的所有工作者们，向你们表示最崇高的敬意。

关于提高成绩的一点技巧——chenbo0604

1、在向传说中的小脚丫请教过后，明白一个道理，要把过关当做玩连连看，把数字、文字和图片结合，快速点击，这样可以提高成绩。

2、当然，工欲善其事必先利其器，鼠标和键盘是关键，灵活的话，也能节省不少时间。

3、在多次过关的时候发现一个小技巧，就是每过一关就马上按 enter 键，这样综合起来，也能加快几秒的时间。

4、最关键的、最核心的、最重要的就是练习，反复的练习，练习才是王道，熟能生巧。

暂时先想到这么多，等想到了再补充，希望大家也积极分享自己的技巧，相互学习。

用软件心得——吉林--挑战记忆

记忆感言

我加入超级记忆馆已有半年了，在这半年的学习过程中收获还是很多的，在这里非常感谢李博士，春天及记忆馆的各位朋友的支持与帮助。我会继续努力争取做得更好！自己能力提高的同

时也可以帮助更多的朋友，大家共同进步。愿记忆馆越办越好!!

记忆馆的初级学习体会

我是在一次偶然的机会在网上看到记忆馆，看到咱们记忆馆的群，所以就加入并在网站注册为会员的，之前我就对记忆很感兴趣，我曾经也学习并研究过。加入记忆馆后感觉很好！群里的朋友都是练习记忆力的。各有各的特长，大家在一起交流学到的知识很多而且很快乐！我按照要求先是学习了《记忆馆学习指南》和《魔术记忆》从这两套教材中我学到了一些记忆的理念和记忆方法。对记忆这方面更有了进一步的认识。于是就进一步地学习，我接触到咱们记忆馆开发的软件。里面的内容很丰富。我把各个部分都看了一下决定按步骤练习并通关。

记忆馆通关考试心得体会

(1) 110 数字谐音桩训练通关训练

在训练“三十六计”时，我把数字谐音桩打印了，所以在训练过程中，就很方便。数字桩的记忆我觉得还是很容易的，因为它们都是通过数字谐音产生的联想，也很实际，我有空时就拿出来看看，有时不看的时候就在脑海中不断地想象。就这样，数字谐音桩记住了，然后就进行软件的训练，在训练时，有些数字的转换还是有些不能及时地反应出来。经常容易点错，我把容易出错的数字单独拿出来，进行单独记忆。就这样，训练了一段时间后渐渐好多了。我坚持每日通关训练现在成绩为 195s。

（2）三十六计通关训练

以前也接触过“三十六计”内容的学习，但由于时间长不接触也忘记一些，现在练习记忆过程中又重新接触，仍然有种记忆犹新感觉。在训练软件中“三十六计”通关之前，我先把基本的三十六计记牢，再记得过程中我了解到只记住名称是不行，还得记住它们所对应的数字序号，记忆馆为大家专门为大家编写的 110 数字编码很好，将数字代码意义与各计联系起来，很方便记忆。所以，在训练过程中，我把 110 数字谐音桩对应图面全部打印出来（彩印），一方面记忆三十六计很方便利用，另一方面，对于练习数字编码也很好。就这样，在训练软件之初，我用了一两天把联想的内容记牢了。然后进行实战训练，第一次通过软件的训练成绩为 226s,达到了预计的成绩，我觉得效果是很好的。我坚持每日通关训练现在的成绩为 108s。

（3）大写字母桩的通关训练

通过一段时间的训练，我的大写字母提高的很快，记得刚开始在训练时，我的测试时间居然是 3000s，但是的确很失望，想想真的太难到达标准训练时间呀！后来我分析了一下，要想训练达到好的效果，必须先掌握好，字母的形象图，让这些形象图设定在大脑里，一看到就能想到，另外就是每个字母的顺序，把字母和数字结合起来。只要把这两方面抓好就一定能取得好成绩！我在训练初，先把这些形象图打印出来（彩印更形象），然后我再每张图片下方写下相对应的序号，等这些做好后，然后把数字

和形象图结合记忆！把每幅图和数字桩的联想内容相结合，比如：大写字母 H 是英语中排第八位，八所对应的数字桩是“发”而 H 所对应是“桥架”就可以把两者相结合，想象“桥架上面留下了很多头发。每个字母都可以这样结合联想，我觉得很好！我用这种方法训练，并且坚持每日通关训练现在的测试成绩为 173s。

（4）小写字母桩的通关训练

小写字母桩训练也有一段时间了，总体来说，训练的还很顺利！只要把字母所对应的单词记牢后这样，对于训练第一，第二关是很有帮助的。幸好这些单词都已学过，所以这些不用怎么训练，但对于后面的关于字母所对应的数字来说，这方面是小写字母桩训练训练的难点，我还是采用字母形象图与数字桩进行联想，相结合。在最初训练时我还是先把字母桩的形象图打印出来（彩印）这样更形象。在训练时可以先把基本的把握好，在训练尽量克服回想，这样耽误时间，我在训练时出过很多错误，速度特别慢，我是我仍然继续这样训练，，尽量还是避免回想。即便出错也是一次经验，不断地总结，这样犯得的错误就会很少的。另外在训练时视线要广阔一些，不要只盯着一个图片看，那样是很慢的，一边看上面字母图，另面用余光找出它所对应的数字，坚持这样一段时间的训练不仅能把字母桩提高上来，同时阅读速度也是很有帮助的。在训练字母使我明白一点，不管做什么事不要总是按部就班只去学，，在学习之中还要多善于找出它的其他价值，要学会举一反三，达到触类旁通的效果。现在我一直坚持

每日通关训练，现在测试成绩为 186s。

（5）走遍中国路线桩通关训练

在训练路线桩以前，我对各省的省会及简称都记得很牢固，所以，只要能把各省，省会及简称对应的序号记住这是通关的关键之处。训练的方法我还是采用记忆馆提供的数字谐音桩与各省联想故事进行对比记忆。通过这样的记忆很牢固。不过，再通过使用软件的训练过程中，一开始速度始终很慢，我记得第一次通关达到 700 多秒，有些省份对应序号还是容易混，后来，我把容易混的省份单独去记忆。接下来训练才有些好转。现在我仍然坚持每天通关训练争取做得更好。现在训练的成绩为 196s。

（6）扑克牌编码通关训练

在训练扑克编码时，我把每张扑克牌对应的数字编码贴在了在一副扑克牌上。这样可以随时记忆。另外记忆时，我结合记忆馆转换数字的规则进行联想记忆；黑桃代表十位数的 1（黑桃的下半部分像“1” 红桃代表十位数的“2”（红桃的上半部分是两个半圆的弧形） 草花代表十位数的“3”（草花由三个半圆组成） 方片代表十位数的“4”（方片有 4 个尖角）。然后一一对应联系起来。对于人物牌，也是按照同样的步骤。

再通过软件训练时，速度总是快不了，由于时间关系，总是出错。刚开始训练时达到 700 多秒。后来，我业余时间就开始训练扑克转码训练，任意拿出各种牌进行识别练习，慢慢速度逐渐快了，300 多秒，200 多秒，现在每天进行通关测试，现在速度

达到 171s 总体来说，还算不错的。

（7）路线桩记扑克通关训练

在练习路线桩记忆扑克牌时，我一开始练习一带二牌的训练

如图，北京市所对应牌为红 Q 和草花 4 可以把三者联系起来。

可以联想：在北京市到处流传一只企鹅爱上一个绅士的故事。黑龙江对应牌为草花 9 方片 4 可以这样联想：在黑龙江省人们喜欢在喝散酒时，经常把散酒先倒给石狮，然后再自己喝。吉林省对应牌为方片 8 方片 9 可以这样联想：在吉林省人们经常用丝帕遮住死去的狗。每个省所对应牌都可以联想到一件事。训练扑克牌实质上是训练快速联想记忆。记忆扑克牌是一方面更重要能培养快速联想能力。我在训练中训练了近六十次的联想训练。现在好不容易算是过关了，但是，速度还是有些慢，我会继续努力争取取得更好的成绩。

记忆馆学习过程中取得额外成绩：《英语文章记忆》《英语单词的记忆》《手机号记忆》《万年历星期的推算》《记忆日常事务》等。

由于时间关系有些方面的内容只是大概给大家介绍，以后再和大家一起分享。谢谢，大家的支持！

第三部分 通关心得

第一节 110 数字桩通关

记忆 110 数字桩心得——venuscjyg

本人先看了一部分有关 110 数字桩的书和资料，发现有很多这方面的背诵方法，都是大同小异，就是把 0~9，01~99 个数字编辑为有意义的词。大多数以谐音为主，比如 09 是菱角、13 是雨伞、30 是三菱。还有一部分是以特殊意义为主，比如 10 是十字架、18 可以想象代表 18 罗汉、49 华表中国。0~9 数字两种方法都可以用。

自己背桩时可以根据材料背，也可以自己定义，比如我看的材料上 43 是石山，但是我很难记起这个东西，我就自定义了一个印象深刻的东东，死神，可能看动画看多了吧，不过我确实能很容易想起来。还有 83 是巴萨，我不是球迷，所以就自定义 83 是八神，小时玩 97 很容易想起来，这样 97 就直接记（KOF）97 就好，很方便。

无论是背材料也好，自定义也好，我觉得最重要的是能在第一时间想起来，这样就能在很短的时间背完要记的数学。而且我还准备了一个甚至二个备用桩。这样的话，在做记忆连结时方便想象更加印象深刻的场景画面，有利于记忆。

我是这样记 110 数字编码的，你呢——广东-小淮

要谈在下开始接触记忆法的时间，还要追溯到上学期开学时，在电视上看到一个很平凡的记忆力很差的女图书管理员在经过一个月的秘密培训后居然能记住图书馆里所有书的书名，当时在为自己专业知识太多无法记住而苦闷的我一下子像捉住了救命稻草般兴奋。

我当时找了很多相关的记忆资料，也买了安尼·博赞的一些书去看，但也仅仅只是了解记忆法的相关理论知识，也找到适合自己的一套数字编码，练了一段时间，由于学业的繁重，慢慢的就没坚持下来，自己的那套数字编码也很快生疏。我在中国记忆训练网上得知我们这个群，也在群上下载了好些资料（包括这个训练系统），只是由于我觉得系统的数字编码没自己的数字编码好用，就没去用这个系统，前几天看到网站上各位学员的闯关心得体会，方才明白，数字编码无好坏之分，只要有助于我们的学习和提高记忆力便是可以采纳的。这个系统的种种关卡（飞图在线、骨肉相连等）非常利于我们牢记本套数字编码，所以我果断放弃先前的数字编码，开始学习系统提供的这套编码。

我的记忆力一直很差，要是原先没接触过记忆法原理之前，记这套编码还要求记熟自然需要一段时间，但我利用记忆法原理的地点桩来记，很快就记完了.下面是俺的方法，希望对刚开始练习这套系统的童鞋们有帮助。

首先 1-30 的编码 我用的是身体表法（魔术记忆有提到）

我在自己身上定位了 30 个地点：

1 左脚底、2 左膝盖、3 左大腿、4 左屁股、5 左腰部 .6 到 10 分别为右下肢相应位置；

11 左手掌、12 左手腕、13 左腋下、14 左肩部、15 左胸部。
16 到 20 分别为右上肢相应位置；

21 脖子、22 下巴、23 嘴巴、24 鼻子、25 左耳朵、26 右耳朵、27 眼睛、28 额头、29 头顶、30 天花板

接下来，我们一次把 1 到 30 的数字编码用夸张夸大的想象和联想把它依次和这 30 个位置联结起来

比如第一个数字编码是 01 灵药，我们可以想象一下我们的左脚被炸烂了，敷上超级记忆馆给的灵药，一下子就好了（够夸张把，这样才能记得更牢）

第二个数字编码是 02 灵儿，我们可以想象一下用嘴巴用力地咬我们的左膝盖，有没有感到好疼好疼

接下来的 03 灵山、04 零食。。。你们自己编好了。。。

再接下来，31—60，俺又在自己学校定位了 30 个地点桩，道理是一样的

剩下的可以在自己家里，车上都可以找到桩子来定位，而我，把剩下的 40 个数字编码编程了故事来记，跟指南用的方法一样。

我接下来会再接再厉，继续使用这个系统，也感谢相关的开发人员。俺也号召各位初学者，理论知识基本上都是差不多的几个方法，单单看理论，你的记忆力永远也提不上来。实践才是

检验真理的唯一标准，只有不断练习和实践，我们的记忆力才能有突飞猛进的提高，而这套系统就给我予我们练习和实践的机会。我提出的这个方法很实用，希望与大家共勉。

第二节 36 计通关

36 计,你过了么——广东一淮

有句话是这样说的：好记性不如烂笔头。从小到大，这句话一直牢牢刻在我心中，但自从接触了记忆法，让我彻底改观，超级记忆馆让我对记忆有了更深的了解，大前天只用半天过了 110 数字桩而且对这些编码滚瓜烂熟。我再接再厉,拿起群学习指南继续看 36 计,看了 2 遍,按照书上的故事联想,很快就把 36 计给记完了。用一天的时间，很快过了 36 计。

这过程，也遇到了一些问题，且听我细细道来：

当你记好后开始回想时,却有点费劲,特别是：

第十六计:欲擒故纵

第十九计:釜底抽薪

第二十三计:远交近攻

第二十四计:假道伐虢

第二十七计:假痴不癫

因为这几计确实以前很少听过,当看到比如:"远交近攻",我得想老半天才能从脑子里冒出"耳塞"这个编码,进而找到 23 这个数字.所以我把这几计充分理解它原意后再根据开封一无为子老师所

编的故事在脑海里呈现情景，两三遍之后，脑子里自然清晰很多。

再有一个问题就是，虽然我们能通过数字编码来记忆 36 计，但是转化的过程，我们得先通过计名（比如：声东击西）找到代码（柳），再把代码转化成次序（第六计），这需要耗费我们更多的时间。我是昨天才刚刚开始接触超级记忆馆记忆系统的数字编码，自然记起来不是那么顺畅，所以下午在过 36 计的时候，只是以 256s 低空飘过。所以我建议初学者，在我们记好数字编码后要运用于其他方面，比如说这个 36 计，应该对自己的数字编码要很熟悉很熟悉，要一练再练，把它完全消化为属于自己的东西，在我们记忆回忆 36 计的时候，就不用经过 2 级跳（计名-编码-数字），而直接一步到位（计名-数字）。

我总结出 3 点经验：

1. 运用记忆法记东西的时候在脑子里要有清晰生动的图像；
2. 记忆法的原理是以熟记生，所以对于我们利用的熟悉的東西（110 数字桩），我们要非常非常熟悉，这需要我们坚持不断通过本系统来练习；
3. 根据遗忘曲线，我们要及时复习我们记忆的新东西，把它转化为我们熟悉的长期记忆的东西。

通过 110 数字桩和 36 计的心得——广西-蝶逆

我是一名广西的即将步入高二的文科生，对于文科来说记忆是也重要的，文科的试题没有特别固定的答案，不像物理化学

就只有一个答案，文科试卷的答案范围较广，讲得合情合理就能得分。所以熟记和理解课本真的很重要。经过朋友的介绍我就知道了这个网站。

现在感到，来到这个网站，进入到群里面学习真的庆幸。感觉对自己的帮助真的很大。特能激发自己的学习热情啊！

我其实是在十天前就进了群里的，但是因为当时临近期末考试，所以放假后才开始用网站的软件学习。可是居然让我非常不好运的遇到一件事-----我的电脑居然用不了这个软件 TT 。大家都热情的帮我解决，可是电脑不争气，还是用不了。ㄋ (ノ ∇
ㄋ) ㄟ

就又拖了两天。今天电脑修好我马上就试用这个软件了。

通关考试的时候，感觉精神从来没有这么紧张过，在过 110 数字桩的时候，还差两个我就完全过关了，手一抖，居然点错 TT 愤恨啊！后来终于过了。

特别是过 36 计的时候。过关考试的时候那种兴奋又小心翼翼的感觉，真不错。第一次过关的时候是 302 秒，没有达到要求 260 秒以下ㄋ (ノ ∇ ㄋ) ㄟ。但几分钟后我第二次过关就是 200 秒了。好高兴 O(n_n)O。

接下来我会认真在这里学下去，让自己变得更强！

过 36 计——aegean17

一不小心，我很幸运的接触到了这个记忆力训练的东西，那真是如获至宝！

进了初级群后，在群里问七问八的，跟个傻帽一样。得知共享里有个叫指南的东西看了就知道了。于是下载了指南，全打印了出来看了看。

完了就开始记 110 个数字的桩。没啥难度，不过有些图和数字连的有些牵强。实在不容易想得起来，比如那个 78--气泵。不过应该针对性的多看一下就好了。

那个 36 计的东西通过想象，记起来还是比较快的。就是一些图想象起来有点困难，比如那个 16--窑炉--说是想象成“玉琴”“古董”实在有点牵强。我只好自作主张，想象了一个画面：在那个窑炉里，关着一个土匪，警察想抓他，却故意把他放了。

总之是有幸过关了！说说感受！希望各位老师指点！接着好像是玩省桩之类的东西吧？

记忆 36 计，看你行不行——啊 king

美军特种部队第 6 分队 战胜（胜战计） 了敌（敌战计）人本拉登，引起了公（攻战计）愤（混战计），，，看起来胜利了，其实并（并战计）没有，，全人类来说都是失败（败战计）的。。

胜战计：瞒（瞒天过海）着我，向邻居魏（围魏救赵）叔叔，

借（借刀杀人）了刀，以（以逸待劳）这把刀去抢阶（趁火打劫），被发现，发出尖叫声（声东击西）

敌战计：共军太多太狡猾，其实是（无中生有）的；国民党暗暗（暗度陈仓）的跑到对岸（隔岸观火）去，国民党，我们都在笑（笑里藏刀）你（李代桃僵）啊，而且你们还（顺手牵羊），太无耻了

攻战计：打了只蛇（打草惊蛇），把尸（借尸还魂）体扔在山（调虎离山）上，欲擒（欲擒故纵）住蛇王，等蛇王来了，抛专（抛砖引玉）头玉石，就把蛇王擒（擒贼擒王）住了

混战计：拿斧（釜底抽薪）头的小混混（混水摸鱼），到金（金蝉脱壳）门（关门捉贼）去砍人，事关重大，砍完远远（远交近攻）的跑路去，假（假道伐虢）如被抓，不要说认识我

并战计：偷（偷梁换柱）了东西，跑到槐（指桑骂槐）树上面，装癫（假痴不癫）子，对抓他的人说：上（上屋抽梯）来啊，来抓我啊，这树（树上开花）不是那么好爬的。这社会，要反了（反客为主）

败战计：美（美人计）空（空城计）军防（反间计）恐（苦肉计）连（连环计）走（走为上计）了，要挂了，这次。

记忆力训练体会{110 数字桩和 36 计}——湖北-梨客鸚翼

哈哈，终于通过 36 计了，这里呢首先我要感谢“G74 张家界-chan(13188734)” 谢谢你为我解答一些疑问，感谢你在群里认真的回答我提的问题。

其次，是“G74 宁-破冰之韵(583247959) ”。起初我不是很懂规则，有些事就在群里叫，你可能是看我前面的还没有级数，数字桩都没过，还在群里胡扯，所以你来了一句“G74 宁-破冰之韵(583247959) 09:10:27 你先过了 110 桩子好吗？” 呵呵 当时，我的心啊，备受打击，突然觉得自己什么都不是，连个数字桩都记不住，所以暗下决心，一定要记住，一定要通关。其实，我是 2011 年 4 月 15 号接触记忆力训练和速读的，我所获得的资讯都来自右脑记忆论坛上，再那里我自学完了他们的记忆课程，速读课程，有了自己的一套数字编码。可是由于内心过于浮躁，难以实实在在的记住整套编码。包括这次暑假，我试着写在卡片上来记忆 110 数字编码，可是没记上 10 分钟我就受不了了，所以半途而废。速读也是一样，练了许多天，总是三天打鱼两天晒网，前功尽弃。可当我无意间看到“超级记忆馆记忆力训练系统 V1.3 七一版”时，突然觉得，复苏的希望来了-----发现这软件设计得如此人性化，尤其是编码能够迅速的运用实际。我突然想到我曾训练过联想，可是记忆的缺陷在于对数字编码不够熟悉，当我看完指南以后，我觉得自己找的助手就是它了。

说实在的，当我进群后，我还是处于观望状态，因为我内心

有个疑惑-----我不太喜欢软件上的 110 编码。本来我自己有一套的，大致也记得清一些，看到上面的编码，我突然觉得不知所措。一方面我非常看重这个软件，另一方面我却不大喜欢上面的编码。而且我发现这一套编码是整个软件的基础。-----我迟疑了。

记得那天，我在群里第一次发言的内容是这样的

"湖北-梨客鹧翼(337103741) 12:59:31
大家好 请问一下 软件的 110 数字编码可以自己修改么？ 我觉得有些编码不是很恰当

G74 张家界-chan(13188734) 12:59:48
可以。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 12:59:51
新手 见谅

湖北-梨客鹧翼(337103741) 12:59:57
怎么改

G74 张家界-chan(13188734) 12:59:58
购买软件 就可以自定义了。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:00:04
在软件上

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:00:16
多少钱？

G74 张家界-chan(13188734) 13:00:19
298

G74 张家界-chan(13188734) 13:00:33
还有很多功能。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:00:33
有哪些新功能

G74 张家界-chan(13188734) 13:00:39
骨肉相连。

G74 张家界-chan(13188734) 13:00:45
扑克牌。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:01:06
这些都开通了吗？

G74 张家界-chan(13188734) 13:01:16
还在开发中。

G74 张家界-chan(13188734) 13:01:25
上面的都开了。

G74 张家界-chan(13188734) 13:01:31
汉字的还没开。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:01:42
哪些开了？

G74 张家界-chan(13188734) 13:01:49
英文的

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:02:48
如果我买了 可以再给不 呵呵

G74 张家界-chan(13188734) 13:02:57
是

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:03:25
具体的有什么链接没 我看看

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:03:30
介绍

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:03:35
发过来

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:03:37
谢谢

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:04:16
我自己有一套编码 看它这很不习惯

G74 张家界-chan(13188734) 13:04:23
就是未注册搬的。

G74 张家界-chan(13188734) 13:04:26
版的。

G74 张家界-chan(13188734) 13:04:41
你那些没亮的 买了以后就都可以用了。

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:04:48

恩 我想自己有套适合的 这未注册的不好

湖北-梨客鹧翼(337103741) 13:04:58
恩

G74 张家界-chan(13188734) 13:05:16
对。
G74 张家界-chan(13188734) 13:05:32
注册了以后 不能使用的 就可以用了。
湖北-梨客鸚翼(337103741) 13:05:31
你可以发个相关介绍过来么？ 软件的
G74 张家界-chan(13188734) 13:05:41
哦。

湖北-梨客鸚翼(337103741) 13:05:48
谢谢了哈
G74 张家界-chan(13188734) 13:06:45
你可以去看看。
G74 张家界-chan(13188734) 13:06:55
我先有点事去了。你可以联系其他管理员”

我当时真希望能将自己的编码编辑在软件上来记忆，所以迟迟不敢去记忆软件上的编码。

直到前天，在群里聊“13 雨伞”的活动规则时，由于不太明白，毕竟还是新手嘛（对了，我忘了一个人，感谢“G75 北京-李博士”是你作为我的推荐人，让我注册超级记忆馆的，谢谢您。），在上面缠着“G74 张家界-chan”问，后来一个人激起了我的斗志。他就是“G74 宁-破冰之韵” 他看我在群里乱问，而且级数都没有，突然硬生生的来了一句“你先过了 110 桩子好吗”我当时一听，觉得好打击人啊，不就几个问题么，怎么这么不耐烦，后来，冷静一想，他是对的。我突然问自己“你有什么资格在这里发言，什么级数都没有你在这高调啥啊？？”

顿时，感觉醍醐灌顶，开始静心学 110 数字编码。我放弃了我的那一套编码，因为我看见了 软件设计者说这套编码是他们多人研究后的结果，要我们相信他们，所以我就认真的学编码。起初学的时候总受我以前编码的影响，后来多次的记忆终于记住了。520 秒，322 秒，243 秒，212 秒，四次尝试，我都通过了，时间一次比一次短，将截图传到群相册，兴奋的升了级。

原以为是 22 级的，可是“G74 张家界-chan ”让我升 12 级，

我一想，咦，不是 22，怎么少了 10 级，在群里一问，哦，原来分一个左值和右值，左级是帮助别人。右级则是自我提升，搞清楚后，准备立马写心得，后来“G64 广西-蝶逆(815881860)”说“我比较建议你过了三十六计再写心得。”我一听，有道理，所以就开始记忆 36 计。

同时，我也在论坛里参加了昨天的活动“14 钥匙”
<http://www.cozhi.com/thread-5072-1-1.html> 借助唐诗宋词，写了几首新颖点的“诗词”呵呵，当然见笑了，我只不过胡乱的凑合罢了。

昨天很巧，到市中心玩，到了一个书店，看到了 36 计，顿时毫不犹豫的买下了，我当时自豪的对同学说你们信不信，我能将 36 计背下来，而且顺序不变，你点哪一计我就知道哪一计。他们以为我只是随便说说而已，就没大在乎。我也不好意思卖弄，所以就没继续说了。但是心底从头到尾都在默背 36 计，一下子 24 怎么也想不起来和假途伐虢联系在一起的，还有 18 和擒贼擒王的联系，心底一直惦记着，晚上一回去，便开始看 36 计，一下子全部记住了。准备当晚通关的，后来由于太晚了就没有记了。今天早上很早 5 点多就醒了，我打开电脑，开始回顾 36 计，没过几分钟心里就有把握了。开始通关。

248 秒，235 秒，220 秒，3 次都小于 260 秒，一次比一次少，哈哈 终于可以升级了。

后来，学完这 110 编码和 36 计，我才发现，我已经适应了

这 110 套编码，至于我的那一套，只能等到我哪天从生活费里腾出一点钱后买一份，或者认真的提升自己，多在论坛发帖子，多帮群友解答才能得到软件。不对，我应该选择后者，既然有人给我送软件的机会，哪怕是 0.0001%。你为何不去争取这 0.0001% 呢？既提升自己又帮助别人，何乐而不为呢？

2011 年 8 月 18 日 上午 5:30 通过 36 计 写了 75 分钟的心得，也算对的住自己和那谢曾经帮助过我了人了，希望我的胡言乱语，对你们有益。。。如有机会，我还会写的。。。谢谢你们的鼓励！

三十六计及走遍中国通关心得——liuli117

记忆是有很多种方法的，就像博士说的，适合自己的就是好的！所以在三十六计以及走遍中国通关练习之中是有很多方法可以综合运用的！这里我就写些我的方法及心得！

在三十六中，我们最熟悉的就是三十六计走为上计，小孩子都会说，所以当你碰到 36 的时候，你不要去想 36--山路，再想到走上计，这样你有了这个中间过程，速度就下来了，有时候要懂得变通。还有一个特点就是 31 及后面就全是 3 个字的计了，所以你碰到 3 个字的，就直接去想 31 往后的啦，这样也可以提升速度。

在走遍中国这一关里面，我觉得 9-湖北-武汉官方的场景有

些不适合自己，所以我把它想象成武汉--酒久丫，饿（鄂）了要吃久久丫，这样就很容易记住了，这是我的心得，只要是适合自己的，都可以自己去想场景，这就是我的心得。

第三节 走遍中国路线桩通关

走遍中国路线桩通关心得——广东-淮

前面已经有很多学者谈及记省桩过程中出现的记忆问题了，在此我如再谈，就显得很啰嗦，我就谈一点他们不一样的把。

过完这一关，我体会最深的不是如何记忆，而是如何闯关，虽然在记忆路线这一过程遇到些许问题，但闯关的心态却一直左右着我的进程。

我8月18号过110数字桩，8月19号过36计，8月20号已经把走遍中国看得差不多了，当时在群里扬言：今晚必拿下省桩这厮。说起这个，还真惭愧呢，那天晚上玩了一晚上，过了七八遍，第一次2051s，第二次1150s，第三次459s，第四次444s，第五次410s，之后都是在410s前后波动，唯一不变的，就是都是大于400s，我当时越玩越紧张，因为得到这个分数的原因不是我记不住，而是我老是点错，大家知道，玩到每一关的第五回合，如果点错一步，就得重新闯这一关，而接下来我就乱了阵脚，恶心循环地一发不可收拾。不知道大家有木有我这种经历。那天晚上，我不再玩下去了，破冰小阿姨叫我静心，而我当时根本就静

不下心来，所以我选择了睡觉。

隔天早上起来又开启电脑重新来，我先复习了一下指南，开始了，由于有阴影，现在都很是小心，生怕按错，可是这样却让时间悄悄溜走，到最后本来有时间闯关成功的，但是我整个过程一直盯着下面的通关时间，又重蹈昨晚的覆辙，点错、点错点错。。。紧张、紧张、再紧张。看来此时我的心还是静不下来，索性我放下这关不闯，这几天一有时间就看一下指南，或玩一下 110 数字桩，就这样到了今天。。。。。

今早起来，想要再玩一下，这时候没有抱着必过的心态，纯粹的想玩，下面的通关时间也不去看了，奇迹般，我过了，而且比上一次少用了接近 100s 的时间。

写这么我的通关经历，我只想说明一件事，无论是闯省桩，还是做其他的事，技能只是一方面，处理事情的心态不可忽视，凡事如果急于求成，往往会以失败告终。

所以我们在过走遍中国的时候，建议不要去看通关时间，还有就是要把心静下来，集中注意力！

走遍中国路线桩学习心得——湖北—梨客鹞翼

（对不起了各位，原本这篇心得昨天晚上 5:45—7:30 就已经写了 90%了，哪知道通知的 7:30 停电，我却忘记了，所以~~悲剧了，写的东西全没有了~~昨天一天没有上网，今天 6 点开

始写心得，但愿我还能记得昨天的话。这人啊，有时灵感来了就会写好多，昨天可是思如泉涌啊，可惜了，今儿，我只好凭着记忆的一点，重新写，希望后来的新人有帮助，若有不当地方请求前辈们指点，在下感激不尽。)

我每次前一天晚上有心事，当晚总会有点小不眠，第二天总会起得早，昨天起得早，因为自己过了走遍中国路线桩，今天起得早，是因为有昨天未了的心愿。

经过 4 天的“纠缠”，我算是好不容易，通过了，算是对得起自己了。昨天早上，我是再次刷新了我前天晚上上报的 357 秒记录，重新树立了 332 秒的记录后才开始写的，我希望以后还有机会不断地刷新记录，不断地挑战自己。

首先，我要感谢所有在背后为超级记忆馆默默付出的你们。无论是开发出了这个完美软件的设计者、研究者，还是在每时每刻都会照看记忆馆群里成员的管理员们，甚至那些在不断地挑战自己和相互交流的兄弟姐妹们。这是我过关后，内心里最想说的几句话。想前一个星期前，我还是一个在群里打酱油的，可当我静心的学习这一套体系时，却发现它有如此大的魅力，我甚至有点痴狂。前几天，我过了 110 编码和 36 计，学完之后，我对这一些有了初步的了解，心中对记忆力的培养与提高，信心倍增。这次通过省桩，算是又为自己增加了一点功力吧。

当我初次接触那本记忆力训练学习指南时，就被上面的“赠人玫瑰，手有余香——帮助别人就是帮助自己”的理念所吸引，

被“大家好，才是真的好”的目标所触动。进入群里后，也格外喜欢这个环境，所有人都目标一致，相互学习，互相鼓励，总是有人出来解答疑问，你们无私的帮助，真是不愧为你们所宣扬的那样言行一致，后生实在佩服，让人敬畏之极啊！

回想前几日，为了通过省桩，我可是有点“为伊消得人憔悴”的感觉。通过 36 计后的第二天，我开始认真的学习省桩，第一次通过的时候，我花了 1234 秒，真是个吉利的数字，我以为会非常顺利的完成，可是后来 2029 秒、2351 秒、866 秒，让我很郁闷，我花了一天的时间都没有通过，我总是分不清“河北—冀—石家庄”和“河南—豫—郑州”还有那个“南宁”和“西宁”，总是在上面栽跟头，弄得我好生头痛，可谓屡战屡败啊！后来我的大脑开始抗议我这种折磨自己的方式，我也明白心里很浮躁才会这样的，所以开始调心，让自己的心先平静下来。我知道心急吃不了热豆腐，我想快速的过关，恐怕会像练武那样走火入魔，这样的急功近利的心，要不得。所以，我拿起了前几日买的佛经—《止观法要》，修入出息，慢慢的调节自己才得以使浮躁的心平静下来。那一日，我没有在那样强迫自己快速的记忆了，晚上，利用 Anki 软件，将省桩以数字为题目，以自己借鉴指南上的句子后，精简的口诀为答案，制作了 34 张卡片，晚上睡觉之前复习了一遍，就静静地躺下了。第二天早上照常按 Anki 软件记忆了一遍，心底背了一遍，也没有管了，在午休和晚上睡觉之前又按 Anki 软件记了一遍，参加通关考试，可是还没有过。索性第三天，我不管

了，就简单的回顾了 Anki 的记忆卡片就干别的是去了。第四天上午，我开始参加通关考试，熟悉了考试的流程，然后有没有干了，丢在一边直到晚上 10 点回来。说也奇怪，我想可能是自己的潜意思，已经为自己梳理好了，所以通关考试的第一次就考了 500 秒，然后我趁火打铁，390 秒，通过了！接着 375 秒、357 秒，哈哈，我太高兴了上报群里，管理员给我升了级。

其次，我想跟大家谈谈 Anki 这款软件的运用。这款软件是我见过的制作记忆卡片中，最好的一款了，简单易行，操作非常方便，可是我不知道大家有没有认真的用上。我在通关的过程中，它为我帮了很大的忙，因为它塑造的是一种自我确认的过程。我将它做成

遍中国路线桩通关心得——吉林---挑战记忆

我在练习走遍中国路线桩的时间大概用了近一周时间，总体来说效果还是不错的，和大家一起分享一下，我在训练之初首先先把各个省的省会及简称先记牢，记牢之后再结合数字桩进行一一联想，这样我觉得还是很好记的！我在通过软件的训练的时候，我为自己定下目标每一关必须达到多少秒才可以进行下一关练习，如果在练习中如果达不到，就重新开始，刚开始有些不适应，在训练时总是还得考虑半天，这样很影响速度，我分析了一下，主要还是对于基础没有打牢，于是还是先把基本的省会简称及相

对应数字结合去记。我用了两天时间记得很牢固了，但是，在训练时，有两三个省份总是混，总出错，之后我把这两个又分析了一下，记牢固了。于是开始按软件训练，不错，刚开始训练就达到了 323s 后来逐渐加快 281s 、278s 265s 243s 227s 226s 今天训练为 223s,我要继续努力争取做得更好！

走遍中国路线桩的体会——吴昊

过了中国路线桩，到了总群，心里美的不得了😁，能见到许多传说中的人物了👉，跟大家分享一下过路线桩的体会。

1. 个人感觉过路线桩比数字桩和三十六计要难些。不过数字桩是基础，数字与图片一定要熟记于心；
2. 多利用零散的时间练习，比如走路时、坐车时，这样会给心里暗示，用时少效果好。看到与图片或数字相仿的情景就联想一下是路线桩。
3. 不要急于求成。看似熟悉，实际操作的时候不是记混就是忘了，越急越乱，所以保持良好的心态很重要。
4. 把常忘或容易混淆的几个省桩单记下来，根据图片发挥自己的想象。

5. 使用训练系统多练习是最有效的办法，每次练习都会有进步，还能从中汲取教训总结经验。哈哈，这是我的一点儿小体会，分享给大家，希望能给你带来帮助。



中国路线桩心得体会—china-boy

中国路线桩是这几个桩中最不好记的，但要掌握住适合自己的方法也没有那么困难!! 下面我就和大家说下我的心得!! 我们要分时段的来记，不能一口吃成胖子，①首先我先把全部桩都看几遍整体的了解一下!! ②休息会，然后再逐个击破。③在隔段时间，再在每个省份上细研究!! 假如记得是南京，就去想南京的意象是什么。南京---蓝精灵，然后再去想整个的意象，降速--江苏、雨伞--13 然后再去想简称是什么，以此类推。全部完成之后在由省份开始，例如 江苏省。想到降速 然后想到蓝精灵--南京雨伞--13④这些都完成之后就要考试了，没记熟也无所谓只要多考几遍就会慢慢地记熟的!!

注意：我一共把他分为了 4 各部分每部分平均都再半个小时左右就可以完成了。剩下的就是要临睡觉前和早晨的时候进行回顾下就可以了，前两个一天，后两个一天 2 天就能完成了，每个半个小时 2 个小时左右就能将他熟记，不过这要我们用心去记。

综上所述就是我个人的看法了，希望对大家有所帮助!!

中国路线桩的一点小经验——a00591

先在这里感谢先前过了路线桩的前辈们的经验分享，使我有
很多都不用自己联想，这里分享几个我老是记不住的，可能是个
人生活经历原因，如果觉得不好大家请多多包涵提出宝贵的意
见。

下面写点自己的联想，括号内是自己的心理活动。

4.辽宁—（辽）—沈阳，辽宁没问题，沈阳让我记不住，我
自己后来的联想是小沈阳来到寺里跟和尚们聊天让整个寺庙都
不得安宁。（小沈阳是演小品唱歌的大家应该都认识。寺庙应该
是很安静的地方想象很吵闹的样子小沈阳表演让那些严肃的和
尚都哈哈大笑的样子。）

8.河南省---（豫）---郑州，到一个饭店吃饭点了鱼（豫）汤，
结果发现里面有头发，恶心的我只反胃太难喝（反过来就是河南
这里是为了跟河北区别开来）了，结果饭店赠（郑）送一碗米粥
（州）了事。（这里主要是回忆自己恶心反胃的感觉，和平时碰
到饭店不讲理的态度就很好的都记住了。）

13.江苏省---（苏）---南京，其他都很好但是南京让我跟图片
的链接总是感觉不那么好，所以这里我把图片中的猫想象成格格
巫养的那只黑猫再联想到蓝精灵这样反应速度就快多了，这里是
多绕了一个弯，但是由于个人总是看到图片里的猫与蓝精灵联系

不上，这样多绕一下反应速度却快一些，有更好的联想方法的请留言讨论。

15.浙江省---（浙）---杭州，这家这个词觉得词义太薄弱不利于记忆，我的联想是鹦鹉喊了一句咒语（杭州这个一样），然后把江都折叠了一半。（看过圣斗士的可以想象一下庐山升龙霸的最高境界让瀑布倒流，没看过的可以想象一下江水被折叠了一半一边露出河床一边高出岸边很多的样子，跟叠好的被子样子的感觉。）

18.海南省---（琼）---海口，这里我联想的是，海南人穷得腰包里面装的都是椰子。（海南的椰子很甜，很便宜，很出名）

其他的是跟馆里的学习指南背的感觉都很好。个人一点愚见，希望大家多多讨论，嘴下留情。

路线桩心得体会——河北-独钓寒江

用了两天时间终于过了走遍中国路线桩，有时遇到数字脑中无意识的就想到了相应的图片，但现在还有一些迷惑，其一就是过 110 数字桩和 36 计时没有感觉到脑中的图像与编号之间互换存在问题，而在走遍中国遇到了，有时根本就想不起来编号对应的是哪个省份、省会代表的图像，过关的一部分是通过部分记忆完成的，例如:12 对应是婴儿很肥，因为很能吃饭，而且安分守己。我一看到 12 就想到了婴儿肥，感觉没有多余时间想安分守

己！

其次，以前训练其他记忆法学着学着就变了样，最后一事无成，我知道过关不是目的，是为了锻炼记忆方法，不知我现在算不算偏离了方向！是不是还要多加练习！一步一个脚印。

纠结中！

第四部分 记忆应用

超级记忆的日常应用——西伯利亚狼

学东西就是为了用。学习超级记忆自然也是为了能更好地记忆东西。

这里我简单说说我个人的经历。

事例 1：同学上党课，每周几乎空闲时间就去学习，有很多都需要背诵，

例如：党的八项任务：

1.学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想

这里提取关键词“学习”并想象你背东西背的头大了，让你的衣服（1）代你学习好了。

2.社会主义现代化建设

*这里提取“现代化”，想象你的耳朵不是一般的耳朵，上面

插满了线，是一个现代化耳朵*

3.坚持党和人民的利益高于一切

这里提取关键词“利益”，想象两座大山为了山中间的一棵小树闹起了利益纠纷，想象中间站了一个法官愁眉苦脸

4.自觉遵守党的纪律

这里提取关键词“纪律”，想象寺庙里纪律森严，带女人进来只能带一打，不能单独带

5.维护党的团结和统一

提取“团结，统一”想象五十六个民族团结在一起跳舞，练动作都特别统一，一个摔倒了，另外 55 个也都摔倒了。

6.切实开展批评和自我批评，勇于揭露和纠正工作中的缺点、错误，坚决同消极腐败现象作斗争。

这里提取“批评”，想象柳树在那嘟囔着嘴，批评人类：每次送别都要折柳，疼不疼啊。。

7.密切联系群众

提取关键词“群众”，想象你在下棋，围观的群众老拉着你说：“回家背党课吧，来不及了”你说：“下完就走”“走吧”“不走！”“走啊。。”“就不走。。”

8.发扬社会主义新风尚

甩一甩头发，这才是社会主义的新风尚，说完扬长而去。。。哈哈哈哈哈。。。。

（以上内容有缩减，但意思我说明白了）

事例 2: 我问一个同学(外号大字哥)QQ 号, 他说 747868856,
我说, 哦, 747868856

心理想: 大字哥是一个骑士, 不骑马骑了一个气泵, 气泵上还有喇叭, 但有个缺陷, 这个喇叭一见着白虎就不灵了, 一股烟就跑到柳树下面了。。。想完了

同学说: “我给你找个笔吧”

我笑着说: “呵呵, 不用了, 记住了”

(这个也可以用在记忆电话号码上, 不一定非要两个两个分组)

事例 3: 我本身学计算机网络课

网络层次的划分也属于考试内容, 平时也不看, 考前临时记一下吧:

OSI7 层协议:

*1.衣, 小孙(小孙是我高中物理老师)披了一件印着物理书封面的衣服(物理层)

2.耳, 数据传进耳朵, 通过一条链子路(数据链路层)

3.山, 平顶山上有一只蜘蛛构建的网络(网络层)

4.寺, 寺里面忙着运输钢材, 据说周杰伦要来开演唱会?(运输层)

5.舞, 蜜蜂跳着舞才会说话(会话层)

6.柳, 风表示很飘逸, 柳表示很无奈(表示层)

7.棋，下棋应该用老二思考（应用层）*

综上，是我在生活中的一点点应用，还有其他，不一一举例学以致用！切记！

（另外，自加入超级记忆馆以来，第一次在这里发帖，想对超级记忆馆说的只有感激！我会继续努力的！）

生活点滴练就超级无敌想象力和记忆力——广东一淮

世界记忆大师张杰说过：记忆即联想。他给记忆的定义是：运用熟悉的事物对陌生的信息进行联想，就是记忆。可见，联想对我们的记忆力是起着举足轻重的作用，然而我们这些初学者却苦于不知道如何训练我们的记忆力，其实呢，对于想象力的训练，我们也不必太追求最好的训练方法，生活中很多方法都可以达到训练的目的哦，你们知道麼？这篇心得我在超级记忆馆网站上看到一位叫 **lx12315** 的网友写的那篇训练日志后有感而发所写，也想谈谈自己生活中如何训练想象力和记忆力的，几种很平凡却很有效的方法，分享给大家，希望与大家共勉。

1. 看完连续剧或电影后回想其情节。大家基本上看电视都有看连续剧吧，但是我们看完连续剧以后是不是该干嘛干嘛，大家可曾想过，我们看完一集连续剧以后，在闭眼休息一下的两三分钟里，不凡在脑海中从连续剧的开头从新回顾一番，尽量回想连续剧中的每一个情节，让这集连续剧在脑子里再重播一遍，虽

然只是几分钟的时间，却能达到训练想象力和记忆力的效果哦，这是俺一个同学告诉俺的，你们不凡试一下，很有用。

2. 睡觉之前在脑海中回放一天所经历的事。大家晚上睡觉时估计会在床上翻上一两分钟才能入睡把，训练想象力的机会又来了，大家不用怀疑这几分钟的作用哦，闭眼冥思，自己早上从起床开始做了什么，是刷牙洗脸，还是吃早餐，早餐又吃了啥，中午又做了什么，有木有去约会，晚上呢……把这一天所做的事像放连续剧一样放上几分钟，这个方法也很管用。

3. 休息时天马行空一番。学习累了，工作休息，傻呆的时候，我们脑子里也不凡天马行空地胡思乱想，别以为这样很白痴，其实这也是想象力训练的常见又有效的方法哦，谁能否认爱因斯坦、牛顿这些科学家不是天马行空地乱想才发现相对论和牛顿万有引力的，o(∩_∩)o...哈哈

4. 搭公车时联想公车路线。公车上一般都会会有一个公车路线牌，大家在等车或搭车过程中可以发挥想象力，把每一个站点用夸张夸大的想象连结。比如汕头的 39 路公交车路线是

阳光海岸-万客隆-世贸花园-国新花园-丹霞庄-沃尔玛-菊园-梅园-长平路中-长平路西-华侨大厦-汕头中旅-金砂西路-汽车总站-潮汕路客运-电视塔-大学路头-北郊公园-安居工程-乐业园-教师公寓-桥头-鮀中路口-鮀浦-龙泉岩-七日红公园-汕头大学

我会这样联想：太阳（阳光海岸）曝晒，成千上万的游客（万客隆）不怕暴晒，纷纷涌向很时髦的花园（世贸花园）赏花，我在

花园里面捡到了一颗仙丹（丹霞住），我把仙丹吃进肚子后变成了一只飞马（沃尔玛）.....接下来你们自己想象吧，就不多说。你看，这样不仅锻炼了我们的想象力，还记住了这路公交车路线，一举两得。这种方法也可以应用于沿途看到的建筑或商店。以上纯属个人愚见，如果大家觉得我说的有道理，这种方法好，大家不妨一试，希望这种方法能帮到大家，每个人的想象力和记忆力都有很大的进步.....

10 分钟记住一篇古诗（约 200 字）

古诗记忆法，具体例子《与朱元思书》

风烟俱净，天山共色。从流飘荡，任意东西。自富阳至桐庐一百许里，奇山异水，天下独绝。

水皆缥碧，千丈见底。游鱼细石，直视无碍。急湍甚箭，猛浪若奔。

夹岸(现行新教材中用的是“嶂”)高山，皆生寒树，负势竞上，互相轩邈，争高直指，千百成峰。泉水激石，泠泠作响;好鸟相鸣，嚤嚤成韵。蝉则千转不穷，猿则百叫无绝。鸢飞戾天者，望峰息心;经纶世务者，窥谷忘反。横柯上蔽，在昼犹昏;疏条交映，有时见日。

记忆要诀:

前一部分，第一熟读 3 遍，第二将情景想象三遍。第三，找

出关键词

风烟天山从流东西富阳桐庐百许里奇山异水独绝水碧千丈
鱼石直视急箭浪奔

第四，串联词语成句，我开着丰田(风天)车从容(从任)的养
鹿(阳庐)一百七天(奇天)，睡前(水千)用油纸(游直)记梦(急猛);靠
嫁接富户挣了钱，跑到泉林中豪饮，禅院里冤枉而死的井鬼横着
身子在输油。

图像串联;把这个图像想一遍，肯定没问题

斗地主：如何记住对方出的牌——liuzp

看到很多朋友对斗地主感兴趣，并提问如何去记打出去的
牌，所以整理了一下思路提供给大家作为参考。

先附上斗地主的玩法：

一、“一副牌地主”允许三加一，即三个一样的牌可搭一个零
牌(搭一个对子也可)，如 333.可搭 1 成 3331 连出；

二、大小怪两个牌可成天王炸(既最大的炸)(如出天王炸则分
数翻倍)

三、两组三加一如是数字连同一起的，可以连出，如 3331，
4442，可以连在一起出为 33344412，而如搭配对子也可，如
3334446677；

四、炸弹运用，四个相同的牌即为炸弹，

运用一：直接出四个为炸（如出炸则分数翻倍.每出一炸均翻一次倍).

运用二：可搭配两个单牌，如 4444(4 炸)，可搭配 2，3 为 444423 出，不过不可翻倍.

运用三：可搭配两个对子，如 4444(4 炸)，可搭配 22，33 为 44442233 出，不过不可翻倍.

运用四：可搭配一个单牌及一个对子，如 4444(4 炸)，可搭配 2，33 为 4444233 出，不过亦不可翻倍.

五、通天翻倍：

运用一：即地主拿到底之后，一口气将手中牌全部出完，而另两家则一张牌未动，则算，如此，即可分数翻倍.

运用二：地主出了第一手牌后，即为另一方所压，而另一放则一口起出完手中所有牌，而地主除了出第一手牌后未出过牌，则成立，分数加倍.

六、底牌三张可见：一副牌斗地主为三张底牌，且三方均可见；

七、允许三对以上连续数字对连出；

八、允许出顺子.(即 5 个起连续数字组成)

九、“一副牌斗地主”大多底分为 1 分，起叫最大为 3 分，之后如炸弹翻倍或通天出牌均可加分上去，而这一简洁明快的特色也是“一副牌斗地主”所吸引人的地方，而笔者最高一副牌便曾赢得 96 分(即以 6 分地主底分来说翻了 16 倍).

首先是准备地点，要有三个房间每个房间要有 10 个地点，
每个房间个代表

玩家，玩家每一次出牌就要在相应的房间里的地点上进行串
联。要注意每

次出牌都要换地点。

如何去记忆呢?下面我就一一细说了。

1。根据上面的打牌介绍首先要记得是三张、3 张加一或 3
张加 2，如 444、44

43、44455

记忆方法：把上面的 444 是转成 34(三张四)，那 4443 就是
34 3 了 44455 是 34 25(2 张 5)，在把这个数字串联到地点上。

转换规则是十位数代表的是出牌的张数，一位数代表的是出
牌的大小。

2。大小怪记忆

给大小怪设编码，如大怪是长着 9 个头的龙，小怪是两个尾
巴的狗。

3。4 张记忆，即炸。

运用一的记忆：直接出四个 4444 转成 44(4 张四)

运用二的记忆：可搭配两个单牌 444423 转成 44 2 3

运用三的记忆：可搭配两个对子 44442233 转成 44 22(2 张二)
23(2 张三)

运用四的记忆：可搭配一个单牌及一个对子 4444233 转成
44 2 23

4. 顺子记忆

普通顺子：34567 转换 73，转换规则十位数代表的是顺子结束的值，一位数代表的是开始的值。

双顺子：33445566 转换 63 2 后面跟的 2 代表的就是指这是双顺子。

5. 单牌记忆：根据大小直接串联

6. 对子记忆：55 转成 25(2 张 5)

注明：10 J Q K 是双位数记起来有点麻烦， 所以把 10 看成 0 即 2 张 10 就是 20 了。

J Q K 就根据他的英文形象编码记忆

J：鱼钩 JJ 的记忆方法是 2 J(2 张 J)把 2 跟 j 还有地点串联起来

Q：气球 QQQ 就是 3 Q(三张 Q)

K：跷跷板 KKKK，4 K(4 张 K)

大家看完后有没有发现这个方法不带有记花？

因为斗地主是一种不带花的游戏，所以能省略这个了，只看数字。

第五部分 高级技巧

背圆周率心得——zealvy

今天圆周率背了 100 位，充分证实这是一个锻炼自己联想能力的好办法。

每 10 个数字为一组，相对应的有 5 个词，然后利用前面背的地点桩把这 5 个词组成一副生动、夸张、搞笑的场景。然后按照艾宾浩斯曲线制定出相应的周期复习表，依表进行复习巩固。

今天小试牛刀，明天继续，加大量，争取早点把圆周率背到 1000 位，使自己的联想能力得到大幅度提高。

地点桩万能——安徽学者王晨

说地点桩子万能，最夸张也是最能表达本人对其喜爱的方式了。近期一直再用自己所设想的地点桩背诵单词法则。现在已经可以很轻松的默写出三四百个单词，再也不需要别人拿着本书给你报听写，自己行云流水的从头到尾，看着密密麻麻的单词从脑子里面输出，奇妙不言而喻。

在用地点桩背诵单词方法里，我发现地点桩神奇，伟大，万能。随着回忆次数增加，每次快速回忆起地点桩，单词如湍涌一般闪现在脑海里。越是陈旧的单词不用担心会忘记掉，只要适

当的回忆，它只会是越忆越畅。另一点在地点桩背单词法里的要义，当初创造图像的时候往往和单词的意义，谐音，是有联系的，这无形当中又加强了意思或读音的连接。比如 **cradle**，连接的地点桩是轮子，我想象着轮子把摇篮压碎了，摇篮一副摇摇欲坠的景象《快倒掉了，这和 **cradle** 的读音又相近》，由于压坏了摇篮，一个警察跑过来指责轮胎的错误，警察是 **decent** 正派的，得体的。。。。就这样单词意义被一网打尽，读音也得到帮助。最后一点我强调的，大家应该也知道记忆的抑制效应，后记的会抑制前面的，然而地点桩万能之处，最得道体会，最深最强推荐就是它能够分割抑制效应，就好比一篇文章的抑制效应强还是一个词组的抑制效应强，当然是文章重点，这也就是用地点桩帮助背诵文章的理论根据，所以我发现这个现象。并把它称作地点桩“抑制抑制效应”。是不是说其他的记忆技巧没用呢，不是的。运用之妙都在个人修行和习惯，但是我强调想象是基础，之所以说地点桩万能是因为我体会到了它的奇妙和强大功能并得以自由发挥。如果你能发现 **110** 桩的奥妙你大可不必拘泥我的方法。下面再向大家推荐一种我所总结的方法，比如说，许多人总是忘记一些最近该做的小事情啊，你可以把这些事情和身体桩联系起来，身体桩 **13** 个我想够用了，如果不够用，那么可见你是个行动力太差的人。

有空就来检查一下自己的琐事桩，就可以避免忘记什么要加某某的 **qq**，给老师送文件，给母亲打个电话之类的事情。这样

的方法也可以用在植入潜意识中，比如说 我想做个 稳重的人，我就想象自己头上有个秤砣，所以我想轻浮的时候总能及时制止，我是用身体做自己的品德桩的，所以我常常回忆，久而久之，我会成为我想成为的人，因为反复回忆，已经让我的想法融入潜意识，进入血液了。诸如物件桩子，图像桩子，成语桩子，地图桩都可以这样使用。

地点定桩记忆心得——charlomen

最近看过一本《专为中国人写的记忆书》，里面内容很好的。看过之后学到很多。，和大家分享一下！ 如何设定地点桩子

运用地点法会让你把观察力训练得更加敏锐，让你开始学会留意身边的一些以前没注意到的细微的东西。

现在，我们一起学习如何运用地点法来建立记忆资源库。地点法要做的第一件事物，就是把你所熟悉的场所进行编号，因为人的记忆偏好安排有序的事物。

我想让你先从自己是熟悉的家里开始，现在我要求把你家里的物品及位置排出顺序来。

请按以下的三个步骤行动：

第一，从你的家里找出 4 个房间，包括厨房、客厅、洗手间。如何你住的地方没有四个房间，你可以另找一间自己熟悉的、有 4 个房间的房子。

第二，把这 4 个房间按逆时针时行编号，从大门进来的第一个字音编为 1 号。

第三，请站起来，在你的房间里走动，走遍这 4 个房间，并把它们按顺序写下来，这些东西或位置我们称它为地点桩子。

你首先要做的是定好房间的顺序。以我的家为例；从大门进行的第一个房间是客厅，按逆时针方向第二个房间是卧室，第三个房间是客房，第四个房间是厨房。定好顺序好，把它们写在正面的地点表里。

写好房间顺序后，你可以定每个房间的地点桩子了。例如，第一个房间是客厅，进门后按逆时针看到的第一件比较显眼的家具是鞋柜，第二件是电视机，第三件是衣帽架，第四个比较显眼的位置是阳台，第五个比较显示的是大窗户。

第一个房间客厅：1、鞋柜 2、衣柜 3、衣帽架 4、阳台
5、窗口

第二个房间卧室：1、梳妆台 2、衣柜 3、窗口 4、床 5、
桌子

第三个房间客房：1、床 2、书桌 3、窗口 4、书柜 5、
电脑桌

第四个房间厨房：1、消毒碗柜 2、饭桌 3、窗口 4、炉
子 5、洗手

寻找地点桩子时的注意事项：

第一，因为房间时原物品往往比较多，所以在选地点桩子的

时候，你最好挑选一些比较显示的物品或较大的位置，这样比较容易记忆。例如你的房间里有个阳台，而阳台上摆了一盆花，这时候要从阳台和这盆花之间选择一个做地点桩子，你会选哪个？没错，当然是选阳台，因为阳台比一盆花更显眼、更突出。

第二，你所选的地方桩子之间要有一定的距离，如果距离太近也会影响记忆信息的清晰度。例如，你选了一张桌子作为记忆桩子，而桌子上放着一个大花瓶，你又选了这个大花瓶作为另一个记忆桩子，这样就不太好了，因为这两个记忆桩子距离太近了，用它们来记忆信息，容易影响到记忆信息的清晰度。

第三，不同的房间可以用同样物品，例如在上面的四组地点中，每一组都有“窗口”这个桩子，这是可以的，因为这些窗口所处的空间不同，所以在记忆的过程中不会有太大的影响。

现在，请你站起来，在你的房子里找出 4 个房间，然后在每个房间找出 5 个地点桩子，并把它们写在正面的地点表中。

记忆术记忆降龙十八掌——沙漠隐仕

很多人喜欢看金庸小说，凡是读过金庸小说的人对降龙十八掌都会印象深刻，但这十八掌具体是什么招式呢？很少有人知道。降龙十八掌的名称都源自《易经》各个卦里，现在，我们就运用新学会的数字密码 41—58 来把这降龙十八掌的招式名称记下来。

降龙十八掌的招式名称

第一式：见龙在田第二式：飞龙在天

第三式：鸿渐于陆第四式：龙跃在渊

第五式：羝羊触藩第六式：潜龙勿用

第七式：利涉大川第八式：神龙摆尾

第九式：密云不雨第十式：突如其来

第十一式：双龙取水第十二式：鱼跃于渊

第十三式：震惊百里第十四式：损则有孚

第十五式：时乘六龙第十六式：龙战于野

第十七式：履霜冰至第十八式：亢龙有悔

第一式：见龙在田，数字密码 41 代表司仪，现在请你想象

一个穿红色晚礼服的女司仪到田野散步的时候，看见一只龙躺在稻田里面。这样想到 40 就想到司仪，想到司仪就会想到见龙在田。

第二式：飞龙在天，数字密码 42 代表柿子，现在请你想象一条飞龙嘴里叼着一只红色的大柿子在天上飞翔。这样想到 42 就想到柿子，想到柿子就会想到“飞龙在天”。

第三式：鸿渐于陆，数字密码 43 代表石山，现在请你想象一座石头山上有一条红色的剑鱼和一只梅花鹿，那就是石山上有红（鸿）剑（渐）鱼（于）、鹿（陆），想到石山就会想到红剑鱼和鹿（陆），通过谐音，这样就会想到“鸿渐于陆”。

第四式：龙跃在渊，数字密码 44 代表石狮，现在请你想象一只石狮和一条龙在一个深渊里比赛看谁跃得高一些，想到石狮就会想到“龙跃在渊”。

第五式：羝羊触蕃，数字密码 45 代表师父，羝（di）羊是公羊的意思，请想象有师父牵着一只头很低公羊，那只羊正用角触碰地里的一只红色的大蕃薯。这样想到师父就会想到低（羝）羊触蕃也就想到“羝羊触蕃”了。

第六式：潜龙勿用，数字密码 46 代表石榴，请想象有一个大石榴掉下水里，正好砸到一只潜在水里的龙，那只龙以为是好吃的，但一看是一只石榴，于是说：又是无用的食物。这样想到石榴就会想到石榴是潜龙认为无（勿）用的食物，也就想到“潜龙勿用”了。

第七式：利涉大川，数字密码 47 代表司机，请想象有一个司机用一支箭头很锋利的箭，射向一条大船。司机在利箭射（涉）大船（川）。这样想到 47 就想到司机，想到司机就会想到“利涉大川”。

第八式：神龙摆尾，数字密码 48 代表石板，请想象有一只神龙摆动尾巴，只见尾巴一扫就把一块象桌子那么大的石板给扫碎了。石板在神龙摆动尾巴被龙尾巴扫碎了。这样想到 48 就想到石板，想到石板就会想到“神龙摆尾”。

第九式：密云不雨，数字密码 49 代表*****，请想象*****对天气预测很准，他常说天空上布满了密密的云的时候，就一定不会下雨。想到*****就会想到有密云就不会有雨。这样想到 49 就想到*****，想到*****就会想到“密云不雨”。

第六部分 常见问题

学习记忆也好长时间了，为什么没能在学习中应用啊？

广东-春天：

这里涉及到几种情况，下面我们一个个来分析：

(1)我可以记住桩子（编码），但感觉记忆电话号码的时间会有混乱。

这里的问题是：记住了 100 编码，是按照顺序记住了。但并没有真正变成自己的东西。记忆数字桩（编码）、地点桩。最主要的是：看到任何一个数字，马上在大脑想象出他的形象。在记忆电话号码的时间，要点是：用对应的形象按照顺序，编成 1 个小电影（动漫）。这里有个难点，就是有些数字没有办法直接相关，那么就要加上相应的中间物体（动作）。同时对这 2 个数字进行强化处理，高亮 放大形象等。关于人名对应号码的连接问题，这里暂时省略。

(2)我联想没有问题，可是那么大一段材料（课文），我想着想着就乱想了。

记忆大段的材料，需要掌握 2 个能力：

1、分析材料，掌握材料的大致意思。也就是我经常说的，先扫看一次。

2、抓取文章中的关键词，一般来说：主要的 时间 地点 人物 事件（动作）.... 这个是学习的基本能力，这里不着讨论。

然后对这些关键词进行联想，如果有几个要点，可以用数字桩（地点桩），进行编码记忆。

3、我是刚学的，我该怎么学习啊，从哪里学起。这个问题是问的最多的，之所以放到最后，是因为这样的问题最难回答！！我的建议是：

1) 先了解目前的记忆体系有那些，了解记忆的原理。

2) 然后学习几种简单的记忆方法。

3) 重点学习魔术记忆这个是整个记忆体系的基础。

4) 然后选择 1 套适合自己的数字桩（地点桩），长期训练，不断应用。这里强烈建议，大家自己做数字桩只有自己的 才是你最熟悉的。

5) 等半年左右时间，等你的记忆训练熟练到一定的程度，再去学习其他的记忆方法。最后说一句，任何记忆方法，都没有速成一说，所谓速成，是你了解他记忆的方式。要真正自己实际的应用，需要你长期的坚持训练，并不段的在时间中应用。

北京-李博士：

主要原因是没有形成能够全面地、规律地解决记忆资料的记忆力方法体系和训练体系。

编者：北京-李博士、广东-春天、广东-淮

欢迎加入超级记忆馆 QQ 群共同学习：151460962

www.cozhi.com 访问更多个人提升方面的内容。