

# 超级记忆馆/群学习指南 V2.0

（仅供个人学习参考）

更新于 2011 年 10 月 1 日

[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)



## 第一部分 超级记忆馆/群学习指南

- 一、超级记忆馆/群的规则、级别、学习顺序建议！
- 二、超级记忆馆/群专家团队、网站推荐资料、提问的技巧！
- 三、大脑记忆四个高峰期！
- 四、快速消除大脑疲劳的方法、消除眼睛疲劳的有效手段、快速补充大脑能量的特殊技术、有益增强记忆力的食物（适量）！

附：记忆大师标准 基本标准(7 条)、附加标准(5 条)

## 第二部分 超级记忆馆/群学习教程

创建记忆文件夹：定桩法。

一、超级记忆之数字密码：00-99，0-9（110 数字谐音桩）

110 数字谐音桩-思维导图版

- 1、超级记忆馆 110 数字谐音桩故事
- 2、110 数字谐音桩之三十六计记忆举例 1、2、3
- 3、110 数字谐音桩之走遍中国路线桩（省桩）举例 1、2、3
- 4、省桩转换桩图及扑克牌记忆训练
- 5、110 数字谐音桩之圆周率后 1000 位记忆
- 6、110 数字谐音桩之百家姓记忆
- 7、110 数字谐音桩之如何牢记别人的手机号码？
- 8、110 数字谐音桩之记忆术记忆《降龙十八掌》
- 9、110 数字谐音桩之记忆术记忆《易经》- 卦名

二、超级记忆之字母密码：A-Z，a-z（26 大小写字母桩）

- 1、26 大写字母桩故事、26 小写字母桩故事
- 2、26 大写字母桩之航班号码记忆举例
- 3、如何牢记别人的车牌号码？

三、超级记忆之实战记忆。

- 1、如何牢记别人相貌及姓名？
- 2、记忆实战之文章记忆？
- 3、如何倒背如流一本书？

## 第三部分 超级记忆馆/群训练系统（网站或新人群/总群共享下载教程及软件）

- 一、超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版
- 二、超级记忆馆珠心算训练系统 V1.0 测试版

## 第四部分 超级记忆馆/群拓展训练（网站或新人群/总群共享下载教程及软件）

- 一、时间管理 - 无压工作的艺术 - 戴维. 艾伦（配合成功助理软件 - 北京. 李博士）
- 二、思维导图 - 托尼. 巴赞（可手画，可配合 Mindjet. MindManager. Pro. 7. 0. 429 中文版）
- 三、快速阅读（速读）- 奇迹的超级速读法 - 日本. 加古德次（配合超级速读训练软件 v1.0）

附：anki\_1.2.8（超级记忆复习软件）使用说明 Ver1.0（公益、免费、开源软件）

## 第一部分 超级记忆馆/群学习指南

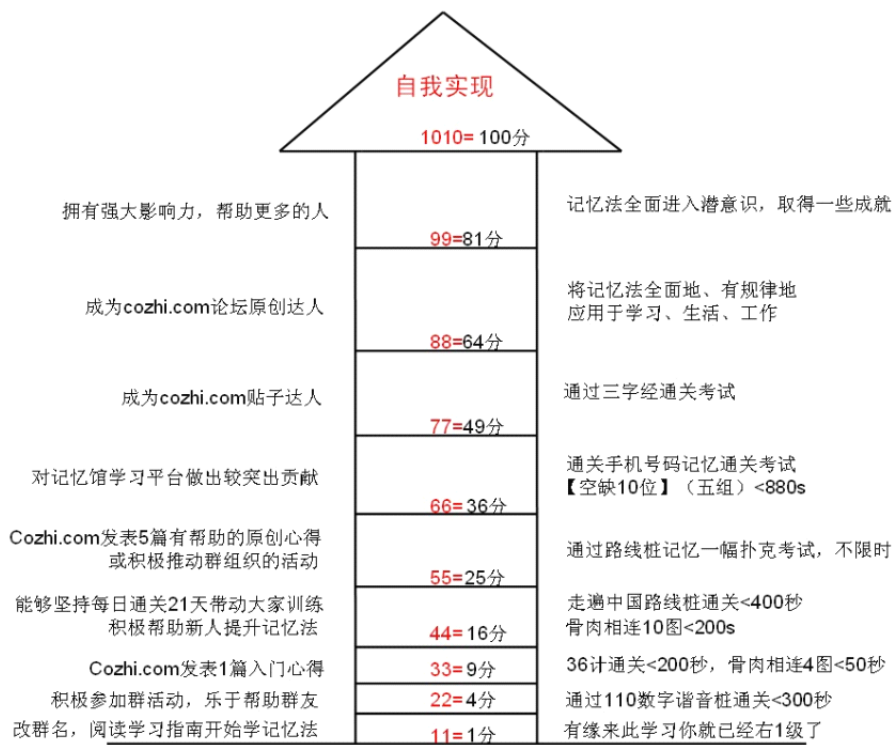
超级记忆馆/群为大家全方位的解决**数字记忆、文章记忆、英语记忆**等记忆难题，以及熟练掌握和运用**时间管理、思维导图、快速阅读（速读）、珠心算、NLP**等技能，为大家提供实用、高效的**训练方法、教程、软件**。在这里，希望大家可以**相互尊重、相互交流、相互学习、相互切磋，共同学习、共同进步**，同时也希望大家能够遵守我们馆/群的相关规则，树立正确的人生观、价值观，帮助更多的人。

我们的理念：**赠人玫瑰手有余香——帮助别人就是帮助自己。**

我们的目标：**大家好，才是真的好——让更多的人学会记忆法，提升记忆能力，创造美好生活。**

### 入馆成长升级导航：

申请进馆\群后请立即修改群名并及时新人报道一下，格式“地名-网名”，如：广东-春天，自行到网站或群共享下载：**学习指南 V2.0（指南）、魔术记忆（教程）、超级记忆训练心得 V1.0（心得）及记忆力训练系统 V2.0 国庆版（软件）。**



学习的意愿（左级）

接受改变的意愿（右级）

超级记忆馆记忆力训练升级体系

新人请加QQ群:151460962，成绩发送至jiyiguan@QQ.com

大脑架构工作室 2011.10.1

- 超级记忆馆（临时群）：151460962（先入临时群，按体系升级至 22 级后，再申请进入进阶群。）
- 超级记忆馆（进阶群）：65225894（再入进阶群，按体系升级至 54 级后，再申请进入总群。）
- 超级记忆馆（总 群）：63129142（后入总群，按体系继续升级、养成习惯。）

注：通过通关考试的朋友，请截图上传 QQ 群共享相关相册中，待管理员评分升级别！谢谢合作！

建议或问题可网站留言！<http://www.cozhi.com/forum-171-1.html>

## 一、超级记忆馆/群的规则、级别、学习顺序建议

### 1、超级记忆馆/群的规则

- (1)、进群即时修改群名片，格式“地名-网名”，如：广东-春天（不改的，不定期清理）。
- (2)、群员级别暂由管理员按群升级体系评定，私自改群级别者，直接踢掉。
- (3)、不经管理员同意在馆/群里推销产品者（为避免群友不必要的利益损失），直接踢掉。
- (4)、自发或转发与群主题无关的垃圾内容、诱人上当受骗的广告或图片者，直接踢掉。
- (5)、自进群一个星期内，从未发言交流的，从未按体系训练学习，为免浪费空间资源，直接踢掉。

### 2、超级记忆馆/群的级别（详情看上图升级体系）

两位数，左边表积极层次，右边表能力层次。

### 3、超级记忆馆/群学习顺序建议

#### （1）、不要“自我设限”

1)、**进群来查看群级别说明**：群级别数字第一位表示积极主动性，群里第一位越大的群友表示越积极主动，可以向他们请教。在现代信息化社会中，连自己在网络上查找信息就不会、不主动，那就直接退群吧，神仙也教不好。

2)、**检查自己目前的记忆能力级别**：查看“[我心中的记忆能力级别](#)”如果仅为“入门级”或“初级”，请查看“[魔术记忆.pdf](#)”，并尽力阅读到坚持不下去为止。（也可参见自己认为好的记忆书，该书为群主力荐，主要是记忆训练方法好。学得好，可以直接教我了）顺便查看一下本群论坛的相关贴子，很多群友分享了很多好的记忆感受，有助你提升。如果有疑问，进群内讨论咨询，第二位级别高的人多为已经具有一定记忆能力的朋友，可以给你一些好的建议。

3)、**真正达到“入门级”**：认为自己已经达到“入门级”，内心学习记忆法的渴望被充分地激发出来，进入下一个阶段。

#### （2）、掌握记忆的基本规律

查看幻灯片“[浅谈记忆.ppt](#)”，真正掌握三个要点：①、**集中注意力，明确目标**；②、**按规律复习，坚持不懈**；③、**以熟带新，图像想象联想**。只有掌握了以上三个要点，才能真正战胜“数量”与“时间”两个记忆魔敌（这是与其它记忆群区别最大的地方，强调记忆法也战胜不了“时间”魔敌），下载群共享中的“[anki 软件](#)”使用，该软件是按艾宾浩斯曲线记忆规律编制的，听我一言，如真正坚持不懈使用该软件，你的记忆力会增强 60%，不需任何记忆方法。

记忆力是本群学习的重要基础，务必过好前两步。

#### （3）、学会时间管理

“**大脑**”与“**时间**”，是上天赐给我们最宝贵的两笔财富，进入到这一步，可以相信，你开始运用“**大脑**”这笔财富了。而关于时间方面，目前网络化娱乐手段极其丰富，看贴子、打游戏、“偷菜”消

耗了太多的时间财富，而真正对个人成长有意义的事情并不多，不能达到真正的快乐。因此如何管好自己的时间也是非常关键的一步，想提高这方面的群友，可以联系群主，如感觉自己管理时间还可以，可以跳过本步骤。

#### (4)、开始本馆/群之旅

通过本馆/群群管理员及专家研究提出的桩体系方法及训练方法，快速完成各种古典国学及数字、文章的记忆，成为一个合格的家长，在提升自己生活、工作技能的同时，逐步指导你的小宝宝快速健康成长，待细化。

我心中的记忆能力级别: <http://www.cozhi.com/thread-3335-1-1.html>

魔术记忆: <http://www.cozhi.com/thread-3952-1-1.html>

浅谈记忆: <http://www.cozhi.com/thread-3404-1-1.html>

anki 软件: <http://www.cozhi.com/forum-187-1.html>

## 二、超级记忆馆/群专家团队、网站推荐资料、提问的技巧

### 1、超级记忆馆专家团队:

聘吉林-咸勤政 为本群珠心算方面专家，标识 ZJ，吉林-咸勤政研习珠心算已经 4 年，有很多独特见解，大家多向他请教。

聘北京-老瓦 为本群魔方专家，世界魔方盲拧世界记录第一保持者，大家可以多请教他。

聘福建-一璋 为专家，标识 ZJ，一璋是法律方面的高手，大家有法律问题可以问他。

聘济南-青山焱 为本群个人创业专家，标识 ZJ，青山焱在个人创业和成长方面有很深的研究，大家可以多请教他。

聘北京-连山 为专家，标识 ZJ，连山对时间管理有很深的研究，大家可以多请教。

聘湖南-高效能人 为本群医学记忆方面专家，标识 ZJ，湖南-高效能人在医学记忆方面有一定研究，大家多向他请教。

聘云南-jiyli 为本群速读专家，标识 ZJ，jiyli 在速读、视读，视野开发方面很很深的研究，大家可以多请教他，但他时间也比较紧张，所以大家可以归纳提炼问题后寻问。

聘浙江-催眠治疗 为本群催眠专家，标识 ZJ，浙江-催眠治疗杜老师在催眠方面有一定研究，大家多向他请教。

聘中山-锐志 为本群记忆方面专家，标识 ZJ，中山-锐志对记忆已经有很多年的研习，并且有很多独特见解，大家多向他请教。

**期待更多专家的参与……**

### 2、超级记忆馆网站推荐资料

超级记忆馆

官方网站 地址: <http://www.cozhi.com>

记忆力训练系统 地址: <http://www.cozhi.com/forum-171-1.html>

记忆力资讯 地址: <http://www.cozhi.com/forum-23-1.html>

记忆力交流 地址: <http://www.cozhi.com/forum-2-1.html>

记忆问答区 地址: <http://www.cozhi.com/forum-102-1.html>

**请前来我们超级记忆馆作宣传广告的同时，希望也带点知识的分享、教程的分享！谢谢！**



### 3、超级记忆馆提问的技巧

一个问题提出后，从问题标题和内容里可以直接看出您是否经过积极思考、是否值得别人去关注和回答这个问题，这也就直接影响了该问题解决的速度和得到正确答案的可能性。所以，别小看了提问的方法和技巧，毕竟，我们都是抱着解决问题的目的而来的。

(1)、提问之前：提问之前可以在百度搜索或超级记忆馆的网站或超级记忆馆的群共享搜索。

百 度：<http://www.baidu.com> 超级记忆馆：<http://www.cozhi.com>

(2)、提问过程：1)、语气方面：避免怒气冲冲，避免盛气凌人。2)、内容方面：避免点名求救，避免毫无意义内容，避免没有重点。

(3)、提问之后：1)、积极交流：常来查看，重视每个回帖，言语客气，宽容错误。2)、表示感谢！一方面让别人知道你的问题解决了，免得让人家仍在继续出谋划策，浪费别人的时间；另一方面既然想从别人那得到一些，不妨也付出一些，就算是自己解决，也应该把方法共享出来，以方便后来人。

不管怎样都应该表示感谢，可能因此你找到解决问题的方法。

### 三、大脑记忆的四个高峰期

人的大脑每天有四个记忆高峰期。

第一个高峰期是早晨起床后：大脑在睡眠过程中并没有停止工作，而是在对头一天输入的信息进行编码整理。早晨醒后没有新的信息干扰，这时记东西会印象清晰。

第二个高峰期是在上午 8 点到 10 点：这时精力上升到旺盛期，处理识记效率高，记忆量增大。

第三个高峰期是在下午 6 点到 8 点：这是一天中记忆最佳期。

第四个高峰期是临睡前 1 小时左右：这时识记材料后就入睡，不再有新信息输入，所以没有相互抑制的影响。

另外研究者还发现上午 8 点大脑具有严谨周密的思考能力，下午 2 点思考能力最敏捷，但推理能力则在白天 12 小时内递减。根据这些测试，我们在早晨最好安排些严谨周密的工作，下午做一些需要快速完成的工作，晚上则做些需要加深记忆的工作。

我们应该顺应大脑的这些"脾气"和"秉性"，扬长避短，合理安排工作学习，让大脑更好、更愉快地为我们工作。

### 四、快速消除大脑疲劳的方法、消除眼睛疲劳的有效手段、快速补充大脑能量的特殊技术、有益增强记忆力的食物（适量）

#### 1、快速消除大脑疲劳的方法

我们在学习时，由于时间过长，或休息不好，常会感到大脑昏昏沉沉的，还伴有头疼等症状。这时你只需依下面的方法做，就可快速消除疲劳。

其方法是：将两手用力搓热（搓热了效果才好），然后两手十指交叉叠放在后脑部（象枕头一样），背部后靠在椅背上。

你可别小看了这么一个小动作，你试试看，几乎在两手掌放在脑后，背部后的一瞬间，你的大脑就犹如注入了新动力一样，立刻就清醒了。既而后脑温温热热，如温水沐浴般舒适，几分钟就可消除大脑疲劳。

两手掌不限于哪一部位，可以在后脑、两侧太阳穴及感觉难受的部位都捂一会儿，直到舒适为止。一般只需 2—3 分钟的时间就可消除疲劳、不适感。手掌感觉不太热了，可再搓搓，然后再捂上。

这个原理同电流的原理是一样的。大家知道电流同水一样是从高处流向低处的，大脑由于疲劳，其部位的生物电流就低，手掌搓热后，产生的高位电流（手掌本来就比其它身体部位的生物电流要高，再一搓热就更高了）自然就会流向低处一大脑疲劳部位。这种生物电远比物理上的热能更容易渗透到身体的组织中去，所以它能很迅捷地消除大脑疲劳。如果你好奇，不妨在疲劳时用热水袋等物理疗法做一下对比，看究竟是手掌搓热的疗效快，还是物理疗法快！

另外，在应用这一方法搓手时，人多的场合要注意不要搓出声响，可慢慢的用力搓，动作也不要太大，以免惹得旁人侧目，引起误会。

最后，奉劝大家要科学用脑，给大家必要的、足够的休息、补充能量的时间，这样才能更好的学习、生活、工作。

## 2、消除眼睛疲劳的有效手段

长时间看书或上网、看电视会使眼睛疲劳，产生干涩、流泪、疼痛等不适症状，我们告诉几种方法可使你能很快摆脱不适。

A、仍旧先将两手搓热，然后空心掌扣在两眼上（掌指间闭严，不使透光）在此状态下睁开眼睛，缓慢的左右各转几圈。撤手，反复做几次

B、食指、拇指同时挤按两眼间的鼻梁凹陷处，即睛明穴，眼眶四周及太阳穴也按揉一下，闭一会眼睛，就会消除眼部疲劳。

用眼一段时间后，要主动让其休息一会儿，只有这样才能让眼睛多为你做工作。

## 3、快速补充大脑能量的特殊技术

我们大脑的重量只占全身重量的 2%，但却消耗了全身 20% 的能量，是个耗能大户。大脑正常消耗的能量足以让 40 瓦的电灯持续发出耀眼的光芒。紧张的脑力劳动是大脑神经细胞大量耗能的过程，因而及时、充分的补给能量是大脑高效运转的保证。

大脑能量的补给方式除了充足的睡眠、丰富的饮食转换的能量外，还有一种更简捷、更有效、更廉价的补给方式，那就是依靠有意识的采炼、补养。这在中国古老的炼养文化中占有重要的一席之地。

下面介绍几种最简捷，但却收效很快的方法：意守祖窍、脐部深呼吸、三分钟健脑法、拍击提神法。

### 意守祖窍

祖窍，又名山根，位于两眉间的鼻梁根处。这一窍穴被认为是先天祖气之处，故名祖窍。其生理部位与脑垂体、松果体接近，所以此处对开发大脑潜能、补充大脑能量方面有着重要意义。其方法为：

两眼微闭，眼皮不要全闭上，也不要挣的过大，留点缝即可。然后，平心静气，舌抵上齿龈，轻轻的注意、想着眉心处的祖窍穴，想的部位要往肉皮里面点。

初练 3 分钟左右，以后练习别超一刻钟。意守完后，做深呼吸三口，将口中的唾液咽下，想象把唾

液和采集来的能量一起咽到肚脐部位的下丹田处（肚脐里，三横指远处）。这种方法能使大脑以祖窍部位为中心采集能量，能很快消除疲劳，为大脑充电、加油。

要注意的问题：

A、意守时，不要死死地守着，要眉心放松，轻轻地想着就行。不在易头晕，出现头晕时，可空手心扣击头部，并做几口深呼吸。

B、意守完后，想着把唾液连同祖窍之气送入下丹田。

C、高血压患者不宜用此法。

### 脐部深呼吸

垂腿坐在椅子上，后背不要靠着，全身放松，两手掌叠放在肚脐处，然后做深呼吸：吸气时想着肚脐往后腰收，呼气时肚脐向外鼓，此为逆腹式呼吸。这样做几次呼吸，头脑就会清醒，这是腰腹部能量上传至大脑的缘故。

大脑消耗的能量很大一部分要从腰肾、肝脏等器官上传（这方面的详细论述，一会儿将有介绍），逆腹式呼吸加速了下部能量的上传速度，可谓打开了一条能量传送的高速通路。

### 三分钟健脑法

其方法就是“快速消除大脑疲劳的方法”中介绍的方法，该法不但能消除疲劳，同时也补充了大脑能量，一举两得。在应用时，手搓热后，可放在任一部位，哪难受放哪，几分钟就管用，非常方便、快捷。此法还可推而广之，也可作用于身体其它部位，颈椎病、关节炎、临时性的疼痛，都可将两手搓热后捂在上面，很快就见效。

### 拍击提神法

两手指尖接触头皮，由前向后梳理头发（要兼顾一下太阳穴，从后脑下时，顺便轻抚一下两侧颈部的肌肉）此名“干梳头”。在梳理的过程中，头部就可感到舒适的。然后，用空心掌由前向后拍打头部，边拍打边想“头脑清醒、开发潜能”。一定要用空心掌，而不用实心掌。感觉疼痛的部位可多拍几下。

注意掌握力度，不可过大。这样可有效地疏通头部经络，起到消淤、醒脑的作用。

以上这些方法，可谓法简效宏，几乎都可收立竿见影之功效。有了这些养生、健脑、补充大脑能量的方法做保证，可使我们在轻松、愉快局面的心情中完成工作、学习。

## 4、有益增强记忆力的食物（适量）

常饮葡萄汁有益于延长寿命。适当饮用葡萄酒也有同样效果，但由于酒精会对神经产生麻痹作用，因而葡萄汁是更好选择。葡萄汁中的抗氧化物质含量高过其他任何水果和蔬菜，且可以提高神经系统的传输能力。除了益寿延年，葡萄汁还可以在短期内提高记忆力。

野生蓝莓果富含抗氧化物质，可以清除体内杂质。在小白鼠身上进行的试验结果表明，长期摄取蓝莓果能加快大脑海马部神经元细胞的生长分化，提高记忆力，防止随着年龄增长，平衡和协调能力的减弱，还能减少高血压和中风的发生几率。

### 其他增强记忆的食物

一些健脑食品，其实是常见的物美价廉之物。如蛋黄、大豆、瘦肉、牛奶、鱼、动物内脏（心、脑、



肝、肾)及胡萝卜、谷类等。这些食物不仅含有丰富的卵磷脂,且容易消化,对儿童脑髓的发育也有积极的作用。

- 1、牛奶:富含蛋白质、钙及大脑必需的维生素 B1、氨基酸。牛奶中的钙最易吸收。用脑过度或失眠时,一杯热牛奶有助入睡。
- 2、鸡蛋:被营养学家称为完全蛋白质模式,人体吸收率为 99、7%。正常人每天一个鸡蛋即可满足需要。记忆力衰退的人每天吃 5~6 个,可有效改善记忆(不适宜胆固醇高的人)。孩子从小适当吃鸡蛋,有益发展记忆力;特别是蛋黄,蛋黄中含有蛋黄素、蛋钙等脑细胞所必需的营养物质,可增强大脑活力。
- 3、鱼类:可以向大脑提供优质蛋白质和钙。淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸,能保护脑血管,对大脑细胞活动有促进作用。
- 4、贝类:碳水化合物及脂肪含量非常低,几乎是纯蛋白质,可以快速供给大脑大量的酪氨酸。因此可以大大激发大脑能量、提高情绪以及提高大脑功能。以贝类作开胃菜,能最快地提高脑力。但是贝类比鱼类更容易积聚海洋里的毒素和污染物质。
- 5、味精:主要成分是谷氨酸钠,是参加脑代谢的唯一氨基酸,会增加脑内乙酰胆碱,能促进智力发育,维持和改进大脑机能,改善记忆力。未成年小孩别吃太多。一般情况下,每人每天食用味精不宜超过 6 克,否则,可能产生头痛、恶心、发热等症状。过量食用味精也可能导致高血糖。(炒菜微量加入)。
- 6、花生:花生等坚果富含卵磷脂,常食能改善血液循环、抑制血小板凝集、防止脑血栓形成,可延缓脑功能衰退、增强记忆、延缓衰老,是名符其实的“长生果”。
- 7、小米:所含维 B1、和 B2、高于大米 1~1、5、倍。临床观察发现,吃小米有益于脑的保健,可防止衰老。
- 8、玉米:玉米胚中富含多种不饱和脂肪酸,有保护脑血管和降血脂作用。谷氨酸含量较高,能促进脑细胞代谢,具有健脑作用。
- 9、黄花菜:黄花菜可以安神解郁,但不宜生吃或单炒,以免中毒,以干品和煮熟吃为好。
- 10、辣椒:维 C、含量居蔬菜之首,胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素,使人精力充沛,思维活跃。生吃效果更好。
- 11、菠菜:含丰富的维 A、C、B1、和 B2,是脑细胞代谢的最佳供给者之一。它还含有大量叶绿素,也具有健脑益智作用。
- 12、橘类:橘子、柠檬、广柑、柚子等含有大量维 A、B1、和 C,属典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子,能使人精力充沛。
- 13、菠萝:含丰富维 C、和微量元素锰,而且热量少,常吃有生津提神、提高记忆力的作用。
- 14、胡萝卜:可以刺激大脑物质交换,减轻背痛的压力。
- 15、油梨:含大量的油酸,是短期记忆的能量来源。正常人每天半个油梨即可。
- 16、藻:含有丰富的叶绿素、维生素、矿物质、蛋白质,可以改善记忆力和注意力。
- 17、卷心菜:富含维生素 B,能预防大脑疲劳。
- 18、大豆:含有蛋黄素和丰富的蛋白质,每天食用适量的大豆或豆制品,可增强记忆力。
- 19、木耳:含有蛋白质、脂肪、多糖类、矿物质、维生素等多种营养成分,为补脑佳品。
- 20、杏子:含有丰富的维生素 A、C,可有效地改善血液循环,保证脑供血充足,有利于大脑增强记忆。

## 附：记忆大师标准 基本标准(7 条)、附加标准(5 条)

### 记忆大师基本标准(7 条)：

#### 1、熟记 110 数字编码，倒背如流 36 计、走遍中国路线桩。

—— 数字编码可以说是记忆方法最有效的运用。数字在日常的学习、生活、工作中无处不在，而要牢记数字信息，首先需要把数字转化为图像，这就要求我们对数字编码表非常熟悉才行。

数字编码有许多的用途，其中一个主要用途是作为数字桩，而 36 计是讲解数字桩最常用的例子之一。所以，能倒背、抽背 36 计，也作为记忆大师的最基本要求。

#### 2、熟练背诵圆周率 500 位以上，最好能 1000 位以上。

—— 如果能熟练掌握数字编码和联想的方法，那么，记忆圆周率应该是很轻松的事情。同时它也是训练数字记忆和联想能力最基本的方法之一，作为记忆大师应当熟练掌握。圆周率的记忆，可以用地点桩，也可以直接用串联联想的方法。为了对想象力作更好的训练，我们推荐用串联联想的方法。

#### 3、倒背如流经典短篇至少一篇。

—— 记忆大师的标准，不仅是能够在有需要的时候记得快、记得牢，同时，也体现在日常的积累上，至少能够脱口而出一些经典。短篇经典推荐：《三字经》、《弟子规》、《琵琶行》、《长恨歌》、《心经》等等。

#### 4、熟记经典长篇至少一篇。

—— 长篇文章才能比较好地体现出记忆方法的威力，所以，经典长篇的记忆也是必不可少的。长篇经典推荐：《大学》、《中庸》、《太上感应篇》、《清静经》等等。

#### 5、完整背诵至少一本书。

—— 用记忆法完整地背诵一本书，是一个非常好的实践过程，在这个过程中，我们可以不断地完善记忆方法的运用。背诵的书籍，最好是经典，例如国学经典或经典文学著作。国学经典推荐：《论语》、《孟子》、《易经》、《道德经》、《庄子》、《孙子兵法》、《金刚经》等等。

#### 6、熟练掌握和运用思维导图。

—— 对于高效率的学习而言，仅仅会运用记忆方法是不够的，因为知识不仅需要记住，同时需要很好地理解力。因此，我们还需要熟练掌握和运用思维导图。

#### 7、阅读速度能达到 2500 字/分钟以上。

—— 快速阅读的能力，也是高效学习能力的一个重要标准。作为记忆大师，如果仅仅能快速记住知识，是远远不够的。所以，快速阅读的技能一定需要掌握。没有经过训练的人，一般的阅读速度是 500 字/分钟左右。经过训练之后，对于非专业性质的阅读材料，能够达到 2500 字/分钟以上，是比较理想的。

### 记忆大师附加标准(5 条)：

#### 1、掌握英语单词图像记忆法，能熟练地对英语单词进行拆分记忆。

—— 作为中国的记忆大师来说，其实不一定需要掌握英语单词的记忆方法。然而，国内学英语的人实在太多，而背单词对大多数中国人来说是一件比较困难的事情。所以，能够熟练运用英语单词图像记忆方法也是很有必要的。

当然，如果有兴趣也有时间，运用高效学习方法，多掌握几门外语，这也是一个非常好的事情。

## 2、能够在 3 分钟内倒背如流 100 位无规律的数字或一副打乱顺序的扑克牌。

—— 从实用性的角度，其实我们不必要求用很快的速度去记住大量无规律的数字。然而，目前记忆方法仍然远未到普及的程度，很多时候我们还需要一种震撼性的表演来吸引人们对记忆方法的关注，所以，尤其对于从事记忆力训练行业的记忆大师来说，拥有这种快速记忆大量数字或扑克牌的能力，还是相当重要的。

## 3、养成定期积累记忆新资料的习惯。

—— 真正的记忆大师应该以记忆为乐趣。养成定期记忆新资料的习惯，不断在大脑中积累更多的知识。同时，从熟能生巧的角度出发，多记一些东西是有利于不断提升记忆能力的。例如可以隔一段时间就记一些圆周率，或每天记一段国学经典。

尤其是国学经典的记忆，通过每天或每周定期的积累记忆，能大大提高我们的整体素养。让我们变成一个博学多才的记忆大师。

## 4、养成闭目学习的习惯。

—— 记忆力的核心是想象力，对于想象力的训练，闭上眼睛会更有效。除了思维导图和快速阅读之外，闭目学习是能看得到的一种跟普通学习方式不一样的习惯。闭目学习法的运用，包括闭目想象、闭目回忆、闭目思考等等。

## 5、持续不断地进行注意力、想象力训练，开发右脑潜能。

—— 冰冻三尺非一日之寒，要想大幅度地提升记忆力，就要对想象力进行持续不断地训练，把右脑中潜藏的记忆力、学习能力进一步发掘出来。

## 附：简略版记忆大师标准

基本标准(7 条)：1、熟记 110 数字编码，倒背如流 36 计、走遍中国路线桩、扑克牌。

2、熟练背诵圆周率 500 位以上，最好能 1000 位以上。

3、倒背如流经典短篇至少一篇。

4、熟记经典长篇至少一篇。

5、完整背诵至少一本书。

6、熟练掌握和运用思维导图。

7、阅读速度能达到 2500 字/分钟以上。

附加标准(5 条)：1、掌握英语单词图像记忆法，能熟练地对英语单词进行拆分记忆。

2、能够在 3 分钟内倒背如流 100 位无规律的数字或一副打乱顺序的扑克牌。

3、养成定期积累记忆新资料的习惯。

4、养成闭目学习的习惯。

5、持续不断地进行注意力、想象力训练，开发右脑潜能。

## 第二部分 超级记忆馆/群学习教程

正所谓“大道至简，衍化至繁”！世界上最有效的记忆方法，事实上也是最简单、最容易掌握的，无非就是下面这三种简单之极的方法：**联想法、编码法、定桩法**。

掌握了这套方法，我们就能够快速记住任何需要记忆的资料。这套记忆方法的记忆速度至少是我们常用的“死记硬背”法的十倍以上，而且记得牢，不容易忘记，甚至可以轻易地做到倒背如流！

### 记忆如何运作

**短期记忆：**5~20秒内可以回想起所听、所看及所想的事。

**长期记忆：**可**随时**回想起的信息（知识银行），是你**想忘也忘不了**的信息。比如你的姓名、住址等。

**不易回想的长期记忆：**它们是借助于人工录音机（耳朵）、人工照相机（双眼）与其他感官记录下来的经验。

### 心智就像文件柜

你的记忆力如果经过训练，你的大脑就会很有组织。你看到、听到或思考过的事都会进入你的心理文件，未来也能轻松地回想起来；相反，文件就会被杂乱地堆在一起，毫无头绪。

### 串连

以**不合常理**或**荒谬**方式生动地组合图像，设法让它成为你记忆中的新事物。

### 基本联想与串连的差异

- 1、基本联想会利用图像或想象，但并不刻意强调这一点。
- 2、基本联想时，其连接物合乎常理；串连时，连接物不合常理。
- 3、基本联想时，连接物连接的是你已知的两件事物，两者都在你的记忆中；串连时，连接物连接的是你不知的两件事物。

### 定 桩

以**荒谬、无意义**的方式，**连接**已存在的桩子与你想记住信息，创造生动的图像。

### 定桩的关键

VIA：视觉化、想象以及主动动作。

### 生动图像特色

1. 清晰可见且有色彩。
2. 明确、充满细节。
3. 包含听觉、嗅觉助记词其他知觉。
4. 包含感情。
5. 包含主动动作。

### 主动动作

主动动作是各种快速动作——**跑步、跳跃、击打**。被动动作则是指坐着讲话、走路等，是无效的心灵胶水，对定桩没有用处。

## 定桩的要点

1. 夸张：夸大图像，让它们超过实物。
2. 知觉：图像应该非常逼真、有色彩，好像能真实地感受到它们。
3. 生气：用想象力使无生命的物体焕发生气。
4. 动作：最好是无意义、荒谬又疯狂的动作。
5. 多比少好。
6. 感觉无趣便无效。

## 定桩时的关键问题：我的动作是什么？

- 定桩的步骤：**
- 1、利用已存在的桩子（切记，它应是生动的图像，而生动的图像是你创造的）。
  - 2、创造另一个生动的图像，把它放进知识的银行中。
  - 3、用动用连接这两个图像，而且是以荒谬、无意义的方式。

## 记忆的基本三步骤：1、找到存储信息的地点——桩子。

- 2、把信息转换成生动图像。

用心灵胶水把图像与桩子连接起来，胶水就是动作。

## 定桩树表

你需要生动、清晰的桩子图像（树、电灯开关、凳子等），以及记忆对象生动、清晰的图像。你要用动作结合它们。

第一项事物会出现在第一个桩子上，第二项事物会出现在第二个桩子上，你在记忆时要毫无疑问。

## 有用的暗示

1. 置身于图像中。
2. 闭上双眼以使自己更加专注。
3. 一次专心于一个桩子。
4. 问两个问题：
  - 1) 桩子是什么？
  - 2) 定桩的图像是什么？

## 人们忘记桩子的原因

1. 对桩子不够熟悉。
2. 图像不够生动。
3. 正确且合适的动作不够。
4. 压力。



## 创建记忆文件夹：定桩法

当我们遇到大量信息需要记忆的时候，单纯的联想法就会应付不过来了，特别是当这些信息还需要按照顺序来进行记忆，并能准确而快速地按指定位置回忆的时候，联想法就显得有点无能为力了。

这时候，我们需要用到一种更高级的记忆方法：定桩法。

定桩法就是把我们需要记忆的信息与已经牢记的一些有着清晰顺序的桩子按顺序联结起来的方法。

定桩法的作用就相当于在自己的大脑中创建了许多分类整理好的记忆文件夹。

运用定桩法有两个步骤：

第一个步骤，就是要先建立有着清晰顺序的桩子，也就是要在自己的大脑中建立起用于存放记忆资料的记忆文件夹；

第二个步骤，就是把所需要记忆的信息通过联想法一个一个地联结在这些已经非常熟悉的桩子上(以熟带新)，也就是把记忆信息一个一个地装进记忆文件夹中。

那些能够进行清晰排序的、已经牢记于心的信息都可以作为桩子。

常用的桩子种类包括：数字桩、字母桩、地点桩、身体桩、熟悉的语句、熟悉的人物，等等。

定桩法的运用非常广泛，而且非常灵活，大部分的记忆情况都可以用定桩法来帮助我们更好地记忆。

我们在这里向大家介绍一个对有车一族来说非常好用的桩子：汽车部件桩。

有私家车的人，或者经常开车的人，会对汽车的各个部件比较熟悉，利用这些汽车部件，我们可以组成记忆的桩子。

例如，一辆小汽车，我们比较容易留意到的十个汽车部件可能是：

车钥匙、车门、驾驶座、安全带、方向盘、后视镜、挡风玻璃、手刹、离合器、油门。

当然，每个人经常留意的可能不太一样，也可能更多或更少，我们在这里仅以这十个汽车部件作为桩子，来帮助我们记忆一些东西。

例如，帮助我们记住所要买的一些物品。

假设我们今天开始出去，想要买十样东西，要买卫生纸、洗衣粉、沐浴露、牙膏这几样家庭用品，要买米、酱油、味精，还要给小孩买袋装牛奶、给老婆买巧克力，另外还得给自己买一双皮鞋。

让我们来看一下如何用汽车桩来记住这十样将要购买的物品。

车钥匙——卫生纸：

车钥匙冷了，给它围了一圈卫生纸；

我们去开车的时候，首先掏出车钥匙，我们想像一下，我们的车钥匙上包着一圈卫生纸，把车钥匙保护起来以免它磨损了，开车的时候必须得把这层卫生纸拿开才行。

车 门——洗衣粉：

歹徒们打开车门，看到了白粉欣喜若狂，却不知那东西警察早已换成了洗衣粉

我们想打开车门的时候，感觉到这车门把手非常滑，怎么也握不住，哦，原来上面有许多洗衣粉，难怪会这么滑。

### 驾驶座——沐浴露：

驾驶座上的人睡着了，因为她闻到了沐浴露的气味就以为是在浴池，很危险的哟  
我们坐到驾驶座上，忽然从驾驶座上喷出一些沐浴露，把我们洗得滑溜溜的。

### 安全带——牙膏：

安全带卡住了那人的脖子，消防抢险队员急中生智用牙膏润滑了缝隙，他脱险了。  
我们去拉安全带的时候，一拉，结果拉出了一长串的牙膏，也就顺便抹了一些到牙齿上。

### 方向盘——大米：

方向盘被老鼠给吃了？啊哦！方向盘模型是用大米做的爆米花做的。好吃  
当我们转动方向盘的时候，感觉到今天的方向盘特别的粗糙，仔细一看，原来方向盘上沾满了米。

### 后视镜——酱油：

车翻了，后视镜还滴着粘稠的鲜血般的酱油。  
我们习惯性地看一下后视镜，却发现后视镜上什么也看不清，原来是蒙了一层酱油在上面。

### 挡风玻璃——味精：

挡风玻璃和我们吃的味精是一种原材料制成的，这个说法大家好像有点怀疑。  
这时我们去看前面的挡风玻璃，发现今天的挡风玻璃在阳光的照射下晶光闪闪，哦，原来玻璃上撒了一层味精。

### 手 刹——袋装牛奶：

手刹紧握，一袋牛奶没了，为什么？这小子考驾照，把袋装牛奶当手刹了。  
我们准备开动车子，把手刹放下来的时候，感觉怎么放也放不下去，原来手刹下面放了几包袋装牛奶，把手刹的位置挡住了。

### 离合器——巧克力：

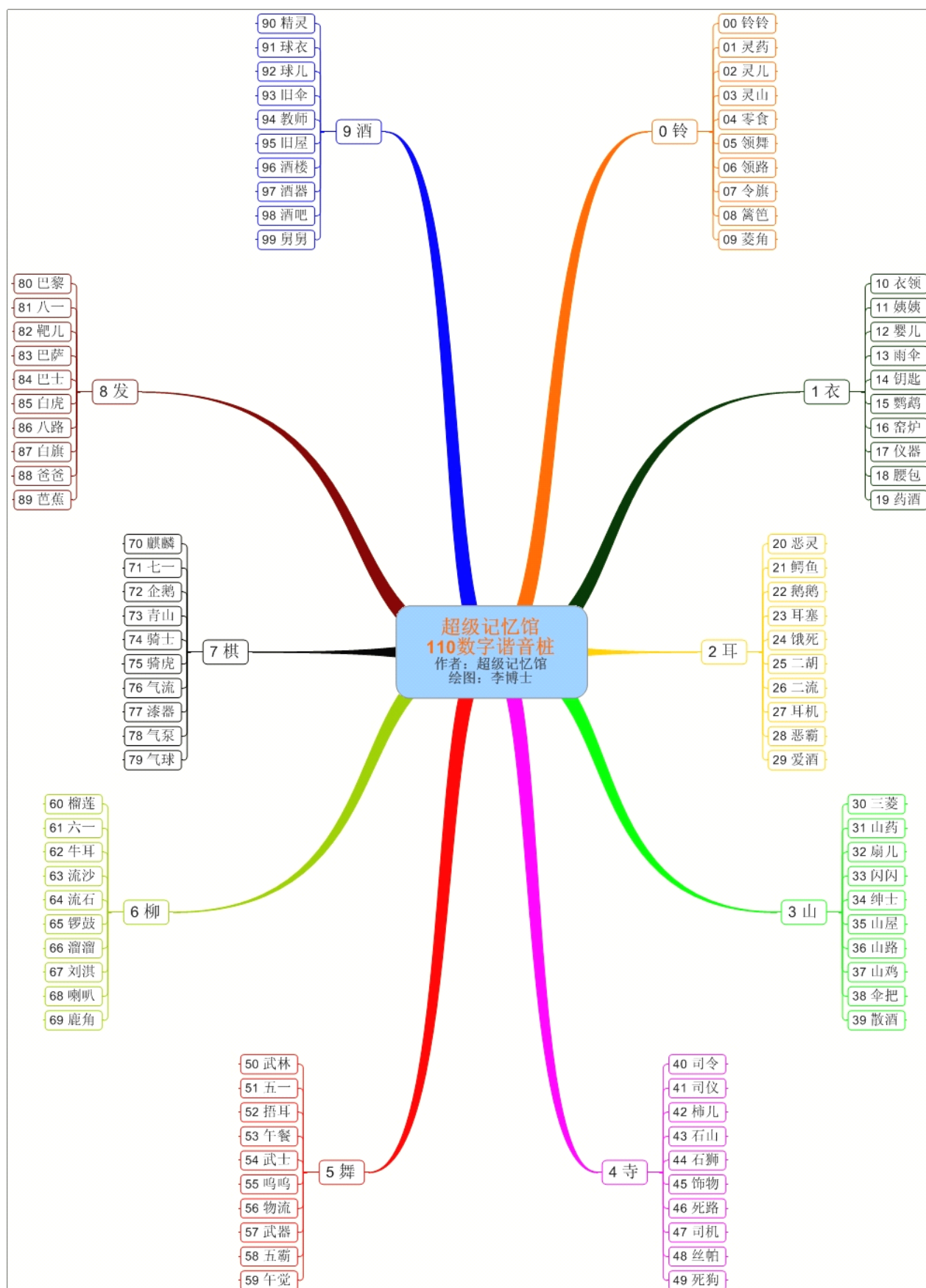
把离合器用巧克力来做，这车没开就废了。  
我们左脚踩离合，一踩，结果“啪”地一声，离合器被踩断了，原来这个器是用巧克力做成的，难怪一踩就断。

### 油 门——皮鞋：

油门是皮鞋，这个主意好，上车脚暖和。  
我们右脚踩油门，踩下去，就发现自己的脚被套住了，拨不出来，原来这个油门像一个皮鞋形状，脚伸进去就不那么容易出得来了。

通过这样的联想，我们在开车的时候，就把自己需要买的东西记住了，走进商场之后，把汽车的部件顺序想一遍，该买的东西就一样都不会忘了。接下来，我们先来介绍数字桩（110 数字谐音桩），再介绍字母桩，后再介绍地点桩、身体桩等桩的运用。

## 110 数字谐音桩-思维导图版:



## 一、超级记忆之数字密码：00-99，0-9（110 数字谐音桩）

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：超级记忆馆-研究部

### 超级记忆馆 110 数字谐音桩特点：

1. 固定化：一数一词一图，“三一”永久固定，易于形成集体讨论气氛；
2. 谐音化：110 个数字全部由谐音转化而来，大幅减轻初学者回想难度，加速记忆法入门；
3. 图像化：图片清晰、经典，宽全部为 600 像素，具有颜色丰富、空间立体、场景生动等情景化要素，是会说话、讲故事的图片；
4. 日常化：采用了日常生活中常见词语和图片，有利于群友以熟带新，快速掌握；
5. 区分化：全部采用散读法，如 17 读作“一七”，而不读作“十七”，有效区分了十系列与四十系列，避免了卷舌与不卷舌之争；
6. 公众化：谐音词和图片全部由团队成员和群友投票和遴选产生，贴近大众，易于理解。

**为什么要分开 00-99，0-9？** 首先我们要明白 09 和 9 不是一个概念：另外有时候我们记忆数字是奇数时，例如：记忆数字 85 49 67 35 76 8，最后一位是 8，如果用 08 记忆 8，回忆的时候就可能就是 85 49 67 35 76 08，这样就搞错了。

**我的编码不一样，能不能用自己的编码？** 可以，但最好是用我们团队编写的。其实用什么数字密码并不是最重要的，最重要的是用数字密码帮助我们记忆，达到以熟带新的效果。

### 超级记忆馆 110 数字谐音桩图片：



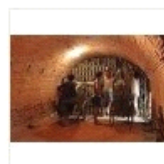




14 钥匙.JPG



15 鹦鹉.JPG



16 窑炉.jpg



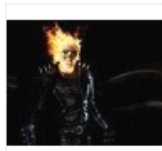
17 仪器.JPG



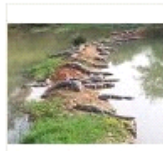
18 腰包.JPG



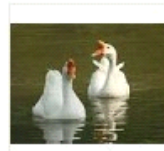
19 药酒.JPG



20 恶灵.jpg



21 鳄鱼.JPG



22 鹅鹅.JPG



23 耳塞.JPG



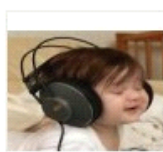
24 饿死.JPG



25 二胡.JPG



26 二流.jpg



27 耳机.JPG



28 恶霸.JPG



29 爱酒.JPG



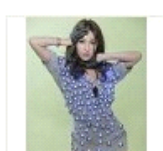
30 三菱.JPG



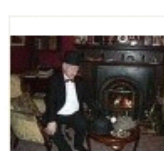
31 山药.jpg



32 扇儿.JPG



33 闪闪.JPG



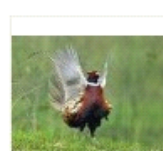
34 绅士.JPG



35 山屋.JPG



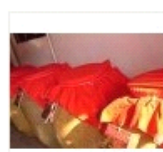
36 山路.JPG



37 山鸡.jpg



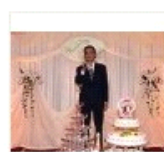
38 伞把.JPG



39 散酒.JPG



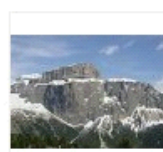
40 司令.jpg



41 司仪.JPG



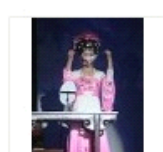
42 柿儿.JPG



43 石山.JPG



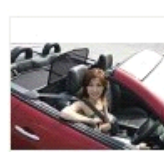
44 石狮.JPG



45 饰物.JPG



46 死路.JPG



47 司机.JPG



48 丝帕.JPG



49 死狗.JPG



50 武林.jpg



51 五一.JPG



52 捂耳.JPG



53 午餐.JPG



54 武士.JPG



55 呜呜.JPG



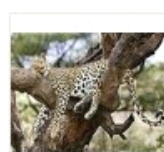
56 物流.JPG



57 武器.jpg



58 五霸.JPG



59 午觉.jpg



60 榴莲.JPG



61 六一.JPG

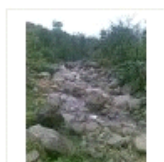




62 牛耳.JPG



63 流沙.JPG



64 流石.JPG



65 锣鼓.JPG



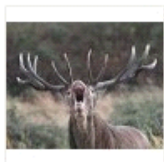
66 溜溜.JPG



67 刘琪.JPG



68 喇叭.JPG



69 鹿角.JPG



70 麒麟.JPG



71 七一.JPG



72 企鹅.JPG



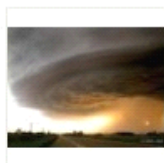
73 青山.jpg



74 骑士.JPG



75 骑虎.JPG



76 气流.JPG



77 漆器.JPG



78 气泵.jpg



79 气球.JPG



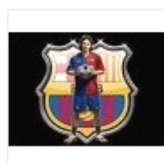
80 巴黎.JPG



81 八一.JPG



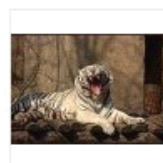
82 靶儿.JPG



83 巴萨.jpg



84 巴士.JPG



85 白虎.JPG



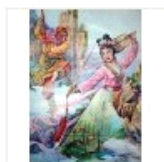
86 八路.JPG



87 白旗.JPG



88 爸爸.JPG



89 芭蕉.jpg



90 精灵.JPG



91 球衣.JPG



92 球儿.JPG



93 旧伞.JPG



94 教师.JPG



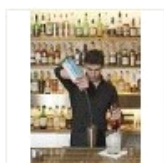
95 旧屋.JPG



96 酒楼.JPG



97 酒器.JPG



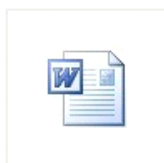
98 酒吧.JPG



99 舅舅.JPG



超级记忆馆110谐音桩  
产品说明.jpg



超级记忆馆110谐音桩  
列表.doc



图片找细节、找搞笑、讲情节等，以“0”举例

**李博士**：一黑一绿小珠碰出铃音，把纸面震出褶皱

**广西-蝶逆**：整体形状像一条盘在地上的红色眼镜蛇.....而且还是肚子涨涨，刚吃饱了的蛇.....

**锋**：她就像一个暂时失去法力的红色女巫，蜷缩在地上默默的等待着法力的恢复！

**chenbo0604**：这铃铛价值连城啊，因为系有一颗绿宝石。

深绿色的宝石有翅膀，浅绿色的宝石有尾巴。

**重归王道**：巨大的法器镇压了红色的蛟龙

**山西-L**：这个铃铛是魔尊头上的饰物 可惜魔尊被封印在了里面 只能等待~~他摇响时 世人就头疼不止

**江苏-Mars**：古墓里出土的文物 上面还有象形图案 奇怪的是绳子还没

腐烂 表面还挺光滑 说明有人抚摸 你说谁会在古墓里抚摸几千年呢“追魂铃”

**破冰之韵**：铃铛被搁置在桌上，从此，沙漠再无悠悠驼铃声.....

**棋囚**：不要小看了这个铃铛，里面可是封印了一个大恶魔，你没看见前后都有绿色宝珠吗？那是施了法力的.....

**a3131500**：天王盖地虎，宝铃镇河妖。

**艾ゞ毓单**：铃铛精，快要成人形了，你看 都修炼出一只眼睛了，吓人，快点找道士呀

**前方啊**：放在桌子上的铃铛也能随风起舞

**啊king**：这个0上面的装饰品是红色的，而且中间嵌着一颗宝石，很贵看起来，0是从很久很久朝代出土的，无历史可考证。虽然经过了这么久的时间，但是，0还是没有发生上面重大的变化。

**浙江-李国良**：古铜色的铃铛被捆绑在两条红绳之间，它不断的挣扎，不断的出发铃铃的声音！

**qiuhaibo**：在鉴宝大会上，此铃被专家评为人间第一铃，凡是带在身上者考试均得零分，不可思议绿色的宝石会使人发困，红色的丝带能把写出来的字变成圆圈。（专家推荐语：此铃为零，切勿高考时使用）

**a00591**：这个铃铛上下有2颗珠子形似0，2颗宝珠是一块石头里面加工出来的，价值不菲，卖了后银行账户里后面的0多的我都数不清了。带发财感觉观想很有感。

**心水流**：这个铃做工很好，完全中国元素，铃上有四个小缺口，有文字、图案，宝石，纯铜制作，您问价格，告诉您“零”，这是馈赠外国友人的礼品不收钱！

**河北-独钓寒江**：千年古铃象征吉祥

**小草**：看似不起眼的一个 红带铃铛，却有着奇特的力量，即使身处闹市，摇响它，四周马上就宁（铃）静了

**johnsonhuai**：好像一位摇曳着身姿的美少女，穿着铃铛短裙，跳着印度肚皮舞，炯炯有神的大眼睛，实在漂亮极了

**happy**：中国结，墨绿玛瑙石，两个白金圆环，红色流苏穗，组成了一个吉祥的中国式宝铃！铃声一响，红光万丈，无比吉祥，O(∩\_∩)O~

更多查看：第三期活动 提升想象力和联想能力

<http://www.cozhi.com/forum.php?mod=viewthread&tid=5107&fromuid=1734>

## 1、超级记忆馆 110 数字谐音桩故事

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：山东-天行健 79739191

铃挂在衣服旁的耳朵上，在山中寺庙跳起舞，柳木的棋子发出了酒味。闹钟响了，灵药让灵儿带上灵山当了零食。领舞的领路，拿着令旗在篱笆旁吃菱角，衣领都弄脏了。姨姨抱着婴儿，打着雨伞找钥匙，鹦鹉飞进窑炉在仪器旁的腰包里帮忙找，发现药酒让恶灵喝了，鳄鱼把俩鹅吃了，耳塞却饿死在二胡旁边，二流子戴着耳机充恶霸。爱酒的猫，在三菱车上吃山药，拿着扇儿闪闪发光像绅士，把山屋旁山路上的山鸡吓跑了。伞把打翻了散酒，司令很生气，让司仪把柿儿给石山上的石狮做成饰物，送给死路上的司机用丝帕包着给死狗。武林高手五一比赛，我捂着耳朵吃午餐，因为看到武士呜呜哭，物流把他们的武器送给五霸了，午觉没睡吃榴莲，到六一吃牛耳。流沙流石像锣鼓一样，溜溜球给了刘淇，拿着喇叭骑上长鹿角的麒麟到七一看企鹅，却看到青山上骑士骑老虎，气流卷着漆器，气泵吹起的气球，一起去了巴黎。到了八一打靶儿，巴萨乘巴士带着白虎投靠了八路，打的鬼子挑白旗，爸爸高兴的拿着芭蕉扇和精灵穿上球衣打球儿。打旧伞的教师，在旧屋旁的酒楼里看酒器，酒吧里的舅舅喝醉了。（可以循环）把铃挂在衣服旁的耳朵上，在山中寺庙跳起舞）。

### 2-1、110 数字谐音桩之三十六计记忆举例 1

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：山东-雨秋 1009119259

#### 1（衣）第一计 — 瞒天过海：

意：是使用伪装的手段，利用机会，趁对方不注意的时候，出其不意的行动，让人措手不及。

场景：用一件巨大的衣服遮住了天空，你在下面偷偷的度过了大海。

#### 2（耳）第二计 — 围魏救赵：

意：利用敌人的精锐去攻打别的国家，当二军相持不下时，趁隙攻佔敌方的本土，待敌回国的时候，在途中予以迎头痛击，并把他们消灭掉，这是孙臆的做法。

场景：摘下巨大的耳朵可以围住魏国，从而解救了赵国。

#### 3（山）第三计 — 借刀杀人：

意：利用矛盾、反间、离间等谋略，巧妙的借用别国的力量，来击败敌人，并能保存自己的实力。

场景：你守护着一座刀山，要是有人来借刀杀人的话千万不能借啊！

#### 4（寺）第四计 — 以逸待劳：

意：乃佔有利的形势，一面防止敌人的攻击，一面养精蓄锐，等到敌人士气低落的时候，再采取主动攻击的策略。

场景：你坐在山顶的寺庙里，很安逸的看着山下的人气喘吁吁地很劳累的往上爬。

#### 5（舞）第五计 — 趁火打劫：

意：趁著人家的家裡失火时，闯入屋内掠夺财物，也就，是说趁著敌人处于危险混乱的时候加以攻击的策略。

场景：大家都在广场上跳舞，忽然一个歹徒放火了，趁着大火制造的混乱大喊“打劫”！

#### 6（柳）第六计 — 声东击西：

意：利用巧妙的方法诱敌，使敌人产生错觉，再乘机消灭敌人。

场景：东边一棵神奇的柳树，发出的超声波能击倒任何从它西边经过的人和物。



## 7（棋）第七计 — 无中生有：

意：所谓无中生有是将没有假装成有，使出虚虚实实的手段，以混淆对方判断的策略。

场景：下棋的时候要赖，用了一计无中生有，又变出了很多棋子。

## 8（发）第八计 — 暗渡陈仓：

意：此计和声东击西有异曲同工之妙，亦即假装要出兵攻击，诱使敌方注意，集中兵力防备，我方却从另一个方向予以突击。这即是出其不意，攻其不备的策略。

场景：用头发编成了一个小筏子，坐着它渡过了一个很陈旧的仓库。

## 9（酒）第九计 — 隔岸观火：

意：静观对岸火势，按兵不动，不论遇到任何事，就静静的观察变化。

场景：一个人一边喝着酒，一边很悠闲地观看对岸熊熊燃烧的大火（没有公德心）

## 10（衣领）第十计 — 笑里藏刀：

意：表面上露出笑容，态度和善，使人疏於防备，而自己却秘密策划，准备充份后，一举打败对方，这是表面柔和，却暗藏杀机的策略。

场景：不要被敌人貌似友好的微笑所迷惑，他的衣领里藏着一把刀

## 11（姨姨）第十一计 — 李代桃僵：

意：就是舍弃李而获得桃的策略。也就是用最小的损失得到最大的胜利。

场景：姨姨往李小龙的帽子上戴了一个桃子和一块姜

## 12（婴儿）第十二计 — 顺手牵羊：

意：原来的意思是说，在路上看到一隻羊，便顺手把牠牵回去的意思，就是趁对方不注意的时候，把人家的东西拿走。

场景：别看婴儿小，但他力气很大，把看到的一只羊顺手就牵回家了。

## 13（雨伞）第十三计 — 打草惊蛇：

意：以木棍挥打四周的草丛，使躲在草中的蛇惊惶奔走，进而加以捉捕。当敌情不明时，应切实掌握情况后，再展开行动，如此才不会陷入敌人的埋伏中。

场景：用雨伞的把去打草，一条受到惊吓的蛇钻了出来。

## 14（钥匙）第十四计 — 借尸还魂：

意：原意是指，已失去的效用东西，又以另外一种方式出现。

场景：有一把神奇的钥匙，据说把它插到尸体的嘴里就能还魂。

## 15（鸚鵡）第十五计 — 调虎离山：

意：老虎是山中之王，因此若想打虎，必须要先把老虎从山中引诱出来，所谓虎落平阳被犬欺，因为老虎离开了山区后，威风尽失。这句话用在战略上，就是说当强敌一旦离开其根据地，失去了优势后，再予以攻击。

场景：鸚鵡力大无比，它尖尖的嘴巴可以把一只老虎钩着离开山顶。

## 16（窑炉）第十六计 — 欲擒故纵：

意：以退为进，却抑先与的策略。在包围攻击时，故意放纵敌人，并不是任意的放纵敌人，而是先放鬆一下，不把敌人逼的太紧，所谓的逼则兵反，纵则灭势，紧随勿迫，累其气力，散而后擒，兵不血刃。

场景：从窑炉里面挖出了一架玉琴（欲擒），是很值钱的古董（故纵）。

### 17（仪器）第十七计 — 抛砖引玉：

意：其意是指：利用没有价值的东西来换取珍贵而有价值的策略。有以小易大、以贱易贵的意思。

场景：有一种神奇的仪器，往里面抛进块砖头，就能变出美玉来。

### 18（腰包）第十八计 — 擒贼擒王：

意：挽弓当自强，用箭当用长，射人先射马，擒贼先擒王。作战时要先把敌方的主力摧毁，先俘虏其领导人，就可以瓦解敌人的战力。

场景：擒贼时把擒住的贼王装到到腰包里，他就逃脱不了啦！

### 19（药酒）第十九计 — 釜底抽薪：

意：就是抽薪止沸，彻底根除的意思。换句话说，当敌人势力强大，我方无法以实力与其相对抗时，就要运用策略以削弱敌方的气势，进而屈服对方，出其不意的打击对方的弱点。

场景：把斧头底下压着的薪水抽出来，泡到药酒里。

### 20（恶灵）第二十计 — 混水摸鱼：

意：原意是指搅混池水，使鱼儿昏头转向，然后加以捕捉。利用敌人内部混乱，失去主体性时再予以攻击，即可以轻易击溃对方。

场景：一个恶灵把水搅混了，趁机在里面摸起鱼来。

### 21（鳄鱼）第二十一计 — 金蝉脱壳：

意：在千钧一发之际，设法留下伪装的假像，以掩人耳目，然后暗中逃走，这种巧妙的脱身方法就是金蝉脱壳。

场景：一只饥饿的鳄鱼咬住了一只金蝉，金蝉为了逃命，就脱掉了它的壳。

### 22（鹅鹅）第二十二计 — 关门捉贼：

意：当贼跑到屋内时，将门窗关紧，让其无路可退，再加以捕捉，有瓮中捉鳖的味道。也就是说紧紧的包围对方予以一网打尽。

场景：两只鹅鹅关上门捉住了一个贼。

### 23（耳塞）第二十三计 — 远交近攻：

意：照字面上的意思是说：与远方的国家缔交联盟，以攻击邻国。

场景：据说在古代圆角的耳塞是用来进贡的。（老百姓不能用）

### 24（饿死）第二十四计 — 假道伐虢：

意：就是趁小国有危难的时候，藉著救援之名而加以併吞。

场景：生活困难，很多人快要被饿死了，就纷纷“嫁到法国”去。

### 25（二胡）第二十五计 — 偷梁换柱：

意：就是暗中将对方的主力调换，削弱战力的策略。和偷天换日、偷龙转凤的意义相同的。

场景：一个拉二胡的乐手偷走了你家的粮食，去换了一根柱子。

### 26（二流）第二十六计 — 指桑骂槐：

意：势力强大者要使弱小者屈服，应不露痕迹，委婉的提出警告，是一种间接的指责方法。

场景：二流子指着一棵桑树破口大骂一棵槐树。



## 27（耳机）第二十七计 — 假痴不颠：

意：便是装成痴呆状，让对方消除戒心，其实内心非常的冷静，等最佳的时机就立刻行动，和扮猪吃老虎是同义的。

场景：耳机也可以当家里水池的（零）部件用。

## 28（恶霸）第二十八计 — 上楼抽梯：

意：以利益诱使对方深入困境后，再彻底的予以消灭，不留后路。和过桥拆板和过河拆桥意思是一样的。

场景：恶霸太坏了，专干等别人上楼就去抽梯的坏事。

## 29（爱酒）第二十九计 树上开花

意：比喻将本求利，别人收获。语出《荡寇志》。

场景：爱酒的猫把树上开的花偷了下来。

## 30（三菱）第三十计 — 反客为主：

意：由被动的状态转為主动，进而掌握到控制权，与喧宾夺主意义相同，是以渐进的方式进行，一有机会就立刻把握住，进而掌握主导权。

场景：反对开着三菱车的客人为主人送礼。

## 31（山药）第三十一计 — 美人计：

意：兵强攻其将，将智伐其情，将弱兵颓，其势自萎，以利御寇，顺而相保。美人计就是用美女来迷惑对方，使其耽溺於享乐，失去战斗的意志。

场景：杨贵妃做广告，手里举着一根山药，旁白：要想和我一样美，就要多吃山药。

## 32（扇儿）第三十二计 — 空城计：

意：这是一种心理战，让敌人心生疑虑，以為我方有埋伏，而不敢贸然出击，以佯装来扰乱敌人的判断力，使其畏缩退兵而解除危机，这也是不得已的办法，若被敌方识破的话，可能会全军覆没。

场景：芭蕉扇果然厉害，一下子就把拥挤的城市扇成了一座空城。

## 33（闪闪）第三十三计 — 反间计：

意：利用间谍传播假情报，以达到离间分化的目的。

场景：宝石闪闪，落入凡间。

## 34（绅士）第三十四计 — 苦肉计：

意：故意伤害自己，利用血泪换取敌人的信任，再行反间颠覆敌人。

场景：绅士最喜欢的一道菜是苦瓜炒肉。

## 35（山屋）第三十五计 — 连环计：

意：就是计上计，先用一个计谋混淆敌人的判断力，再以另一个计谋加以攻击，如此计中生计，使敌人内部互相矛盾，以达到击败敌人的目的。

场景：在山屋里安上很多的连环，不知会不会绊倒仙人呢？

## 36（山路）第三十六计 — 走为上：

意：走为上策不是三十六计中最明智的计策，而是说当情况非常危险的时候，走到恰到好处，走到让人觉得聪明的做法。

场景：打不过，就赶紧跑，跑到山路上最安全。

## 2-2、110 数字谐音桩之三十六计记忆举例 2

## 三十六计桩场景顺口溜提示版

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com），编写作者：开封-无为子 82028020

代 码	内 容	场景提示	场 景 释 义	内 容 释 义
1 衣	第一计 瞒天过海	巨衣遮天你过海。	我用一件巨大的衣服遮住了天空，让你在下面偷偷的度过了大海，天上的千里眼看不见。	是使用伪装的手段，利用机会，趁对方不注意的时，出其不意的行动，让人措手不及。
2 耳	第二计 围魏救赵	大耳罩魏帮赵忙。	我把巨人的大耳朵摘下来把魏国罩住，于是救了赵国。	利用敌人的精锐去攻打别的国家，当二军相持不下时，趁隙攻占敌方的本土，待敌回国途中把他们消灭掉，这是孙臆的做法。
3 山	第三计 借刀杀人	上山借刀去杀人。	我家住在山顶，山上到处插满刀子，要是有人来借刀，必须说出暗号是：杀人！才能拿走，否则就把他杀了。	利用矛盾、反间、离间等谋略，巧妙的借用别国的力量，来击败敌人，并能保存自己的实力。
4 寺	第四计 以逸待劳	闲坐寺庙不用慌。	济公和尚和我坐在山顶的破寺庙里，安逸的看着山下上香的人气喘吁吁地往上爬，笑嘻嘻的问我：“他们累吗？阿弥陀佛。”	乃占有利的形势，一面防止敌人的功击，一面养精蓄锐，等到敌人士气低落的时候，再采取主动攻击。
5 舞	第五计 趁火打劫	舞场放火又打劫。	我们都在广场上跳舞，忽然一个歹徒放火了，趁着大火制造的混乱大喊“打劫”！	趁著人家的家里失火时，闯入屋内掠夺财物，也就是说趁著敌人处于危险混乱的时候加以攻击。
6 柳	第六计 声东击西	柳树发声波荡漾。	我家东边有一棵神奇的柳树，能发出超声波击倒任何从它西边经过的人和物。	利用巧妙的方法诱敌，使敌人产生错觉，再乘机消灭敌人。
7 棋	第七计 无中生有	无中生有下盘棋。	下棋时，他无意中耍赖偷棋子，我生来就有变魔术的本领一抖又把棋子变了回来。	无中生有是将没有假装成有，使出虚虚实实的手段，以混淆对方判断的策略。
8 发	第八计 暗渡陈仓	头发编伐渡陈仓。	我用头发编成了一个小筏子，暗地里划着它去一个很陈旧的仓库取货。	假装要在此处攻击，诱使敌方集中兵力防备，我却从彼处突击。出其不意，攻其不备。与声东击西媲美。
9 酒	第九计 隔岸观火	喝着闲酒观失火。	鸿山一边喝着酒，一边很悠闲地看着对岸李铁梅家熊熊燃烧的大火。	静观对岸火势，按兵不动，不论遇到任何事，就静静的观察变化。在等待与观察中寻战机。

10 衣领	第十计 笑里藏刀	荆轲献图笑脸扬。	荆轲笑咪咪的看着秦王,他的衣领里藏着一把刀。	表面上露出笑容,态度和善,使人疏於防备,而自己却秘密策划,准备充分后,一举打败对方,这是表面柔和,却暗藏杀机。
11 姨姨	第十一计 李代桃僵	小李勇敢斗尸僵。	姨姨从李云龙戴的帽子里掏出一个老鼠的玩具。	就是舍弃李而获得桃的策略。也就是用最小的损失换来最大的胜利。
12 婴儿	第十二计 顺手牵羊	婴儿牵来喜羊羊。	别看我家婴儿小,但他力气大,就顺手牵回来了喜羊羊。	无意中在路上看到一只羊,便顺手把它牵了回去。就是趁对方不注意,把人家的东西拿走。
13 雨伞	第十三计 打草惊蛇	雨伞打草蛇惊慌。	我用雨伞的把去打草,一条受惊的蛇刺溜一下就钻跑了	以木棍挥打草丛,使躲在草中的蛇惊惶奔走。当敌情不明时,应试探后掌握情况,才不会陷入敌人的埋伏中。
14 钥匙	第十四计 借尸还魂	神奇钥匙魂呈祥。	我的车钥匙很神奇,把它插到尸体的嘴里就能还魂。	原意是指,已失去的效用东西,又以另外一种方式出现。
15 鹦鹉	第十五计 调虎离山	鹦鹉叼起大老虎。	鹦鹉力大无比,它尖尖的嘴巴可以叼着一只老虎着离开山顶。	把老虎从山中引诱出来,使其丧失用武之地。就是当强敌一但离开其根据地,失去了优势后,再予以攻击。
16 窑炉	第十六计 欲擒故纵	窑炉擒妖放光芒。	孙悟空欲把白骨精在太上老君的窑炉里擒获,可太白金星故意放走她,因他吃过白骨精送的粽子。	以退为进,却抑先与。在包围攻击时,故意放纵敌人,逼则兵反,纵则灭势,紧随勿迫,累其气力,散而后擒,兵不血刃。
17 仪器	第十七计 抛砖引玉	仪器能变玉石美。	多啦 A 梦有一种神奇的仪器,往里面抛进块砖头,就能变出美玉来。	利用没有价值的东西来换取珍贵而有价值的策略。有以小易大、以贱易贵的作战思想。
18 腰包	第十八计 擒贼擒王	钟馗腰包装贼王。	钟馗擒贼时把小毛贼都吃了,就把贼王装到了腰包里。	作战时要先把敌方的主力摧毁,先俘虏其领导人,就可以瓦解敌人的战力。
19 药酒	第十九计 釜底抽薪	薪水用来泡药酒。	鲁智深把斧头底下压着的薪水抽出来,泡到药酒里。	当敌人势力强大,无法以实力与其相对抗时,要运用策略以削弱敌方的气势,进而屈服对方,出其不意的打击对方的弱点。

20 恶灵	第二十计 混水摸鱼	暗黑恶灵搅鱼塘。	暗黑恶灵把水搅混了,趁机在里面摸起鱼来。	原意是指搅混池水,使鱼儿昏头转向,然后加以捕捉。利用敌人内部混乱,失去主体性时再予以攻击,即可以轻易击溃对方。
21 鳄鱼	第二十一计 金蝉脱壳	饥饿鳄鱼咬金蝉。	饥饿的鳄鱼咬住了一只金蝉,金蝉为了逃命,就脱掉了它的壳。	在千钧一发之际,设法留下伪装的假像,以掩人耳目,然后暗中逃走,这种巧妙的脱身方法就是金蝉脱壳。
22 鹅鹅	第二十二计 关门捉贼	大鹅捉住盗贼帮。	两只大白鹅关上门就捉住了一个小毛贼。	当贼跑到屋内时,将门窗关紧,让其无路可退,再加以捕捉,有瓮中捉鳖的味道。
23 耳塞	第二十三计 远交近攻	远寄耳塞听音乐。	从远方寄来了耳塞,邮递员交给我近处一看,咦!怎么都是公的。	与远方的国家缔交联盟,以攻击邻国。
24 饿死	第二十四计 假道伐虢	饥寒小姐当嫁娘。	饥寒交迫,饿殍遍地,死的死逃的逃。有点姿色姑娘们都纷纷“嫁到法国”去了。	就是趁小国有危难的时候,藉著救援之名而加以併吞。
25 二胡	第二十五计 偷梁换柱	我拉二胡他偷梁。	鼓上蚤时迁,在我拉二胡的时候,偷走了我家的大梁,换成一根小柱子。	就是暗中将对方的主力调换,削弱战力的策略。和偷天换日、偷龙转凤的意义相同的。
26 二流	第二十六计 指桑骂槐	二流大骂桑树桩。	二流子指着一棵桑树破口大骂:你这棵破槐树怎么长歪了。	势力强大者要使弱小者屈服,应不露痕迹,委婉的提出警告,是一种间接的指责方法。
27 耳机	第二十七计 假痴不癫	耳机摇啊真漂亮。	戴着大耳机摇啊摇的,突然站到美女面前说真漂亮。	装成痴呆状,让对方消除戒心,其实内心非常的冷静,等最佳时机就立刻行动,即扮猪吃老虎。
28 恶霸	第二十八计 上楼抽梯	上楼抽梯恶霸狂。	恶霸黄世仁太坏了,我一上楼他就去抽楼梯	以利益诱使对方深入困境后,再彻底的予以消灭,不留后路。就是常说的过桥拆板。
29 爱酒	第二十九计 树上开花	爱酒小猫咬树花。	爱酒的小猫喝醉后把树上开的花都给咬碎了。	弱小的部队通过凭借某种因素,改变外部形态,使自己阵容显得充实强大,就象鸿雁长了羽毛丰满的翅膀一样。

30 三菱	第三十计 反客為主	三菱轿车拉客忙。	凡是开着三菱车的客人为主人送礼，一概不收。	由被动的状态转為主动，进而掌握到控制权，是以渐进的方式进行，一有机会就立刻把握住，进而掌握主导权。
31 山药	第三十一计 美人计	美人只喝山药汤。	杨贵妃举着一根山药做广告说：你想和我一样做美人吗，请多喝山药汤。	美人计就是用美女来迷惑对方，使其耽溺於享乐，失去战斗的意志。
32 扇儿	第三十二计 空城计	空城摇扇真荒凉。	芭蕉扇果真厉害，对着吐鲁番一扇，全城的人一下子都飞上了天，扇成一座空城。	心理战，让敌人心生疑虑，以為我方有埋伏，而不敢贸然出击。这也是不得已的办法，若被敌方识破的话，可能会全军覆没。
33 闪闪	第三十三计 反间计	凡间宝石闪光芒。	宝石闪闪，落入凡间。	利用间谍传播假情报，以达到离间分化的目的。
34 绅士	第三十四计 苦肉计	绅士爱喝苦瓜汤。	绅士最喜欢的一道菜是苦瓜炒肉汁。	故意伤害自己，利用血泪换取敌人的信任，再行反间颠覆敌人。
35 山屋	第三十五计 连环计	神仙山屋装连环。	山屋里装上很多的连环，绊倒仙人一大片。	就是计上计，先用一个计谋混淆敌人的判断力，再以另一个计谋加以攻击，敌人内部互相矛盾，以达到击败敌人的目的。
36 山路	第三十六计 走为上	走上山路心不慌。	山路上不安全，打不过，就赶紧跑。	走为上策不是三十六计中最明智的计策，而是说当情况非常危险的时候，走到恰到好处，走到让人觉得聪明的做法。

## 说 明：

1. 该版本以超级记忆馆学习指南 v1.03 版 [山东一雨秋](#) 的 36 计桩为底本，整理制作而成。
2. 本版本是无为子为了让儿子 [李云龙](#) 熟悉 36 计桩制作的打印版，方便自己使用。
3. 场景助记顺口溜的意义。我发现李云龙在桩和内容的连接上，有时候会出现短路的现象，经我略一提示，便迅速联想起来。例如：18 腰包 第十八计 擒贼擒王，背到这里无论也想不起来是什么。就是桩和内容连接不起来。但是我略一提示，只说腰包装贼王，他立即就说擒贼擒王。因此，短语提示很重要，要是两人同时学习效果更佳。
4. 这个整理版，是我们的学习笔记。通过整理，对桩和 36 计的理解和认识更深一步，已经不是为背而背，为过关而过关。希望大家能理解我们的初衷。
5. 当你看到这版本对您没有用处，请 Shift+Delete。



## 2-3、110 数字谐音桩之三十六计记忆举例 3

## 36 计编码记忆积累

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com），编写作者：承德-可乐人生 1049990749

	代码	内容	场景提示	场景释义	脑中画面和感觉	原文
第一套（胜战计）	1 衣	第一计 瞒天过海	巨衣瞒天我过海	我用一件巨大的衣服遮住了天，以为这样就可以瞒着天，然后飞过了海。	激动有成就感	备周则意怠，常见则不疑。阴在阳之内，不在阳之对。太阳，太阴。
	2 耳	第二计 围魏救赵	巨耳围魏我救赵	我用巨耳围住了魏国，我从耳朵眼里救出了赵国。	想象巨耳围城的大，耳朵眼的小，拉出赵国的神奇	共敌不如分敌，敌阳不如敌阴。
	3 山	第三计 借刀杀人	天山借刀来杀人	在天山有一把神奇的刀，专门借给人，用来杀自己的仇人。	想象神刀飘在山顶，溅血又飞回的落地的样子	敌已明，友未定，引友杀敌。不自出力，以《损》推演。
	4 寺	第四计 以逸待劳	寺里懒汉不劳动	一个懒汉哭闹着到寺里当和尚，幻想着可以安逸的待着，不用劳动。	想象一个懒汉幼稚、无赖、不想做事的样子	困敌之势，不以战。损刚益柔。
	5 舞	第五计 趁火打劫	放火打人又抢劫	跳舞的红衣小女孩，趁人不注意放了一把火，就借机又打人、又抢劫。	惊讶、目瞪口呆和打砸抢的混乱场面	敌之害大，就势取利，刚决柔也。
	6 柳	第六计 声东击西	柳生在东鸡在西	我家有棵生在东边的神奇的柳树，它一唱歌，所有的公鸡都跑到了西边。	想象神柳让一群公鸡练兵的样子：声音在东，鸡在西	敌志乱萃，不虞。坤下兑上之象，利其不自主而取之。
第二套（敌战计）	7 棋	第七计 无中生有	棋中五子生豆油	一盘五子棋中，生出了一桶大豆油	想象五子棋流出豆油，粘粘的、很恶心的感觉	诳也，非诳也，实其所诳也。少阴、太阴、太阳。
	8 发	第八计 暗渡陈仓	天暗渡海到陈仓	我戴着假发，趁天暗下来，偷偷地渡过了海峡，到达了一户陈氏仓库。	想象披着假发鬼鬼祟祟的样子	示之以动，利其静而有主，“益动而巽”。
	9 酒	第九计 隔岸观火	醉汉隔岸观家火	一个酒喝多了的醉汉，隔着岸看对面自己家里着火，不去救。	想象一个二傻子的可笑样	阳乖序乱，阴以待逆。暴戾恣睢，其势自毙。顺以动豫，豫顺以动。
	10 衣领	第十计 笑里藏刀	衣领藏刀讲笑话	荆轲正给秦王讲着笑话，衣领里藏着的刀，掉了在了地上。	想象笑语连珠时，突然出现一把带血的刀时诧异样子	信而安之，阴以图之。备而后动，勿使有变。刚中柔外也。

	11 姨姨	第十一计 李代桃僵	姨姨摘李逃魔爪	僵尸要吃姨姨，姨姨忙摘了一个大大的李子送给僵尸，然后悄悄的逃出了僵尸的魔爪	想象巨大李子的后面，姨姨悄悄逃跑的样子	势必受损，损阴以益阳。
	12 婴儿	第十二计 顺手牵羊	婴儿牵回喜羊羊	放羊的小婴儿，很顺利的牵回了一只逃跑的喜羊羊，回了家。	想象一个走路不稳的小小婴儿，手里牵着一只大大羊的样子	微隙在所必乘，微利在所必得。少阴，少阳。
第三套（攻战计）	13 雨伞	第十三计 打草惊蛇	雨伞打草惊蛇入	我拿着雨伞去打猪草，突然一条受了惊吓的蛇，钻入我伞里，吓得我扔下雨伞就跑。	想象雨伞里爬来一条蛇，惊恐和吓坏了扔掉，跑的样子	疑以叩实，察而后动。复者，阴之媒也。
	14 钥匙	第十四计 借尸还魂	钥匙敲尸尸还魂	我借来医院停尸房的钥匙，用钥匙敲打尸体的屁股骂道：还不起，再打！吓得尸体们的魂儿赶紧跑了回来	想象深夜开停尸房的鬼诡，敲打尸体骂人，僵尸魂跑的样子	有用者，不可借；不能用者，求借。借不能用者而用之。匪我求童蒙，童蒙求我。
	15 鹦鹉	第十五计 调虎离山	鹦鹉叼虎去赴约	神力鹦鹉，尖尖的嘴巴叼着老虎离开山林，去赴约会。	想象鹦鹉嘴的尖，和叼大虎飞的样子	待天以困之，用人以诱之，往蹇来返。
	16 窑炉	第十六计 欲擒故纵	窑炉制琴纵向弹	窑炉里烧制出一架玉琴，故意设计成是纵向弹奏的。	想象一架白玉钢琴，纵向演奏的神奇样子	逼则反兵，走则减势。紧随勿迫，累其气力，消其斗志，散而后擒，兵不血刃。需，有孚，光。
	17 仪器	第十七计 抛砖引玉	神器变砖白如玉	哈利波特有一个神奇的仪器，从上面抛进一块砖，就可以从底下拉出一块白白的美玉。	想象上面扔砖，下面拉出玉的神奇场面	类以诱之，击蒙也。
	18 腰包	第十八计 擒贼擒王	腰包法宝擒乌贼	我有一个法宝，是我的大腰包，我用腰包擒获了一只大乌贼，这可是我擒来的乌贼大王呀。	想象法宝腰包飞在天上，罩向乌贼大王的场景	摧其坚，夺其魁，以解其体。龙战于野，其道穷也。
第四套（混战计）	19 药酒	第十九计 釜底抽薪	神斧劈树为抽薪	陈香用药酒泡制神斧，还要在斧子底下加薪柴烧火加热，于是陈香劈开大树，抽出里面最精华的薪柴，来炼制他的神斧。	想象陈香劈树，抽出薪柴，然后大火熊熊加热药酒，神斧在里面翻滚腾飞的画面	不敌其力，而消其势，兑下乾上之象。

	<b>20 恶灵</b>	第二十计 浑水摸鱼	恶灵浑水摸鱼吃	恶灵把水搅浑了，趁机在 <b>水里摸</b> 了一条大 <b>鱼</b> ，放在嘴里就吃。	想象恶灵 <b>搅浑水摸</b> 出鱼来 <b>吃</b> 的 <b>血腥</b> 画面	乘其阴乱，利其弱而无主。随，以向晦入宴息。
	<b>21 鳄鱼</b>	第二十一计 金蝉脱壳	鳄鱼咬蝉蝉脱壳	鳄鱼咬住一只 <b>金蝉</b> ，金蝉为了逃命， <b>脱</b> 掉它的 <b>壳</b> ，逃跑了。	想象鳄鱼 <b>咬</b> 一只蝉，蝉 <b>壳一点点掉落</b> ，仓惶逃命的画面	存其形，完其势；友不疑，敌不动。巽而止蛊。
	<b>22 鹅鹅</b>	第二十二计 关门捉贼	鹅鹅关门把贼捉	鹅鹅看见一个贼进了屋，悄悄 <b>关</b> 上 <b>门</b> ，然后大喊： <b>捉贼呀！捉贼</b>	想象大白鹅 <b>走路一拐一拐</b> 的样子，悄悄关门，然后 <b>嘎嘎叫喊</b> 的画面	小敌困之。剥，不利有攸往。
	<b>23 耳塞</b>	第二十三计 远交近攻	耳塞远交我进攻	<b>远</b> 方的朋友 <b>交</b> 给我 <b>一个耳塞</b> ，让我给 <b>附近</b> 的一个 <b>公鸡</b> 戴上。	想象自己附近有只 <b>公鸡戴耳塞</b> “哦哦”叫的样子	形禁势格，利从近取，害以远隔。上火下泽。
	<b>24 饿死</b>	第二十四计 假道伐虢	假装饿死为伐袁	我假装在道路中间饿死，然后等着讨伐袁世凯的国民革命军，参军	想象 <b>假装</b> 躺在路中间饿死，一支军队走过来的画面	两大之间，敌胁以从，我假以势。困，有言不信。
第五套（井战计）	<b>25 二胡</b>	第二十五计 偷梁换柱	我偷二胡儿换柱	我 <b>偷</b> 了一个二胡来做屋子的房 <b>梁</b> ，儿子却给 <b>换</b> 成了 <b>柱子</b> 。	想象偷，和换两种画面	频更其阵，抽其劲旅，待其自败，而后乘之。曳其轮也。
	<b>26 二流</b>	第二十六计 指桑骂槐	二流指桑骂槐歪	二流子 <b>指</b> 着一棵 <b>桑</b> 树破口大 <b>骂</b> ：你这 <b>槐</b> 树，怎么长歪了。	想象一个二流子 <b>指</b> 着 <b>桑树骂槐</b> 树的可笑画面	大凌小者，警以诱之。刚中而应，行险而顺。
	<b>27 耳机</b>	第二十七计 假痴不癫	济公假痴话不癫	济公和尚戴着耳机 <b>假装痴</b> 痴呆呆的，可说话一点也 <b>不癫</b> 三倒四的。	想象济公和尚电视里 <b>痴痴癫癫捉弄坏人</b> 的样子	宁伪作不知不为，不伪作假知妄为。静不露机，云雷屯也。
	<b>28 恶霸</b>	第二十八计 上屋抽梯	恶霸上屋我抽梯	一个恶霸 <b>上我屋</b> 里来，我吓得 <b>抽掉梯</b> 子，就跑。	想象恶霸上屋的 <b>恐怖</b> 样子，抽掉梯子跑的 <b>紧张</b> 样子	假之以便，唆之使前，断其援应，陷之死地。遇毒，位不当也。
	<b>29 爱酒</b>	第二十九计 树上开花	爱酒猫咪摘树花	一个爱酒如命的小猫咪，喝得大醉，摇摇晃晃的爬到 <b>树</b> <b>上</b> ，摘了很多没 <b>开</b> <b>花</b> 的树枝，嘴里还喵喵叫着：为何没开花？？？	想象小猫喝醉了 <b>爬树</b> 折了树枝，大声 <b>喊叫</b> 的样子	借局布势，力小势大。鸿渐于陆，其羽可以为仪也。

	30 三菱	第三十计 反客为主	别人追我我回家	主人留我做客吃饭，我开着三菱车就往家里跑，主人追我到家里，我笑嚷道：反过来了，我不是客人，变为主人了。你得留下来吃饭才对。	想象主人追，自己开车跑回家的画面	乘隙插足，扼其主机，渐之进也。
第六套 (败战计)	31 山药	第三十一计 美人计	吃完山药变美人	想知道中国四大美女的来历吗？哈，全是吃了山药后，就成美人的。	想象吃山药变美人的神奇画面	兵强者，攻其将；将智者，伐其情。将弱兵颓，其势自萎。利用御寇，顺相保也。
	32 扇儿	第三十二计 空城计	扇儿扇城城变空	城里人太多了，诸葛亮用扇儿一扇，人全没了，变成了一个空城，然后就在城门上弹琴。	想象诸葛亮摇着扇儿，变成一个空城，在城门上弹琴的样子。	虚者虚之，疑中生疑。刚柔之际，奇而复奇。
	33 闪闪	第三十三计 反间计	闪闪宝石凡间落	宝石闪闪发光，从天宫落入凡间。	想象从天而降宝石，闪闪发光	疑中之疑。比之自内，不自失也。
	34 绅士	第三十四计 苦肉计	绅士专吃苦味肉	有一个绅士，把肉放入苦水里，泡得苦了，变味了才吃。	想象绅士吃泡苦了肉的画面。	人不自害，受害必真。假真真假，间以得行。童蒙之吉，顺以巽也。
	35 山屋	第三十五计 连环计	山屋莲座闪光环	山屋上空观音菩萨现身，莲花宝座在光环环绕下，闪闪发光	想象观音，莲花宝座，光环	将多兵众，不可以敌，使其自累，以杀其势。在师中吉，承天宠也。
	36 山路	第三十六计 走为上	山路崎岖往上走	山路崎岖，曲曲折折，想到山顶登高远望吗？还得继续走，向上走	想象向山顶爬，边走边欣赏风景的画面	全师避敌。左次无咎，未失常也。
注	①编制依据：依据超级记忆馆 山东-雨秋、开封-无为子 两位老师的版本；					
	②编制目的：引导小可乐自己编码，运用到学习生活中。为了节约小可乐的时间，小可乐口述，我负责修改和整理。					
	③待补部分：依据由浅到深，由易到难的原则，先编了36计名称目录，日后有时间了，需记忆原文时，还需增补原文记忆，苦于无法运用二级定桩，再进行原文编记，敬请老师们指教。					
	④电子表格使用目的：因原文还没有记忆，利用电子表格的优势，方便日后增减，减少不必要的文字录入和布局设计。					
	⑤《魔术记忆》应用：看了《魔术记忆》受益非浅，觉得记忆中，让自己身临其境，夸张，有声音，动作，颜色，感觉等会更容易记住，尤其是平时让人难以接受的感觉，更不易忘记，所以加入了画面和感受。如没记牢，就是画面不适合自己的或不鲜明生动。					
	⑥电子表格中：“粉色字”——助记字；“红色字”——谐音助记字；“桔黄色”——感觉画面助忆字。					
	⑦这里还要感谢：湖南-漂流老师鼓励我入群，感谢：广东-春天老师引我入群学习与指教。					



### 3-1、110 数字谐音桩之走遍中国路线桩举例 1

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com）编写作者：湖南-漂流 22530037



#### 走遍中国路线桩-110 数字谐音桩之省会名称记忆

##### 1. 北京---（京）---北京

场景：穿衣(背心)，我来到祖国的首都天安门。

说明：想象自己穿着衣服背心来到首都天安门。

对于简称属于省会名称中的某个字都忽略了。

##### 2. 黑龙江省---（黑）---哈尔滨

场景：巨耳黑龙，带着一群哈儿兵（意思是傻瓜，四川方言）。

说明：想象大耳朵黑龙带着一群傻瓜兵

##### 3. 吉林省---（吉）---长春



场景：山上四季长春，风景优雅，为怕人破坏，在进山的路上撒了很多铁蒺藜（吉林），防止车马进入。

说明：想象山上的春色，以及进山路口的障碍物品

铁蒺藜是古代一种军用的铁质尖刺的撒布障碍物，亦称蒺藜。

#### 4. 辽宁省——（辽）——沈阳

场景：寺里有鸟鸣（辽宁），一问里面的和尚，原来是神仙养（沈阳）的。

说明：想象寺里有鸟叫，原来是神仙的宠物下了凡间。

#### 5. 天 津——（津）——天津

场景：小朋友在院子里的天井（天津）里跳舞。

说明：想象跳舞，地点在天井

天井：四面有房屋、三面有房屋另一面有围墙或两面有房屋另两面有围墙时中间的空地。

#### 6. 河北省——（冀）——石家庄

场景：柳树长在河边（河北），旁边有个石桩（石家庄）子，因为这颗树有几百年的历史了，所以经常有人拜祭（冀）它。

说明：想象柳树的位置在河边，旁边有石桩，还有人经常拜祭它。

#### 7. 山东省——（鲁）——济南

场景：两位象棋大师在山洞（山东）里下棋，很多人粗鲁的往里面挤，把衣服都挤烂（济南）了。

说明：想象是下棋的地点，以及围观者的行为。

#### 8. 河南省——（豫）——郑州

场景：长发 MM 蒸鱼肉粥，把鱼（豫）蒸得很烂（河南），吃起来很好吃。

说明：想象是鱼肉做的粥，以及煮粥的人等等。

#### 9. 湖北省——（鄂）——武汉

场景：鹅（鄂）喝酒喝醉了，看到桌上的鸭肉不免兔死狐悲（湖北），对着窗外大声呼喊（武汉）。

说明：想象是喝酒的对象，以及鹅的心情和动作。

#### 10. 湖南省——（湘）——长沙

场景：衣领下面是长衫（长沙），我提着一个箱（湘）子，站在护栏（湖南）边，望着远处的江水。

说明：想象衣领和人物所处的地点以及关联的物品。

#### 11. 江西省——（赣）——南昌

场景：姨姨在讲习（江西）课上很勇敢的同难缠（南昌）的同学干了一架。

说明：想象是姨姨打架，而且对手很难缠。

#### 12. 安徽省——（皖）——合肥

场景：婴儿很肥（合肥），是因为吃饭（皖）很多，而且安分（安徽）守己，不吵闹。

说明：想象肥胖的婴儿，吃饭多，安静。

#### 13. 江苏省——（苏）——南京

场景：拿着雨伞的蓝精（南京）灵在天上慢慢的降速（江苏）下落。

说明：想象蓝精灵在你面前出现

## 14. 上海---（沪）---上海

场景：她伤害（上海）了我，我一气之下把她家的房门钥匙丢进了湖。

说明：想象一对吵架的情侣

## 15. 浙江省---（浙）---杭州

场景：这家（浙江）店子卖的鹦鹉会喊咒（杭州）语。

说明：想象会喊咒语的鹦鹉

## 16. 福建省---（闽）---福州

场景：窑炉生产的产品被人下了符咒（福州），民（闽）工要经过多次复检（福建）才敢把产品出窑。

说明：想象背诅咒的窑炉

## 17. 广东省---（粤）---广州

场景：我买了个做罐头（广东）的仪器，不用电，月光照着（粤，广州）就能启动了。

说明：想象一台靠光能就能运作的仪器

## 18. 海南省---（琼）---海口

场景：我穷（琼）啊，腰包里不仅没钱，还难以糊口（海南海口）。

说明：想象一个腰包空空的穷人

## 19. 广西壮族自治区---（桂）---南宁

场景：我懒得拧（南宁）开盖子，直接跪（桂）在地上用吸管（广西）插进去喝药酒。

说明：想象一个懒虫用吸管喝东西。

## 20. 云南省---（云或滇）---昆明

场景：恶灵来了，困住了好多民（昆明）众，天上的云都拦（云南）不住。

说明：想象恶灵来人间作乱的情况。

## 21. 贵州省---（贵或黔）---贵阳

场景：鬼穿着鳄鱼皮鞋还是个鬼样（贵阳）。

说明：想象鬼打扮的样子。

## 22. 重庆---（渝）---重庆

场景：鹅鹅很重情（重庆），天天在一起，至死不渝。

说明：想象两只鹅象鸳鸯一样在一起。

## 23. 四川省---（川或蜀）---成都

场景：晨读（成都）英语的时候，我四处（四川）找我的耳塞听英语。

说明：想象晨读的时候找耳塞。

## 24. 西藏自治区---（藏）---拉萨

场景：我是个逃犯，东躲西藏，吃喝拉撒（拉萨）没人管，快要饿死了。

说明：想象一个快要被饿死的逃犯及其行为。

## 25. 新疆维吾尔自治区---（新）---乌鲁木齐

场景：拉二胡的很穷，在城里呆不下去了，新家（新疆）搬在农村，这几天忙着弄房子，每天在屋里摸泥（乌鲁木齐）。

说明：想象一个穷拉二胡的在刷墙。

#### 26. 青海省---（青）---西宁

场景：二流子的感情很细腻（西宁），很快就陷入情海（青海）了。

说明：想象感情丰富的二流子谈恋爱。

#### 27. 甘肃省---（甘或陇）---兰州

场景：我戴着耳机吃兰州拉面，嚼着干薯（甘肃）片。

说明：想象戴着耳机吃零食，重点是什么零食

#### 28. 宁夏回族自治区---（宁）---银川

场景：恶霸在零下（宁夏）几度的冬天恶霸在床上数抢来的银（银川）子。

说明：想象恶霸在冬天数银子。

#### 29. 陕西省---（陕或秦）---西安

场景：我爱酒如命，家里人管得太严，就经常闪到戏院（陕西，西安）去喝酒。

说明：注意陕西与山西的区别。

#### 30. 山西省---（晋）---太原

场景：我之所以开着三菱车去山的西边去找金（晋）子，是因为太远（太原）了。

说明：想象开车远方寻金矿。

#### 31. 内蒙古自治区---（内蒙古）---呼和浩特

场景：我挖山药的时候看到了梦姑（内蒙古），因为看得太入神，把脚挖伤了，大声呼喊好疼啊（呼和浩特）。

说明：梦姑，天龙八部里的角色。

#### 32. 香港特别行政区---（港）

场景：天气太热了，我去厕所都要拿把扇儿。

说明：我们把厕所比喻成香港。

#### 33. 澳门特别行政区---（澳）

场景：我是个基督教徒，当我看到一堆闪闪发光的金子，我双手合十，说了一句：感谢耶稣，阿门（澳门）。

说明：也可以想象是 110 桩里那个闪闪发光的美女。

#### 34. 台 湾---（台北）

场景：绅士起床太晚（台湾）了，都迟到了。

说明：想到一个迟到的绅士。

## 3-2、110 数字谐音桩之走遍中国路线桩举例 2

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com）编写作者：上海-风雪 1473619700

## 省会名称记忆修订版

01	北京	北京同仁堂	灵药
02	哈尔滨	哈哈，灵儿，你在河滨哪（哈尔滨）	灵儿
03	长春	灵山大佛面前永远的春天	灵山
04	沈阳	沈阳小吃	零食
05	天津	吃多了都像天津包子似的还领舞那	领舞
06	石家庄	石家庄战役引领全国解放	领路
07	济南	同舟共济，南门令旗	令旗
08	郑州	掀开篱笆一群人正喝粥	篱笆
09	武汉	吃菱角能捂汗	菱角
10	长沙	衣领上的汗就像是长的沙子	衣领
11	南昌	姨太太们难唱哭歌	姨姨
12	合肥	两个胖婴儿，合肥呀	婴儿
13	南京	日军用雨伞进行的南京大屠杀	雨伞
14	上海	上海东方明珠上有一把大钥匙	钥匙
15	杭州	鸚鵡导游在说：杭州西湖甲天下	鸚鵡
16	福州	窑炉中翻船，覆舟（福州）	窑炉
17	广州	广播电台走来了一台仪器	仪器
18	海口	腰包被割个大海口	腰包
19	南宁	喝了药酒瞎折腾，难以宁静（南宁）	药酒
20	昆明	儿时唱昆曲，月是故乡明	昆明
21	贵阳	鳄鱼不吃山羊吃贵阳	鳄鱼
22	重庆	两只天鹅喜相逢，重新庆祝泪眼蒙	鹅鹅
23	成都	耳塞拿不出来了，他成天嘟噜个脸	耳塞
24	拉萨	小猫又拉又撒不吃食儿，给饿死了	饿死
25	乌鲁木齐	二胡一拉问声早，乌鲁木齐肉串好	二胡
26	西宁	二流子稀里哗啦的乱拧东西（西宁）	二流子
27	兰州	耳机唱着花篮里的粥儿香	耳机
28	银川	恶霸抢来了一个装银子的船（银川）	恶霸
29	西安	爱酒是因为鱼很西安（鲜）	爱酒
30	太原	三菱汽车的轱辘怎么能是圆呢，是太原拉	三菱
31	呼和浩特	呼和浩特的土豆叫山药	山药
32	香港	香港脚味道太重，给你扇儿	扇儿
33	澳门	闪闪发光的宝石，在澳门赌城输了	闪闪
34	台北	绅士抬来了一条被	绅士

## 3-3、110 数字谐音桩之走遍中国路线桩举例 3

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com） 编写作者：开封-无为子 82028020

代码	省区	简称	省省会	场景顺口溜	场景释义
1 衣	北京	京	北京	天安门上背心装，	穿了个背心（北京）也算衣服？济公塔拉着拖鞋坐在天安门（京）墙垛上摇扇。
2 耳	黑龙江	黑	哈尔滨	黑龙钻耳哈拉长。	（黑）龙冻僵（黑龙江）了，钻进老子的大耳朵里，暖和的睡着了，哈拉子竟然从耳朵里流出来结成了冰（哈尔滨）。 老子：大耳出名。哈拉子：口水。
3 山	吉林	吉	长春	山野长春鸡鸣林，	山里四季（长春），流水横渡，鸡（吉）鸣声从杏林（吉林）里传出，真是世外桃源。
4 寺	辽宁	辽	沈阳	辽军扰寺骑神羊。	（辽）军犯边，把海云寺里的和尚去打跑了，扰的边境不得安宁（辽宁）。杨家将骑神羊（沈阳），横扫北辽，保得大宋安宁。
5 舞	天津	津	天津	天井跳舞红姑娘，	小朋友在院子里的天井（天津）里跳舞。
6 柳	河北	冀	石家庄	柳栽河北石桩旁。	柳树栽在河边（河北），旁边有个石桩（石家庄）子，这是颗神树，所以经常有人拜祭（冀）它。
7 棋	山东	鲁	济南	鲁僧下棋山洞旁，	（鲁）智深和济公在山洞（山东）里下棋，济公身上痒痒，就在石头上蹭痒，蹭着蹭着就把衣服挤烂（济南）了。
8 发	河南	豫	郑州	河南发妹蒸鱼汤。	长发 MM 在（河南）岸蒸鱼肉粥（郑州），把鱼（豫）蒸得很烂，最后都成了鱼汤。
9 酒	湖北	鄂	武汉	醉鹅胡喊湖北方，	鹅（鄂）喝酒喝醉了，躺在（湖北）岸上大声呼喊（武汉）：我没醉，还要喝。
10 衣领	湖南	湘	长沙	长沙湘菜衣领藏。	湖的南（湖南）岸长长十里沙（长沙）滩上，（湘）菜馆林立。每次朋友请我在这里吃饭我都要在衣领里藏一个湘菜，带回家吃。
11 姨姨	江西	赣	南昌	讲习姨姨歌难唱，	姨姨在讲习（江西）课上唱歌，艰难的唱（南昌）了一首跑调歌，被同学一巴掌赶（赣）下讲台。



12 婴儿	安徽	皖	合肥	婴儿安康肥又胖。	婴儿很肥（合肥），是因为吃饭（皖）很多，而且安分（安徽）守己，不吵闹。
13 雨伞	江苏	苏	南京	蓝精打伞慢速降，	拿着雨伞的蓝精（南京）灵在天上慢慢的降速（江苏）下落。
14 钥匙	上海	沪	上海	老虎钥匙丢海上。	老虎带 MM 乘豪华游艇在海上游玩，一不小心把钥匙从窗户（沪）里掉进海（上海）里。
15 鹦鹉	浙江	浙	杭州	这家鹦鹉会喊咒，	这家（浙江）店子卖的鹦鹉会喊咒（杭州）语。
16 窑炉	福建	闽	福州	民工复检窑炉旁。	窑炉生产的产品被人下了符咒（福州），民（闽）工要经过多次复检（福建）才敢把产品出窑。
17 仪器	广东	粤	广州	曾乙音乐仪器敲，	曾乙候光着脚擂鼓咚咚（广东），然后再敲打叫编钟的音乐（粤）仪器，能广照（广州）万民安康。
18 腰包	海南	琼	海口	海口鲸吞腰包装。	蓝鲸（琼）一口把入（海口）所有的东西都吞进肚子里，没办法消化，只好又吐出来装进腰包，扔到了海的南（海南）边。
19 药酒	广西	桂	南宁	桂花药酒盖难拧，	朋友送我了一瓶桂（桂）花药酒，盖子真难拧（南宁）打不开，我只好在瓶子上插个小洞光用管子吸（广西）。
20 恶灵	云南	云或滇	昆明	恶灵困民云难挡。	恶灵来了，困住了好多民（昆明）众，天上的云都拦（云南）不住。
21 鳄鱼	贵州	贵或黔	贵阳	鳄鱼鬼咒扮鬼样，	鳄鱼念着鬼咒（贵州）扮作鬼样（贵阳），趴在池塘边上，专吃厄咒附身的小孩。
22 鹅鹅	重庆	渝	重庆	钟情不渝鹅鹅两。	两只鹅鹅很重感情（重庆），天天在一起，至死不渝（渝）。
23 耳塞	四川	川或蜀	成都	耳塞晨读乱晃荡，	李阳晨读（成都）英语，戴着耳塞，四处乱串（四川），成群的学生都跟他大声的喊：姑的猫咪——好挖油！

24 饿死	西藏	藏	拉萨	吃喝拉撒死西藏。	我是个逃犯，东躲（西藏），吃喝拉撒（拉萨）没人管，快要饿死了。
25 二胡	新疆	新	乌鲁木齐	二胡新屋路抹泥，	阿炳在新家（新疆）里拉二胡时，怕人打搅，每天都在进屋路上摸泥（乌鲁木齐）。呵呵，一蹶两脚泥，看你还敢来烦我。
26 二流	青海	青	西宁	二流情海稀泥淌。	二流子黄世仁谈对象感情很稀泥（西宁），他对白毛女很快就陷入情海（青海）了，可姑娘不干呀。
27 耳机	甘肃	甘或陇	兰州	甘薯耳机吃拉面，	我戴着耳机吃（兰州）拉面，还嚼干薯（甘肃）片。
28 恶霸	宁夏	宁	银川	恶霸拧下银船桨。	恶霸乘坐银色轮船（银川）时，不但不给船钱，临走还把船老板打了一顿，拧下（宁夏）了船桨。
29 爱酒	陕西	陕或秦	西安	闪到戏院吃宴酒，	我爱酒如命，家里人管得太严，就经常闪到戏院（陕西，西安）去喝酒。
30 三菱	山西	晋	太原	三菱拉金路远长。	我之所以开着三菱车去山的西（山西）边去拉金（晋）子，是因为太远（太原）了，能多赚钱。
31 山药	内蒙	内蒙古	呼和浩特	山药梦姑呼好特，	梦姑（内蒙古）自从吃了山药羹变得非常美丽，惊呼：喝山药羹，很好，很特（呼和浩特）别！
32 扇儿	香港	港	香港	刚装香肠扇干放。	刚（港）装了很多香肠（香港），堆在一起怎么有点臭味，赶快凉起来，用扇子扇干。
33 闪闪	澳门	澳	澳门	闪闪宝石耶稣奖，	我挖到一颗闪闪发光的宝石，便激动双手合十：感谢耶稣，阿门（澳门）。
34 绅士	台湾	台	台北	太晚起床绅士郎。	绅士起床太晚（台湾）了，都迟到了。

## 说明：

1. 此版本是根据超级记忆馆 110 数字谐音桩之走遍中国路线桩 1 湖南-漂流场景内容的重编版本。
2. 为方便儿子李云龙学习，使其一目了然便制作成 word 表格打印版，以便于后期修改。

3. 这是我们的学习笔记，仅表示我们学习过。如果您有帮助，感到莫大的欣慰。

## 4、省桩转换桩图及扑克牌记忆训练

### 省桩转换桩图



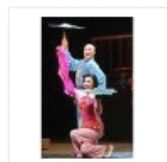
1 北京 天安门.jpg



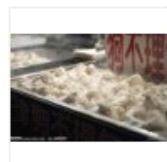
2 黑龙江 黑龙江.jpg



3 吉林 长白山.jpg



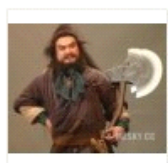
4 辽宁 二人转.jpg



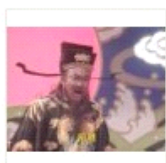
5 天津 狗不理包子.jpg



6 河北 承德避暑山庄.jpg



7 山东 梁山好汉李逵.jpg



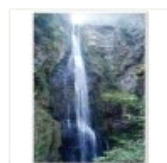
8 河南 开封包拯.jpg



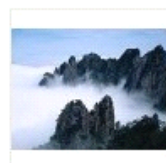
9 湖北 武昌鱼.jpg



10 湖南 快乐大本营.jpg



11 江西 庐山瀑布.jpg



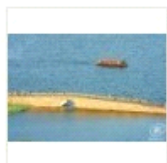
12 安徽 黄山.jpg



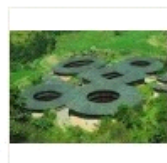
13 江苏 雨花石.jpg



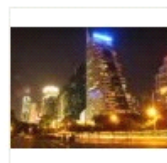
14 上海 世博会中国馆.jpg



15 浙江 杭州西湖断桥.jpg



16 福建 土楼.jpg



17 广东 深圳夜景.jpg



18 海南 海南岛.jpg



19 广西 龙脊梯田.jpg



20 云南 西双版纳.jpg



21 贵州 茅台酒.jpg



22 重庆 重庆火锅.jpg



23 四川 熊猫.jpg



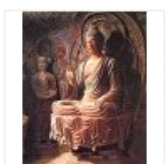
24 西藏 布达拉宫.jpg



25 新疆 哈密瓜.jpg



26 青海 藏羚羊可可西里.jpg



27 甘肃 敦煌莫高窟.jpg



28 宁夏 枸杞.jpg



29 陕西 秦始皇兵马俑.jpg



30 山西 大同煤矿.jpg



31 内蒙古 蒙古包.jpg



32 香港 紫金花广场.jpg



33 澳门 葡京赌场.jpg



34 台湾 日月潭.jpg

## 扑克牌记忆训练

转载请注明：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：超级记忆馆-研究部

本教程提供实用、系统的训练方法，只要按照这个训练方法去做，每天训练 1 个小时，只需训练一个月，大部分人都能够在 3 分钟之内记住一副扑克牌。

通过记忆扑克牌训练，我们的联想能力得到大幅度的提高，我们对编码法、定桩法的运用有了非常深入的体会，这时，我们就真正掌握了快速记忆的关键，以后再去尝试记任何东西，都会有完全不一样的感受。

更重要的是，通过扑克牌训练，我们的想象能力得到很大的锻炼，我们的想象速度被极大程度地调动起来，这对于我们进一步开发右脑潜能、全方位地提高我们的学习能力、创造能力、甚至艺术感受力等等，都有着非常重要的意义。

### 52 张牌（去掉大、小王）的对应数字谐音桩编码：

1、每张扑克牌首先要转化为相应的数字，然后像记数字那样通过数字编码定桩来快速记忆它们。把扑克牌转化为数字的方法有很多种，每个人都可以用自己的方式来转换甚至，还可以不转化为数字，而直接转化为自己所喜欢的人物或物品图像。

2、扑克牌分为数字牌和人物牌，数字牌是指 1-10，人物牌是指 J、Q、K。

扑克牌转化为数字的规则为：

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）

梅花代表十位数的 3（梅花由三个半圆组成）

方块代表十位数的 4（方块有 4 个尖角）

例如：

黑桃 1 代表 11，黑桃 2 代表 12，……黑桃 9 代表 19；依此类推。

红桃 1 代表 21，红桃 2 代表 22，……红桃 9 代表 29；依此类推。

梅花 1 代表 31，梅花 2 代表 32，……梅花 9 代表 39；依此类推。

方块 1 代表 41，方块 2 代表 42，……方块 9 代表 49；依此类推。

对于数字为 10 的牌，可当作 0，即黑桃 10 代表 10，红桃 10 代表 20，草花 10 代表 30，方片 10 代表 40。

对于人物牌，可相应加上 40。例如：

黑桃 J，按黑桃数字牌的点数类推应该是 21，加 40 后就变成 61，黑桃 Q 为 62，黑桃 K 为 63；

红桃 J，按红桃数字牌的点数类推应该是 31，加 40 后就变成 71，红桃 Q 为 72，红桃 K 为 73；

梅花 J，按梅花数字牌的点数类推应该是 41，加 40 后就变成 81，梅花 Q 为 82，梅花 K 为 83；

方块 J，按方块数字牌的点数类推应该是 51，加 40 后就变成 91，方块 Q 为 92，方块 K 为 93；

**52 张牌的对应数字谐音桩编码：****黑 桃：**

黑桃 10—10—衣领；黑桃 1—11—姨姨；黑桃 2—12—婴儿；黑桃 3—13—雨伞；黑桃 4—14—钥匙；  
黑桃 5—15—鹦鹉；黑桃 6—16—窑炉；黑桃 7—17—仪器；黑桃 8—18—腰包；黑桃 9—19—药酒；  
黑桃 J—61—六一；黑桃 Q—62—牛耳；黑桃 K—63—流沙；

**红 桃：**

红桃 10—20—恶灵；红桃 1—21—鳄鱼；红桃 2—22—鹅鹅；红桃 3—23—耳塞；红桃 4—24—饿死；  
红桃 5—25—二胡；红桃 6—26—二流；红桃 7—27—耳机；红桃 8—28—恶霸；红桃 9—29—爱酒；  
红桃 J—71—七一；红桃 Q—72—企鹅；红桃 K—73—青山；

**草 花：**

草花 10—30—三菱；草花 1—31—山药；草花 2—32—扇儿；草花 3—33—闪闪；草花 4—34—绅士；  
草花 5—35—山屋；草花 6—36—山路；草花 7—37—山鸡；草花 8—38—伞把；草花 9—39—散酒；  
草花 J—81—八一；草花 Q—82—靶儿；草花 K—83—巴萨；

**方 片：**

方片 10—40—司令；方片 1—41—司仪；方片 2—42—柿儿；方片 3—43—石山；方片 4—44—石狮；  
方片 5—45—饰物；方片 6—46—死路；方片 7—47—司机；方片 8—48—丝帕；方片 9—49—死狗；  
方片 J—91—球衣；方片 Q—92—球儿；方片 K—93—旧伞；

**一个路线桩带两张扑克牌（26 个路线桩）：**

1 北京市、2 黑龙江省、3 吉林省、4 辽宁省、5 天津市、6 河北省、7 山东省、8 河南省、9 湖北省、10 湖南省、11 江西省、12 安徽省、13 江苏省、14 上海市、15 浙江省、16 福建省、17 广东省、18 海南省、19 广西壮族自治区、20 云南省、21 贵州省、22 重庆市、23 四川省、24 西藏自治区、25 新疆维吾尔自治区、26 青海省

**一个路线桩带四张扑克牌（13 个路线桩）：**

1 北京市、2 黑龙江省、3 吉林省、4 辽宁省、5 天津市、6 河北省、7 山东省、8 河南省、9 湖北省、10 湖南省、11 江西省、12 安徽省、13 江苏省

**记忆方法：**首先熟悉每张牌所代表的相应图像，记忆的时候，26 个路线桩上按顺序每个路线上放 2 张牌（或在 13 个路线桩上按顺序每个路线上放 4 张牌），把这 2 张牌（4 张牌）代表的图像与相应路线桩代表的图像进行紧密的联结，26 个路线桩（13 个路线桩）上刚好放下 52 张牌。回忆的时候，把这 26 个路线桩（13 个路线桩）在大脑中过一遍，就能快速地回想起相应的 52 张牌。

**必备工具：**超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版。

第一步：学习 52 张牌的对应数字谐音桩编码，可用超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版预览学习中的扑克编码转换学习。



第二步：熟悉 52 张牌的对应数字谐音桩编码，可用超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版通关考试中的扑克编码转换通关进行测试掌握的转换熟练成度。

第三步：进行 1 带 2（1 带 4）路线桩记扑克牌训练，可用超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版中的路线桩记扑克 1 带 2（1 带 4）通关训练。

1、路线桩记扑克通关（1 带 2），共五个阶段：第一阶段，5 桩 10 扑克；第二阶段，10 桩 20 扑克；第三阶段，15 桩 30 扑克；第四阶段，20 桩 40 扑克；第五阶段，26 桩 52 扑克。

2、路线桩记扑克通关（1 带 4），分五个阶段：第一阶段，3 桩 12 扑克；第二阶段，5 桩 10 扑克；第三阶段，8 桩 32 扑克；第四阶段，10 桩 40 扑克；第五阶段，13 桩 52 扑克。

## 5、110 数字谐音桩之圆周率后 1000 位记忆

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：山东-雨秋 1009119259

对于任何记忆术的实践者，如果可以把圆周率 1000 位从头到尾编码一次并记忆下来，将可以彻底解决他在学习过程中关于数字记忆的任何问题。不论历史年代、地理数据，还是数理化常数等等，全成为小菜一碟。

有关圆周率数值及对应序号分享如下（序号从 001-1000）：

1---50 位:1415 9265 3589 7932 3846 2643 3832 7950 2884 1971 6939 9375 10

场景：山间唐僧左手拿着一把钥匙戳鹦鹉，右手拿着球儿敲锣鼓，然后来到山屋里取了一把芭蕉扇，把气球连同拴着的扇儿，扇到了伞把林立的死路上，在那里看见一个二流子爬到石山上，他取下伞把上拴着的扇儿，把气球扇到了武林里，这时过来一个恶霸，他开着抢来的巴士，拉着一车药酒去庆贺七一（建党节），他又把鹿角泡到散酒里面喝，醉眼朦胧之际，看见一把撑着旧伞的人去骑虎，结果被咬住了衣领。

51---100 位:5820 9749 4459 2307 8164 0628 6208 9986 2803 4825 3421 1706 79

场景：孙悟空看见五霸正在大战恶灵，遂抛出一个酒器助阵，不成想打死了一条狗，他懊恼的命令所有的石狮都去睡午觉，还得在耳塞上挂着令旗，然后又去帮助八一军队解救遭受流石之灾的人们，在那里他看见领路人毛主席正在训斥一个恶霸，因为他把牛耳挂到了篱笆上，引得曹国舅和八路前来争抢，恶霸气急败坏的跑到了灵山上，偷了供在佛桌上的丝帕包住二胡，在下山的途中，看见一个绅士正在悠闲的喂鳄鱼，还把一个精密的仪器献给了领路人毛主席，人们纷纷放起了五颜六色的气球来庆祝。

101---150 位:8214 8086 5132 8230 6647 0938 4460 9550 5822 3172 5359 4081 28

场景：一日，猪八戒闲得无聊，就在靶儿上插满了钥匙，然后就去了巴黎投奔八路，他们一起把奖给五一劳动模范的扇儿，运到了停在靶儿上的三菱车上，看见玩悠悠球的司机，用菱角打开伞把的开关，从里面跑出来的一条石狮叨着一榴莲跑向一所旧屋子里，看见里面挤满了武林好汉，其中的五霸骑着一只硕大的鹅鹅，正在用山药喂企鹅，他们吃过午餐后就去睡午觉，醒来后看见司令领着八一军队要去抓恶霸。

151---200 位:4811 1745 0284 1027 0193 8521 1055 5964 4622 9489 5493 0381 96

场景：沙和尚把一块丝帕送给了姨姨，又送给她一个仪器当饰物，就坐上灵儿开着的巴士，看见她的衣领上挂着副耳机，嘴里吃着灵药手中打着旧伞，这时忽然来了一个急刹车，原来前方有一只白虎在追赶

鳄鱼，一口咬住了它的衣领，吓得它呜呜大哭起来，哭累了之后就去睡午觉，这时发生了流石灾害，把他们都冲到了死路上，那里有一群嘎嘎直叫的鹅鹅，有教师扛着芭蕉扇，还有武士拿着旧伞在比划，后来他们商量着一起去灵山找八一军队，途中经过了一座诡异的酒楼。

201---250 位:4428 8109 7566 5933 4461 2847 5648 2337 8678 3165 2712 0190 91

场景：东海龙王命令石狮抓住恶霸后，又给八一军队送去一些菱角表示慰问，然后自己就悠闲地骑着老虎玩起悠悠球来，玩累了就去睡午觉，梦中得到了很多闪闪发光的宝石，就派石狮去送给了正在过六一的儿童，在路上看见了恶霸司机，他开着一辆物流车，车上拉着丝帕，和带着耳塞的山鸡，就把它统统塞进了八路的气泵里，然后拿着山药去敲锣打鼓，戴着耳机的婴儿吃着灵药的精灵就穿上球衣就唱起歌。

251---300 位: 4564 8566 9234 6034 8610 4543 2664 8213 3936 0726 0249 1412 73

场景：西海龙王头上带着的饰物被流石冲走了，白虎看见后就拿起悠悠球，去找打乒乓球儿的绅士比赛，他们的旁边有个吃着榴莲的绅士，一把抓住了八路的衣领，把他头上的饰物扔到了石山上，二流子接住后又将其扔到了流石里，他在靶儿中间插上了一把雨伞，把散酒浇到了山路上，看见一个举着令旗的二流子，唆使灵儿打死了一条狗，用钥匙戳鱼儿，干完坏事后吓得跑到青山上躲了起来。

301---350 位: 7245 8700 6606 3155 8817 4881 5209 2096 2829 2540 9171 5364 36

场景：南海龙王给企鹅挂上饰物后，又挥动起白旗，突然，闹钟铃声大作，把正在玩悠悠球的领路人吓呆了，他扔下手中的山药，呜呜大哭起来。爸爸听见后就拿着仪器过来了，他把测试合格的丝帕送到了八一军队里，看见一个捂耳的人在吃菱角，后来他被恶灵劫持到了酒楼，看见恶霸很爱喝酒，喝醉后就举着二胡追打司令，还撕破了他身上的球衣，上面印着七一建党节的图案，又把他们的午餐扔到了流石里，被冲到了山路上。

351---400 位:7892 5903 6001 1330 5305 4882 0466 5213 8414 6951 9415 1160 94

场景：北海龙王用气泵给球儿充满气后，就来到他睡午觉的灵山上，看见榴莲树上结满了灵药，雨伞顶上停着三菱车，他去午餐时，看见了漂亮的领舞姑娘，她把手中的丝帕甩到了靶儿上，打落了上面的零食和悠悠球，落到了一个捂着耳朵打雨伞的人身上，他拿起巴士钥匙，拉着鹿角去参加五一劳动模范大会，会场上，有教师在教鹦鹉学舌，姨姨把榴莲献给教师。

401---450 位:3305 7270 3657 5959 1953 0921 8611 7381 9326 1179 3105 1185 48

场景：龙太子看上了衣服闪闪发光的领舞姑娘，就让企鹅给她送去一只麒麟做礼物，那知在山路上遇到了情敌武器的偷袭，元气大伤，睡了两次午觉，又把药酒拌到午餐里面吃，才恢复过来，就拿着菱角去喂鳄鱼，看见了八路军和姨姨，原来他们要到青山上投奔八一军队，其中一个拿旧伞的二流子，戳破了姨姨的气球，还用山药抽打领舞姑娘，姨姨就让白虎去教训他，咬掉了他身上的丝帕。

451---500 位:0744 6237 9962 7495 6735 1885 7527 2489 1227 9381 8301 1949 12

场景：小龙女命令拿着令旗的石狮，去山中抓那只长着牛耳的山鸡，它看见曹国舅也长着牛耳，一个骑士在旧屋里转来转去，到处找刘淇决斗，地点就在不远处的山屋里。这时过来一只挎着腰包的白虎，它一口咬掉了骑虎小孩带着的耳机，原来它快要饿死了，就吃了一把芭蕉扇，还把鱼儿的耳机也吞了下去，被拿着旧伞的八一军队看见了，就让巴萨把灵药泡到药酒里，想让死狗死而复生，谁知它变成了一条鱼儿。

## 接下来用变异卡通的十二生肖

501---550 位: 9833 6733 6244 0656 6430 8602 1394 9463 9522 4737 1907 0217 98

场景：米老鼠看见酒吧里闪闪发光，遂命令刘淇前去查看，在那里发现了闪闪发光的钻石，就把它藏在长着牛耳的石狮里，让领路人开着物流车运送出去，路上看见流石冲走了三菱车，车上坐着八路和灵儿，他们用雨伞攻击教师，教师就躲到了流沙里，用旧屋里的鹅鹅，和司机换了一只山鸡，一不小心把药酒洒到了令旗上，就让灵儿拿着仪器去酒吧里另行买酒。

551---600 位: 6094 3702 7705 3921 7176 2931 7675 2384 6748 1846 7669 4051 32

场景：黄牛驮着榴莲去送给教师，看见了抱着山鸡的灵儿，她正在漆器桌上领舞，之后拿着用散酒浸泡的鳄鱼，去庆祝七一建党节，忽然一阵气流卷过，卷走了爱酒人瓶里的山药，这股气流还刮跑了骑虎小孩，他就戴上耳机开着巴士，去帮刘淇运送丝帕，不小心把腰包掉到了死路上，被气流卷到了鹿角上，司令就让五一劳动模范们用扇子扇下来。

601---650 位: 0005 6812 7145 2635 6082 7785 7713 4275 7789 6091 7363 7178 72

场景：老虎脖子上挂着闹钟在领舞，旁边一群吹着喇叭的婴儿在伴奏，他们在七一建党节这天，用红旗兜着很多饰物，去装饰二流子的山屋，把里面的榴莲都插到了靶儿上，又把漆器桌上的白虎赶跑了，它就藏到了漆器桌下面的雨伞里，看见一个吃着柿儿的骑虎小孩，拿起漆器桌上的芭蕉扇，把榴莲扇到了姚明的球衣上，这时，不远处的青山上发生了流沙灾害，七一的党员们就抬着气泵去救企鹅，救起了很多企鹅。

651---700 位: 1468 4409 0122 4953 4301 4654 9585 3710 5079 2279 6892 5892 35

场景：白兔爬到一把高大的钥匙上面吹喇叭，看见有个石狮在采菱角，他们叫上抬着灵药的鹅鹅，去吃死狗午餐，吃完后又用石山上采来的灵药，救活了死路上的武士，忽然，从旁边的旧屋里窜出一只白虎，咬住了山鸡的衣领，吓得它躲进了武林好汉的气球阵里，鹅鹅就啄破了气球，它又用喇叭吹球儿，吹到了五霸身上，五霸就把球儿运到了旧屋里。

701---750 位: 4201 9956 1121 2902 1960 8640 3441 8159 8136 2977 4771 3099 60

场景：青蛇从柿子筐里找出很多灵药来，让曹国舅开着物流车运送出去，路上看见姨姨抱着一条鳄鱼，正在吓唬爱酒的灵儿，她又拿上用药酒浸泡过的榴莲，去送给八路司令，看见他和绅士打扮的司仪，带着八一军队去找地方睡午觉，八一军队就来到山路上，在爱酒人的漆器桌上休息，看见司机来到七一建党仪式上捣乱，他开着三菱车撞倒了曹国舅，撞飞了他手中拿着的榴莲。

751---800 位: 5187 0721 1349 9999 9837 2978 0499 5105 9731 7328 1609 6318 59

场景：白龙马背上坐着一个五一劳动模范，她挥着白旗，和举着令旗的的鳄鱼比赛，他们用雨伞打死了一条狗，两个真假曹国舅看见了，就抓住了跑进酒吧里的山鸡，放到爱酒人的气泵里，做成零食送给他们的舅舅吃，然后一起去看五一劳动模范领舞，又偷了泡在药酒里的山药，送给了躲在青山里的恶霸，他正在窑炉里烤菱角，一阵流沙涌过来，冲走了他的腰包，他就闷闷不乐地去睡午觉。

801---850 位: 5024 4594 5534 6908 3026 4252 2308 2533 4468 5035 2619 3118 81

场景：喜羊羊发现武林里到处是饿死的人，就摘下他们身上的饰物送给了教师，他还看见呜呜大哭的绅士把鹿角挂到篱笆上（祭奠），这时过来一个开着三菱车的二流子，把车上的柿儿送给了一个捂着耳朵的人，他就摘下耳塞挂在篱笆上，拉起了二胡，旁边是浑身亮闪闪的美女伴舞，石狮吹着喇叭伴奏，声音传到了武林的山屋里，二流子就喝着药酒出来观看，他们一起把山药装进腰包里送给了八一军队。

851---900 位: 7101 0003 1378 3875 2886 5875 3320 8381 4206 1717 7669 1473 03

场景：金丝猴看见七一党员们一边吃着灵药，一边把铃铃作响的闹钟供到了灵山大佛那里，又把雨伞顶上的气泵取下来，用伞把打骑虎小孩，还和恶霸一起去攻击八路，五霸就骑上老虎前去帮忙，被浑身亮闪闪的恶灵挡住了去路，这时巴萨领着八一军队过来了，他们抬着很多柿儿去献给领路的毛主席，发现

他的两个仪器，被气流卷到了鹿角上，上面的钥匙也被抛到了青山上的灵山大佛面前。

901---950 位:5982 5349 0428 7554 6873 1159 5628 6388 2353 7875 9375 1957 78

场景：火帽子小公鸡在午觉时间偷偷爬到了靶儿上，结果它的午餐被死狗吃掉了，零食被恶霸抢走了，这时过来一个骑虎的武士，他拿起喇叭朝青山喊话，让姨姨回家睡午觉，被开着物流车的恶霸听见了，他就用流沙袭击爸爸，还摘下他的耳机扔到午餐里，这时拿着气泵的骑虎小孩过来了，他叫上打着旧伞的骑虎小孩，拿出药酒里泡着的武器，开始拆卸起气泵来。

951---1000 位:1857 7805 3217 1226 8066 1300 1927 8766 1119 5909 2164 2019 89

场景：斑点狗从腰包里拿出武器，掷到了一个气泵上，吓得上面的领舞人浑身发抖，她拿起扇儿扇仪器，把他们扇到了抱着婴儿的二流子身上，然后就来到巴黎玩悠悠球，看见那里的雨伞上都挂着闹钟，药酒里面都泡着耳机，他捞起一个送给举着白旗玩悠悠球的人，又送给姨姨一瓶药酒，然后他们趁别人午觉的时间去偷菱角，看见鳄鱼拿着流石，打碎了恶灵的药酒，流到了旁边的芭蕉扇上。

## 6、110 数字谐音桩之百家姓记忆——百家姓速记方法

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：湖南-明日之星 396864071



百家姓速记方法采用百家姓传统版本，总计 504 字。

本人最近将学习记忆力的方法及借鉴同行们的经验应用到背百家姓中去，零零散散大约也就五天左右将百家姓记熟了，现将个人的学习方法稍作整理分享与大家，希望有所鼓励！时间仓促谈不上好方法，起个抛砖引玉的作用，欢迎忆友们来砸砖头！

### 记忆过程分为三步：

第一步：将百家姓分成 36 行。

第二步：以 36 个数字做桩挂钩 36 行首字。

第三步：对应联想串联故事记忆：（适合自己的地方语言易钩起回忆及转码）。

第四步：定位记忆。

### 第一步：百家姓拆分记忆方法：

- 1 赵钱孙李周吴郑王冯陈诸卫蒋沈韩杨
- 2 朱秦尤许何吕施张孔曹严华金魏陶姜
- 3 戚谢邹喻柏水窦章云苏潘葛奚范彭郎
- 4 鲁韦昌马苗凤花方俞任袁柳酆鲍史唐
- 5 费廉岑薛雷贺倪汤滕殷罗毕郝邬安常
- 6 乐于时傅皮卞齐康伍余元卜顾孟平黄
- 7 和穆萧尹姚邵堪汪祁毛禹狄米贝明臧
- 8 计伏成戴谈宋茅庞熊纪舒屈项祝董梁
- 9 杜阮蓝闵席季麻强贾路娄危江童颜郭
- 10 梅盛林刁钟徐邱骆高夏蔡田樊胡凌霍
- 11 虞万支柯咎管卢莫经房裘缪干解应宗
- 12 丁宣贲邓郁单杭洪包诸左石崔吉钮龚
- 13 程嵇邢滑裴陆荣翁荀羊於惠甄魏家封
- 14 芮羿储靳汲邴糜松井段富巫乌焦巴弓



15 牧隗山谷车侯宓蓬全郗班仰秋仲伊宫  
16 宁仇栾暴甘钊厉戎祖武符刘景詹束龙  
17 叶幸司韶郤黎蓟薄印宿白怀蒲台从鄂  
18 索咸籍赖卓蔺屠蒙池乔阴郁胥能苍双  
19 闻莘党翟谭贡劳逢姬申扶堵冉宰郇雍  
20 郤璩桑桂濮牛寿通边扈燕冀郟浦尚农  
21 温别庄晏柴翟阎充慕连茹习宦艾鱼容  
22 向古易慎戈廖庚终暨居衡步都耿满弘  
23 匡国文寇广禄阙东殴殳沃利蔚越夔隆  
24 师巩庠聂晁勾敖融冷訾辛闾那简饶空  
25 曾毋沙乜养鞠须丰巢关蒯相查后荆红  
26 游竺权逯盖后桓公万俟司马上官欧阳  
27 夏侯诸葛闻人东方赫连皇甫尉迟公羊  
28 澹台公冶宗政濮阳淳于单于太叔申屠  
29 公孙仲孙轩辕令狐钟离宇文长孙慕容  
30 鲜于闾丘司徒司空亓官司寇仇督子车  
31 颀孙端木巫马公西漆雕乐正壤驷公良  
32 拓拔夹谷宰父谷梁晋楚闫法汝鄢涂钦  
33 段干百里东郭南门呼延归海羊舌微生  
34 岳帅缙亢况后有琴梁丘左丘东门西门  
35 商牟余佴伯赏南宫墨哈譙笪年爱阳佟  
36 第五言福百家姓终

### 第二步：对应超级记忆馆数字转化编码：

1—衣	2—耳	3—山	4—寺	5—舞	6—柳
7—棋	8—发	9—酒	10—衣领	11—姨姨	12—婴儿
13—雨伞	14—钥匙	15—鹦鹉	16—窑炉	17—仪器	18—腰包
19—药酒	20—恶灵	21—鳄鱼	22—鹅鹅	23—耳塞	24—饿死
25—二胡	26—二流	27—耳机	28—恶霸	29—爱酒	30—三菱
31—山药	32—扇儿	33—闪闪	34—绅士	35—山屋	36—山路

### 第三步：对应联想串联记忆：

1、（衣）赵（zhào）钱（qián）孙（sūn）李（lǐ）周（zhōu）吴（wú）郑（zhèng）王（wáng）  
冯（féng）陈（chén）褚（chǔ）卫（wèi）蒋（jiǎng）沈（shěn）韩（hán）杨（yáng）

场景：老赵的衣服一分钱也没有，只好带着孙子去摘李子卖，结果在周五累得阵亡了，他家人风风尘尘地跟到厨卫间找救药，抢走了蒋婶里口含着的杨梅。

2、（耳）朱（zhū）秦（qín）尤（yóu）许（xǔ）何（hé）吕（lǚ）施（shī）张（zhāng）  
孔（kǒng）曹（cáo）严（yán）华（huá）金（jīn）魏（wèi）陶（táo）姜（jiāng）

场景：八戒吃了猪耳朵勤快得尤如许仙一样，和驴市长一起陪孔夫子、曹操去放烟花，吓得警卫都跳江了。

3、（山）戚（qī）谢（xiè）邹（zōu）喻（yù）柏（bǎi）水（shuǐ）窦（dòu）章（zhāng）  
云（yún）苏（sū）潘（pān）葛（gě）奚（xī）范（fàn）彭（péng）郎（láng）



场景：妻子在山上感谢周瑜，喝了杯水就头胀起来，原来是运输队长潘哥搞的鬼，在稀饭里加了红糖。

4、(寺) 鲁(lǔ) 韦(wéi) 昌(chāng) 马(mǎ) 苗(miáo) 凤(fèng) 花(huā) 方(fāng)  
俞(yú) 任(rén) 袁(yuán) 柳(liǔ) 酆(fēng) 鲍(bào) 史(shǐ) 唐(táng)

场景：少林寺门前芦苇中一匹会唱歌的马，上面坐着一位苗族姑娘头上戴着凤冠将鲜花撒向四方，真是美极了，一个愚人像猿人一样躲在柳上偷看，风暴一来像砣屎样跌在池塘里！

5、(舞) 费(fèi) 廉(lián) 岑(cén) 薛(xuē) 雷(léi) 贺(hè) 倪(ní) 汤(tāng)  
滕(téng) 殷(yīn) 罗(luó) 毕(bì) 郝(hǎo) 郗(xī) 安(ān) 常(cháng)

场景：张牙舞爪的狒狒把自己脸上抓了一层血，泪水和着泥巴汤，还做了个腾云落地的姿势，发现远处好多房屋都长了暗疮咯。

6、(柳) 乐(lè) 于(yú) 时(shí) 傅(fù) 皮(pí) 卞(biàn) 齐(qí) 康(kāng)  
伍(wǔ) 余(yú) 元(yuán) 卜(bǔ) 顾(gù) 孟(mèng) 平(píng) 黄(huáng)

场景：柳树下一个教粤语的师傅用皮鞭抽打汽缸，抽累了用乌鱼圆子补身体，因为还要照顾孟母住的平房。

7、(棋) 和(hé) 穆(mù) 萧(xiāo) 尹(yǐn) 姚(yáo) 邵(shào) 堪(kān) 汪(wāng)  
祁(qí) 毛(máo) 禹(yǔ) 狄(dí) 米(mǐ) 贝(bèi) 明(míng) 臧(zāng)

场景：下棋的时候要做到和睦才能消除隐患，要少占王位，在棋还没有遇到敌人时，先将大米，宝贝明珠隐藏起来。

8、(发) 计(jì) 伏(fú) 成(chéng) 戴(dài) 谈(tán) 宋(sòng) 茅(máo) 庞(páng)  
熊(xióng) 纪(jì) 舒(shū) 屈(qū) 项(xiàng) 祝(zhù) 董(dǒng) 梁(liáng)

场景：继父成天戴着假发谈论宋朝时的茅棚有多高，引起雄鸡的不满老数委屈，想主动去量量。

9、(狗) 杜(dù) 阮(ruǎn) 蓝(lán) 闵(mǐn) 席(xí) 季(jì) 麻(má) 强(qiáng)  
贾(jiǎ) 路(lù) 娄(lóu) 危(wēi) 江(jiāng) 童(tóng) 颜(yán) 郭(guō)

场景：喝酒喝到肚子都软了的难民，专门袭击手拿马枪的人，贾岛跳到路边芦苇中看到江边好多儿童藏在盐锅里。

10、(衣领) 梅(méi) 盛(shèng) 林(lín) 刁(diāo) 钟(zhōng) 徐(xú) 丘(qiū) 骆(luò)  
高(gāo) 夏(xià) 蔡(cài) 田(tián) 樊(fán) 胡(hú) 凌(líng) 霍(huò)

场景：从衣领掏了把梅花撒在盛开的林子里，一只大雕终于在秋天落在高高的大厦旁的菜田里，闻到饭糊和衣领着火的味道。

11、(姨姨) 虞(yú) 万(wàn) 支(zhī) 柯(kē) 咎(jiù) 管(guǎn) 卢(lú) 莫(mò)  
经(jīng) 房(fáng) 裘(qiú) 缪(miào) 干(gàn) 解(xiè) 应(yìng) 宗(zōng)

场景：姨姨想用鱼丸止渴，暂时关掉驴磨，向警方求妙计，真的要感谢营长。

12、(婴儿) 丁(dīng) 宣(xuān) 贲(bēn) 邓(dèng) 郁(yù) 单(shàn) 杭(háng) 洪(hóng)  
包(bāo) 诸(zhū) 左(zuǒ) 石(shí) 崔(cuī) 吉(jí) 钮(niǔ) 龚(gōng)

场景：丁宣生了个笨蛋婴儿，拿着玉扇去杭州抗洪，抱住河左岸的石头，石头里跑出村鸡、牛和许多蜈蚣。

13、(雨伞) 程(chéng) 嵇(jī) 邢(xíng) 滑(huá) 裴(péi) 陆(lù) 荣(róng) 翁(wēng)

荀(xún) 羊(yáng) 於(yū) 惠(huì) 甄(zhēn) 魏(wèi) 家(jiā) 封(fēng)

场景：打着雨伞读书方法不对成绩一路下滑，只得赔上一些鹿茸向老翁请教，老翁告诉他要去寻找朵洋芋的花蕙吃了，争取考试加封晋级。

14、(钥匙) 芮(ruì) 羿(yì) 储(chǔ) 靳(jìn) 汲(jí) 邴(bǐng) 糜(mí) 松(sōng)

井(jǐng) 段(duàn) 富(fù) 巫(wū) 乌(wū) 焦(jiāo) 巴(bā) 弓(gōng)

场景：钥匙带领钥匙家族锐意斗争的处境，引来很多疾病命送了，主人用锦衣绸缎服务伺候，他一高兴就把锁开坏了，导致没法睡午觉，就午觉罢工了。

15、(鹦鹉) 牧(mù) 隗(wěi) 山(shān) 谷(gǔ) 车(chē) 侯(hóu) 宓(mì) 蓬(péng)

全(quán) 郗(xī) 班(bān) 仰(yǎng) 秋(qiū) 仲(zhòng) 伊(yī) 宫(gōng)

场景：鹦鹉的母亲为山谷之王，乘坐的车子后面都是用厚厚的密篷布覆盖，全是一半一半的羊肉，到秋仲的时候一共才只吃了几个。

16、(窑炉) 宁(níng) 仇(qiú) 栾(luán) 暴(bào) 甘(gān) 钭(dǒu) 厉(lì) 戎(róng)

祖(zǔ) 武(wǔ) 符(fú) 刘(liú) 景(jǐng) 詹(zhān) 束(shù) 龙(lóng)

场景：窑炉工宁愿到外面去寻求元宝，也不愿在里面用干豆角和绒毛度日子，画了道子午符留下就走了，如此技艺精湛的师傅属龙。

17、(仪器) 叶(yè) 幸(xìng) 司(sī) 韶(sháo) 郤(qì) 黎(lí) 蓟(jì) 薄(bó)

印(yìn) 宿(sù) 白(bái) 怀(huái) 蒲(pú) 台(tái) 从(cóng) 鄂(è)

场景：在仪器搞研究这种有野心的事少，靠力气单薄的人更是不行，硬是徘徊在菩台外也不从恶。

18、(腰包) 索(suǒ) 咸(xián) 籍(jí) 赖(lài) 卓(zhuó) 蔺(lìn) 屠(tú) 蒙(méng)

池(chí) 乔(qiáo) 阴(yīn) 郁(yù) 胥(xū) 能(néng) 苍(cāng) 双(shuāng)

场景：所限于寄来的腰包很少，着令屠夫再去蒙骗一个来，他刚走到池塘的桥边碰上阴雨天不敢前往，原来看到伍子胥轮廓清晰地，一脸苍桑站在那里。

19、(药酒) 闻(wén) 莘(shēn) 党(dǎng) 翟(dí) 谭(tán) 贡(gòng) 劳(láo) 逢(páng)

姬(jī) 申(shēn) 扶(fú) 堵(dǔ) 冉(rǎn) 宰(zǎi) 郚(lì) 雍(yōng)

场景：手里提着药酒还纹身的党员栽了个跟头，用弹弓射打牢棚，虞姬伸手扶着他还堵着他嘴不能再喝了，可是他愿意挨宰和利用。

20、(恶灵) 郤(qì) 璩(qú) 桑(sāng) 桂(guì) 濮(pú) 牛(niú) 寿(shòu) 通(tōng)

边(biān) 扈(hù) 燕(yàn) 冀(jì) 郟(jiá) 浦(pǔ) 尚(shàng) 农(nóng)

场景：恶灵演戏剧栽桑桂，濮牛手痛，看蝙蝠飞行演技，他家谱上是一个桑农。

21、(鳄鱼) 温(wēn) 别(bié) 庄(zhuāng) 晏(yàn) 柴(chái) 瞿(qú) 阎(yán) 充(chōng)

慕(mù) 连(lián) 茹(rú) 习(xí) 宦(huàn) 艾(ài) 鱼(yú) 容(róng)

场景：鳄鱼吻别村庄的燕子，拆去烟囱，家里除了几个木莲一贫如洗，他只得去贩卖羽绒服了。

22、(鹅鹅) 向(xiàng) 古(gǔ) 易(yì) 慎(shèn) 戈(gē) 廖(liào) 庾(yǔ) 终(zhōng)

暨(jì) 居(jū) 衡(héng) 步(bù) 都(dōu) 耿(gěng) 满(mǎn) 弘(hóng)

场景：鹅鹅炖香菇易肾，再搁俩榆树的种子，再放入寄居蟹，很补，吃完让人更加满面通红。

23、(耳塞) 匡(kuāng) 国(guó) 文(wén) 寇(kòu) 广(guǎng) 禄(lù) 阙(què) 东(dōng)

殴(ōu) 爻(shū) 沃(wò) 利(lì) 蔚(wèi) 越(yuè) 夔(kuí) 隆(lóng)

场景：诋害国家的是一个贩卖耳塞的文人贼寇，他说去广东，却去了山东，被人殴打拖到鸟窝里，谓曰：亏喽，亏喽！

24、(饿死) 师(shī) 巩(gǒng) 庠(shè) 聂(niè) 晁(cháo) 勾(gōu) 敖(áo) 融(róng)  
冷(lěng) 訾(zǐ) 辛(xīn) 阍(kān) 那(nà) 简(jiǎn) 饶(ráo) 空(kōng)

场景：不想饿死的师公去射猎，晁盖帮忙熬融猎物，他冷得发紫辛苦地看护，师公简直是在搞遥控啊

25、(二胡) 曾(céng) 毋(wú) 沙(shā) 乜(niè) 养(yǎng) 鞠(jū) 须(xū) 丰(fēng)  
巢(cháo) 关(guān) 蒯(kuǎi) 相(xiāng) 查(chá) 后(hòu) 荆(jīng) 红(hóng)

场景：二胡的美妙的声音使晨雾里沙雁哽咽，羊鞠躬，胡须随风飘动，倾巢出动的关里人快步奔走相告，经查实后来发现，路面上到处都是留下的金红的遗失物品。

26、(二流) 游(you) 竺(zhú) 权(quán) 逯(lù) 盖(gài) 益桓(huán) 公(gōng)  
万俟(mòqí) 司马(sīmǎ) 上官(shànguān) 欧阳(ōuyáng)

场景：二流子砍了一些油竹，全是绿色的，给了一根齐桓公，然后骑着死马去追，哪里赶得当上了大官的欧阳峰。

27、(耳机) 夏侯(xiàhóu) 诸葛(zhūgě) 闻人(wénrén) 东方(dōngfāng)  
赫连(hèlián) 皇甫(huángfǔ) 尉迟(yùchí) 公羊(gōngyáng)

场景：带着耳机瞎吼吓走了诸葛亮，文人嘛，不应该像东方不败吆喝黄埔军校，欲吃公羊肉，就叫服务员嘛。

28、(恶霸) 澹台(dàntái) 公冶(gōngyě) 宗政(zōngzhèng) 濮阳(púyáng)  
淳于(chúnyú) 单于(chányú) 太叔(tàishū) 申屠(shēntú)

场景：恶霸吃蛋塔的时候噎着了，中央(宗政濮阳)派大嘴唇的单于去治病，但是赶车的大叔因为是屠夫出身赶车太慢。

29、(爱酒) 公孙(gōngsūn) 仲孙(zhòngsūn) 轩辕(xuānyuán) 令狐(línghú)  
钟离(zhōnglí) 宇文(yǔwén) 长孙(zhǎngsūn) 慕容(mùróng)

场景：爱酒的公仲两公孙跑到轩辕门外找令狐冲喝酒，碰到汉钟离拿着语文要教长孙子一些美容的方法。

30、(三菱) 鲜于(xiānyú) 闾丘(lúqiū) 司徒(sītú) 司空(sīkōng)  
亓官(qíguān) 司寇(sīkòu) 仇督(zhǎngdū) 子车(zǐchē)

场景：一辆三菱车装着一车的鲜鱼泥鳅去拉关系，两师徒问这次事情不会落空吧？一个长得奇怪官员说情靠得住了，只是长督要租车用一下。

31、(鲨鱼) 颛孙(zhuānsūn) 端木(duānmù) 巫马(wūmǎ) 公西(gōngxī)  
漆雕(qīdiào) 乐正(lèzhèng) 壤驷(rǎngsì) 公良(gōngliáng)

场景：农民卖不出山药只得装孙子端着木鱼敲，引来五匹马攻击，气掉了殿堂上乐钟，庙门上人们群声嚷讨公道。

32、(扇子) 拓拔(tuòbá) 夹谷(jiágǔ) 宰父(zǎifù) 谷梁(gǔliáng)  
晋楚(jìnbǔ) 闫法(yánfǎ) 汝鄢(rǔyān) 涂钦(túqīn)

场景：扇子上画着挺拔的峡谷，谷底一个父亲在种谷梁，谷梁收获后被送到楚国盐市上去卖，路上尽是

如烟一样若隐若现，街道也像涂了青色颜料一样。

33、（闪闪）段干（duàngàn）百里（bǎilǐ） 东郭（dōngguō）南门（nánmén）

呼延（hūyán）归海（guīhǎi） 羊舌（yángshé）微生（wēishēng）

场景：闪闪模特儿当了干部走出城门百里的地方察看，看见东郭先生在南门口呼叫宴请大家回归大海，发现餐桌上羊舌不卫生。

34、（绅士）岳帅（yuèshuài）纛亢（gōukàng） 况后（kuàng hòu）有琴（yǒuqín）

梁丘（liángqiū）左丘（zuǒqiū） 东门（dōngmén）西门（xīmén）

场景：绅士当上了岳家军元帅，扛着枪，去门框后是否有琴，琴上画着高粱长在山丘上，山丘旁边一座城池东门和西门全部敞开。

35、（山屋）商牟（shāngmóu）余佻（shénài） 伯赏（bóshǎng）南宫（nángōng）

墨哈（mòhā）谯笪（qiádá） 年爰（niánài）阳佟（yángtóng）

场景：住在山屋里商人谋得了一些蛇饵去卖，赚钱后商人拨赏银盖了一座南宫殿，工匠用墨斗敲打装修，粘上艾蒿，装裱上阳铜。

36、（山路）第五（dìwǔ）言福（yánfú） 百（bǎi）家（jiā）姓（xìng）终（zhōng）

场景：最后一句不编都能记住，山鹿上骑着寿星老，在节日里，给人送来福气，并手里拿着百家姓谱！

**第四步：定位记忆：**除法定位：问第几个字是什么姓？用任意数除以 16，商+1=行数，余数是列数。如：第 9 个是什么姓？ $17 \div 16 = 1 \dots 1$  即  $1+1=2$ ；这个姓在第 2 行 1 列“朱”第 39 个是什么姓？计算方法： $19 \div 16 = 2 \dots 7$ ；这个姓在第 3 行 7 列“寔”。。。。。

除的结果是整数，没有余数时，商是本行最后一个姓。在计算时要对 16 的倍数比较敏感有助于除法快速运算，如 16、32、48、64、80、96。。。有较强的敏感度。当一个数位于倍数之左时，可采取倍数减 1 的快速算法。如第 79 个字是什么姓，要马上联想到 80 是 16 的 5 倍，80 是第 5 行最后一个姓，79 就是 80 的前一个姓“安”。

问第几行几列是什么字时，要先根据编码定位法把记忆点回想起来，再把整句进行回想。如：第 10 行第 1 个字是什么姓？根据 10 是蛇，相关联想回忆第 10 句的整句，知道第一个字为“梅”；第 8 个是“骆”。

## 7、如何牢记别人的手机号码？

新联通（中国联通+中国网通）手机号码开头数字 130、131、132、155、156、185、186

新移动（中国移动+中国铁通）手机号码开头数字 134、135、136、137、138、139、147、

150、151、152、157、158、159、182、

187、188

新电信（中国电信+中国卫通）手机号码开头数字 133、153、180、189

一般来说，通过超级记忆馆记忆力训练系统数字谐音桩、三十六计、走遍中国路线桩、圆周率 1000 位从头到尾编码并记忆等训练下来，一般的数字记忆都不成问题了，手机号码记忆更是简单。只要注意记忆格式就好（手机号开头三位数+后八位数或者是开头 1 不用记+后十位数）。

## 8、金庸武侠至尊武功详解：降龙十八掌图解

转载请注明：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：黑龙江-天天 1074081640

### 记忆术记忆降龙十八掌

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，我们就运用学会的数字谐音桩 1-18 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**，数字密码 1 代表衣，现在请你想象衣服遮住了天，这样龙不见地面，就不能降雨到田间了。这样想到 1 就想到衣，想到衣就会想到“见龙在田”。

**第二式 飞龙在天**，数字密码 2 代表耳，现在请你想象龙在天上飞，大耳朵拖到了地。这样想到 2 就想到耳，想到大耳朵就会想到“飞龙在天”。

**第三式 鸿渐于陆**，数字密码 3 代表山，现在请你想象鸿雁落在山头上，这样见到陆地。这样想到 3 就想到山头，想到山头就会想到“鸿渐于陆”。

**第四式 龙跃在渊**，数字密码 4 代表寺，现在请你想象龙跨栏，一跃过寺庙，没停止掉进深渊里。这样想到 4 就想到寺庙，想到寺庙就会想到“龙跃在渊”。

**第五式 羝羊触藩**，数字密码 5 代表舞，现在请你想象很矮的羊跳舞，为了得到番茄的注意，接触番茄谈恋爱。这样想到 5 就想到羊跳舞，想到羊跳舞就会想到“羝羊触藩”。

**第六式 潜龙勿用**，数字密码 6 代表柳，现在请你想象深渊的龙通过柳树潜伏着出来了，不要跨栏了（勿用）。这样想到 6 就想到柳树，想到柳树就会想到“潜龙勿用”。

**第七式 利涉大川**，数字密码 7 代表棋，现在请你想象棋局的胜者的奖励一座大川。这样想到 7 就想到象棋，想到象棋就会想到“利涉大川”。

**第八式 神龙摆尾**，数字密码 8 代表发，现在请你想象长发妹迷倒了神龙，神龙摆尾向她求婚。这样想到 8 就想到长发妹，想到长发妹就会想到“神龙摆尾”。

**第九式 密云不雨**，数字密码 9 代表酒，现在请你想象乌云很密，不下雨，所以人压抑要喝酒。这样想到 9 就想到压抑要喝酒，想到压抑要喝酒就会想到“密云不雨”。

**第十式 突如其来**，数字密码 10 代表衣领，现在请你想象发哥的衣领藏手枪，开枪如闪电突如其来的快。这样想到 10 就想到衣领藏手枪，想到衣领藏手枪就会想到“突如其来”。

**第十一式 双龙取水**，数字密码 11 代表姨姨，现在请你想象姨姨守在井口不许两条龙取水。这样想到 11 就想到姨姨守在井口，想到姨姨守在井口就会想到“双龙取水”。

**第十二式 鱼跃于渊**，数字密码 12 代表婴儿，现在请你想象婴儿骑着鲤鱼没有跃过山间，掉进深渊里。



这样想到 12 就想到婴儿骑着鲤鱼，想到婴儿骑着鲤鱼就会想到“鱼跃于渊”。

**第十三式 震惊百里**，数字密码 13 代表雨伞，现在请你想象巨大的雨伞打开后雷声震震，震惊百里。这样想到 13 就想到雷声震，想到雷声震就会想到“震惊百里”。

**第十四式 损则有孚**，数字密码 14 代表钥匙，现在请你想象神奇的钥匙能把损坏的物品复原，拥有钥匙则是很有福啊。这样想到 14 就想到钥匙，想到钥匙就会想到“损则有孚”。

**第十五式 时乘六龙**，数字密码 15 代表鹦鹉，现在请你想象聪明鹦鹉拜六条龙为老师开始学乘法。这样想到 15 就想到鹦鹉拜六条龙为老师，想到鹦鹉拜六条龙为老师就会想到“时乘六龙”。

**第十六式 龙战于野**，数字密码 16 代表窑炉，现在请你想象龙在野战中阵亡了，尸体在窑炉中。这样想到 16 就想到龙尸体在窑炉，想到龙尸体在窑炉就会想到“龙战于野”。

**第十七式 履霜冰至**，数字密码 17 代表仪器，现在请你想象天气测试仪器也会失误，屡次测试霜降结果冰雹来了。这样想到 17 就想到仪器，想到仪器就会想到“履霜冰至”。

**第十八式 亢龙有悔**，数字密码 18 代表腰包，现在请你想象高亢的龙有些后悔，原因吃完饭没有钱，腰包没带。这样想到 18 就想到龙有些后悔，想到龙有些后悔就会想到“亢龙有悔”。

## 9、110 数字谐音桩之记忆术记忆《易经》-卦名

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：山东-雨秋 1009119259

- 第一卦 衣 用一把钢剪刀把这件铅（**乾卦**）衣服的中间剪开，（**刚健中正**）会是什么样呢
- 第二卦 耳 把耳朵捆（**坤卦**）起来，它就不能柔顺伸展（**柔顺伸展**）了
- 第三卦 山 上山时，不小心踩到了水雷，炸伤了臀（**屯卦**）部，一迈步就疼，真是起始维艰（**起始维艰**）
- 第四卦 寺 寺庙的墙上挂着幅山水名画（**山水蒙卦**），上面有孔子在教育弟子要启蒙奋发（**启蒙奋发**）
- 第五卦 舞 咱们定个暗号，需（**需卦**）要我去跳舞时就举起手中的呆鸡（**守正待机**）吧
- 第六卦 柳 柳树上结满了松果（**讼卦**），摘一个用神钟（**慎争**）盛着，让猪八戒给嫦娥送去（**戒送**）
- 第七卦 棋 和老师（**师卦**）下棋，每一步都很凶险（**行险**），但只要摸摸耳朵就能顺利通过（**而顺**）
- 第八卦 发 用头发把笔（**比卦**）绑在一起，比喻我们要诚信团结（**诚信团结**）
- 第九卦 酒 陈晓旭（**小畜卦**）只要把酒倒在蓄水池里养带鱼，就能进贾府（**蓄养待进**）
- 第十卦 衣领 抓牢衣领，骑上毛驴（**履卦**），就可以脚踏实地（**脚踏实地**）的走下去
- 第十一卦 姨姨 姨姨站在泰山（**泰卦**）顶上大声呼喊：我要顺应时代潮流而变化（**应时而变**）
- 第十二卦 婴儿 这个婴儿长大后变成了个痞（**否卦**）子，不遵守交通规则（**不交不通**）
- 第十三卦 雨伞 对于客户要求在同仁（**同人卦**）上面下面（**上下**）各插一把雨伞，必须签一份合同（**合同**），出现意外概不负责
- 第十四卦 钥匙 拿着钥匙，喝着猪大油（**大有卦**），去顺天府（**顺天**）找老百姓的衣食（**依时**）父母包青天告状
- 第十五卦 鹦鹉 这只鹦鹉很欠揍（**乾卦**），老是飞到内高外低（**内高外低**）的地方不下来
- 第十六卦 窑炉 把玉（**豫卦**）石放到窑炉里去炼，它会呈顺时（**顺时**）针旋转，速度飞快，一时（**依势**）让人眼花缭乱

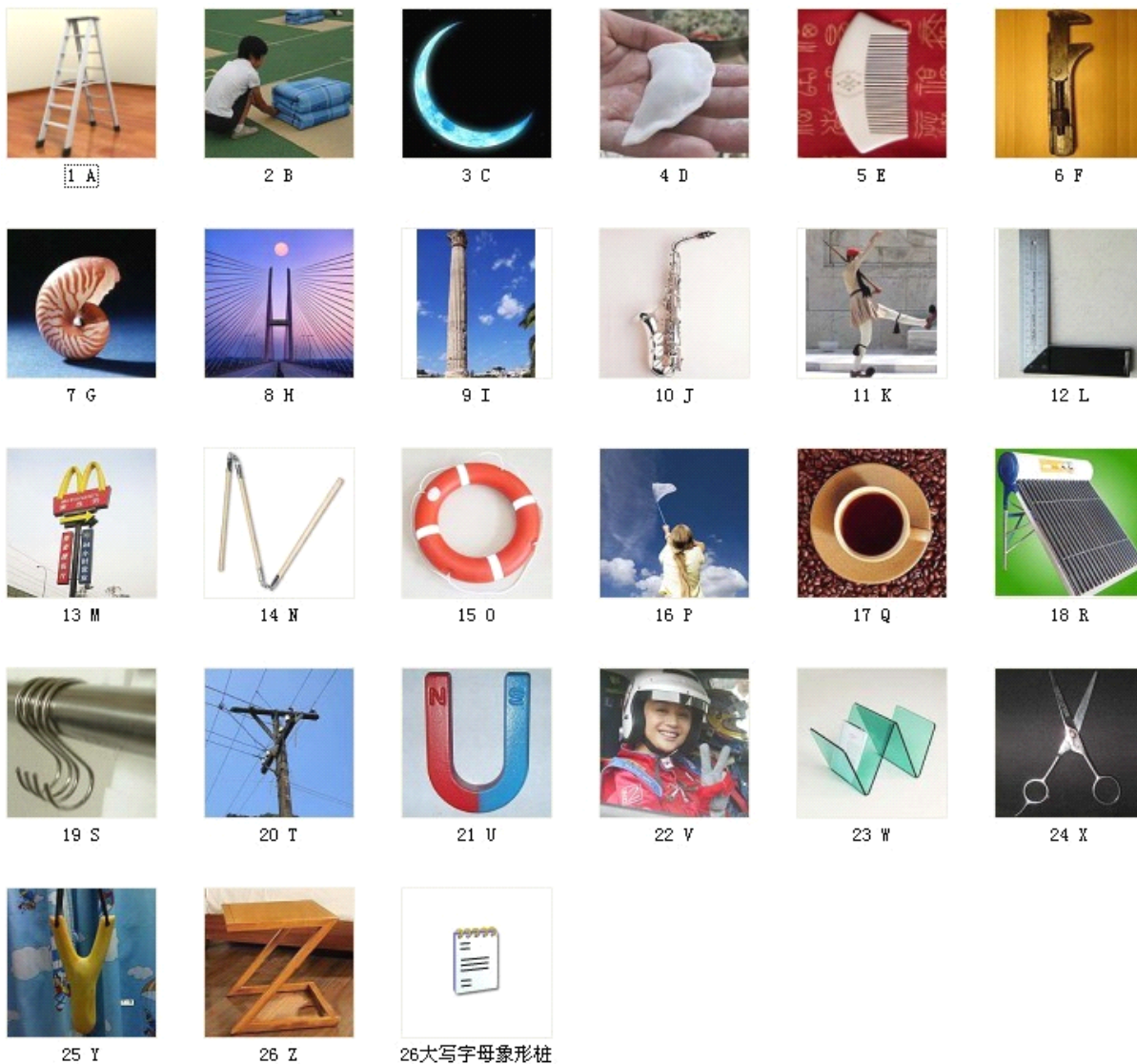
- 第十七卦 仪器 仪器被打碎（随卦）了，掉出来很多碎石和便桶（随时变通）
- 第十八卦 腰包 做个鼓（蛊卦），也得用真皮（振疲）来做，真让人气衰（起衰）
- 第十九卦 药酒 把树林（临卦）里的药酒都搬出来，我要教人民（教民）怎样鉴别好坏，谁想报名（保民）？
- 第二十卦 恶灵 这个恶灵是个总管（观卦），他管辖（观下）很大，谁被他沾上（瞻上）就麻烦了
- 第二十一卦 鳄鱼 鳄鱼和屎壳郎（噬嗑卦）打架，一个刚，一个柔（刚柔），太精彩了，赶紧拿相机（相济）拍下来
- 第二十二卦 鹅鹅 大笨（贲卦）鹅看到室外（饰外）飘扬的旗帜（扬质），想爬上去
- 第二十三卦 耳塞 剥（剥卦）开这个耳塞，它就彻底报销了，损失可不止（顺势而止）十元八块的啊！
- 第二十四卦 饿死 刮浮夸（复卦）风时，饿死了很多人，都是被愚弄（寓动）了的旅顺（手顺）百姓
- 第二十五卦 二胡 本来是无希望（无望卦）得到的，但时来运转，最后周武王还是得到了一把二胡（无妄而得）
- 第二十六卦 二流子 让二流子当大厨（大畜 xu 卦），是他侄儿布置（止而不止）的
- 第二十七卦 耳机 官员和群众一样（纯正以养），头上的耳机都已经挂（颐卦）起来了
- 第二十八卦 恶霸 把恶霸们抓住，塞进大锅（大过卦）里，这是非常行动（非常行动），一定得慎重
- 第二十九卦 爱酒 爱酒如命的小猫看见（坎卦）自己的胸腺（行险）上涌现（用险）出了很多酒泡
- 第三十卦 三菱 三菱车离开（离卦）时，再复核（附和）一下，看里面有无医托（依托）
- 第三十一卦 山药 炒山药时，里面放个相互感应器（相互感应），感觉到它很咸（咸卦）
- 第三十二卦 扇儿 身上带把红色（恒卦）的扇儿做事，可以恒心有成（恒心有成）
- 第三十三卦 闪闪 闪闪星星遁（遁卦）入世，是为救赎世人而来（遁世救世）
- 第三十四卦 绅士 这个绅士是个大壮（大壮卦）士，撞倒一堆物品（壮勿）后，往东（妄动）走了
- 第三十五卦 山屋 为了求上进求发展（求进发展），进（晋卦）这个山屋卜一卦
- 第三十六卦 山路 山路上有个名医（明夷卦），他长着灰耳（晦而）朵，还像鸟一样婉转鸣叫（转明）
- 第三十七卦 山鸡 家里人（家人卦）让山鸡给我捎口信，说希望我成为职业（诚威治业）经理人
- 第三十八卦 伞把 伞把上有两朵葵花（葵卦），造型各异，谁能找出共同点来（异中求同）？
- 第三十九卦 散酒 用散酒来祭奠（蹇卦），怎么对得起你的先祖在天（险阻在前）之灵？
- 第四十卦 司令 司令解决（解卦）问题时，都是用柔道方式去制止（柔道致治）的
- 第四十一卦 司仪 这个司仪太损（损卦）了，老是损害别人的利益（损益）来制约人们，以求平衡（制衡）
- 第四十二卦 柿儿 据说柿儿只要损伤一下（损上益下），吃起来对人的身体就没有任何益（益卦）处了
- 第四十三卦 石山 石山上有个妖怪（夬卦），这可不是一般的角儿（决而），特能喝酒（能和）
- 第四十四卦 石狮 天下竟有这样的疯子（天下有风），竟然说石狮子能咬死狗（姤卦）？
- 第四十五卦 饰物 我喜欢收集翡翠（萃卦）饰物，家里荟萃聚集（荟萃聚集）了很多名品
- 第四十六卦 死路 要想死路逢生（升卦），就得学会柔顺谦虚（柔顺谦虚）
- 第四十七卦 司机 美女司机处于困境（困卦）之中，求通达之路（困境求通）
- 第四十八卦 丝帕 一个求贤若渴（求贤若渴）的人，天天顶着（井卦）一块丝帕在大街上走，以此招徕人才
- 第四十九卦 死狗 割掉（革卦）死狗尾巴的人到了顺天府做了佣人（顺天应人）
- 第五十卦 武林 这个武林高手不但武功高强，一只手就能举起一口鼎（鼎卦）来，还是个稳重图变（稳重图变）之人
- 第五十一卦 五一 正在庆祝五一劳动节时，突然发生了地震（震卦），但是人们都临危不乱（临危不乱）
- 第五十二卦 捂耳 捂着耳朵跳到树根（艮卦）上，弄出很大动静（动静），实在是（适时）掩耳盗铃啊！
- 第五十三卦 午餐 给被监禁（渐卦）的人送午餐，必须得到领导同意（渐进蓄德）适时

第五十四卦	武士	这个武士是个鬼妹（ <b>鬼妹卦</b> ），娶回家去能辅助你立家兴业（ <b>立家兴业</b> ）
第五十五卦	呜呜	窦娥冤得呜呜大哭，天地为之变色，狂风（ <b>丰卦</b> ）大作，日中则斜（ <b>日中则斜</b> ）
第五十六卦	物流	坐着物流车去旅行（ <b>旅卦</b> ），真是一件意义（ <b>依义</b> ）深远、顺应时代（ <b>顺时</b> ）潮流的事情啊
第五十七卦	武器	用武器教训（ <b>巽卦</b> ）一下这个狂妄者，让他懂得谦虚受益（ <b>谦虚受益</b> ）的道理
第五十八卦	五霸	五霸跳进大缸内（ <b>刚内</b> ），把里面的肉都扔到外面（ <b>柔外</b> ）的沼泽（ <b>泽卦</b> ）里去了
第五十九卦	午觉	换（ <b>涣卦</b> ）一个姿势睡午觉，可以拯救你眼神涣散（ <b>眼神涣散</b> ）的毛病
第六十卦	榴莲	如果人身上能都结（ <b>节卦</b> ）榴莲，那天下万物都有结（ <b>万物有节</b> ）果实的本领了
第六十一卦	六一	中伏（ <b>中孚卦</b> ）这一天正好是六一，我们要教导儿童诚信立身（ <b>诚信立身</b> ）
第六十二卦	牛耳	抓住牛耳朵小心过河（ <b>小过卦</b> ），这叫行动有度（ <b>行动有度</b> ）
第六十三卦	流沙	虽然现在流沙河里人才济济（ <b>既济卦</b> ），但是要警惕盛极将衰（ <b>盛极将衰</b> ）啊！
第六十四卦	流石	发生了流石危机（ <b>未济卦</b> ），我受到很大影响，所以事业未竟（ <b>事业未竟</b> ）

## 二、超级记忆之字母密码：A-Z，a-z（26大、小写字母桩）

转载请注：超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)），编写作者：超级记忆馆-研究部

### 26 大写字母象形桩：



### 26 大写字母数字图像联想

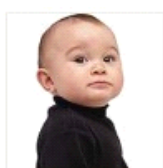
衣服挂在人字梯上，耳朵被棉被盖住了，山那头的月亮漂亮啊，寺里的是素饺子，梳子梳头就像跳舞一样，用柳树枝做的游标卡尺，用海螺作棋子，头发像桥架一样长，柱子下面有酒，树立衣领的男士吹着萨克斯，姨姨正步走，婴孩坐着像直角尺这么直，打着雨伞的麦当劳，钥匙打开拿出三节棍，鹦鹉叨着救生圈，捕虫网在窑炉里当柴烧，仪器生产出咖啡杯了，腰包里露出个太阳能，药酒是挂在衣钩里的，恶灵在电线架上，磁铁把鳄鱼吸了过来，两只鹅鹅在打手势，文件架上的耳塞不知放那的，饿死后用剪刀解剖，拉着二胡用脚在玩弹弓，二流子斑马坐在马扎上。



## 26 小写字母首字词:



1 a apple



2 b boy



3 c cat



4 d dog



5 e egg



6 f fish



7 g girl



8 h head



9 i ice



10 j jeep



11 k kite



12 l lady



13 m mango



14 n nut



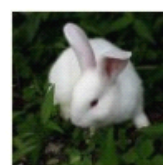
15 o orange



16 p panda



17 q queen



18 r rabbit



19 s sex



20 t tiger



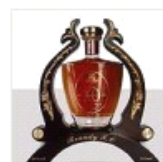
21 u uniform



22 v venus



23 w window



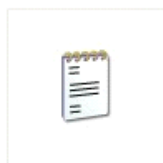
24 x xo



25 y yacht



26 z zebra



26小写字母首字词

## 26 小写字母数字图像联想

衣服里有个苹果，大耳朵的小男孩，山中有一只小猫，寺庙里有一只小狗，有一群的鸡蛋在跳舞，两只小鱼随风摆柳，一个喝奶的小女孩在下棋，长头发的大头儿子，冰加酒很好喝，衣领树起来的男士开着吉普车，姨姨带着小朋友放风筝，有个12岁小孩的漂亮女士，雨伞下面放着很多芒果，用钥匙打开就能拿出坚果了，鸚鵡叨着一串的桔子，窑炉里火烧熊猫，仪器造出了女皇戴的皇冠，腰包里弄出来几只小白兔，喝了药酒的性感女郎，被恶灵了上身的小白虎，手拉鳄鱼皮包的制服空姐，两只鹅鹅在维纳斯下面游泳，把耳塞放在窗台上了，饿死了还想着喝的XO白兰地，拉着二胡坐着快艇在拉风，二流子的斑马哥儿。



### 3、如何牢记别人的车牌号码？

看看能不能运用所学的数字桩与字母桩，把你所在那个省的各市级车牌记下来？

河北省（冀）

冀 A 石家庄，冀 B 唐山，冀 C 秦皇岛，冀 D 邯郸，冀 E 邢台，冀 F 保定，冀 G 张家口，冀 H 承德，冀 J 沧州，冀 R 廊坊，冀 T 衡水

河南省（豫）

豫 A 郑州，豫 B 开封，豫 C 洛阳，豫 D 平顶山，豫 E 安阳，豫 F 鹤壁，豫 G 新乡，豫 H 焦作，豫 J 濮阳，豫 K 许昌，豫 L 漯河，豫 M 三门峡，豫 N 商丘，豫 P 周口，豫 Q 驻马店，豫 R 南阳，豫 S 信阳，豫 U 济源

云南省（云）

云 A 昆明，云 B 东川，云 C 昭通，云 D 曲靖，云 E 楚雄彝族，云 F 玉溪，云 G 红河哈尼族，云 H 文山壮族苗，云 J 思茅，云 L 大理白族，云 K 西双版纳，云 M 保山，云 N 德宏傣族，云 P 丽江，云 Q 怒江傈族，云 R 迪庆藏族，云 S 临沧

辽宁省（辽）

辽 A 沈阳，辽 B 大连，辽 C 鞍山，辽 D 抚顺，辽 E 本溪，辽 F 丹东，辽 G 锦州，辽 H 营口，辽 J 阜新，辽 K 辽阳，辽 L 盘锦，辽 M 铁岭，辽 N 朝阳，辽 P 葫芦岛，辽 V 省直机关

黑龙江省（黑）

黑 A 哈尔滨，黑 B 齐齐哈尔，黑 C 牡丹江，黑 D 佳木斯，黑 E 大庆，黑 F 伊春，黑 G 鸡西，黑 H 鹤岗，黑 J 双鸭山，黑 K 七台河，黑 L 松花江行署，黑 M 绥化，黑 N 黑河，黑 P 大兴安岭

湖南省（湘）

湘 A 长沙，湘 B 株洲，湘 C 湘潭，湘 D 衡阳，湘 E 邵阳，湘 F 岳阳，湘 G 大庸，湘 H 益阳，湘 J 常德，湘 K 娄底，湘 L 郴州，湘 M 零陵，湘 N 怀化，湘 P 湘西州

安徽省（皖）

皖 A 合肥，皖 B 芜湖，皖 C 蚌埠，皖 D 淮南，皖 E 马鞍山，皖 F 淮北，皖 G 铜陵，皖 H 安庆，皖 J 黄山，皖 K 阜阳，皖 L 宿州，皖 M 滁州，皖 N 六安，皖 P 宣城，皖 Q 巢湖，皖 R 池州

山东省（鲁）

鲁 A 济南，鲁 B 青岛，鲁 C 淄博，鲁 D 枣庄，鲁 E 东营，鲁 F 烟台，鲁 G 潍坊，鲁 H 济宁，鲁 J 泰安，鲁 K 威海，鲁 L 日照，鲁 M 是滨州，鲁 S 是莱芜。鲁 N 德州，鲁 P 聊城，鲁 Q 临沂，鲁 R 菏泽，鲁 U 青岛开发区

新疆维吾尔（新）

新 A 乌鲁木齐，新 B 昌吉回族，新 C 石河子，新 D 奎屯，新 E 博尔塔拉，新 F 伊犁哈萨克，新 G 塔城，新 H 阿勒泰，新 J 克拉玛依，新 K 吐鲁番，新 L 哈密，新 M 巴音郭，新 N 阿克苏，新 P 克孜勒苏柯，新 Q 喀什，新 R 和田

江苏省（苏）

苏 A 南京，苏 B 无锡，苏 C 徐州，苏 D 常州，苏 E 苏州，苏 F 南通，苏 G 连云港，苏 H 淮阴，

苏 J 盐城, 苏 K 扬州, 苏 L 镇江, 苏 M 泰州, 苏 N 宿迁

浙江省(浙)

浙 A 杭州, 浙 B 宁波, 浙 C 温州, 浙 D 绍兴, 浙 E 湖州, 浙 F 嘉兴, 浙 G 金华, 浙 H 衢州, 浙 J 台州, 浙 K 丽水, 浙 L 舟山

江西省(赣)

赣 A 南昌, 赣 B 赣州, 赣 C 宜春, 赣 D 吉安, 赣 E 上饶, 赣 F 抚州, 赣 G 九江, 赣 H 景德镇, 赣 J 萍乡, 赣 K 新余, 赣 L 鹰潭

湖北省(鄂)

鄂 A 武汉, 鄂 B 黄石, 鄂 C 十堰, 鄂 D 沙市, 鄂 E 宜昌, 鄂 F 襄樊, 鄂 G 鄂州, 鄂 H 荆门, 鄂 J 黄冈, 鄂 K 孝感, 鄂 L 咸宁, 鄂 M 荆州, 鄂 N 郧阳, 鄂 P 宜昌, 鄂 Q 鄂西州

广西壮族(桂)

桂 A 南宁, 桂 B 柳州, 桂 C 桂林, 桂 D 梧州, 桂 E 北海, 桂 F 南宁, 桂 G 柳州, 桂 H 桂林, 桂 J 贺州(属梧州), 桂 K 玉林, 桂 M 河池, 桂 L 百色, 桂 N 钦州, 桂 P 防城

甘肃省(甘)

甘 A 兰州, 甘 B 嘉峪关, 甘 C 金昌, 甘 D 白银, 甘 E 天水, 甘 F 酒泉, 甘 G 张掖, 甘 H 武威, 甘 J 定西, 甘 K 陇南, 甘 L 平凉, 甘 M 庆阳, 甘 N 临夏回族, 甘 P 甘南藏族

山西省(晋)

晋 A 太原, 晋 B 大同, 晋 C 阳泉, 晋 D 长治, 晋 E 晋城, 晋 F 朔州, 晋 H 忻州, 晋 J 吕梁, 晋 K 晋中, 晋 L 临汾, 晋 M 运城

内蒙古(蒙)

蒙 A 呼和浩特, 蒙 B 包头, 蒙 C 乌海, 蒙 D 赤峰, 蒙 E 呼伦贝尔盟, 蒙 F 兴安盟, 蒙 G 锡林郭勒盟, 蒙 H 乌兰察布盟, 蒙 J 伊克昭盟, 蒙 K 巴彦淖尔盟, 蒙 L 阿拉善盟

陕西省(陕)

陕 A 西安, 陕 B 铜川, 陕 C 宝鸡, 陕 D 咸阳, 陕 E 渭南, 陕 F 汉中, 陕 G 安康, 陕 H 商洛, 陕 J 延安, 陕 K 榆林, 陕 U 省直机关

吉林省(吉)

吉 A 长春, 吉 B 吉林, 吉 C 四平, 吉 D 辽源, 吉 E 通化, 吉 F 白山, 吉 G 白城, 吉 H 延边朝鲜族

福建省(闽)

闽 A 福州, 闽 B 莆田, 闽 C 泉州, 闽 D 厦门, 闽 E 漳州, 闽 F 龙岩, 闽 G 三明, 闽 H 南平, 闽 J 宁德, 闽 K 省直机关

贵州省(贵)

贵 A 贵阳, 贵 B 六盘水, 贵 C 遵义, 贵 D 铜仁, 贵 E 黔西南州, 贵 F 毕节, 贵 G 安顺, 贵 H 黔东南州, 贵 J 黔南州

## 广东省（粤）

粤 A 广州，粤 B 深圳，粤 C 珠海，粤 D 汕头，粤 E 佛山，粤 F 韶关，粤 G 湛江，粤 H 肇庆，粤 J 江门，粤 K 茂名，粤 L 惠州，粤 M 梅州，粤 N 汕尾，粤 P 河源，粤 Q 阳江，粤 R 清远，粤 S 东莞，粤 T 中山，粤 U 潮州，粤 V 揭阳，粤 W 云浮，粤 X 顺德，粤 Y 南海，粤 Z 港澳进入内地车辆

## 青海省（青）

青 A 西宁，青 B 海东，青 C 海北，青 D 黄南，青 E 海南州，青 F 果洛州，青 G 玉树州，青 H 海西州

## 西藏（藏）

藏 A 拉萨，藏 B 昌都，藏 C 山南，藏 D 日喀则，藏 E 那曲，藏 F 阿里，藏 G 林芝

## 四川省（川）

川 A 成都，川 B 绵阳，川 C 自贡，川 D 攀枝花，川 E 泸州，川 F 德阳，川 H 广元，川 J 遂宁，川 K 内江，川 L 乐山，川 Q 宜宾，川 R 南充，川 S 达县，川 T 雅安，川 U 阿坝藏族，川 V 甘孜藏族，川 W 凉山彝族，川 Z 眉山。

## 宁夏回族（宁）

宁 A 银川，宁 B 石嘴山，宁 C 银南，宁 D 固原

## 海南省（琼）

琼 A 海口，琼 B 三亚，琼 C 琼北

### 三、超级记忆之汉字密码：（待续）

#### 1、如何牢记别人的相貌及姓名？

##### 如何牢记别人的姓名（一）

戴尔·卡耐基说：“一种既简单又最重要的获取好感的方法，就是牢记别人的姓名。”善于记住别人的姓名是一种礼貌，也是一种感情投资，在人际交往中会起到意想不到的效果。美国一家电器公司的董事长请公司的代理商和经销商吃饭，他私下让秘书按座位把每位来宾的名字依次记下。这样董事长在饭桌上与每位老板交谈时能随口叫出他们的名字，这使每个人都惊讶不已，生意也顺利地谈成了。

日常生活中处处涉及到如何记住别人的相貌和姓名的问题。两者要“对号入座”，不得张冠李戴，一般来说记相貌不会像记姓名那样困难，记姓名容易发生到了口边说不上来的窘况。如果同一场合出现众多的人，那么究竟应该如何着手呢？一般讲主要记住一点就是：**观察一个人的相貌要选择其最突出的特征，如五官、身材中的特别之处**，这样你就容易记住这个人了。把观察到的材料在自己的头脑中像漫画画家一样想象，把他（她）的特征加以夸张，那么这个人就记住了。

##### 记忆人的姓名基本方法是：

1、重复姓名并找印象特征。你要清楚地听清这个姓名，介绍之后要立刻重复这个姓名，交谈中尽可能地用到这个姓名，以便在头脑中扎下根来。

2、姓名转换联想、建立有意义的联想。如一个学员的名字叫“严婉庄”，倒过来念“装婉盐”，这样马上就把这个朋友的名字记住了。

3、运用谐音记忆名字。如有一个刚见面的客户叫“李青齐”，你就可以马上记住这个客户的名字：哦，他是“你亲戚”！

4、与数字密码进行联想。如果我们要在较短的时间内记住 10 个人或者更多的人，怎么办呢？可以这样开始记忆：

(1)、平时自己准备 10—20 个的记忆密码，熟悉这些密码的别称：如 1“衣” 2“耳” 3“山” 4“寺” 5“舞” 6“柳” 7“棋” 8“发” 9“酒” 10“衣领”等属性的“钩子”，平时作些练习以备运用。

(2)、早一点到场。假如是参加某一社交活动，在男女主人开始时介绍客人，将这些客人用准备的“钩子”联系起来，即“挂起来”。如 1“衣”叫田国光，但是个穿着女人衣服的田国光；2“耳”叫姜海萍，是个大耳朵的主任等等。

(3)、达到自己记忆差不多的极限数时，找一个安静的角落，看看四周，按照“钩子”的顺序重复回忆一下他们的名字即可记住。如果还有少数不能肯定的，就加入客人中去核对一下。

(4)、如果某业务会议或学术研讨会，往往还有一张到会人员名单(也许还有头衔)，还安排午宴或客饭，这是记住他们的好机会。

(5)、如果与会者戴有姓名的证章，以标明身份，甚好。

在你回到单位或家后，把这些人的姓名、职务回述记录下来，这样你就可以长久记住。

## 如何牢记别人的姓名(二)

许多人都会有过这样的经历，刚介绍的人一转眼就忘了人家叫什么名字了，等下回再见面时又不好意思再问人家叫什么。相反，如果有人第二次见到你时就能亲切的叫着你的名字向你问候，你会有什么感觉？一定会很高兴，觉得人家很重视你，你也自然会对他产生好感。所以记住人名不光是记性好不好的表现，同时它还是一种很重要的社交方法，能增强你的个人魅力。

很多人可能也已经意识到了记住人名的总总好处，但却总感觉记不住，要不觉得这个人面熟但叫不出名字，要不能叫出名字但又与人对不上号(这种情况很多，尤其是在与很多人交换名片时，往往看着手中的名片却不知道谁是谁)怎么解决这个问题呢？除了运用想象将个人名字与他的职业、面部特征等细节进行联想外，平时还要从以下几个方面着手来培养出记忆人名、相貌的习惯定式。

1、心理定势。会见生人前，你要有充分的自信心，要相信自己完全能够记住对方的名字和相貌。如果你没有自信，总抱怨自己记性差，记不住人名，那么就没有了积极性，结果你就真的记不住了。所以你要坚定信心，沉着放松，告诉自己这很容易办到。

2、观察。见面时你一定要直视对方，不要东张西望，要集中注意力去观察对方的面部特征，肢体语言。后面我们将给你提供一份关于面部特征的一系列分类观察法，包括从头顶到下巴多种特征分类依据。很多人比较粗心，不去仔细观察对方，这也是他记不住别人相貌的一个很重要的原因。你的观

察技巧越熟练，就对人们的相貌差异看的越清楚，就越会帮助你记忆。

3、细听。你应当有意识地，尽可能聚精会神地听人家的名字。这是初次会面时的一个关键。你要想记住人家的名字，就不能事先认定自己记不住。许多人正是在这方面缺乏信心，因而根本不注意听名字的发音、拼写，自然就真记不住了。

4、请求重复。即使你已经听清楚了人家的姓名，最好也礼貌地说一句“对不起，可以再重复一遍吗？”重复是记忆的重要手段。每重复一遍你想学的东西，记住它的可能性就会增大。

5、验证发音。听了对方的姓名后，你可以直接重复一遍对方的名字问他自己的发音对不对。即使你读的不很准确，对方也愿意耐心地告诉你正确的发音。因为他感觉到了你很重视他，你在努力记住他的名字。你的请求既增加了你的亲切，又重复地记忆了一遍名字，这就更进一步增加了你记住人名的可能性。

6、请求拼读。如果你对人家名字的拼法(写法)有疑问，可以礼貌地或开玩笑地请求对方拼写一下，这样又增进了记忆。

7、追根求源的癖好。你可以向对方解释说，自己有一个新的癖好，就是喜欢知道姓氏的来源和背景。你应当以不过分的热情，礼貌地询问对方是否知道他(她)自己姓氏的来历，哪怕一点也行。你可能会吃惊地发现，大约 50%的人不仅知道自己姓氏的某些来历，而且对这一话题还特别感兴趣。这样，你既增加了亲切感，又获得了多次重复记忆的机会。

8、谈话中的重复。将关切、礼貌和重复的原则进一步实施的办法是，在同新结交的人谈话时尽可能地提起人名。这种重复能帮你更牢固地记住人名，而且会使对方对你产生好感。

9、内心重复。在谈话的短暂间歇时，留心看看讲话者和听话者，在心里再暗自重复一遍他们的名字。

10、休息时稍加复习。在谈话后休息时间，请花些时间回忆一下刚才与每个人见面的情景，重复他们的名字、拼写、姓氏起源以及发生的有趣的东西，这样你就可以在每个姓名的周围建立起可供以后联想的资料。

11、分手时重复。跟人家道别时，最好提起人家的姓名，要知道一件事情的开头和结尾两段是最容易记住的。

12、温习。心理温习：同新结识的人分手后，设法在脑海里一一闪现那些人的姓名、相貌。照片温习：如果有对方的照片或者与对方的合影，可参照回忆。备忘录：类似档案之类的形式，把你会见的人、时间、地点、日期、内容和面貌特征等登记。

13、进行联想。联想可以在会面的过程中完成，也可以在会面后根据一些特殊的事件、特征再进行联想。主要是把姓名和面部特征、特殊的事件、话题、肢体语言等混合在一起联想。每个人的印象要鲜明，有独特的区别与其他人的特征。实际上，如果你能按照上面 12 个步骤的要求去做，即使不用联想，你也能记住对方的名字了，加上了联想保持的时间则会更久一些。

下面我们来看一下人的面部特征的分类观察法：



## 一、头。

当你正面对一个人时，一个人的脑袋可以分为“大、中、小”三类。每一类又可以细分为 1、方型；2、长方型；3、圆型；4、椭圆型；5、尖头顶的三角型；6、尖下巴的三角型；7、宽型；8、窄型；9、骨骼粗大型；10、骨骼纤细型。

如果你是从侧面看一个人的头部，你会发现这个视觉角度看到的头部类型有很多，大致包括：1、方型；2、长方型；3、椭圆型；4、宽型；5、窄型；6、圆型；7、面部扁平型；8、顶部扁平型；9、后部扁平型；10、后部圆勺型；11、前额倾下巴突出的三角型；12、下巴后削前额隆起的三角型。

## 二、头发。

头发的样式很多，但有以下基本的特征：1、浓密的；2、稀疏的；3、卷曲的；4、笔直的；5、分头；6、背头；7、平头；8、秃头；9、中分头；10、长发；11、短发；12、特殊颜色的。

## 三、前额。

人的前额一般可分为以下几类：1、高的；2、宽的；3、窄的；4、两鬓之间较窄；5、平坦的(无皱纹)；6、有横的皱纹；7、有竖的皱纹。

## 四、眉毛。

1、浓的；2、淡的；3、长的；4 短的；5、两眉相连；6、两眉分开；7、平直的；8、八字型；9、双眉上挑；10、末梢细的。

## 五、眼睫毛。

1、浓的；2、稀的；3、长的；4、短的；5、弯的；6、直的。

## 六、眼睛。

1、大的；2、小的；3、突出的(鼓的)；4、深陷的；5、两眼靠近；6、两眼远离；7、上斜；8、下斜；9、不同颜色；10、两眼大小不同；11、白眼仁多，黑眼仁少；12、白眼仁少，黑眼仁多；

## 七、鼻子。

从正面看：1、大的；2、小的；3、细长的；4、较宽；5、居中。从侧面看：1、直的；2、扁平的；3、带尖的；4、不带尖的；5、狮子鼻；6、鹰勾鼻；7、凹陷的鼻孔则分为：1、直的；2、弯的；3、向外张开；4、向上翘起；5、孔大的；6、孔小的；7、长毛的

## 八、颧骨。

正面看人时，颧骨常常是脸型的主要特征，通常有：高颧骨、突出的、平坦的。

## 九、耳朵。

人们在观察他人相貌时，很少注意到耳朵的特点，其实耳朵可能比其他面部部位更有特点。耳朵可以分为以下几类：1、大的；2、小的；3、扭曲的；4、较平的；5、圆的；6、椭圆的；7、三角的；8、紧贴头皮的；9、翘起的；10、大耳垂的；11、无耳垂的。

十、嘴唇。

1、上唇长；2、上唇短；3、唇小的；4、唇厚的；5、长的；6、薄的；7、向外翻；8、向里翻；9、弓形的；10、性感的；11、红润的；12、苍白的；13、其它

十一、下巴。

从正面看有：1、长的；2、短的；3、尖的；4、方的；5、圆的；6、双下巴；从侧面看有：翘起的、直的、回折的

十二、皮肤。

1、白净的；2、黝黑的；3、粗糙的；4、滑润的；5、油性的；6、干性的；7、黄的；8、苍白的等。

其他还包括手、肢体、牙齿、声音、语调等特征，每个人都不一样，大家在生活中要多观察，多比较，做一个细心的人，良好的观察力也是有助于记忆的。

## 2、记忆实战之文章记忆？

如果说词组训练没有任何问题，那么文章都是由句子组成的，句子又是由字与词组成的，因此你已经具备背句子的能力，同时也具备背文章的能力了，只是组合一下而已。

完整文字材料记忆

文章记忆是记忆法最重要的应用，要求比较高。需要我们的左右脑分工合作，综合使用文章整理技巧和灵活运用各种记忆方法。总的来说分两大步骤：整理和记忆，整理的过程，是把文章从厚读成薄的过程；记忆则是把书从薄读成厚的过程。记忆整篇文章主要将用到定桩法、串联法以及两种方法的结合使用。用这几种方法我们可以迅速和牢固地一字不漏记忆诗歌、文字段落、以及整篇文章。

步骤：

A、熟读原文（反复朗读3到5遍文章，建立初步映像，感觉中间从容和大气这两个长句子比较困难，其他都比较简单。）

B、提取关键字：1、勾出关键字，2、进一步合并和简化。

C、图像化关键字

D、回溯关键字

E、串联法或是定桩法进行编码记忆

F、根据编码回忆原文

G、复习（当天不时地根据编码回忆全文，因为刚刚记过，会记得很牢，复习可以随时随地进行。）

H、脱桩（经过复习，逐渐就不用根据串联的联想去回忆文章，最后达到脱离编码完整背诵。）

- 第一步：快速看或读一两遍，断句并编号
- 第二步：确定桩子以及数量
- 第三步：句子左边写上对应桩子，并提取关键字或简化句子
- 第四步：部分关键字图像化和进一步简化
- 第五步：定桩联结记忆
- 第六步：根据桩子回忆

回忆第五步的联结，再回忆还原第三步提取的关键字或简化句子，如果发现忘记了哪个环节，再去加强原来的记忆，把原来的图像再清晰化，完善记忆。

第七步：根据关键字用自己的话还原全文（注意：用自己的话）。

根据关键字和开始通读或通看时对原文的印象，用自己的话复述原文。充分利用左脑的功能。

第八步：修正到一字不漏

用自己记住的句子和原文对照，再加强和修正自己的记忆。力求做到一字不漏。

### 3、如何倒背如流一本书？

当你看到别人展示倒背如流《道德经》《孙子兵法》，无论你提问里面的某一句，他就能回答出在那一页，无论你提问哪一页，他可以把那一页的所有内容背下，是不是感觉很神奇呢？

现在我就把《如何倒背如流一本书》的方法全部教给你。

记忆一本书的准备工作：

- 1、了解要背的文章的文字数量，分段，估算大概的花费时间及所需的地点。
- 2、计划要花费的总时间，根据总时间制定出每日所需时间。
- 3、在每日的时间里规划出背书固定的时间段。
- 4、按地点的估计量写出所需地点。

记忆一本书过程注意要点：

- 1、记忆过程中，要时刻告诉自己这是一件又有趣又有挑战的事情。
- 2、记忆前，把所有的地点回忆一遍。
- 3、句子在地点中转换成图像时，只要第一句话或第一个词的图像与地点有联接就可以了，没必要一定要把整段句子的内容与地点联接。
- 4、在转化句子时，要总观整段句子的词与词之间的联系，把它们编成一段有联系的内容，而不是单个词的逐个转换。
- 5、在转换过程中，放在同一个地点里的句子与句子之间的联接处的情节要有关联或有顺序可依，以防出现句子之间的顺序混乱。
- 6、在书中常出现的词或句子，可以把它转换成一个固定的图像，在以后的背书过程中直接使用。
- 7、记忆过程中如有已经熟悉或理解的句子，可以不用太刻意转换成夸张的图像可以按自己理解的把它转换后放进地点里，或只转换前一两个词语就可以了。

8、联想与转换时，可以把要转换的内容与自己喜欢的物品进行联接，如自己喜欢的食物、电影人物等。

9、有些可推理的句子，可以依推理的思考方式回忆起来。

10、每记完一段话后的 5 分钟内，要及时的第一次复习，临睡前还要再来一次。

11、24 小时之内的复习尤其重要，可根据材料的不同来定复习的次数。

12、24 小时之后，特别在第 2 天的早上要复习一次昨天记忆的内容。

13、记忆的过程当中，不要太追求一次完美化，第一次转换时，不要一定要把每个字都记住才算可以。不要在一两句话上花太多的时间，如果能转换 95% 的文字就可以算过关了，有遗漏的小地方，可以通过多次的复习完善它。

14、在记忆文章的过程当中，如有一些难背的段落，不必因此停留太长时间，可以先跳过，先记后面的内容，再回来记它。

15、在记忆的过程当中，每记一段，可以记时，从中可看到自己的进步。

16、平时还可以通过记数字和扑克牌来训练自己的图像转换能力。

17、背完之后，把所有的地点回忆一遍，回想内容，再对照答案，从中可以检查到有哪些图像转换得还不够好的，可以进行修改。

18、整理好内容后，在每章或每句的内容前面按顺序安放一个数字代码。这样可以让我们任意回忆起来。

## 第三部分 超级记忆馆/群训练系统

（网站或新人群/总群共享下载教程及软件）

### 一、超级记忆馆记忆力训练系统 V2.0 国庆版

**学习导航、预览学习、强化训练、骨肉相连、路线宫殿、通关考试、高级挑战、实战应用、记忆宝库、系统设置。**

#### （一）、记忆法入门

学习步骤：**【110 数字谐音桩预览学习】-【闪卡齿轮-110】-【看图选义-110】-【编码转换-110】-【110 数字谐音桩通关】-【110 数字谐音桩骨肉相连（2 图）】-【三十六计预览学习】-【三十六计通关】-【路线宫殿三十六计】-【走遍中国路线桩预览学习】-【走遍中国路线桩通关】-【路线宫殿-走遍中国路线桩】**

基本要求：掌握心像、联想、想象、定桩、编码转换等基本技能，能够正背、倒背、抽背 36 计及中国 34 个省份

#### （二）、数字记忆训练体系

学习步骤：**【110 数字谐音桩预览学习】-【闪卡齿轮-110】-【看图选义-110】-【编码转换-110】-【110 数字谐音桩通关】-【110 数字谐音桩骨肉相连（2 图）】-【110 数字谐音桩骨肉相连（10 图）】-【手机号码记忆实战（空缺四位）】。**

基本要求：强化数字记忆能力，数字是万物之序，也是记忆法根基，要进行天天训练，重点熟悉数字桩及强化图片连接能力，能够轻松记忆数字。

### （三）、文章记忆训练体系

学习步骤：**【110 数字谐音桩通关】 - 【110 数字谐音桩骨肉相连（10 图）】 - 【三十六计预览学习】 - 【三十六计通关】 - 【路线宫殿三十六计】 - 【走遍中国路线桩预览学习】 - 【走遍中国路线桩通关】 - 【路线宫殿-走遍中国路线桩】 - 【三字经预览学习】 - 【三字经编码转换】 - 【三字经通关】。**

基本要求：掌握定桩和路线桩两种记忆文章的基本方法，能够使用思维导图分解文章，提取关键词，并进行自定义文章训练。

### （四）、无序字母记忆训练体系

学习步骤：**【110 数字谐音桩通关】 - 【110 数字谐音桩骨肉相连（2 图）】 - 【大写字母桩预览学习】 - 【大写字母桩通关】 - 【大写字母桩骨肉相连（10 图）】 - 【小写字母桩预览学习】 - 【小写字母桩通关】 - 【小写字母桩骨肉相连（10 图）】 - 【车牌号记忆实战】。**

基本要求：能够轻松记忆无序字母。

### （五）、扑克牌记忆训练体系

学习步骤：**【110 数字谐音桩通关】 - 【110 数字谐音桩骨肉相连（4 图）】 - 【走遍中国路线桩预览学习】 - 【走遍中国路线桩通关】 - 【扑克牌编码转换通关】 - 【路线桩记忆扑克牌通关（1 带 4）】**

基本要求：

### （六）、记忆法高级

学习步骤：**【自定义桩工具】 - 【强化训练】 - 【骨肉相连】 - 【路线宫殿】**

基本要求：建立自己的个性化记忆宫殿，并按照艾宾浩斯曲线进行复习和训练。

## 二、超级记忆馆珠心算训练系统 v1.0 测试版

1-1、珠心算（加减）基础教程及演示视频（1-27 课）。

1-2、珠心算（乘法）大九九法（1-3 课）。

1-3、珠心算（乘法）一口清法（1-7 课）。

2、珠心算训练系统。

3、珠心算出题系统。**(待续)**

## 第四部分 超级记忆馆/群扩展训练

（网站或新人群/总群共享下载教程及软件）

一、时间管理 - 无压工作的艺术 - 戴维.艾伦（配合成功助理软件 - 北京.李博士）

二、思维导图 - 托尼.巴赞（可手画，可配合 Mindjet. MindManager. Pro. 7. 0. 429 中文版）

三、快速阅读（速读）- 奇迹的超级速读法 - 日本.加古德次（配合超级速读训练软件 v1.0）



## 附：anki\_1.2.8（超级记忆复习软件）使用说明 Ver1.0

### 打败记忆的魔敌-时间（anki 使用说明 Ver1.0）

转载请注：超级记忆馆（www.cozhi.com），编写作者：北京-李博士（8716128） 湖南-追月（286510893）

**说明：**想要拥有超级记忆力必须克服**数量**和**时间**这两个魔敌。数量魔敌可以通过右脑的图像记忆功能来解决；打败时间魔敌需要从两方面着手：一方面是形成按记忆规律复习的良好习惯；另一个方面是克服长期形成的不良记忆习惯。

因此，推荐一个按照“艾宾浩斯曲线”理论编制的记忆复习软件 Anki。Anki 为开源软件，永久免费。欢迎使用，有任何问题，到群里提问。（超级记忆馆-温故知新 QQ 群：128016803 专题讨论 anki 等复习软件的使用，以及时间对记忆的影响。）

**官方网站：**<http://ichi2.net/anki/>

**旧版软件下载：**<http://anki.googlecode.com/files/anki-1.2.7.exe>

**新版软件下载：**<http://anki.googlecode.com/files/anki-1.2.8.exe>

**超级记忆馆 Anki 记忆复习软件服务支持交流版块：**<http://www.cozhi.com/forum-187-1.html>

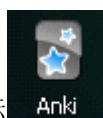
**Anki 简介：**一个按照“艾宾浩斯曲线”理论编制的记忆复习软件，提供问答模式良好环境，可以背单词、背知识点以及复习相关材料使用（**可点击链接直接下载或到群共享下载**）。

#### 优点：

- 1、结合了遗忘规律，能够智能化的为你安排复习回忆时间；
- 2、随时可以复习，充分利用一些琐碎的时间；
- 3、本身有很多开放的词库，对于学习英语、日语、韩语等语言的学生来说是非常好用的辅助软件。

#### 功能简介：

- 1、首先我们按照默认的方式安装好 anki，这一步比较简单，所以不做过多的说明。

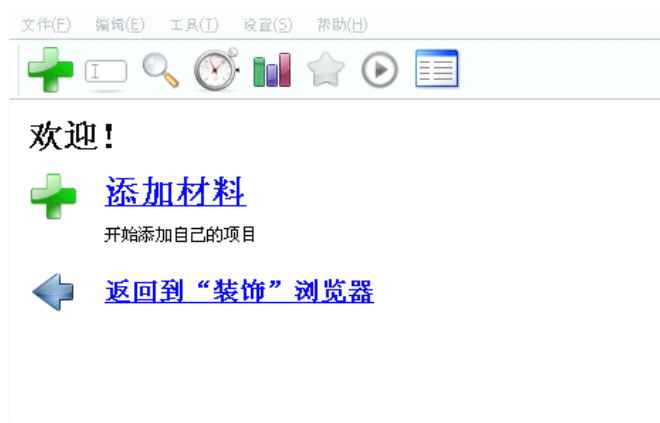


- 2、点开图标 Anki，我们可以看到以下界面（图一）。



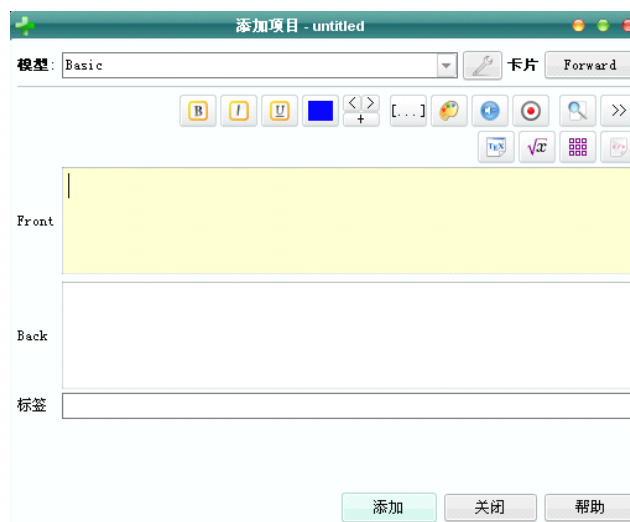
图一

2、依次点击菜单栏的文件>新建 或者直接点击中间下面的新建按钮。显示出以下界面所示（图二）。



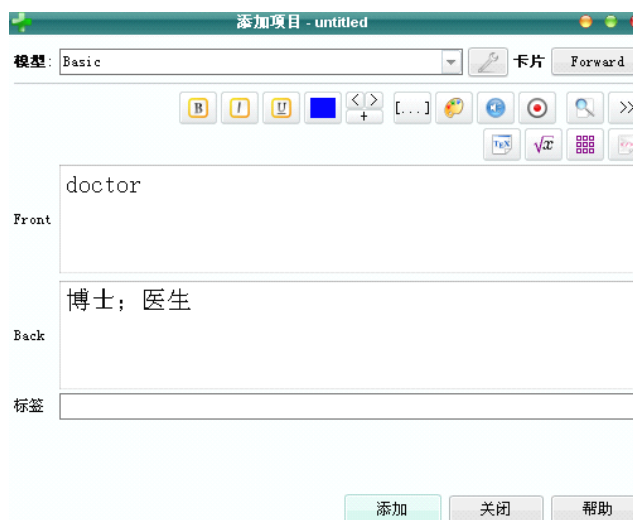
图二

3、点击添加材料，可以看到界面所示（图三）。



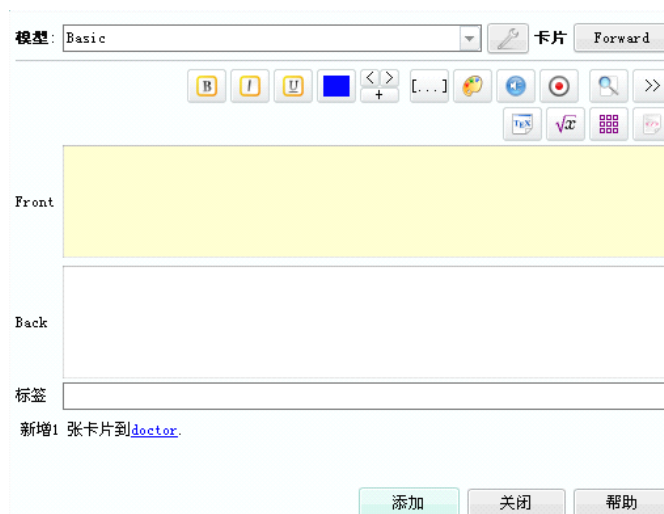
图三

4、然后我们再 Front 处写上我们要背诵的单词，Back 处写上其对应的中文意思。比如：我们要背诵的单词 doctor，那么在 Front 处输入单词 doctor，Back 栏上写中文意思：医生、博士（见图四）。



图四

- 5、输入完毕，点击添加，可以看到左下角出现：新增 1 张卡片到 doctor. 此时单词添加完毕，如需要添加多个可以继续一直添加。（见图五）



图五

- 7、输入完毕后，我们点菜单栏的文件—>保存，保存到需要存的文件夹下。下次要用的话，直接点击文件—>打开，找到你要用的文件就可以用了。

- 8、文件打开，打开刚找到的文件我们就可以开始背单词了。（见图六）



图六

**记住：水滴石穿，每天利用零散的时间加强记忆，胜过任何记忆法。**

如想增加一些对记忆法的感性认识，请先参阅《超级记忆训练心得》。

下载地址：超级记忆训练心得(QQ 群：151460962).pdf

<http://www.cozhi.com/forum.php?mod=viewthread&tid=5394&fromuid=1734>

超级记忆馆\群分享资料下载：学习指南 V2.0（指南）、超级记忆训练心得 V1.0（心得）、记忆力训练系统 V2.0 国庆版（软件）及魔术记忆（教程）。

超级记忆馆版权与免责声明：

请勿用于商业用途或准商业用途，  
请于下载后24小时内删除！如无法遵守此规定，则谢绝下载！！  
超级记忆馆 版权所有，盗版必究

凡注明“超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)）”的所有作品，版权均属于超级记忆馆 COZHI.COM 和该作品编写作者共同拥有。

超级记忆馆（[www.cozhi.com](http://www.cozhi.com)）的所有作品，个人可永久免费使用；其他以营利为目的机构或个人未经超级记忆馆团队许可，不得用于任何商业用途；任何机构或个人用于商业用途或营利为目的须经过超级记忆馆团队授权方可使用，违者将追究法律责任。

超级记忆馆、群所用照片、资料均由超级记忆馆团队拍摄、制作、编写或由超级记忆馆、各群友网上搜索使用，如果侵犯了您的权利，请及时与我们联系，我们会在第一时间删除。

馆长信箱：

北京-李博士：8716128@qq.com 广东-春 天：cozhi@qq.com 郑州-杰 克：zhjiemm@vip.qq.com