

世界上真的存在记忆宫殿吗？

前面我们说了记忆力构成的六板斧，并且我说了，只要你能把这六板斧的原则运用熟练，保证你再也不用担心记忆力的问题了~

记字诀		忆字诀	
	高集中 ✓		高重复 ✓
	强刺激 ?		场景化 ?
	有逻辑 ?		做连接 ?

看到这里你可能会有些疑问，这些原则中的【高集中】【高重复】这两个都好理解，但是其它四板斧应该怎么理解和运用呢？

我们还是拿前文的那段数字举下例，让你直观的感受下这四板斧的混用的结果~

在开始前，我先请你思考下，如果我必须让你 10 秒钟记下来，你会怎么记？你觉得可能么？你可以先停在这里，思考一下.....

85207401963147258369

加载中...

好了，下面我带你十秒钟内搞定它。现在，我送你一段口诀，你这样去记它：

方式 1：爸我爱你，气死你依旧 6，山药死妻二胡，把伞留酒。（8520、740196、314725、8963）

方式 2：爸我爱你（8520），气死你依旧 6，
（740196），三组小键盘（3+ 键盘小键盘顺序 147、
258、369）

此外，还有第 N 种方式.....

好了，有了这组口诀后，现在告诉我，这串数字你秒杀了没有？

来，默写出来给他们秀秀 ~

你可能知道了，这就是传说中记忆技巧中的谐音记忆法 ~

那么为什么它有效呢？好了，下面我把这四板斧带入一下，放慢这个秒杀的镜头，看看这个过程发生了什么 ~

1. 首先，带入【有逻辑】这板斧

有逻辑这板斧的核心心法就是：记忆信息的时候，先抓出骨架，把杂乱无章的信息，结构化，找到它的规律，或者赋予它规律。

你能看出来，这堆数字完全没有任何意义，这里我给它分成了四组意义单元，让整个内容结构变得有逻辑～

85207401963147258369

组1 组2 组3 组4

加载中...

你可以看出来，仅仅就做了这么一个动作，你脑子就瞬间有一个模糊的小抓手了，它的记忆难度就瞬间下降了很多。

但是，这四组意义单元是什么意思呢？

下面我们就引入「强刺激」原则，给它们注入灵魂，让它可以被你感知到。

2. 带入【强刺激】这板斧

【强刺激】这板斧的核心心法就是：把抽象的、看不见摸不着的、无意义的、尽可能的变成生动的、想象的、我们感官能捕捉的能感知的信息，调用感官越强烈，记忆就越深刻。

那么回到案例中，我们给这四组意义单元注入灵魂。

我本人比较喜欢【爸我爱你，气死你依旧 6，山药死妻二胡，把伞留酒】这种编码方式，所以这里就以它举例 ~

编码组一：【8520】本身完全没有意义，但是通过谐音编码后就变成了（爸，我爱你），这个有意义的词句。

编码组二：【740196】本身也完全没有任何意义，通过编码变成：（气死你依旧 6），对比上句呈现一种荒诞的、可笑的感觉，分分钟脑中就浮现一个逆子的形象。

编码组三：【314725】，把 31 这个毫无意义的数字谐音变成了可感知的山药，25 变成可感知的二胡，把它们串起来就是，山药死妻二胡，同样用这种荒诞离奇的说法刺激感官。

编码组四：【8369】为了和前面「山药死妻二胡」有一定的逻辑关系，所以我把它编码成了「把伞流酒」，意思是拿着伞倒酒，为什么这么编码后面有说。

当然，如果你不喜欢这种说法，你还可以这样记，147、258、369，正好是我们小键盘的数字从下往上的数字排序，如此，你只需要回想下小键盘就瞬间秒杀了。

除此之外，你可采用的编码方式很多，比如你还可以采取更生动的数字编码：比如，85= 白虎，20= 耳屎 74= 骑士等等.....

然后把这些形象的东西，用上面几个原则串联出一个荒诞离奇的故事，总之方式千千万，这些编码的原则只有一个就是：就

是把抽象的、无意义的转换成可以强烈刺激你感官的生动形象有意义的东西。

掌握原理都是瞬间秒杀的 ~

如此，把四组合起来就是：爸我爱你、气死你依旧 6、山药死妻二胡、把伞留酒。（85207401963147258963），瞬间秒杀。但是到这里还不够，为了让我们大脑对它的印象更深刻，下面我们再引入「场景化」的原则给给它赋予生命，把它构成画面，编成故事，让这两句话变得鲜活起来。

3. 带入【场景化】这板斧

【场景化】这板斧的核心心法就是：把要记忆的东西放入到一个生动的场景之中，场景故事越生动、越荒诞，印象就越深刻，线索就越多，被索引起来的概率就越高。

下面，我们把这两句干巴巴的文字给它打入到一个场景中去，给它编出个荒诞的故事，塑造一副生动活泼的图像。

请你在脑中构建这样一副画面 ~

画面 1：我很爱我爸，但是把他气死了，我心情很爽，我觉得这是一件很 6 的事情。我带着兴奋的心情，去给他上坟，结果碰到了....【转画面 2】

画面 2：山药的老婆二胡死了，山药拿着伞，把酒放在二胡的墓碑上，在那和鬼对饮。

注意，这个过程脑中一定要出图出场景，上面干巴巴的文字描述只是为你让你看明白原理，以下画面供参考～

画面1



画面2



加载中...

你看，当有了画面以后，这两句话就不再是死板的文字，而是鲜活的场景，这就是场景化的威力。

4. 那【有连接】这板斧该如何操作呢？

我们前面反复提到了，如果你不想把知识学死，能做到灵活运用，随用随取，就必须要想办法把该知识和其他知识进行拓展和关联，这样你索引它的线索就越多，那么以上这堆数字也可以用这个原则做关联么？

当然可以。最简单的就是把这句话和你爸关联起来，把你爸作为这条线索，每次看见你爸就想想这句话，我保证你终身难忘，哈哈。

如果你希望它可以有顺序的被索引，你就可以把他们连接在你已经熟悉的路线上，比如你常路过的地点、你屋子里固定摆设等等～

把这些东西和你要记忆的信息连接起来编一个荒诞的故事，索引的时候，只需要沿着这条熟悉的路径，你就可以按照顺序把它提取出来，这就是大名鼎鼎的记忆宫殿。

此外，在这个案例中，山药、二胡、雨伞、酒等这些关键词都可以作为提取线索，当你把这堆数字和这些东西关联后，你在生活中可以抓到这个「梗」的概率也就会越来越多，最后它就会和你的脑子难舍难分～

特别提醒：我这样拆分下来描述，只是为了掰开揉碎了让你看明白原理，实际上，真正运用的时候，你不会有任意招数。

只要你理解了这些原理，你会不知不觉的运用它，你也不知道究竟用了那几板斧，你就记住它了。

这些原则都是浑然一体，你中有我，我中有你的，真正的高手都是把这些内化了，忘记所有招数，浑然天成，只要稍加训练，遇到这类记忆场景都是一眼瞬间秒杀的。

好了，下面我们不去玩数字了，我们进入一个实际的学习场景，我就拿我当时学习五线谱的案例，看看我是如何用这六板斧去搞定这些的～

首先，我先考考你～

请问，在完全没接触过乐理知识的情况，我要你把以下知识点记下来，并且做到不会搞混，放在五线谱上能识能认，5分钟终身难忘，你能做到么？

好了，给你五分钟，你来试试 ~

名称	形状	时值 (以四分音符为一拍)
全体止符		4拍
二分休止符		2拍
四分休止符		1拍
八分休止符		$\frac{1}{2}$ 拍
十六分休止符		$\frac{1}{4}$ 拍
三十二分休止符		$\frac{1}{8}$ 拍

加载中...

下面，我带你手把手五分钟秒杀它 ~

特别提醒：咱这里不是上乐理课哈，至于表中的一些乐理概念，需要你另外理解，我这里不做过多的解释，这里只以它举例来揭示记忆规律 ~

如果你不掌握【有逻辑】这板斧，你可能会被这堆数字弄懵逼，只能死记硬背，但是如果你有「规律」意识，就能瞬间秒杀他们。

那他们的规律是什么呢？

现在，你翻上去看看那张表，从头到尾看，假如我们把全音符看成 1，「名称」是从 1 开始，在 1 的基础下往下加一倍就会得到 2，在 2 的基础上，再加一倍，就会得到四.....

所以记「名称」的规律就是：从 1 开始每次往下加一倍，你就可以推出来所有了。

同理记忆时值也是一个意思，仔细观察后，你发现「时值」是从 4 开始，它也是上面的规律，只不过它是递减的，每次往下减一倍，即：4÷2 就是 2，2÷2 就是 1，依次往下推。

好了，我们有了这个规律以后，你只需要记住「名称」是从 1 开始往下加一半，而对应的「时值」是从 4 开始，往下减一半，知道这个规律，再多的名称和时值关系你也能瞬间秒掉了。

从 1 依次 往下 加一 倍	名称	时值	从 4 依次 往下 减一 倍
	1=全	4=拍	
	两个1=2	4的一半=2 (拍)	
	两个2=4	2的一半=1 (拍)	
	两个4=8	1的一半= $\frac{1}{2}$ (拍)	
	两个8=16 (分)	$\frac{1}{2}$ 的一半= $\frac{1}{4}$ (拍)	
	两个16=32 (分)	$\frac{1}{4}$ 的一半= $\frac{1}{8}$ (拍)	

名称和时值的关系是：1全=4拍

加载中...

好了，「名字」和「时值」被我们秒掉以后，下面我们再用「强刺激」这板斧搞定，五线谱号～

如果你不掌握【强刺激】这板斧，你可能会被这些奇奇怪怪的符号弄懵逼，甚至互相搞混！



加载中...

好了，下面我们把这些奇怪的东西转化成我们可感知的东西，你再来看～

全休止符：黑杠挂在线下，你就可以把它想象成挂在天花板的天灯。

二分：粗黑杠在线上，你就可以把它想象成安装在地板上的地灯，这样就不会搞混天和地。

四分：这个形状很明显吧，直接把它看成一道闪电。

八分：外形像不像一颗樱桃，你这里直接把它转换成樱桃完事～

十六分：两颗樱桃

三十二分：三颗樱桃.....

全休止符		黑杠在线下——天灯	
二分休止符		黑杠在线上——地灯	
四分休止符		形状似闪电——闪电	
八分休止符		形状似樱桃——一颗	
16分休止符		形状似樱桃——两颗	
32分休止符		形状似樱桃——三颗	

加载中...

好了，把这对奇怪没有意义的东西，变成了一个个我们可以直接感知的对象，请问，你秒杀了么？

剩下的名字和符号的关联，方法同上，限于篇幅，这里就不赘述了。

当时我只用 1 天的时间就把五线谱各大常用的符号搞的滚瓜烂熟了，然后直接去练习视奏去了，而和我同在学习乐理的小伙伴，他用死记硬背的方式学习，结果半个月还容易弄混，你看，这就是效率的差异。

好了，通过以上两个例子，我把这些抽象的理论用实例给你演示了，你要明白，市面上任何技巧的底层原理都是这 6 板斧构成。

比如，大名鼎鼎的记忆宫殿、记忆桩、挂钩记忆法等等，底层原理都是些，只要掌握了这六板斧，任意纵横这些技巧 ~

好了，到了这里我们就不得不问一个问题，即：这些记忆技巧究竟有什么用，它对我们的学习究竟有多大帮助呢？

为不记忆正名：过目不忘不值得追求！

我们都羡慕和希望能获得过目不忘，一目十行的能力，如果见过的东西不会忘，那该有多爽啊，而现实中还真有这么一个人～

金·皮克，他就是奥斯卡电影《雨人》中那个记忆天才主人公的现实原型。

他被人称作「专家」，因为他拥有超常的记忆能力，精通从文学到历史在内的 15 门学科，能一字不漏背诵至少 9000 本书的内容，堪称「照相机式的记忆力」，牛不牛逼。



加载中...

有一些利益组织就会以他为案例对你说：你看，我们就可以把你培训成这样，让你可以对任意资料点背，让你成最强大脑脑

王，让你成为世界记忆大师，让你走向人生巅峰。

但是他们却从不会告诉你，他的智商只有 69，而且几乎没有任何抽象理解能力。

他们更不会告诉你，所谓记忆超人，在某种意义上其实是个智障，他没有任何社交能力，生活都难以自理，甚至不会扣衣服上的纽扣，所以金皮克也被称为白痴学者（Idiot Savant：用于描述那些拥有非凡记忆但思维能力存在严重缺陷的人。）

好了，现在请告诉我，你还想成为这样的人吗？

通过这个故事，我想告诉你的是：

记忆技巧当然有其意义，有的时候这些「奇技淫巧」，可以极大幅度的促进我们的学习效率，为你生活提供便利。比如：上面的五线谱符号的记忆、记手机号码，记住某些场景等等.....

当然，它也可以让你在某些场合装装逼 ~

但是，它的作用仅仅如此。

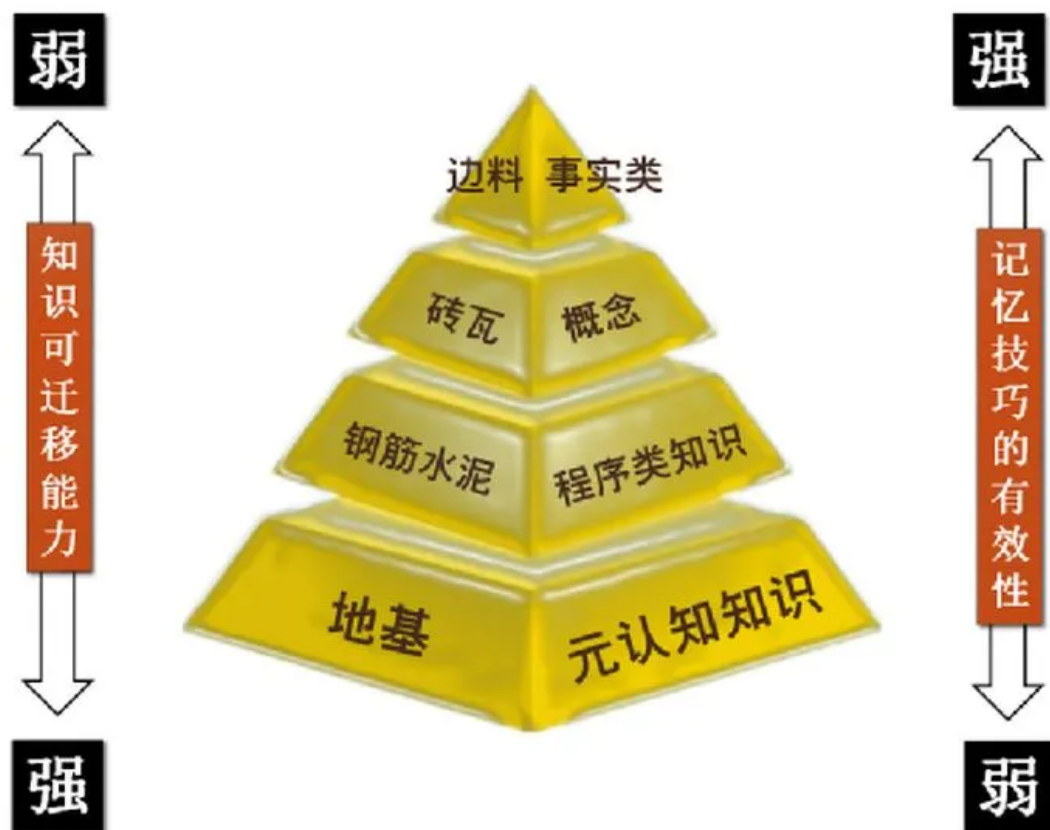
每当有朋友抱怨自己因为记忆力差而进步慢的时候，我都会对他们说：如果一个人的能力强弱是靠着记忆力的高下来评判的，那么无疑电脑一定是最强王者。

因为真正的实用场景，你的能力的高下完全取决于你的思维认知能力，比如思考分析问题的时候、管理人的时候、沟通的时候、商务谈判的时候、咨询的时候等等.....

这些场景所依赖的都是你日常大量的思考，实践获取的经验、底层的元认知类知识所综合形成的思维认知能力，这才是拉开人与人之间距离的根本。

这个过程就好比盖房子一样，「记忆技巧」就好比帮助你更便捷的拉来这一块块的砖瓦边料，拉完后，它往那里一堆就不管了~

但是之后的这个房子怎么盖？以什么方式盖？什么造型？如何造的安全？.....这就不是记忆技巧所能解决的问题了。



加载中...

所以，记忆技巧的有效度，取决于知识本身，越是那些死的、不变的东西就越有效，而对于那些有大用，构成你通用底层能力的高迁移的知识则近乎完全无效。

如果你只想要应付一些考试等问题，完全可以用记忆技巧来助你一臂之力，但是如果你想要把某些东西刻入到你的灵魂，大量的思考和运用是无论如何你都逃不了的～

正如教育心理学家，威廉厄姆所说：记忆是思考的残留，完成思考后，知识自然而然就被你内化了～



加载中...

万物互联的时代，大多数场景下，对于那些不必要的死信息，我们根本就不需要记忆，建立一套知识管理系统，统统放入外脑之中随用随取就行了～

总之，从成长的角度来说关于学习资源的分配就是：我们应该把大量的时间用在思考和链接上，而不是用在该怎么记住它们上，那些你没有经过刻意去记忆，但是却记忆下来的东西，是最有价值的，它们就是你思考后的副产品。

好了，到此为止，记忆力系列就此结束，下面我们把全篇文章总结一下～

小结一下

一：什么是记忆力？

记忆力 = 记的能力 + 忆的能力【编码 + 提取】

二：我们是如何记住一段信息的？

① 通过感官获取信息，把信息编码在脑中建立表征

② 编码方式决定记忆的强度，表征越清晰，记忆越深刻。

三：那么如何记的更加深刻呢？

决定【记字诀】的有三板斧

1.高集中

2.强刺激

3.有逻辑

四：我们为什么会忘掉一段信息呢？

只要入了我们大脑就不可能忘掉，它只不过是被大脑隐藏了。

五：我们是如何回忆起来的？

决定忆字诀的是【提取线索】和【提取强度】。

六：如何做到终生难忘？

从【提取线索】和【提取强度】来说也是三板斧

1.做连接

2.场景化

3.高重复

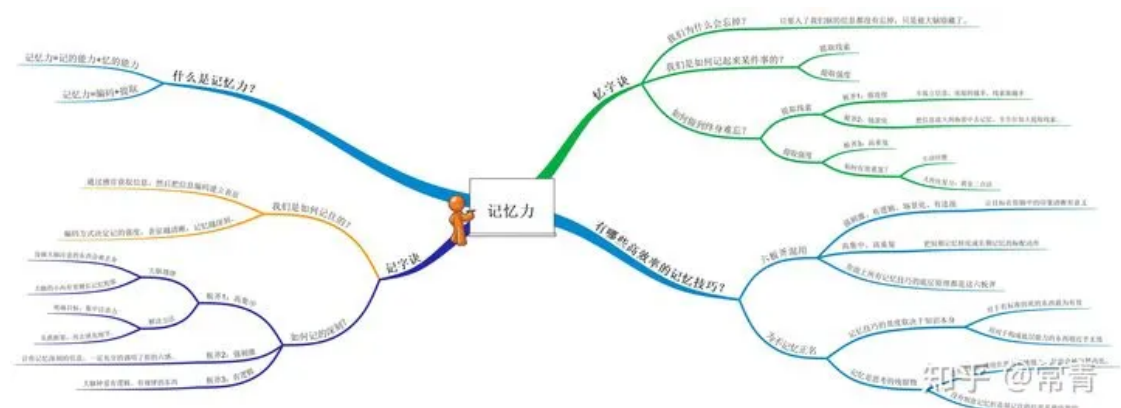
七：有哪些高效实用的记忆技巧？

市面上所有的记忆技巧的底层原理都是来自于六板斧混用的结果，掌握了六板斧，任何纵横这些技巧。

八：为不记忆正名

① 记忆技巧的效度取决于知识本身，对死板的知识最为有效，但是对于构成底层能力的高迁移性知识则近乎无效。

② 记忆是思考的残留物，把大量的时间用在思考和链接上，信息会被自然内化，没有刻意记忆但是却记住的信息是最珍贵的。



加载中...