



圖 像 記 憶

顛覆人生的超高效記憶術

張海洋 著



非凡出版



用圖像的方式記錄世界

● 生動的圖像是未來信息記錄的主要趨勢

在以前，一個人去世之後，他留下來的，通常只有墓誌銘（很多人甚至連墓誌銘都沒有），他的生平究竟是怎樣的，後人很難再看到。

當然，也有些名人，他們留下了自傳，或者由其他人用文字記錄了一些相關的故事，然而文字記錄畢竟跟真實的人生有一定差距。

現在科技進步了，人人都可以拍攝一些照片，供親友懷念。然而，照片畢竟只能展示某些瞬間，難以看到一個人生活的全貌。

在不久的將來，網速會繼續提升，儲存空間也會變得無限大，人們可以很方便、很輕鬆地把自己人生的各個階段，學習、生活、工作等各種片段的影片上傳到雲端，這樣一來，每個人一生的經歷，都大致可以保存下來，供後人思念甚至研究。

我們很容易就能推想：隨着時代的前進、科技的發展，我們留給世界的，更多的不是聲音、不是文字，而是圖像——生動活潑、真實的圖像！

我們的生活片段，與親人、朋友甚至敵人相處的場景，我們工作、開會、娛樂、鬥爭的場景，甚至我們的思想、創作、理論，都可以通過影片和圖像的方式記錄下來，上傳到雲端，以此記錄我們的一生。親友想要懷念我們，可以找到我們的視頻，瀏覽我們人生的點滴。後人如果想要研究我們的成長歷程，也可以打開我們的影片，尋找影響我們成長的關鍵時刻。

或許，科技再進步一些，地球上的每個人、每隻動物、每株植物甚至每個物體，全都自動以影片和圖像的方式被記錄下來（當然，你也有選擇遮罩的自由），並隨時上傳到雲端。當你想要了解某個人的時候，通過搜索技術，你就能看到他的整个人生（當然，有很多地方需要密碼）。

科技的發展，必將讓整個世界都以圖像的方式保存下來，每個人、每件事都可能清清楚楚地暴露在陽光之中，無所遁形。

我們希望在雲端裏所儲存的關於自己、關於他人、關於世界的信息，主要是生動活潑的圖像。那麼，我們在大腦裏所保存的各種知識，是不是也應該以圖像為主呢？

● 學習的本質是透過文字把握圖像

其實，我們在進行文字學習的時候（例如，閱讀本書的時候），真正要學的，不是文字本身，而是文字背後所蘊含的圖像。透過文字，去把握其背後的圖像，這才是真正有效的學習，也是學習的本質。

學習的時候，眼睛看到的是文字，但是，真正能讓我們理解和記住的，其實是腦袋內形成的豐富圖像（畫面）。如果不是有意識地去想圖像，而是單純地把文字讀很多遍，恐怕也難以理解文字究竟說的是甚麼。

我試圖通過本書讓大家明白：圖像記憶是人人都擁有的優勢記憶方式，只要善於運用圖像記憶，我們就能夠像看電視、看電影那樣，擁有過目不忘的記憶能力！

可以想像的未來：以圖像記憶的方式來學習，我們的記憶力、理解力、專注力都會有很大的改善，我們的學習效率、工作效率會不斷提高，整個社會的生產力也因此得到很大提升。

從這個意義上來說，把圖像記憶的威力徹底釋放出來，將會引發記憶方式、大腦使用方式乃至整個社會學習和教育方式的變革！



前言 用圖像的方式記錄世界 04

chapter 01

page

原理篇 我們的大腦最喜歡的是圖像信息 13

第 1 節 大腦學習鏈——學習規律的完美表達

學習與記憶三元素：文字、聲音、圖像 14
大腦學習鏈 15

第 2 節 讓你過目不忘的是圖像

聲音的意義是圖像賦予的 17
文字的意義是聲音賦予的 18
人人都有過目不忘的驚人記憶力 18

第 3 節 聲音與圖像——人們習慣死記硬背卻對過目不忘視而不見？

我們生來就被賦予了強大的圖像記憶能力 20
文字的學習，除了有聲音，還需要有圖像 21
聲音與圖像是亦敵亦友的關係 22
擺脫艾賓浩斯遺忘曲線的束縛，圖像決定了遺忘的速度 23
高效率圖像記憶：打破「七」的詛咒 25

方法篇 圖像記憶具象四法與抽象三法**第 1 節 想像與畫圖——動腦動手玩起來**

以文字描述為起點，自由放飛想像 27

以畫圖為手段，把大腦裏的畫面整理後固定下來 30

第 2 節 想像是圖像記憶的基礎，聯想是運用圖像記憶的核心 33**第 3 節 具象信息的圖像化**

對應聯想：以動作、故事緊密聯結 36

串聯聯想：依序串聯成一個小故事 37

情景聯想：把圖像聯想起來，構成情景 39

關鍵字聯想：提示 + 串聯的應用 43

第 4 節 抽象信息的圖像化

代替法：用具體形象來代表其含義 49

諧音法：無意義的信息也能圖像化 50

數字編碼：變抽象數字為具體圖像 51

圓周率記憶 54

歷史年代記憶 57

揭秘篇 高效的順序記憶是超級記憶力的核心**第 1 節 記住了順序才算完成記憶**

記憶的關鍵問題是如何記順序 66

怎樣更好地記住順序？ 67

第 2 節 簡化法——複雜信息記憶

簡化法的運用：抽取單字 + 諧音 71

第 3 節 定樁法——一切有順序、有圖像的資料記憶

身體樁：把記憶信息與身體部位掛鉤 74

人物樁：把能依順序排列的熟悉人物作為記憶樁 78

語句樁：以題目的關鍵字句作為記憶樁 82

第 4 節 數字定樁——以數字編碼作為記憶樁

巧記《三十六計》：數字樁 + 圖像還原 84

《長恨歌》倒背如流：數字樁 + 關鍵字聯想 90

第 5 節 記憶宮殿——大腦空間記憶能力的無限量應用

只需幾眼，就能把眼前物品的排列順序記住 103

選取記憶宮殿的四大原則 105

搭建屬於自己的記憶宮殿 107

《春江花月夜》記憶宮殿法示範 109

地點樁小試牛刀：速記四十個沒有規律數字 113

環球記憶錦標賽：兩分鐘記一副撲克牌 116

能力篇 圖像記憶是如何實現全面提升學習能力的

122

第 1 節 圖像是判定理解與否的指標

理解的過程，就是在大腦中形成圖像的過程	123
理解記憶，是圖像記憶的一部分	126

第 2 節 訓練邏輯思維必須建基於圖像

邏輯是深層的理解	129
右腦圖像，左腦邏輯	133
被嚴重忽視卻影響一生的表達邏輯	136
被過度強調卻幾乎浪費的數理邏輯	141

第 3 節 用圖像奪回學習的專注力

現代人專注力下降的原因	142
專注往往取決於圖像所引發的興趣	143
主動想像，才能真正有效提升專注力	148
關於學習，最重要的事情是維護學習的興趣	151

應用篇 圖像記憶即將顛覆你的學習生活

155

第 1 節 記憶萬能公式

三大步驟：想像、聯想、找關鍵詞	156
沒有規律資料記憶：串聯聯想和定樁法	158
有規律資料記憶：情景聯想和畫圖記憶法	160
實用記憶方法體系	161
圖像記憶的運用：從看似沒有規律中找出規律	162

第 2 節 中文資料的記憶

巧記生字：合體字拆分 + 生字聯想	165
巧背課文：通過聯想把圖像串聯起來	167
巧記演講稿：五大聯想記憶法的應用	171

第 3 節 如何記憶中華經典？

為甚麼要記經典	175
經典記憶需解決字、詞、句、篇、書的問題	178
整本經典倒背如流：定樁法的示範	181

第 4 節 關於科學記憶法的十二問

學完記憶方法就能提升記憶力嗎？	186
記憶力主要分為哪幾種？	186
記憶力好了之後是不是記甚麼都快？	186
圖像記憶是否也需要經常複習？	187
圖像記憶法能不能使用在英語單詞記憶上？	187
記憶法能不能用在數學學習上？	188
記憶訓練能否提升學習成績？	188
圖像記憶的運用，是否會增加大腦的負擔？	189
圖像記憶對創造力有沒有幫助？	189
圖像記憶對社會各行各業都有幫助嗎？	189
所有知識都可以從網上找到，還有必要提升記憶力嗎？	190
圖像記憶強化了應試教育還是素質教育？	190

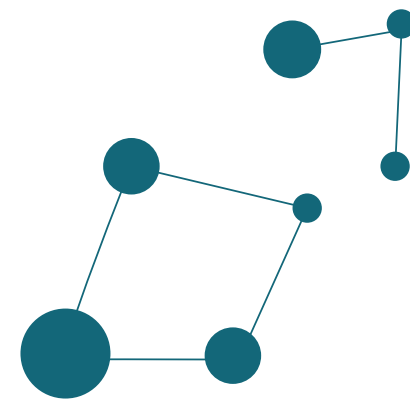
後記 從記憶小白到記憶大師之路 192

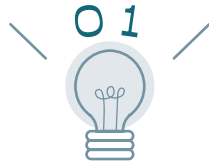


chapter 01

原理篇

我們的大腦最喜歡的是圖像信息





大腦學習鏈—— 學習規律的完美表達

● 學習與記憶三元素：文字、聲音、圖像

大腦很複雜，功能很強大。要把大腦說清楚，不是一件容易的事情。然而，如果從信息類型的角度來看，大腦其實也很簡單。

靜下來，觀察一下自己的大腦，看看我們的大腦在不斷運轉的過程中，會湧現出怎樣的信息。你會發現數不清的信息轉瞬即逝，此起彼伏，紛繁複雜，但是，如果把這些信息進行歸類，你會輕鬆地發現，大腦裏常常湧現的信息主要有三種。

無論你現在是坐着、站着，或是躺着，你睜開眼睛往四周一看，或許你會看到書本、書桌、電腦、沙發等等，你所看到這些身邊的具體物品，都可以歸類為圖像信息。

當你在閱讀手中這本書的時候，你看到的是文字信息。文字信息跟圖像信息的不同之處在於，文字信息本身並不是具體的物品，它們原本是抽象的符號，只是我們賦予了它們特定的含義。

當你在看一段文字的時候，你的眼睛看到的是文字，但是你肯定忍不住會把文字默念出來，這個時候，你腦海中出現的就是聲音信息。

文字、聲音、圖像，這就是我們大腦裏常見的三種信息。

大腦裏的信息是從哪裏來的呢？主要是通過眼睛和耳朵這兩大器官採集而來的。眼睛採集的是外在世界的具體圖像，以及書本中的抽象文字；耳朵採集的是聲音。通過眼睛和耳朵採集到的信息，會不斷地在腦海中翻滾，成為學習和記憶的主要形式。

孩子們在還不認識字的時候，主要是學說話，認識身邊的人與物，學會這些人與物的名稱，例如爸爸媽媽、粥炒麵飯等。那個時候，他們大腦中的信息通常就只有圖像和聲音這兩種。當他們開始學認字、進行系統的文字學習了，文字信息就會加入進來。

當然，我們的大腦裏還有味覺、嗅覺、觸覺等信息，但這些信息跟文字學習的關係不大，所以我們就不作討論了。

● 大腦學習鏈

當我們在學習的時候，例如在閱讀本書的時候，這三種信息是怎樣運作的呢？

首先，我們眼睛看到的是文字。看到文字的時候，每個人都會忍不住去讀（很多時候是默讀），這個時候聲音信息就會出現在大腦裏。聲音出現之後，圖像很有可能也會跟着出現。例如，看到「蘋果」這個詞的時候，我們會忍不住默讀 ping4 gwo2，然後腦海中還會浮現出蘋果的圖像。

文字、聲音、圖像這三種信息出現的順序，就構成了我們的大腦學習鏈（見圖 1-1）：



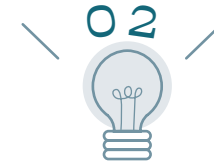
圖 1-1 大腦學習鏈

大腦雖然很複雜，但是，如果只是研究學習的過程，大腦學習鏈就能把大腦學習的規律表達清楚了。

學習，主要指的是對文字的學習（中小學的各種科目，大學的專業課本，成年人閱讀的各種書籍）。文字學習的過程，就是看到文字符號，大腦立刻反映出讀音（即聲音信息），接着再浮現出圖像。

從文字到聲音，這個環節就是「讀」；從聲音到圖像，這個環節就是「聽」，聽懂了，就是理解；看到圖像繼而發出聲音，就是「說」；把聲音所對應的文字寫出來，就是「寫」。

「讀、聽、說、寫」這四個學習的點，就存在於「文字、聲音、圖像」這三者的相互關係之中。其中，「聽」的環節（從聲音到圖像的環節）是非常重要的，因為，「理解」和「記憶」這兩大學習過程主要都跟這個環節有很大關係。



讓你過目不忘的是圖像

• 聲音的意義是圖像賦予的

文字、聲音、圖像這三種信息，大腦最喜歡的是圖像信息。

為甚麼大腦喜歡圖像？因為我們生活的世界，我們想要認識的這個世界，主要就是以圖像的形式呈現在我們眼前的。而聲音和文字，是人類為了認識這個世界而加上去的，這些信息原本是沒有意義的，是圖像賦予了它們意義。

我們剛降臨這個世界的時候，睜開眼睛所看到的一切，都是圖像，例如爸爸媽媽、蘋果香蕉，這些圖像是真實存在的，等待着我們去認識和了解。為了傳遞認知的經驗，為了能進行有效的交流，我們就給每一種具體的圖像加上了一個聲音標籤。

例如，牙牙學語的時候，看到一個蘋果，爸爸媽媽就會指着它對孩子說「ping4 gwo2、ping4 gwo2」。經過多次重複之後，孩子看到蘋果，自然就會張嘴發出「ping4 gwo2」的聲音。等到有一天，孩子想吃蘋果了，嘴裏發出「ping4 gwo2」的聲音，爸爸媽媽腦海中就會出現蘋果的圖像，然後很快就有一個蘋果遞到孩子的手中。

「ping4 gwo2」這個發音原本是沒有意義的，但是當它跟現實中的蘋果圖像緊密聯繫在一起之後，就產生了意義。之後，人們在交流的時候，不需要拿出一個真正的蘋果，只需要在嘴裏發出「ping4 gwo2」的聲音，其他人自然就會明白甚麼意思。全世界的蘋果都是一樣的，但是，每個地方的人們，給蘋果賦予的聲音可能是不同的。例如美國人、日本人、韓國人，對蘋果的發音也不同。蘋果還是那個蘋果，不同地方的人群對它賦予了不同的聲音。因此我們很容易理解，聲音原本是沒有意義的，只是因為它們依附於特定的圖像，所以才有了意義。

• 文字的意義是聲音賦予的

文字、聲音、圖像這三種信息，首先對我們有意義的是圖像。我們小時候，為了與人交流，更好地認識這個世界，所以學習了聲音體系，把聲音體系聯結到圖像體系之中。因此，聲音是第二種對我們有意義的信息。接下來，發現聲音也滿足不了交流和學習的需求了，為了把我們對這個世界的認知更有效地傳遞出去，人類就發明了文字體系。

等我們到了上小學的年齡，到學校學習，其實學的就是文字體系。文字本身就沒有意義了，它的意義是聲音賦予的。也就是說，我們為了更好地認識這個世界的圖像，需要先學聲音；發現聲音的交流效率還不夠高，又在聲音的基礎上進一步去學文字。我們在學習文字的時候，首先學習和記憶文字的發音，通過反覆練習，久而久之，一看到這個文字，大腦裏立刻就會條件反射地反映出相應的讀音（大部分情況下是默讀）。例如，看到「折戟沉沙鐵未銷」這句詩的時候，不管能否想像到這句詩的圖像，至少文字對應的聲音是先出來了。

我們在看一段文字的時候，聲音是緊接着文字出現的，當我們會讀某個字的時候，往往也就預設為我們認識這個字了。因此可以說，文字的意義是聲音賦予的。而聲音本身是沒有意義的，只有圖像是有意義的，所以，文字與真正有意義的圖像之間，其實是隔着一層聲音信息的。文字的學習，能不能穿透聲音的阻攔，直達背後的圖像，這就成為影響我們學習效率最重要的因素。

• 人人都有過目不忘的驚人記憶力

很多人覺得自己的記憶力差，學過的知識記不住。這通常是指文字方面的學習而言。事實上，除了文字學習，在其他方面，人們的記憶力往往相當驚人。

例如看電影，看完一遍一部好看的電影之後，你很長時間都不會忘記。有些電影，當初只看了一遍，中間並沒有複習，雖然已經過去好幾年了，但電影的情節仍然歷歷在目。這就是過目不忘的驚人記憶力！

看連續劇也一樣，許多好看的連續劇，時間橫跨幾個月甚至幾年，但人們從第一

集追到最後一集，看完大結局之後，再回過頭來想，前面幾十集的內容基本上都還記得。

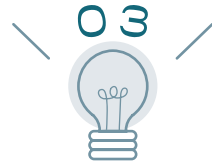
為甚麼看電影、電視的時候，我們的記憶力就很好呢？因為大腦喜歡的是圖像。只要是生動活潑的圖像，大腦就非常容易吸收和保存。上天為了讓我們輕鬆地認識這個世界，給我們的大腦賦予了一種能力，就是對圖像信息的吸收效率特別高！

其實不僅看電影、電視是如此，即使是文字，如果寫的是生動有趣的故事，例如讀小說，也同樣能達到讓人過目不忘的效果。一本好看的小說，從頭到尾，幾十萬字，看完一遍之後，整個故事的前因後果、各種跌宕起伏的情節，都非常清楚地印在你的大腦之中。

小說是以文字為載體的文學作品，為甚麼我們也同樣能輕鬆吸收信息並形成長久而深刻的記憶呢？原因很簡單，因為在看小說的時候，我們記住的不是文字符號本身，而是文字描寫背後的圖像——當然，這些圖像是我們根據文字自行想像出來的，效果其實跟看電影差不多。

讓你過目不忘的是圖像，尤其是生動活潑的圖像。根據這個原理，如果我們所看的文字，是描寫生動有趣的故事，那麼，自然就能輕鬆記憶。但是，如果文字描寫的是抽象枯燥的內容，圖像感不鮮明、缺乏故事吸引力，當然就很難記住了。這個時候，我們就需要用到圖像記憶法。

圖像記憶法的原理，就是把任何要學習和記憶的資料，盡可能轉化為生動活潑有趣的圖像，讓我們能像看電影那樣進行記憶，那麼，學習和記憶的效率自然能提升幾倍甚至幾十倍！



聲音與圖像——人們習慣死記硬背卻對過目不忘視而不見？

• 我們生來就被賦予了強大的圖像記憶能力

在對文字的學習過程中，記憶的方式主要是兩種：聲音記憶與圖像記憶。甚麼是聲音記憶呢？就是讀很多遍，但是腦海中沒有圖像，只有聲音。例如《千字文》裏的這句：「金生麗水，玉出昆岡。劍號巨闕，珠稱夜光。」^[1]許多小朋友都能背，但很可能他們腦海裏沒有金、玉，也沒有劍、珠的印象。這種記憶方式，也就是我們常說的「死記硬背」。

圖像記憶要求腦海中要有豐富生動的圖像。例如我們看到《終南別業》裏的這句：「行到水窮處，坐看雲起時。」可以慢慢進入到作者所描繪的畫面中，想像自己跟隨流水一路前行，到達流水的盡頭之後，坐下來靜靜地欣賞天邊的雲起雲湧。在豐富的圖像之中體會作者想表達的意境，獲得情感的共鳴。

聲音記憶與圖像記憶，哪個效果更好呢？聲音記憶的黃金期，是人們從出生一直到十歲左右。這個階段是學習語言的黃金時期。十歲之後，大部分人的聲音記憶能力開始下降，記憶效率愈來愈差，很多內容即使讀了許多遍，也記不下來。當然，具體到每個人會有一些差異，聲音記憶能力開始下降的年齡不一定相同，下降的速度也不一樣。

圖 1-2 表明了「語言學習關鍵期」的規律，從出生到三至七歲階段，是對聲音最敏感的階段，可以很輕鬆地把無意義的聲音記住，因此也是學習語言的最好階段。過了三至七歲階段之後，聲音記憶的能力就會開始下降。八至十歲階段，聲音記憶能力還算可以，過了這個階段，就會比較吃力了。所以，十歲之後如果還是主要依靠聲音

記憶進行死記硬背，記憶效果就會愈來愈差。

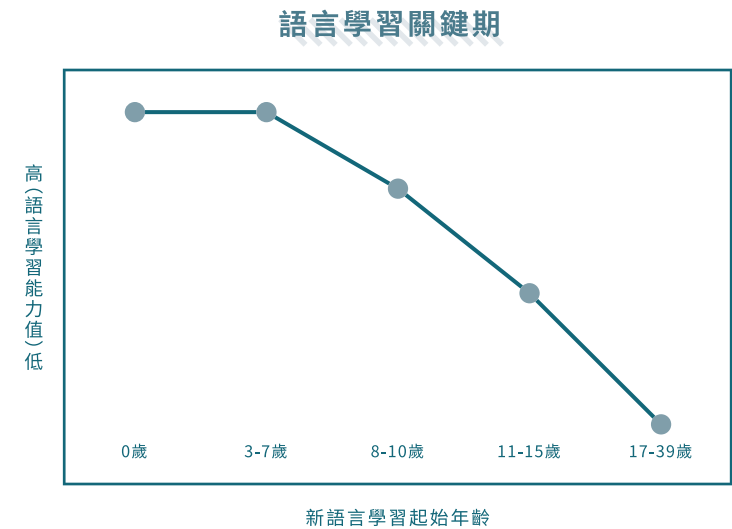


圖 1-2 語言學習能力與年齡對照圖

圖像記憶的規律跟聲音記憶有所不同。圖像記憶的能力也是在兒童時期最強，嬰兒來到世間，睜眼看世界，生來就被賦予了強大的圖像記憶能力。而人類對世界的學習和認知是一個漫長的過程，貫穿終生，因此圖像記憶能力會一直持續。所以我們直到成年之後甚至是老年時期，圖像記憶的能力仍然非常強大。比如看完一部電影，我們仍然可以清楚地記得裏面的故事乃至細節。這就說明圖像記憶的能力更長久，且不容易下降。

• 文字的學習，除了有聲音，還需要有圖像

對文字的學習，離不開聲音和圖像。例如我們學習《論語》裏的這句：「直錯諸枉，能使枉者直。」^[2]當你看到這句話的時候，肯定會忍不住讀一遍（默讀），這時，腦海裏迴響的是聲音。你希望把這句話記住，那就需要默讀好幾遍，直到能順利背出來為止。這個時候，你運用的就是聲音記憶（也叫「死記硬背」）。而圖像記憶，就

[1] 王財貴著：《孝弟三百千》。廈門：廈門大學出版社，2003年。

[2] 陳曉芬譯注：《論語》。北京：中華書局，2016年。