圖解聯想記憶法

歷史

中英文生字

英語文法

日語五十音

作者簡介

馬慶偉

記憶機構負責人
學界記憶比賽執行主席
企業及學校課程設計
記憶法導師培訓總監
英文單字高速記憶表演導師
教授學生人數超過 1000 人（不包括講座及分享會人數）
皮紋分析師（已幫助超過 500 家庭分析報告）

黃　燕

記憶機構負責人
學界記憶比賽執行主席
幼兒記憶課程總監
幼兒記憶導師培訓總監
英文單字高速記憶表演導師
聖經記憶講師及課程設計

李鑑峰

記憶機構負責人，擁有超過 10 年記憶培訓經驗，自 2006 年起贏取多個本港及海外記憶賽事獎項，同時亦為香港多項記憶力紀錄保持者。現職各學校及企業培訓導師，曾接受香港各大傳媒採訪報導，除多次應邀到香港各大學及中、小學作教學培訓並舉辦生命教育講座外，亦為眾多商業機構提供員工培訓，更是本港目前為止唯一獲邀到北京大學教學的記憶培訓導師，曾幫助過十萬學員提昇學習效能。

2006 年首次參加《世界記憶力錦標賽》並獲一項記憶大師資格
2007 年於《澳洲記憶力錦標賽》成為首位獲得國際組冠軍之華人
2007 年於《香港記憶力錦標賽》贏得全場總冠軍
2008 年於《香港記憶力錦標賽》贏得全場總冠軍
2008 年於香港打破世界紀錄，成功記憶 591 件物件的排序
2011 年及 2012 年連續兩屆贏得《澳洲記憶力錦標賽》全場總冠軍
2012 年於《世界記憶力錦標賽》的“Speed Card”一項獲亞軍
擁有超過 10 年成人及兒童記憶法之教學經驗
曾接受多個媒體採訪報導
香港記憶紀錄：40.16 秒記憶一副啤牌順序
香港記憶紀錄：10 分鐘內記憶 212 隻啤牌順序
香港記憶紀錄：5 分鐘內記憶 495 個隨機二進制數字順序
香港記憶紀錄：30 分鐘內記憶 1485 個隨機二進制數字順序
香港記憶紀錄：5 分鐘內記憶 38 個歷史年份
香港記憶紀錄：5 分鐘內記憶 39 個人名面孔
香港記憶紀錄：15 分鐘內記憶 57 個人名面孔

自序 04

何謂記憶法？ 07

記憶法與傳統學習 09

Chapter 1

串連技巧——故事的重要性及技巧 10

Chapter 2

聯想法——「關係聯想」、「諧音聯想」，如何把抽象轉為具體影像。 16

Chapter 3

部位法——如何利用熟悉物件把新資訊結合 24

Chapter 4

數字代碼——數字代碼的意義及如何記憶數字 30

Chapter 5

中文生字——拆解中文字架構 36

Chapter 6

英文生字——英文字架構、專業名詞、時態生字。 42

Chapter 7

記憶法之運用——英語單詞單數轉為複數、中國歷史 16 國次序、日語五十音、人名。 52

後記 74

Contents

自序一

好奇心驅使，我於 2007 年首次接觸記憶法。台上表演者示範短時間內把一副 52 張的撲克牌倒背如流，台下參加者看罷無不嘖嘖稱羨。當時年過四十的我在想：「我做得到嗎？但這些東西真的能直接幫助學習和生活上的記憶能力嗎？」沒錯，記憶撲克牌、數字等具規律的東西確實可增強自信、令腦筋變得靈活，然而對學習上錯綜複雜，變化萬千的資料來說，則未必能派上用場。

在製造業息微的環境下我停止了工作，花了大半年的時間全心全意投入研究記憶技巧。在這段期間，我發現令我着迷的並不是記憶大量數字、撲克牌順序、抽象圖案等比賽技巧，而是如何把記憶法真正運用於學習上。成為記憶導師後，最大的滿足感莫過於幫助學生解決那些他們以往費盡心思也解決不了的問題。

很抱歉，本書並不包括大腦奧秘之詳解，亦沒有大家既漠不關心又繁雜冗長的左右腦功能理論，更遑論吹噓記憶法如何神奇。本書着重「少理論多例子」，把冗長理論變成生動有趣的圖文漫畫，由淺入深地講解實用的記憶技巧。

本書先集中介紹如何利用聯想法和工具來記憶複雜及容易混淆的知識，然後教授在有限的時間內記下大量資料的方法。筆者明白普遍讀者對記憶法幾乎是完全陌生，因此我希望只以學術資料作為重點，樸實無華地透過漫畫例子把記憶法呈現給大家。

馬慶偉

自序二

我接觸記憶法只有四年，雖不算長，但覺得記憶法十分吸引，而且亦十分適合喜愛天馬行空的自己。當初學記憶法只是本着好奇去學，然後慢慢受訓成為導師。後來想挑戰其中一個記憶項目，就是即場記憶大量英文生字，我認真的花了兩個月的時間操練（期間有工作，所以練習的時間其實不太多），練成後便到處表演，觀看者都嘖嘖稱奇。最記得有一次有人走過來跟我說好像看了一場魔術，令我詫異。記憶法的威力在於沒有邊界，當然基本的規則仍是要遵守，但只要想像力夠豐富，你會發現它的無限可能性。學任何技能都需要花心機時間練習，如果能享受其中就會找到當中的樂趣。表演期間我經常被自己即時創作的故事逗笑，甚至我們的課堂也是充滿趣味，滿載笑聲。我是大學畢業後才接觸記憶法，我經常說如果早一點讓我接觸這個方法，深信我的成績一定會更好。但願所有對讀書感到迷惘，需要尋求幫助的學生，如有機會認識記憶法，都能好好學習並加以運用，不再害怕書本，共勉之。

黃　燕

自序三

在我們生命中出現的每個人事物都有着其意義，有的是目標，有的是教訓，有的是動力，有的……就只是回憶。

從 2006 年開始，筆者以記憶運動員的身分多次參與本港和世界性的記憶力錦標賽，慶幸的是曾贏得多次冠軍和奪過不少名銜，在世界排名上是連續 7 年的「香港第一」，到目前亦是多項香港記憶力紀錄保持者。

因此從 2006 年起，「記憶」成為了筆者的事業，過去十多年曾應邀到訪多所大學及中、小學作教學培訓和舉辦生命教育講座，亦為不少企業與商業組織提供職業培訓，承蒙社會各界錯愛，筆者曾多次接受香港各大傳媒採訪報導，並協助超過十萬名學員提昇學習效能。

憑藉過去十多年的記憶學培訓經驗，筆者可以肯定，每人都總會有屬於自己或自己喜愛的記憶技巧，有人的視覺記憶很強、有人強項是聽覺記憶、亦有人精於動作記憶、聯想記憶、空間記憶、理解記憶、系統記憶等，甚至有少數人能充分發揮照相機記憶能力。筆者希望透過此書，讓各位嘗試體會聯想記憶方法，感受一下記憶訓練的多樣性和有趣之處。

在 2017 年，筆者就與友人花了 40 多天從成都經拉薩踏單車到珠峰大本營，透過 3000 公里的路程為本港長者籌款，預防腦退化症。筆者在未來將會持續貢獻自己於記憶培訓上，亦會努力走這條「記憶路」，希望藉各項活動和服務，讓社會各界更注重記憶力的重要性。盼望在日後能與各位讀者一同經驗更多，並一起努力奮鬥，共勉之。

李鑑鋒

何謂記憶法？

坊間有林林總總的記憶方法，例如：「圖像法」、「形象法」、「擬人法」、「擬物法」、「單詞記憶法」、「數學法」、「規律法」……但所謂的記憶方法，也不外乎三個概念，分別是「把熟悉資訊與新資訊結合」、「把要記及抽象的事物化成具體影象」、「把冗長、複雜的資訊簡化」。

① 把熟悉資訊與新資訊結合

是利用舊有認知幫助我們把新的資訊記住，由於舊有認知是我們熟悉的，因此，可以發揮「提醒」的作用，只藉着這種舊有記憶的提示和新的資訊串連起來，我們就可以把不熟悉的事物記起來。

相信大家都有這樣的經驗：聽到一首熟悉的歌或說話，腦海便浮現出聽這首歌時的人物、事情或地點。

② 把抽象的事物化成具體影像

眾所周知，我們的大腦擅長記憶圖像、具體的東西，而記憶文字、抽象的東西則會顯得笨拙很多，例如：要記憶曲奇、豬手、填鴨等具體資料，一定會比丹麥、德國、北京等抽象文字優勝得多，不幸

的是，我們學科接觸到的資訊，絕大部份都是抽象的，所以，我們必須學會如何把抽象資料具體化，才能把記憶法發揮到極致。

③ 把冗長的資訊簡化

美國認知心理學家 George Miller 1956 年於《心理學評論》發表了一篇重要論文《神奇的數字 7±2：我們資訊加工能力的限制》，經研究發現年輕人短期記憶能處理的訊息量大約為 7 個單位，最多不超過 9 個，最少不低於 5 個，這單位可以看成是 7 個單字、7 個數字、7 個字母或 7 個音節，即使是記憶力天生超凡或是資質欠佳，大家的差別也只不過是九項或五項而已。正正如此，我們難以記住冗長或複雜的事情。

基於這個限制，我們需要把冗長的資訊拆成多個小段（例如背誦文章時分段記憶）或把已有認知的資訊進行省略（以記憶大量成語為例：水落石出，可抽取「水落」；以卵擊石，可抽取「擊石」；汗流浹背，可抽取「汗流」作為提示），加上第一、二項的「把熟悉資訊與不熟悉資訊連結」及「把抽象的事物化成具體影像」的提醒來進行記憶，就不容易混淆或不會因為記的事物太長而容易忘記。

記憶法與傳統學習

傳統學習認為沒有正確理解的知識，縱然記住了，也是沒有用的，意思就是把理解作為基礎；有些資訊他們本身是有意義的，反映了客觀事物的內在聯繫，記憶者要對記憶材料的內容進行充分的研究、分析，瞭解它們的本質和特點，並通過理解去記住它們，這就是理解記憶。例如中國哲學的陰陽學説，大家不必死記人體的上半身為陽，下半身屬陰；體表屬陽，體內屬陰；體表的背部屬陽，腹部屬陰；四肢外側為陽，內側為陰。按臟腑功能特點分，五臟為陰，六腑為陽等。只要理解中醫學以水火作為陰陽的徵象，水為陰，火為陽，反映了陰陽的基本特性。如水性寒而就下，火性熱而炎上。其運動狀態，水比火相對的靜，火較水相對的動，寒熱、上下、動靜，如此推演下去，即可以用來説明事物的陰陽屬性。

但有些材料，本身沒有什麼意義及內在聯繫，或限於條件，記憶者對其意義不太理解，例如歷史年份與事件、專業術語、外語單詞、統計數字和地名等，對這種材料的記憶，不能採取理解作為記憶基礎。對於學生而言，進行重複式的記憶或運用記憶技巧是必要的。

Chapter 2

聯想法

——「關係聯想」、「諧音聯想」，如何把抽象轉為具體影像。

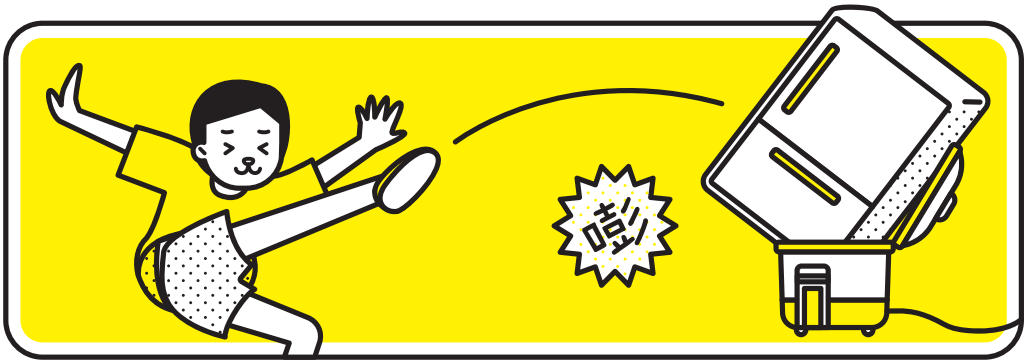
何謂聯想法

聯想是由某人或某事物而想起其他相關的人或事物，它是記憶法裡另一個最常用的方法，而它也是記憶法的靈魂。很多沒有學過記憶法的讀者們也應該對「圖像記憶」這詞不會感到陌生。「圖像」確實是記憶法的重點，但如何把抽象的資料轉化為「具體的圖像」，關鍵是能否使事物由陌生變成熟悉影像，藉着圖像作為提示，使資料能在腦海裡能長期保存，這個就是聯想法的奧妙了。

聯想的意義

在記憶過程中，資料會以「具體」和「抽象」兩種形態出現，在記憶法範疇裡究竟如何區分兩者的關係？

「具體」是指記憶的事物在想像中能感受到五感「視、聽、味、嗅、觸」其中一種，或能產生動作，例如，我一腳把雪櫃「嘭」一聲踢進電飯煲裡。在這個故事中，我們可聯想到動作「一腳踢」、影像「雪櫃和電飯煲」、和聲音「嘭一聲」。



這裡值得一提的是，筆者沒有把故事寫成電飯煲踢進雪櫃，而是很不合邏輯地把雪櫃踢進電飯煲裡。大家記得第一章提及過我們大腦記憶誇張的事情會比平淡無奇的事情要深刻得多嗎？所以我們創作故事可盡量以平常根本沒可能發生的事去構思會比較好。

「抽象」則指記憶的事物只顯示較簡單的概念及含糊的細節，難以在想像中感受到五感、產生影像或動作，例如，地方名「丹麥和德國」、成語「出其不意和得意忘形」、名詞「融合、資源、探索」等。這些都是抽象資料。除了難以感受到五感和產生動作，亦難以利用這類資料創作故事。

在創作故事的過程中，如果我們能充份利用聯想，記憶的深刻度及穩固度便能大大提高。

常見的聯想法則有以下幾種：

關係聯想

由一種事物聯想到在它周邊的另一種事物。

例子：

由「空氣」聯想到

由「電力」聯想到

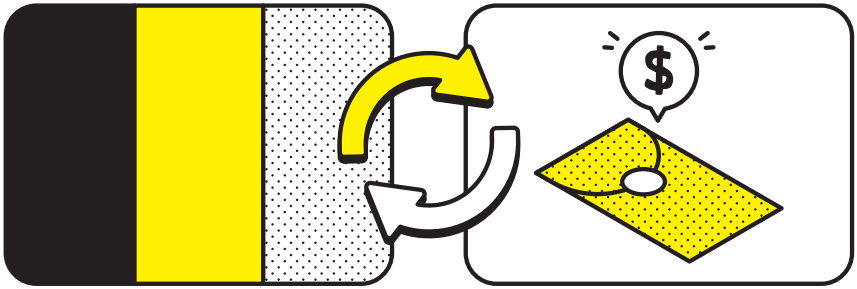
由「邪惡」聯想到

諧音聯想

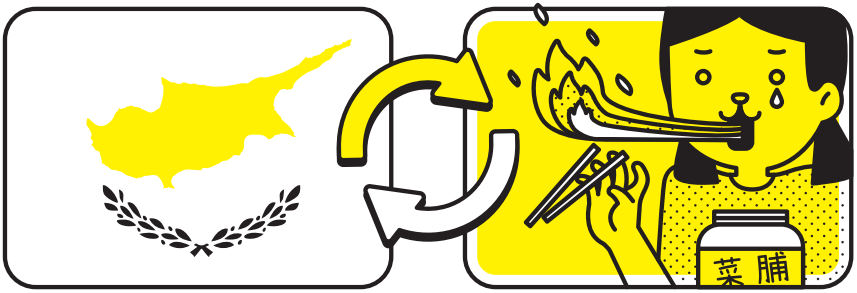
利用同音或近似音的「具體」字詞來代替本身「抽象」字詞，通俗一點，就是香港人經常說的「食字」。其實「食字」在我們生活中很常見，例如廣告標語及改花名等，雖然代替的字詞未必跟本身字詞的意義有絕對關係，但我們藉着這些有趣的諧音提示，反而能把本身抽象的事物牢牢記住。

例子：

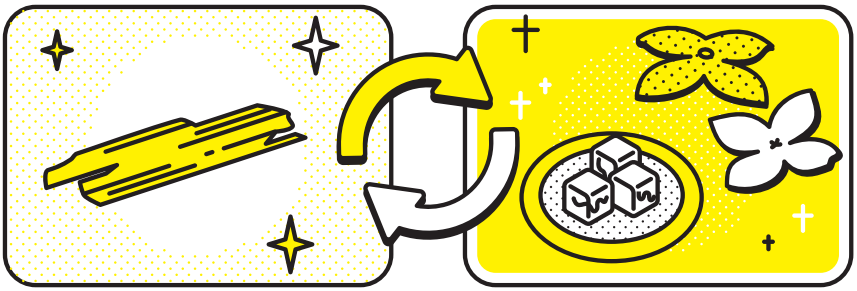
地方名：　　「比利時」聯想為「比利是」



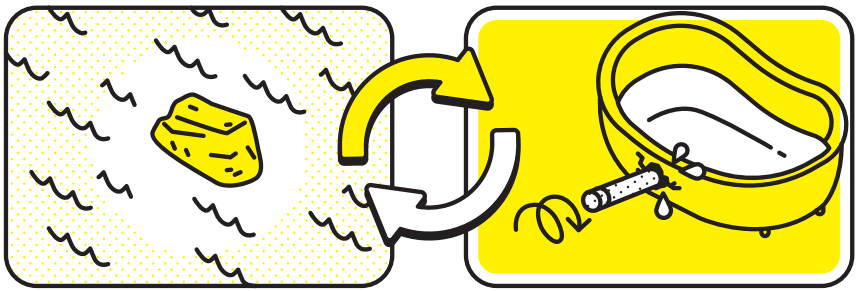
「賽普勒斯」聯想為「菜脯辣死」



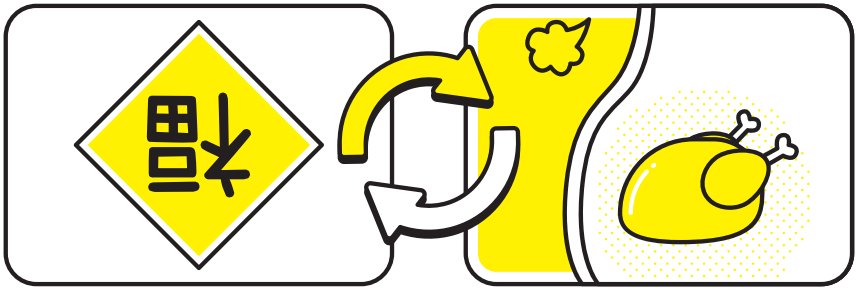
學科名詞：「化腐朽為神奇」聯想為「化腐乳為陳皮」



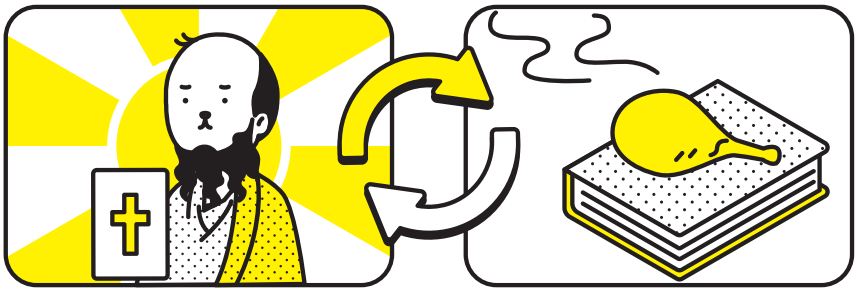
「江流石不轉」聯想為「浴缸漏水，用石筆轉入洞內堵塞」



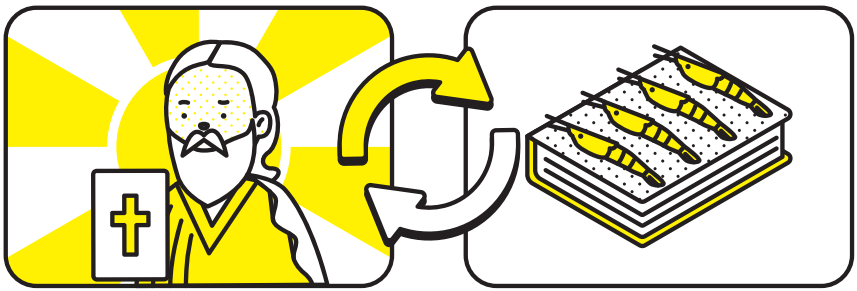
「福有攸歸」聯想為「腹有油雞」



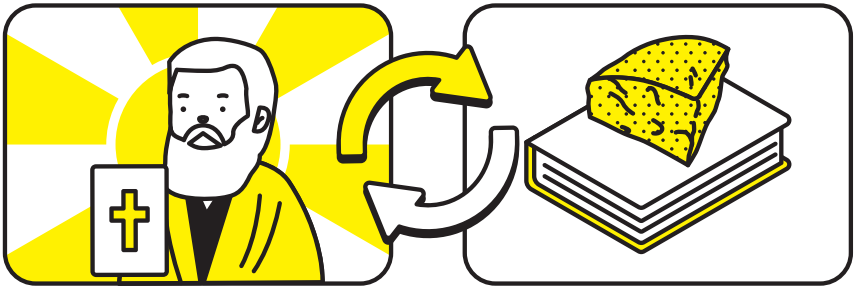
「聖經——腓利比書」聯想為「肥鴨髀書」



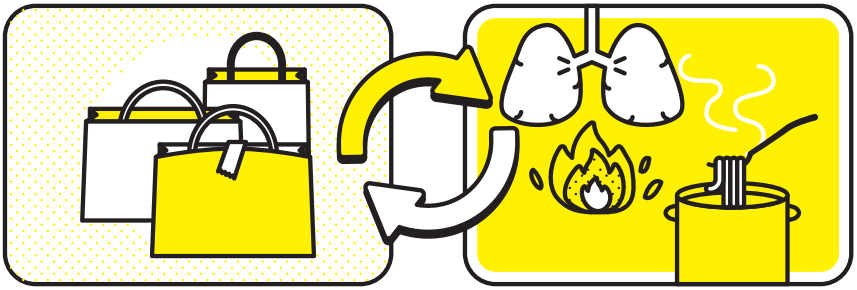
「聖經——哈該書」聯想為「蝦乾書」



「聖經——瑪拉基書」聯想為「馬拉糕書」



「消費主義」聯想為「燒肺煮意」



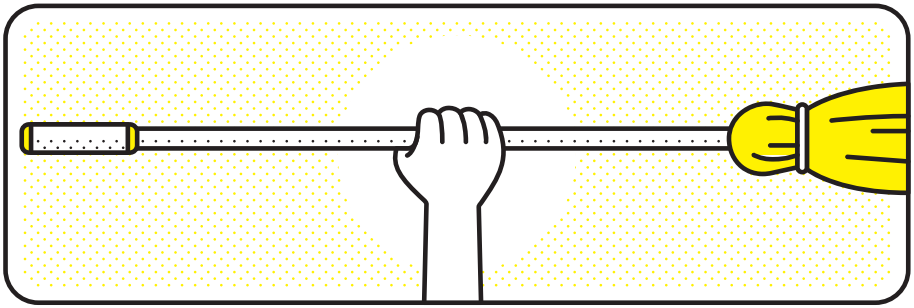
何謂有效聯想？

聯想絕對是個人化的創意，不存在我對你錯，但聯想也有分有效或無效。筆者想強調一點，聯想就是用具體來代替抽象，不可用抽象代替抽象，而且需要雙向的想像，如果本身只是單向的想像，不能逆

向推想的話，便很大可能變成一個無效的創意。到底什麼是「抽象代替抽象」及「單向的聯想」呢？例如：

抽象代替抽象

「把握」聯想到「機會」:「把握」是抽象的詞語，而「機會」也是抽象的詞語。用抽象的詞語來提示另一個抽象詞語，這未必是有效的提示。如果「把握」用「掃把被握住」來代替的話，便可產生具體影像，比「機會」有效得多。



單向的聯想

「空氣」聯想到「天空」: 如果問到「天空」，你會聯想到「小鳥」而不是想起「空氣」的話，這意味着這個聯想的提示未必能引導你去找到「空氣」這答案，它就不是有效聯想了。