超級記憶法　SUPER　MEMORY

1.記憶是將現存的意念 聯想 到新的意念，要掛鈎。

2.所有超級記憶法都用上 「圖象化」和 「荒謬的聯想」。

3.處理抽象的字詞時，要問第一個在腦海中浮現的圖像是甚麼或利用近音法將其轉成圖像。

例如：紐約 New York——自由神像

Glucose——Glue + Ghost

4.要經常運用記憶的原則：

多感官、加動作、聯想、幽默／荒謬、幻想、加號數、整體認識/全局觀念、用符號或圖形協助、加顏色、排次序、正面、誇張/好玩

5.經常溫習

5.1　24 小時內，否則 80%遺忘。

5.2　一星期內

5.3　一個月內

記憶法舉例：

1.串連法　(THE LINK SYSTEM)

1.1　了解　(Understand)

1.2　在關鍵字詞下劃線（Underline）

1.3　用每一個要點在腦海內建立一個圖像（Visualize）

1.4　用一個荒謬的故事把形像串連起來（Absurd Link），並在心中大聲唸出故事。

1.5　在筆記上以圖像畫出那個故事。

1.6　自我測驗，並在２４小時內溫習。

2.拼字／句法(INITIALLING)

World　Health　Organization　「Who」　世界衛生組織

AIDS　愛滋病

造字四種方法：象形、形聲、指事、會意

----「象形指會意粉」

記憶原則：　(打油詩)

感官動作聯想多，

幽默幻想荒謬數，

七彩符號排次序，

全局正面好誇張。

3.數字近音記憶法　　(THE NUMBER RHYME SYSTEM)

----用近音作故事加強記憶

1.BUN 日　　6.STICK 鹿、綠(色)

2.SHOE 易　　7.HEAVEN 漆(油)

3.TREE 衫、生　　8.GATE 發

4.DOOR 死　　9.WINE 夠

5.HIVE 忤(逆)，仵(作)　　10.HEN 拾

4.數字形狀記憶法　　(THE NUMBER SHAPE SYSTEM)

----用圖形作故事加強記憶

1.鉛筆、腸仔　　6.煙斗、象鼻

2.鴨仔　　7.(土的)拐杖、機關鎗

3.耳仔　　8.葫蘆

4.帆船、交通警察　　9.蝌蚪、煙斗

5.魚鈎　　10.網球拍、腸仔蛋

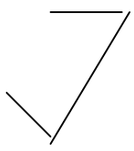
5.觀想/ 影像化(Visualization)

5.1大廈密碼鎖記憶法：

1　2　3

4　5　6

7　8　9



用路線圖的形象協助記憶，如 4832，想像一條線穿過 4 個數字，然後記住圖形。

5.2 爲課文畫插圖，卡通

5.3 爲課文畫樹狀大綱圖

5.4 爲課文畫流程圖

5.5 爲課文畫七彩腦圖／心智圖

5.6 畫魚骨圖——魚頭是「結果」，魚骨是引致該結果的「原因」。