

封面：

# 记忆的魔术

——学习其实可以很轻松！

最权威的记忆专家，  
教你最专业的记忆方法！



吉尼斯世界记忆纪录保持者**吕超**，记忆心理学研究专家**胡谊**，向你介绍超强记忆方法，100%开发你的记忆潜力！

吕超 胡谊 著

华东师范大学出版社

一个曾经差点辍学的问题少年，用一年的时间学完了高中三年的课程。

并且硕士博士连续保送！

一个从小在学习上存在记忆障碍的人，在他 24 岁的时候打破背诵圆周率吉尼斯世界纪录，成为让所有人瞩目的世界记忆冠军！

2 分钟记忆 50 位数字，3 分钟记忆一副扑克，10 分钟记住《长恨歌》的过目不忘的能力，让你在 24 小时内练成。

吉尼斯世界记忆纪录保持者**吕超**，国内记忆心理研究专家**胡谊**，向你介绍超强记忆方法，100%开发你的记忆潜力。

## 目 录

作者介绍： .....	
记忆障碍到记忆天才 .....	
神奇的记忆力 .....	
什么是记忆训练？ .....	
夏令营里孩子们的表现 .....	
一分钟练就记忆超人 .....	
记忆术神奇的奥秘 .....	
“半脑人”的超强记忆力 .....	
了解你的大脑 .....	
3 分钟记忆 100 位数字的奥秘 .....	
把枯燥的文字变成生动的电影 .....	
6 岁记忆神童的秘密 .....	
半年掌握 6000 单词：Rap English .....	

## 作者介绍:

**吕超:** 西北农林科技大学化学生物学博士研究生。2005 年 11 月 20 日，吕超经过 24 小时的不间断背诵，将圆周率连续、无差错背诵到小数点后第 67890 位，打破由日本人友寄英哲保持了十年之久的吉尼斯世界纪录。从而第一次在这一纪录的历史上，永远的留下了中国人的名字。之后，吕超积极投身于推广记忆方法的活动和各种公益教育事业，先后被评为 2008 北京奥运会火炬手，“陕西省青年突击手”，“希望工程爱心人士”等荣誉称号。

**胡谊:** 上海华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士，主要从事专家心理、记忆心理、教育心理的研究。近年来致力于研究人的超常记忆表现、实质与发展，研究成果曾发表在国内外心理学权威期刊。主要著作有《专长心理学》、《教育心理学》等，曾获上海市教育科学优秀成果奖和上海市高等学校优秀教材奖等。

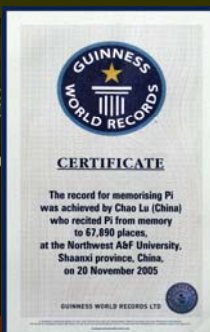
# 记忆障碍到记忆天才

日常生活中经常有人为记不住自己的电话号码而苦恼，所以大部分人看到我创下的背诵圆周率的吉尼斯纪录，都觉得不可思议。而且都会自然地认为，这样一种记忆的能力，来源于天赋。然而事实上，从我记事开始，大部分关于自己记忆能力的回忆，都是痛苦的。

从小学到初中，我的数学和物理成绩都非常好，几乎不费什么劲儿，轻轻松松就能考第一，看到周围的人那么拼命地一本本地做练习册却学不好，我很是费解。然而，对于英语、语文等需要记忆的学科，我却总是班级倒数。小学毕业时数学考了满分，语文没及格；中考物理满分，地理错了一半。看到我在理科成绩上的天赋，我的父亲坚定地认为我是一个很聪明的孩子，所以很自然地，他把我在“记忆学科”上的不足，归结为不努力、不勤奋。于是，每次跟老师结束谈话时，他都会以这样的句式结尾：“这孩子如果不努力，给我往死里打！”而老师们通常情况下都很配合。

我还记得初中的时候，还专门买了一本书，书名叫做《如何增强你的记忆力》，内容是关于如何通过心理暗示、调整饮食和合理作息来改善记忆力水平。看了大概一个星期之后的某一天，我突然发现，我怎么都想不起来，前一天把这本书放到哪里了。

直到有一天医生又给了我一个刺激，他说你得了鼻炎，这个病不易根治，而且会影响到你的记忆力。这件事让我深受打击，我想就我这记性，还要承



吕超历经 24 小时  
零 4 分，成功连续  
无 差 错 背 诵  
67,890 位。打破日  
本人友寄英哲保  
持 10 年之久的吉  
尼斯世界纪录！



吕超博士接受《鲁豫有约》和央视专访

受这些疾病影响的话，等到老的时候不就成了老年痴呆了吗？

然而也正是由于这一刺激，促使我将大量的时间与精力用在学习和研究提高记忆力的理论与方法上。经过不断地学习、研究和训练，我的记忆力逐渐由低下，到一般，到正常，一直到后来周围人都说我的记忆力超常。

2004 年，为了对自己的记忆力作一个检验，同时也算是对自己毅力的一个挑战，我开始向背诵圆周率的吉尼斯世界纪录发起冲击。在短短的一年时间里，我将圆周率背到了小数点后 9 万位。2005 年 11 月 20 日，在众多老师、同学和新闻媒体面前，我用了 24 小时 04 分的时间，连续无差错背诵圆周率到 67890 位，从而打破了日本人友寄英哲保持了十年之久的 42195 位的吉尼斯世界纪录。

随后英国世界吉尼斯总部对这一挑战过程进行了近一年时间的审核，终于在 2006 年 10 月 28 日正式认可了这一纪录。我也终于实现了我梦寐以求的愿望：在背诵圆周率世界纪录的历史上，留下一个中国人的名字！

## 神奇的记忆力

在我们的生活中常常会听到一些有关过目不忘、过耳成诵的奇人异事。对于大多数人来说，在没有对大脑的记忆功能有一个系统的了解之前，都会觉得拥有这样好的记忆力是一种可望而不可及的事情。然而古今中外，像这样智力超群的人不计其数，他们的事迹历经千百年却依然乐于被人们传颂。

三国时期的张松就是其中的一个。



中国历史上曾经有一本非常著名的兵书，叫《孟德新书》。它是曹操在前人的基础上，总结自己半生戎马生涯之后的军事理论巨著，在当时是可以和《孙子兵法》齐名的兵书。然而这样一本军事学巨著，却因曹操被人戏弄，而一气之下给烧了。到底是怎么回事呢？在《三国演义》第六十回中就讲了这个故事。

有一天，张松出使许都求见曹操，曹操见张松矮小，相貌又丑，便有意冷落他，边洗足边接见，使张松憋了一肚子气。次日，曹操掌库主簿杨修拿出曹操新著兵书《孟德新书》给张松看，意欲示曹操的大才。张松看了一遍即记了下来，故意笑曰：“此书吾蜀中三尺小童亦能暗诵，何为新书？此书是战国时无名氏所作，曹丞相盗为己能。”杨修不信，张松说：“如不信，我试诵之。”遂将《孟德新书》从头至尾背诵一遍，并无一字差错。杨修大惊，



越来越多的人开始认识到，记忆的能力并非天生，而是一项需要系统学习的技巧。

图片来源：  
睿诚记忆力  
训练夏令营

就去告知曹操，曹操奇怪地说：“莫非古人和我想的都一样？”认为自己的书没有新意，就让人把那本书烧了。其实曹操上了张松的大当：张松用他惊人的记忆力，在看过一遍后就把整部《孟德新书》背诵下来了。

张松在历史上应该算是个无足轻重的人物，然而他的名字却最终得以流芳后世，甚至比很多达官显贵都要更受人们称颂，说明了从古至今人们对于那些能过目不忘，过耳成诵的人的羡慕与崇拜。过目不忘一直都是智慧与博学的象征，这种高超的记忆与学习能力，也就成了所有读书人和热爱学习的人所向往和追求的最高境界。

历史上除了张松之外，还有一大批过目不忘、过耳成诵的人，他们的事迹千百年来不断被人们称颂。这些人既不是神仙，也没有什么特异功能。而仅仅是因为他们掌握了一些特殊的技巧，从而发挥出了我们每个人都具有的超级的记忆潜力。现代的心理學、脑科学和记忆方法的研究已经充分地证明了这一点。



Ben Pridmore 成功在  
10 分钟内记住了 364  
张扑克牌的顺序。

Johannes Mallow 成功在 30 分  
钟内记住了 1264 位数字。







新的思维方式引起了学员们的极大兴趣。

图片来源：睿诚记忆力训练夏令营

除此之外，国内记忆研究的先驱王维先生早在 1989 年的春节联欢晚会上，就带领弟子表演了背诵《新华字典》的节目。

可以肯定的是，这些人都不是天生奇才，他们都是和你我一样的普通人，经过一套系统方法的训练，从而发挥出了我们大脑的潜力，成为名副其实的过目不忘的智力超人。无数的实践证明，这种能力就好像体育项目中的乒乓球或羽毛球比赛，打得好坏受先天的生理条件的限制很小，只要你足够努力，再加上科学方法的训练，都可以实现新的超越。

对于当年张松究竟用的何种方法训练才达到过目不忘的本领，现在已无从考证。但是现代脑科学、心理学的高速发展，已经为我们提供了许多更加科学高效的方法，来引爆我们每个人都具有的超级记忆的潜力。

后面你将学到的记忆的方法，就是我近十年时间对这些知识学习与研究的结晶。它让我用一年的时间，学完了高中三年的课程，它让我从一个存在记忆障碍的问题少年，成长为打破背诵圆周率吉尼斯世界纪录的记忆超人。

看到张松过目不忘的故事的时候，我正上初一，那个时期也正是我为自己糟糕的记忆力而痛苦不堪的时候，从小到大在学习中我的记忆力都一直是最让我头疼的问题。那时候学的政治，历史，地理等等都是一塌糊涂。越是记不住就越是不想记，越害怕去记，越害怕记就越是记不住。我那时候想，要是我有哪怕张松一半的记忆力就好了，可惜那个时候我没法穿越时空向张松拜师。我不得不花费了近十年的时间去不断摸索，这个愿望才得以实现。



神奇的  
记忆策略，让  
学员们听得  
如痴如醉！

图片来源：睿记记忆力训练夏令营

今天，我周围的人对我说的最多的一句话就是：我要是能有你一半的记忆力就好了。他们是幸运的，因为在我的帮助下，已有成千上万人练就了这种过目不忘的本领。

我无法用语言描述他们获得这种能力时脸上惊喜的表情，他们常常对我说：“真是太不可思议了，以前在小说中经常看到那些智商高度发达的人，描述他们如何记忆超强，能过目不忘地记住一整本书的内容，我常常觉得那是小说家的夸张，但现在我相信了，相信的原因不是因为我亲眼看到别人能做到，而是因为我自己能亲身做到！真是太不可思议了。”

有的人在掌握这套方法之后甚至有些伤感，因为他们在想要是再早上十年，在他们读书时代就能学到这种方法的话，那将是多么幸福的一件事，他的人生，或许就是另外一种格局。

当你严格按照本书的要求学完这套课程之后，我相信你也会有同样的感受。

现在，请抑制住自己激动的心情，静下心来，慢慢地开始我们神奇的摄像式记忆训练之旅。你准备好了吗？

## 什么是记忆训练？

低级动物的大部分活动都源自本能，正如猫从来不用学习如何抓老鼠，但它比任何动物都要擅长这项技能。相反，人类的大部分活动，都是靠后天

的学习和练习来获得。无论做什么事，如果你想做得出色的话，你都有学习它的技巧，并加以练习。而且，越是高级的活动，它的技巧性就越强。而人与人之间最大的区别，就在于做事的方法和技巧不同。



通过学习销售技巧，我们能更好地面对顾客。同样，通过学习记忆的技巧，可以更好地控制我们的大脑，以更加非凡的速度，处理、存储学习、生活中的大量信息。

售货员为了卖出产品，她需要学习，因为卖东西有卖东西的技巧。同样的顾客，同样的产品，有的人可以很轻松地将产品卖出去，有的人却总是碰壁。区别在什么地方呢？他们销售的技巧不同。

我们还会发现有的人总是很讨人喜欢，走到哪里都会给别人带来欢声笑语，遇到困难总是有一群朋友热心帮助；而有的人却老是被周围的人厌恶，没人愿意跟他交往，唯恐避之不及。为什么呢？因为做人也有做人的技巧，与人交往有与人交往的技巧。

同样的，我们在学校学习，就要掌握学习的技巧。我们用大脑去记忆、思维，也要掌握使用我们的大脑的技巧。**所谓记忆力训练，就是教会你正确使用大脑的方法，并通过训练，将这种更科学的思维模式，强化成一种本能。从而让你在同样的时间里，记得更快，记得更牢，学的更多，同时也学得更加轻松。**



27 岁的法国人亚历克西·勒迈尔用 70.2 秒，心算出了电脑随机产生的一个 200 位数字的 13 次方根。再一次向世人展示了人类大脑所蕴含的非凡潜

# 夏令营里孩子们的表现

或许还会有同学有这样的疑问：你从来没有见过我，也不知道我是一个什么样的人，也不知道我的思维习惯是怎样的，你如何能够确定我就一定能够学会你的这套超强记忆方法呢？又如何确定我也能像其他人那样练就过目不忘的超级记忆力呢？

事实上，在这两年多的时间里，在经我培训过的上万名学员中，凡具有 9 岁以上智力的正常人，都能够很好地掌握这套记忆方法。在我们 2007 年郑州暑期特训营的营员中，年龄最小的 8 岁，最大的 56 岁。他们中不仅有小学生、中学生、在校的大学生，还有要参加各类成人考试（考公务员、托福、雅思等）的在职人员。在经过我们 24 个小时的培训课程后，他们每个人的记忆力都有了质的飞跃。在闭营仪式上，由到场的学员家长们随机写出上百位数字和中文材料、英文字母等满满一黑板的内容，对于常人来说记住这么多、这么复杂的材料根本就是不可思议的事情，更何况是要在现场用这么短的时间记住。家长们都惊奇地看着自己的孩子专注地盯着黑板，思考着究竟奇迹能否发生。到 3 分 21 秒的时候，我们的第一个学员成功地将整整一黑板综合了数字、英文、中文的材料一字不漏地按顺序背了出来，现场立刻响起了雷鸣般的掌声，家长被惊得目瞪口呆。当这位学员再把刚才的内容倒着背出之后，在场的每一位家长都被彻底征服了。

到第 6 分钟的时候，50 名学员中的最后一名成功地将内容全部记住。看到自己孩子的巨大变化，特别是看到自己孩子掌握这套技术后在学习面前





找回学习  
的自信，让很多  
学员喜极而泣！

图片来源：睿诚记忆力训练夏令营

表现出的自信的表情，很多家长激动地流下了眼泪。

真的能有这么神奇吗？真的每个人都能够学会吗？是的，当你学会了摄像式记忆的方法，当你掌握了用图像去思考的技能，你所接触到的任何资料都能以一种全新的方式去记录和存储，这些资料就会像你亲身经历的一次激烈的球赛，或是亲自体验的一次旅行，自然而快速地进入你的深层记忆，即使事隔多年，所有景象依然历历在目。

## 一分钟练就记忆超人

目前在世界上有很多测试记忆力的比赛，其中有一个测试项目就是记忆无规则词语，评委任意地给出一组没有任何规律和逻辑的短语，要求被测试者在规定的时间内按顺序背出。为了让你对科学的记忆方法有一个初步的了解，请看下面这个例子。

在前面的记忆力测试中有这样一个题目：

请在 2 分钟时间内按顺序记住下列物品名称：

地狱 大象 仙人掌 子弹 汽车 狮子

桔子 手机 钻石 显示器 玩具熊 唱歌

老鼠 空调 乌鸦 照片 猪八戒 芭蕾舞

我们对以前的学员中的近 2000 名介于初一到大四阶段的学员进行了测试。在参加我们培训前的平均水平是能够按顺序记住 8 个左右，2 个小时后再去测试，大部分人都会忘得一干二净。然而，运用科学的技巧和方法，每个人都能够把这些材料轻松记下来，并经久不忘。下面我们就来试一试用一种全新的思维方式，来记忆这些内容。

请微微闭上眼睛，将自己的大脑想象成一个电影播放机，在这个播放机中，可以播放任何你想看到的景象，现在请跟着我的引导，在脑海中想象如下画面：

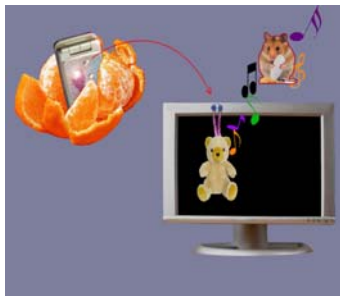


在阴森恐怖的地狱中，有一头大象，由于地狱里光线昏暗，所以大象不小心踩到了仙人掌；踩碎的仙人掌“啪”的一声爆炸，从里面飞出个子弹，子弹打在了了一辆鲜红色的汽车上，在汽车里面有一头狮子，狮子正在吃桔子；

桔子被咬开后，从里面蹦出个手机，在手机上镶嵌着钻石；

我们把钻石取下，镶在显示器上，然后在下面挂了一只玩具熊；

玩具熊在唱歌，唱的是《老鼠爱大米》；



老鼠钻进了空调，变成一只乌鸦飞了出来，乌鸦嘴里叼着一张照片；照片上绣着猪八戒跳芭蕾舞。



怎么样，记住这个故事了吗，请试着在脑海中回忆一遍。如果有些地方回忆不起来，试着将那些回忆不起的图像刻画得更清晰具体些。比如说如果你忘了玩具熊后面是唱歌的话，那就把玩具熊在唱歌这幅图画在脑海中刻画得更细致生动些，你可以想象玩具熊紧闭双眼，歇斯底里地扯着嗓子尽情唱歌的样子，还可以夸张一下，他的声音所爆发的能量像一股巨浪一样将面前的所有东西席卷而去，就像周星驰的电影《功夫》中包租婆的狮吼功一样的效果。

现在请根据提示，将所有图像刻画得更清晰具体些。然后再回忆一遍。

在阴森恐怖的地狱中，有一头大象，由于地狱里光线昏暗，所以大象不小心踩到了仙人掌，踩碎的仙人掌“啪”的一声爆炸，从里面飞出个子弹，子弹打在了一辆鲜红色的汽车上，在汽车里面有一头狮子，狮子正在吃桔子，桔子被咬开后，从里面蹦出个手机，在手机上镶嵌着钻石，我们把钻石取下，镶在显示器上，然后在下面挂了一只玩具熊；玩具熊在唱歌，唱的是《老鼠爱大米》；老鼠钻进了空调，变成一只乌鸦飞了出来，乌鸦嘴里叼着一张照片；照片上绣着猪八戒跳芭蕾舞。

怎么样，相信你现在已经开始为自己了不起的记忆而感到兴奋了吧。以前需要二三十分钟才能记下的东西，现在短短的两三分钟内就被记得滚瓜烂熟。而且你还会发现，在记得更快的同时，我们也记得比以前更牢固了，大部分学员在记过之后没有复习，一个星期后依然能准确地回忆起所有内容。因为，这种思维模式，将一些没有规律，没有逻辑的繁杂材料，转换成了一



互助式“头脑风暴”，全面激发学员的学习兴趣和创造力潜能！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营

部生动有趣、活灵活现的动画片，而人脑对于图像的存储速度、存储容量几乎可以用无限来形容。我们看电影的时候都没有刻意去记忆，但很多人能够在看过电影十几年后依然能回忆起十几年前电影中的画面。

## 记忆术神奇的奥秘

这是一个非常简单的记忆技巧示范，与后面实际要学习的记忆术还相差很远，不过，我们可以从中看出，记忆术特点和它与传统的记忆的区别：

比较项目 \ 记忆方法	传统的记忆	图像式记忆
记忆内容	声音、文字	图像
最大记忆容量	7 个左右	70 个以上
转为长期记忆所需的复习次数	160 次以上	20 次左右
倒背如流	很困难	非常轻松
记忆效率	低	高

记忆术是以大脑最容易接受和存储的“图像”为载体，其在记忆容量、转化为长期记忆所需的复习次数等各方面都要远远地优于传统的记忆方式。



为什么这种以图像为记忆内容的模式会比以文字为记忆内容的模式效率要高很多呢？

从我们日常生活中的经验中可以感受到，我们的大脑处理图像（右脑思维）要比处理文字（左脑思维）高效很多。比如说很多学生，特别是一些小学生，经常会出现上课走神的情况，然而在他们看电影或是看动画片的时候，他们的注意力总是可以长时间保持高度集中状态。

大脑处理图像的优越性不仅体现在专注度上，还体现在大脑对于图像性材料的存储效率上。大家生活中或许有这样的感受：我们看过一本书之后，很难回忆起多少内容，然而我们看过一部电影之后却能够轻松地回忆起电影的所有情节，甚至连很多诸如演员穿什么衣服，戴什么帽子之类细节性的内容都能够长时间记得清清楚楚。

图像，是我们的大脑存储信息最本能、最原始的方式。它不对识记对象进行逻辑分析，只是简单地对识记对象进行“拍照”或“录像”，从而轻松地将其映在脑海里。试想如果我们能把所有知识和信息，都转化成电影一样的材料，大家在享受电影的过程中，不知不觉就把知识输入了大脑，那么学习将会变成一件多么轻松而有趣的事情。我们学习的效率也必将十倍百倍的提高。本书的目的，就是要让你学会这种把知识转化为电影的技能。

只要你严格按照本书的要求学完这 24 小时的课程，你可以非常轻松地 在 2 分钟内记住 50 位毫无规律的数字，5 分钟内熟记三十六计，20 分钟内



成功的喜悦，自信的笑容，让学员们体会到学习的乐趣！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营

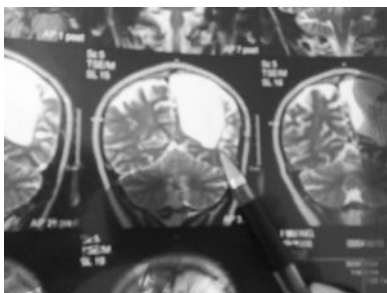
熟记元素周期表，对见过的人的面孔和名字过目不忘，你将再也不需要把自己的日程计划写在纸上，却能轻松记住一周内每天每时每刻要做的事情，你还将不用设置任何提醒，也不会无意中忘记一些重要的事情……而对于记忆语文、英语、历史、地理、政治、物理、化学、生物等之类的知识，将变成再容易不过的智力小游戏！

## “半脑人”的超强记忆力

《武汉晚报》2008 年 10 月 17 日登出了这样一篇报道：

在本报昨携手市中心医院举办的“少花钱、看好病”的大型义诊活动上，一位前来就医的半边无脑女子令医务人员震惊。

上午 11 时 30 分，该女子在母亲陪同下走进神经内科主任医师张临洪的诊室。这名女子 39 岁，她说，自己家住武汉江岸区，出生时难产，但其后读书生活正常，职高毕业后曾在企业工作，至今未婚。近来，她感觉四肢僵直，行走无力。通过核磁共振检查发现，她左半边大脑基本缺失。



女子左半边大脑基本缺失

其母介绍，女儿不仅智力不低下，而且记忆力超群。电话号码、人名地名，可以做到过目不忘。此前，女儿曾在一家百货公司打零工，每一笔账目不看账本，女儿都记得清清楚楚。这位母亲感慨：“她(女儿)最适合的工作是当户籍，家长里短她都记得一清二白。”

张临洪分析，不排除该女子出生时发生颅内出血，脑组织吸收液化形成空洞。结合此前媒体广泛报道的法国无脑人脑组织薄如纸片，但工作娶妻两不误的情况，专家认为，人脑组织的可塑性十分强大，尤其在幼年时期，几乎可以重建缺失的大脑功能。

这一偶然事件看起来确实有些不可思议。一个大脑缺掉整整一半的女子，不仅智力没有受到丝毫影响，相反还记忆力超群。然而事实上，它却是和长期以来科学家们的预计相印证的。科学家估计，普通人一生之中顶多只用了大脑全部能力的 7%，就连像爱因斯坦这样杰出的科学家也只使用了大脑能力的 12%。前苏联学者伊凡认为：“如果我们迫使头脑开足 1/4 的马力，我们会毫不费力地学会 40 种语言，把整个百科全书从头到尾背下来，还可以完成十几个大学的博士学位。”

不仅如此，在这一女子的例子里其实还隐藏了另外一个问题。很多人可能会产生这样的不解：我相信我们的大脑所具有的潜力，然而依然无法解释的问题是，为什么一个只有一半大脑的人，其记忆力要超过大脑健全的普通人？

要理解这样一个问题，就要从我们左右脑的性能和功能上的差异说起。20 世纪 60 年代，美国心理学家斯佩里教授，通过实验证实了人类的大脑在性能和功能上都具有巨大的差别。他的研究发现，在人类的大脑经历最初几年的极快增长以后，左脑在语言、计算、数学、逻辑推理方面起支配作用，而右脑则支配图像识别、空间能力、情感、音乐等等。斯佩里教授因为他的这一大脑分工的发现而获得了 1981 年的诺贝尔生理学奖。



对于我们右脑的优越性，一个简单的事实就是，我们的大脑处理图像的能力要远远地高于处理语言、文字的能力。例如我们看一部动画片或者电影，谁也没有刻意地去记电影里的内容，然而我们却能在不知不觉中将电影画面深深地映在脑海里，而且几十年都不会忘记。然而对于那些简单的几段文字性材料，大部分人花上好几节课都难以记住。

再回到这位只有半个大脑的武汉女子，这时我们就不难得出她只有一半大脑却反而记忆力超群的原因。正是因为她从小就左脑缺失，从而使她的右脑得到了比常人多得多的锻炼，鉴于我们大脑的巨大潜力，并基于右脑相对于左脑的巨大优势，所以最终这名女子右脑的训练不仅弥补了她左脑的缺陷，相反变得记忆力超群。

## 了解你的大脑

记忆力是衡量一个人智商高低的最重要的标准之一，所以日常生活中，具有超强记忆力的人，通常能够给人一种博学睿智、思维敏捷、思路开阔的印象。记忆也是我们人脑最重要的功能之一。对大脑能力的错误理解方式，会直接限制着你对大脑的不断开发。在本章中我们将把大脑中与记忆有关的知识向大家一一介绍。让你真正了解你大脑的记忆潜力和与超级记忆有关的原理，相信学完这章以后你一定对自己的记忆潜力充满信心！

5 分 22 秒记忆一整  
篇课文，其实你也可以！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营



## 世界上最大的未开发疆域，是我们两耳之间的空间——比尔·奥伯莱恩

自工业革命以来，快速发展的科学技术给人类的生产和生活创造了一个又一个奇迹。在两百年以前，人们从郑州到北京只能靠步行，需要不停地走上 200 小时才能到达；在一百年以前，人们发明了汽车，从郑州到北京只需要 20 小时；在此之后仅仅又过了 60 年，出现了超音速飞机，同样的距离，只需要 8 分钟就能到达。

同样，在人类的记忆开发领域，科学技术的发展也推动着人类一次又一次地超越自身的记忆极限。随着我们对于大脑认知领域研究的不断深入，各种更科学、更高效的记忆技术也不断涌现，推动着人类的智力能力不断向前发展。以背诵圆周率的纪录为例，在 1973 年的时候，其世界纪录只有 930 位；到了 2005 年，这一纪录逐步被推进到 67890 位；三十年的时间里，人类的记忆容量扩增了 70 多倍。



2 小时牢记 160 个单词！不是因为她们更聪明，而是因为他们掌握了更加科学高效的方法！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营

abandon [ə'bændən]	abandon [ə'bændən]
ambulance [ˈæmbjʊləns]	fashion [ˈfæʃən]
bring [brɪŋ]	bring [brɪŋ]
leave [li:v]	leave [li:v]
niece [ni:s]	niece [ni:s]
cattle [ˈkætl]	cattle [ˈkætl]

人类的任何器官都是用进废退的。例如对于一个盲人来说，他的听觉和嗅觉都比一般人要灵敏很多。人类的大脑，经过训练可提升的潜力尤为巨大。大脑虽然只有 1.5 公斤，但却由 140 亿个神经细胞组成，是人体中最复杂的部分，也是宇宙中已知的最为复杂的组织结构。现代生物学研究表明，大脑皮层由 140 多亿个神经细胞组成，每个神经细胞上有 3 万多个突触，脑内突触总数超过 100 万亿。神经细胞通过众多的突触建立联系，就像互相联网的

神奇的超级记忆力  
展示，让同学们惊叹  
的同时，充分认识到  
我们的大脑所具有  
的潜力！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营



电脑。大脑的总存储量可达 1000 万亿个信息单元，相当于 50 个藏书 1000 万册的美国国会图书馆。然而，人对大脑的利用又极其有限。

科学家估计，普通人一生顶多只用了大脑全部能力的 7%，就连像爱因斯坦这样杰出的科学家也只使用了大脑能力的 12%。前苏联学者伊凡认为：“如果我们迫使头脑开足 1/4 的马力，我们就会毫不费力地学会 40 种语言，把整个百科全书从头到尾背下来，还可以完成十几个大学的博士学位。”

在我们传统的教育中，太多人过分地相信坚持不懈的力量，而忽略了改变学习方法或思维工具的重要性。就好比我们现在设定一个目标是要从西安到北京去，我相信如果坚持不懈地去步行，一定可以走到北京，但如果我们能够及时停下来，思考一下其它的交通方式如火车或飞机，我相信一定能让我们以更快的速度、更有效的方式到达我们预设的目标。在我们的传统教育里，老师们会告诉我们，你要记住什么东西。但是，他们很少提及，你该如何去记。

假如把我们的大脑比作超级计算机的话，我们的这次记忆力训练，就是要全面升级大脑的操作系统。而我们系统的摄像式记忆法，就是你梦寐以求的最新版本的 Windows 7。

大脑的潜力还包括我们潜意识中蕴藏的能量。美国知名教育培训专家、潜能大师博恩·崔西指出潜意识的影响力量是显意识的三万倍。很多令人吃惊的事实也证实了这一点：一位母亲在危急情况下甚至能抬起一辆汽车而救出车下的孩子；一个正常情况下根本无法站立的重症病人，在遇到例如医院

发生火灾之类的生死攸关的情况下，甚至能做出一些正常健壮的人都无法做出的动作。

你在接受我们的记忆力训练的同时，你的形象思维能力与想象力都会得到充分的训练与提高。一旦你的思维得到充分的开发，你就会惊奇地发现你已经站在了通往潜意识能量的大门前。这些方法技巧以及思维方式的转变，将会使你受用终生。

## 3 分钟记忆 100 位数字的奥秘

在朱镕基总理年轻时的经历中，经常被人提起的一件事就是他与同学比赛圆周率的事。中学时的朱镕基记忆过人，成绩非常优秀，经常都是全班的第一名。有一次同班同学要和他比赛记忆力，双方约定谁能背出最多的圆周率就算谁赢。结果对方背出了 40 多位，而朱镕基背出了近 100 位。令同学心服口服。

事实上，如果朱总理当时能经过一些系统的记忆训练，即使他背出一千位，也丝毫不会觉得惊奇。随着记忆技术的不断普及与进步，各种具有超强记忆的记忆超人开始不断涌现。他们展现自己超人记忆力的一个重要方式，就是表演快速记住几十上百位没有任何规律的数字。

很多人也常常听到其它各种关于超级记忆力的报道：有的能在一分钟内



从为记忆而苦恼，到  
56 秒记忆 40 位数字。  
这是短短 6 天学习后的改变。

图片来源：  
睿诚记忆力训练冬令营

记住一整副扑克牌的顺序，有的能过目不忘地记住一整本书的内容，有的能快速记住几十项毫无关联的短语，有的在初次见面十多年后，依然能一口叫出对方的名字……今天，我们将一一向你道破其中的秘密。

事实上所有这一切令人难以置信的记忆能力，并不因为这些人天生奇才，也不是因为他们的大脑具有某种超能力，而是因为他们掌握了系统的记忆方法与技巧，从而发挥出了我们人类大脑本来就具有的记忆潜力。这些超级记忆力的表现，事实上就像魔术师的表演，表面上魔术师似乎有着常人难以想象的魔法或超能力，事实上当你知道了魔术背后的秘密并经过专业的训练后，就会惊奇地发现原来你也可以轻而易举地获得这些“魔法”。

我们都知道，魔术师在表演的过程中，经常会使用道具。这些奇怪的小玩意儿要么藏在他的衣服里，要么藏在他的袖子中。超级记忆的魔术师在记忆的时候也要使用道具，这个道具就是我们使用的数字图像表。不同的是这个道具藏在我们的脑子里，谁也拿不走，谁也看不到。

以下我们简单地列举了数字图像表的一部分。首先你要做的，是在最短的时间内把它们记住。注意，你要记住的是每个数字所对应的图像，而不是文字。

01 铅笔	02 鸭子	03 耳朵	04 钢锯
05 鱼钩	06 手枪	07 镰刀	08 葫芦
09 猫	10 高尔夫	11 筷子	12 婴儿
13 医生	14 玫瑰花	15 鹦鹉	16 石榴
17 石器	18 罗汉	19 药酒	20 鸭蛋
92 雷锋	62 牛儿	85 芭蕾舞	43 火山

相信很多朋友已经发现，记住它们其实非常容易。前面数字“1”到数



字“8”包括“10”“11”都可以根据数字的形状来记忆。数字“1”像铅笔，数字“2”像鸭子等等。“9”之所以对应猫，是因为传说猫有九条命，俗称“九命猫”。数字“12”、“13”、“15”、“16”、“17”、“19”、“62”、“85”都是用谐音的方法跟一定的图像连接在一起。如“12”和“婴儿”谐音，“62”与“牛儿”谐音。“14”让我们联想到2月14号情人节，所以跟象征爱情的“玫瑰花”联系在一起。“92”可以先谐音到“救儿”，救了落水儿童，当然是个活“雷锋”。“43”可以谐音为“死山”，可以联想到一座“死火山”。

一起加油！我们都  
要成为记忆超人！

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营



事实上在数字图像表中，每个两位数，我们都有一个特定的图像与之对应，这里列举的只是数字图像表的一部分。下去之后你可以按照我们的方法，把它补充完整，创建属于自己的数字图像表。

请反复地熟悉这些内容，直到看到数字后你可以本能地反应出它所对应的图像。当你确信你能够做到的时候，就请开始下面的练习。

**请在2分钟内准确记住下面20个数字。**

1 8 6 2 1 7 2 0 8 5 1 5 4 3 9 2 1 4 1 2

很多人能够不用任何方法在2分钟内将这些数字记住，但是当数字的量增多，比如数字增加到50个或是100个的时候，机械记忆的方法就很难把

它们记忆下来。当他们看到我在不到 30 秒的时间内记忆成功地将 50 位数字倒背如流的时候，很多人被惊呆了。当他们看到我在讲完课大约三小时以后没有复习的情况下，依然能准确横流倒背的时候，他们更是觉得难以置信。

下面就让我们一起来分享一下，我是怎么做到的。

经过前面数字与图像相互转化的练习，现在，在你眼中，呈现在你面前的这一堆数字，应该不再是一堆枯燥乏味的数字，而是一幅幅生动的图片。让我们从左向右依次来看：

18	62	17	20	85	15	43	92	14	12
罗汉	牛儿	石器	鸭蛋	芭蕾舞	鹦鹉	火山	雷峰	玫瑰花	婴儿

现在你要做的，就是用这些图画，快速在你脑海中形成一部生动有趣的电影，而且电影越是夸张，越是荒谬离奇，越便于你记忆。

参考答案：一个“罗汉”，骑着“牛儿”，被“石器”绊倒，他摔到地上，却意外地捡到一个“鸭蛋”，于是高兴得跳起“芭蕾舞”，他美丽的舞姿引来了“鹦鹉”，然后他带着鹦鹉一起去了“火山”，在火山上看到“雷峰”手拿“玫瑰”花向“婴儿”求婚。



吕超博士受河南省希望工程办公室邀请，赴希望小学公益巡讲！

图片来源：  
河南省希望工程办公室

记住了吗？你可以微微地闭上眼睛，再把这部电影在脑海里播放几遍。然后再试着将电影中的图画转化成数字。你需要慢慢地熟悉这样一种思维的模式，这样才能激发出你右脑图像思维与创造性思维的潜力。在我们的培训课上，很多学员在学完这套方法之后，立刻就能成功地将圆周率背到小数点后 100 多位。你也试试吧！

**课后练习：请在 3 分钟内记住以下内容。**

蔡伦改进造纸术：105 年      哥伦布到达美洲 1492 年

成吉思汗建立蒙古政权 1206 年      唐朝建立：618 年

郑成功收复台湾：1662 年      瓦特改良蒸汽机 1785 年

发明第一部电视机：1843 年      中华民国建立：1912 年

马克思的生日：1818 年 5 月 5 日      银行密码：632806

## 把枯燥的文字变成生动的电影

**小考验：请在 2 分钟内按顺序记住下面中国十大古典悲剧**

《窦娥冤》《赵氏孤儿》《精忠旗》《清忠谱》《桃花扇》

《汉宫秋》《琵琶记》《娇红记》《长生殿》《雷峰塔》

根据我们的测试：有 60% 的人可以在两分钟内把以上内容记住，但遗憾的是，这些人中 80% 的人会在 20 分钟后忘掉一半以上的内容。导致这种现象的原因，是因为他们采取了错误的记忆存储模式。

现在让我们来看看如何启动右脑的图像式记忆，来达到对这段材料的过目不忘的效果。

现在请你集中精神，并微微地闭上眼睛，把你的大脑想象成一部电影播

放机，并试着在脑海中播放如下的画面：

“**窦娥**”在冤死之前，生下一个小孩，名叫“**赵氏孤儿**”；赵氏孤儿长大以后精忠报国参了军，并当了军队里的旗手，负责扛“**精忠旗**”；由于他在军队里既清廉，又忠诚，所以他的名字被写进了“**清忠谱**”（在这里把《清忠谱》想象成记载清廉忠臣的名谱）；皇帝在清忠谱里看到他的名字，给他赏赐了一把“**桃花扇**”；他摇着桃花扇走进了他的豪宅“**汉宫**”；刚一进门就听到有人在弹“**琵琶**”；循声而去发现是“**娇红**”小姐在弹奏；娇红小姐说我住在“**长生殿**”里的“**雷峰塔**”里面。

怎么样，脑海中能看到上面文字所描绘的画面吗？现在请闭上眼睛，在脑海中把以上的画面再回忆一遍，就像你刚看完电影，而电影的画面还始终在脑海中久久回荡一样。

大部分同学在学过这样一种记忆方法后，都显得异常兴奋，因为以前学习中最难记忆的大量无规则型文字材料，在这里却变得如看电影一般轻松，且记住之后即使一个星期不去复习，脑海中的画面依然历历在目。

**课后练习：请在 2 分钟内，按顺序记住世界八大奇迹：**

埃及金字塔、巴比伦空中花园、亚历山大灯塔、罗德港巨人雕像、宙斯神像、阿耳忒弥斯神庙、摩索拉斯陵墓、秦始皇兵马俑。



**掌握记忆的技巧，练就超强的记忆，学习，其实可以很轻松！**

图片来源：  
睿诚记忆力训练夏令营

希望你不要把重点放在记忆的速度上，而应该学习如何在快速的前提下，保证记忆牢固性和持久性。所以，请发挥你想象的翅膀，给这些枯燥的文字加上图画及绚丽的色彩吧。

如果你还是觉得有困难，请不要着急，任何方法与技巧的掌握都需要一个慢慢熟悉与训练的过程。继续我们下面的学习，更多惊喜的内容与技巧，正等着你去发现，去驾驭。

## 6 岁记忆神童的秘密

学过地理的人，相信都会被那些五花八门的外国国名与地名弄得眼花缭乱。然而一次偶然的机会，我在电视上看到一个 6 岁的小朋友将世界全部 200 多个国家的名字和首都记得滚瓜烂熟。观众们任意报出一些普通人从未听过的国家名字，他立刻就能答出其首都都是哪里，观众任意地报出一个外国城市，他都能答出是那个国家。现场观众无不啧啧称奇。

此外，今年央视春晚，沈阳女孩王仙妮表演了一个让所有观众都惊讶不已的节目——“记忆百家姓”。节目播出后，很多人称这个有惊人记忆力的女孩为“记忆神童”。

很多人看到这样的表演肯定会想，这个孩子为了记住这么多繁杂的知识一定费了很长时间，花了很多心血。然而实际上，当你对系统的记忆方法了解之后，你会发现，应用一定的技巧，类似于这样的繁杂的信息，可以轻而易举的记住，甚至是过目不忘。在我们以往的超强记忆培训班中，90%的同学能在老师讲完方法后，立刻将讲义上列出的所有国家与首都轻松记住。同时如果学生能举一反三，这种技巧还可以应用到学习中的很多地方。

下面我们举例予以说明。假如你要记住下列国家及其对应的首都。



- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 芬兰—赫尔辛基 | 2 老挝—万象   | 3 越南—河内   |
| 4 阿富汗—喀布尔 | 5 蒙古—乌兰巴托 | 6 马尔代夫—马累 |
| 7 印度—新德里  | 8 约旦—安曼   | 9 菲律宾—马尼拉 |

这些内容之所以难记，是因为这些国名与地名都是非常抽象的信息，它们只是外文名字的中文音译，本身没有什么实际意思。人的记忆按内容特性可以分为两类：符号记忆和形象记忆。

符号记忆就是那些以语言，文字，符号等作为载体而存储的记忆，这种记忆在记忆过程中，是由逻辑思维来主导的。而逻辑思维往往只能以按部就班的方式处理问题，所以这种记忆速度很慢，而且记忆容量非常有限。

形象记忆就是以图画、电影等作为载体而存储的记忆，这种记忆由我们的形象思维来主导。这种思维模式的工作特点是感性的、直观的。它不对识记材料进行逻辑分析，只是简单地对识记材料进行“拍照”或“录像”，就能轻松地将其映在脑海里。就像我们看一部电影，谁也没有有意识地刻意去记电影里的内容，然后我们却能在不知不觉中将电影画面深深地映在脑海里。而且这种形象思维模式处理问题的方式往往是整体性的，跳跃性的，所以有较大的创造性思维的潜力。所以形象思维能力的提高，不仅能大大增强我们的记忆力，同时也能使我们的创造性思维的潜能也得到很好的开发。

现在我们就用上面的例子，来讲一下如何将抽象的材料，转化为形象的材料，来帮助我们记忆。

1、芬兰—赫尔辛基：在芬芳的兰花里，你和儿子一起寻鸡。

想象你家的后院开满芬芳的兰花，香气逼人，忽然一只小鸡钻了进去，你只好带着儿子钻进花丛中找，叫做“和儿寻鸡”。





2、老挝—万象：  
从一个很老的窝里面，  
跑出来一万头大象。

3、越南—河内：大雁  
想越过南方，结果却掉  
进河内。



4、阿富汗—喀布尔：  
阿爸赴韩国，砍掉了布莱尔的头。

想象阿爸非常不喜欢英国首相布莱尔，有一次布莱尔去韩国访问，阿爸专程飞赴韩国，挥刀砍掉了布莱尔的头。

5、蒙古—乌兰巴托：

在蒙古的大草原上，天上有乌鸦，地上有兰花和拖巴（巴托）。



下面 6 至 9 题，请根据提示，在脑海中想象相应的图像。对于初学者，我强烈建议你把你想象的图像画在纸上。不用画得很美观，只要能抓住图像的细节就好。当然，你画的图像越生动，越夸张，记忆的效果也越持久。

6 马尔代夫—马累：想象马的儿子去看大夫，回来后这匹小马很累。

7 印度—新德里：想象你把学习后的心得和理想，印在肚子上面。

8 约旦—安曼：想象约会完蛋了，只好安安静静慢慢往回走。

9 菲律宾—马尼拉：想象家里的菲律宾女佣在骂你呢。

怎么样，记住这些奇异的场景了吗，请试着在脑海中回忆一遍。如果有些地方回忆不起来，试着将那些回忆不起来图像刻画得更清晰具体些。为了记得更牢固更清晰，你可以用一些夸张和幽默的手法，让这些内容更容易在脑海中留下深刻的印象。比如在乡下菲律宾女佣在骂你呐得时候，你可以想象一个长得黑的像炭似的菲律宾女，她张着血喷大口，吐沫横飞地指着你的鼻子大骂的情景。

现在，请你闭上眼睛，把我们刚才记的再回忆一遍。如果你有很多遗忘的地方，大部分原因都是因为你在背联想的那句文字，而并没有在脑海中构



建清晰具体的图像。如果你现在还是感觉有些困难，请不要灰心。任何技能的获得，都需要经过长期艰苦的训练。就像学骑自行车一样，在刚开始学的时候，我们甚至会怀疑自己是不是永远都学不会。这个时候千万不要放弃，因为只要能坚持下来的人，都轻松自如地掌握了这项技能。



练习记忆就像学骑车，刚开始学的时候，我们甚至会怀疑自己是不是永远都学不会。这个时候千万不要放弃，因为只要能坚持下来的人，都轻松自如地掌握了这项技能。

如果你能举一反三的话，这种方法还可以用到学习中的很多方面，下面的例子供大家自己练习，同时考察一下自己今天学习的效果：

**请在 2 分钟内记忆住十大古典悲剧的作者。**

《窦娥冤》——关汉卿    《赵氏孤儿》——纪君祥

《精忠旗》——冯梦龙    《清忠谱》——李玉

《桃花扇》——孔尚任    《汉宫秋》——马致远

《琵琶记》——高则诚    《娇红记》——孟称舜

《长生殿》——洪昇    《雷峰塔》——方成培

## **半年掌握 6000 单词：Rap English**

很多人一个小时里记住上百个英语单词没有问题。真正的问题在于：过

了1个小时，就只剩下几十个还认识；过了一天后，就只剩下十几个还认识；过了两天后，就一个都不认识了。这就是为什么，很多人从初一开始学英语，学到大学毕业，十年时间记不完四千多个英文单词的原因。阻碍我们英语学习的最大障碍，是遗忘。

若从记忆的一般过程来讲，将短时记忆导入长时记忆的方法，就是不断地重复。著名的生理学家巴浦洛夫曾经做过一个非常著名的实验。他在每天给狗喂食前都先敲一下铃铛，然后再把美味的牛排喂给狗吃。这样连续一段时间后，他发现只要一敲铃铛，即使不给狗喂食，这只狗也会流出口水。这说明在经过一定次数的重复后，从铃声到食物，再到流口水这样一条信息链，已经深入了它的记忆，形成了一种条件发射式的本能反应。

对于“重复”这一学习过程，相信大家并不陌生。然而事实上，在这一大家再熟悉不过的过程中，也隐藏着许多非常重要的技巧。掌握这些科学的“重复”的技巧，其对记忆效果的促进作用要比我们前面学的联想的技巧要更加突出。联想的技巧把你的记忆速度从乡间小道带到了高速公路，而重复的技巧将把你从高速公路带上喷气式飞机。

在我们讲正确的复习和重复技巧之前。我们先回顾一下大部分人是如何复习单词的。据我的观察，在我的周围超过80%的都是拿着词汇表，按照上面的顺序，先把单词读几遍，然后再把意思读几遍。一个单词一个单词的读，然后再一页一页地复习。这种方法的确可以把单词记住，但是它是最低效的方法。低效的原因在于它完全靠声音对大脑的生理刺激去形成记忆，在这样的重复读的过程中，大脑的利用效率很低。很多人在这样读的过程中，读着读着就不知道自己读的是什么东西了。就是所谓嘴在动，而心不在焉。如果你也有这种情况，可要专心下面的学习了。

另一种大家比较常用的记忆单词的方法叫“读句子背单词”，有的也叫“读故事背单词”。方法就是把每个单词放到句子或短文中，通过反复阅读句子或短文来达到记忆单词的目的。这种方法显然比死记硬背要进步。原因在于一方面生动活泼的句子要比一个个枯燥单调的单词更容易记忆，它可以让你在句子中“体会”单词的意思，而不仅仅是背它的中文翻译。另一方面，在句子中学习单词可以同时达到即学即用的目的。很多同学费了九牛二虎之力把单词的意思背得滚瓜烂熟，然而用的时候却一头雾水。如果用读句子背

单词的方法，在记住单词意思的同时，我们也学会了如何在句子中使用它。还记得你小学时候学习汉语词语时的过程吗？老师教给我们每个词语的解释，然后一个很重要的学习环节，就是让我们用这些新学习的词语造句，这个过程让我们对词语的意思有了比“书面解释”更深入的理解，同时也让我们学会了如何在日常生活中去应用。

我在这里极力地肯定“读句子背单词”的好处，并不代表这种方法就是完美无缺的。因为它虽然“有效”，但是还不能算作“高效”。我们的目的是对这一方法加以改进，不仅要有效，更要高效。

### 改进一：运用高度凝炼的句子。

举例说明，常见的“读句子背单词”如下所述：

abandon [ə'bændən] vt. 放弃，遗弃

He *abandoned* his wife and child.

他遗弃了他的妻子和孩子。

absurd [əb'sə:d] adj. 荒谬的，可笑的

Their request is *absurd*.

他们的要求是荒谬的。

accomplice [ə'kɒmplis] n. 同谋者，帮凶

We caught the *accomplice*.

我们抓住了帮凶。

accordion [ə'kɔ:dʒən] n. 手风琴

He is playing *accordion*.

他正在弹奏手风琴。

在这样传统的读句子背单词的方法中，为了记住 abandon、absurd、accomplice、accordion、adroit 这五个单词，我们需要熟读五个句子。显然，这样的话无形之中给我们的记忆附加了太多的冗余信息。如何去简化呢？请看下面的句子：

The *adroit accomplice abandoned* an *absurd accordion*.

熟练的帮凶抛弃了荒谬可笑的手风琴。

可以看出，在这样一个句子里，一共融合了以前五个句子所包含的生词。为了让句子更加凝炼，有时这些句子会显得有些荒谬，意思也有可能不合逻辑。但是只要这些句子是符合语法和习惯规则的，它就不会影响我们在正常环境下的使用。而且根据我们前面学习的内容我们也可以发现，越是荒谬可笑的东西，往往越是更容易被大脑记住。运用这些高度凝炼的句子来记忆单词，不仅有助于我们对单词的记忆达到“即学即用”的目的，同时去掉了常规方法中的冗余信息，成倍地提高了记忆的效率。

## **改进二：借助音乐的力量。**

在我上中学的时候，为了背苏轼的那首《明月几时有》辛辛苦苦费尽了脑筋，然而现在的学生们的做法则是把王菲唱的《明月几时有》拷进 MP3，他们在享受美妙音乐的同时，不知不觉就记住了这首词。即使你那时没有这样做，相信日常生活中你也会有这样的体会，一首歌曲听过几遍后，即使你听的时候根本没有关注歌词的内容，歌词也能自然而然地烙进你的脑海。事实上仔细回忆一下你会发现，存在于我们大脑中的大部分歌曲，都是在无意识的状态下学会的。所以，运用音乐的力量，你甚至不用去思考，就能在享受音乐的过程中将信息存入脑海。

音乐在协助记忆方面主要有以下优势：

第一，音乐可以直接将信息导入长时记忆。我们都有这样的体会，一生之中我们会遗忘很多东西，然而儿时学过的音乐，唱过的歌曲，往往能够伴随我们一生。

第二，音乐可以激发我们的潜意识记忆。也就是说，借助于音乐，可能你根本不用去思考，就能记住很多东西。比如有的人喜欢一遍工作一遍听音乐，工作的时候他根本就没有去思考音乐里播放的什么东西，但是当音乐播放过几十遍之后，音乐播放的内容他自然而然就记住了，歌词不知不觉就记住了。

第三，音乐可以将枯燥的英语学习转化为一种休闲或者乐趣。学员们用这种方法无需可以地花费时间去记忆，仅仅是趁下课休闲时，或者坐公交时打开 MP3 播放器，在休闲的过程中就可以轻松地完成记忆。

谈了这么多理论，究竟在实际学习中如何操作呢？目前，我们通过与美国教育专家，音乐艺术家合作，将从小学一直到大学四六级考试所要求掌握的 5600 多个单词，填入了 70 首轻松、欢快的说唱（Rap）歌曲。如果说让你一年时间掌握 5600 个单词你肯定会觉得不可能，因为很多人从初一到大四，十年时间连英语四级规定的 4600 个单词都背不完。而如果我说让你一年时间学会 70 首英文歌曲，相信每个人，甚至才刚刚牙牙学语的小孩，都可以轻松完成。

下面使我们说唱英语（Rap English）单词记忆的一个范例，文章加粗带下划线的单词就是大学英语四级词汇，在这一首不到 3 分钟的 Rap 歌曲里，我们成功填入了 82 个生词。下面这首歌曲的 MP3 文件大家可以在睿诚教育的网站（[www.ruichengmemory.com](http://www.ruichengmemory.com)）免费下载。我们的整个说唱英语中的所有歌曲，都由美国教育专家和音乐艺术家填词，作曲并演唱。

## Rap English 四级单词记忆示范

From China to the **Gulf Canal**

从中国到海湾运河

Let me tell you of a story that involves my pal

让我告诉你一个关于我朋友的故事。

His name is Charles Brown, an **expert** on **conservation**

他的名字叫查尔斯布朗，一个储蓄专家

Even an **Emperor** would seek to hold a conversation

连皇帝都很想跟他聊一聊

...but lately, He'd been having a **legal** situation

但是最近，他有了一些法律问题

since he was an **adult**, the **evidence** was awaiting

因为他是成年人，（所以）证据正在等待（被验证）

It seemed that the problem could put him out of commission  
看起来，这个问题会使他无法再工作。

The project that he started was commonly in suspicion  
由他发起的项目普遍处于怀疑中

The money he was getting was linked to a gladiator  
他正收入的钱与一个拳击场相关

A former boxer in a jail cell for bad behavior  
一个前拳击手因坏行为而入狱。

On a regular basis, he would bite people's ear off  
通常情况下，他会咬掉人们的耳朵

clearly he was insane, he would laugh until he coughed  
很显然他疯了，他会一直大笑到他咳嗽

They thought about giving him the electrical chair  
他们想着给他（坐）电椅

but the whole supreme court wouldn't let it go there  
但是整个最高法院不让它（这个事件）像那发展

The atmosphere was tense... should they really do it?  
气氛很紧张，他们真的该不该做？

Everyone was confused, from the Christians to the Jewish  
所有人都很迷惑，从基督徒到犹太人

... .. [下载完整版Rap English 示范教程](#)

现在，你将再也不用为枯燥无味且毫无效果的死记硬背而苦恼。你只需要放松的戴上耳机，在生动有趣的联想中，在美妙的音乐里，静静地享受学习英语的快乐。

由于篇幅有限，书中更多精彩内容无法一一在此与各位读者分享，希望籍此书能够让大家对记忆的理论与方法有所了解，并在学习中灵活运用。最终得以改变以往填鸭式的死读书，读死书的学习模式，更加主动地去寻找学习的技巧与方法。

欢迎订购完整版《记忆的魔术》，吕超、胡谊著，华东师范大学出版社出版。订购热线：400-678-5271。各大新华书店有售！

睿诚记忆力训练夏令营剪影

背面：

一个曾经差点辍学的问题少年，用一年的时间学完了高中三年的课程。

并且硕士博士连续保送！

一个从小在学习上存在记忆障碍的人，在他 24 岁的时候打破背诵圆周

率吉尼斯世界纪录，成为让所有人瞩目的世界记忆冠军！

2 分钟记忆 50 位数字，3 分钟记忆一副扑克，10 分钟记住《长恨歌》

的过目不忘的能力，让你在 24 小时内练成。



