

吴帝德◎著




发散 转化 动态 连接

超实用 记忆力训练法

英语单词记忆、历史知识记忆、地理知识记忆、公式记忆、诗词记忆、考研知识记忆、职业知识记忆、名字记忆、个人信息记忆、数字记忆、思维导图、世界脑力锦标赛……

最强大脑的秘密——一切尽在本书



 中国纺织出版社

内容提要

本书以如何轻松、高效学习并掌握记忆术为主导思想编写，包含记忆大师的所有记忆技巧以及讲义，从考试、职场、生活三大方面以海量实际内容举例说明，包括英语单词记忆、历史知识记忆、地理知识记忆、数学公式记忆、诗词记忆、古文记忆、零散信息记忆、地图记忆、考研知识记忆、职业知识记忆、药名记忆、名字记忆、个人信息记忆、数字记忆、思维导图、世界脑力锦标赛等内容。作者摒弃方法分类式教学，将学习步骤简化，以读者体验为主，讲述了记忆术的核心内容。最强大脑的一切秘密，尽在书中。

图书在版编目（CIP）数据

超实用记忆力训练法/吴帝德著.——北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-2104-8

I.①超... II.①吴... III.①记忆术 IV.①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第260790号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail：faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：124千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

[前言](#)

[第一部分 了解大脑](#)

[第一章 如此健忘](#)

[第1节 发生在身边的遗忘](#)

[第2节 为什么会遗忘](#)

[第3节 了解大脑](#)

[第4节 对记忆术的错误理解](#)

[第二章 给大脑做准备运动](#)

[第1节 为什么要冥想](#)

[第2节 \$\alpha\$ 波调整状态](#)

[第3节 大脑的准备运动](#)

[第三章 大脑测试](#)

[第1节 记忆力测试](#)

[第2节 注意力测试](#)

[第二部分 闭关修炼](#)

[第四章 提升记忆力的基本功](#)

[第1节 思维发散](#)

[第2节 动态联想](#)

[第3节 特征转化](#)

[第4节 创造连接](#)

[第五章 打造思维工具](#)

[第1节 伴随一生的工具——数字锁链](#)

[第2节 万能的大脑GPS——记忆宫殿](#)

[第3节 记忆的绝招——左右开弓](#)

[第4节 创新与整理的利器——思维导图](#)

第三部分 运用提高

第六章 记忆实战广场

第1节 考试类

第2节 职场类

第3节 生活类

第七章 脑力竞技的世界

第1节 精彩的顶级赛事

第2节 突破记忆极限的经验谈

后记

前言

我认为，“运动”是世界上一切事物的根本，没有绝对静止的事物。宇宙在膨胀，星球在转动，植物在呼吸，动物在代谢，地球内部在释放能量，电子在分子内部不停地旋转，一切事物都遵循着规律在变化。这当然不是物理课本，这是一本关于大脑、关于记忆力的书，接下来我将要讲到大脑的“运动”。

写这段文字的时候我正听着音乐坐在高铁上，看着窗外的醉人红叶、湛湛蓝天、悠悠白云以及忽隐忽现的民居。我特别享受边移动边看风景边思考的运动状态，这像是一种给大脑充电的过程，灵感像泉水般地涌现。我们大部分时间生活在千篇一律的忙碌状态中，为工作为生活去同样的地点做同样的事情，慢慢地，大脑逐渐适应了这种惯性，我们便开始靠这种忙碌状态中建立的条件反射或者本能去执行工作，这时，大脑开始变得浅思考，甚至越来越懒惰。

当你对自己的记忆力开始缺乏信心的时候，说明你的大脑目前的思考方式不足以完美地解决工作、学习或者生活中遇到的问题，你可能需要了解一些新的思考方式。举个简单的例子，试想在一个宴会上你认识了几个新朋友，其中一位姓蒋的先生希望和你有生意上的合作，宴会过后你想再深入和他交流的时候却怎么也想不起他的名字，这可能给你带来尴尬甚至危机。原因是这样的，“蒋”字在这里除了表示姓名以外并没有包含其他意义，大脑很难接受无意义的事物，如果我们将“蒋”字想象成有形的“奖状”，在大脑当中虚拟构建一幅“这个人拿着一张奖状笑呵呵”的画面，也许你就有了更深刻的印象。

这就是我要说的大脑的“运动”，它包含了高效记忆的所有秘密——发散、转化、动态、连接。“发散”是说我们把“蒋”字通过谐音想到了“奖状”；“转化”是说用“奖状”代替了无意义的“蒋”字来记忆；“动态”是说拿着奖状这个动作；“连接”则是指将这个人 and 奖状通过拿的动作产生联系，通过这四步，我们以往的死记变成了一幅生动的画面。所以，提高记忆力的方法简而言之，就是将原来“静止”的思考方式转变成“动态”的思考方式，当你习惯这种动态思维的时候，你就已经拥有了超强的记忆力。

最后，我希望这是一本既感性又理性的书，感性是说我们必须充满感情，感情的触角会帮助我们提升记忆力；理性是说我们必须清晰思维，通过敏锐的思考和去学习去提高记忆力。翻开这本书是你我的缘分，就如我第一次与记忆术结缘。记忆术的学习是一段美妙的旅程，它将通往一个充满智慧的崭新世界，踏上这段奇妙之旅，你的人生将会与众不同。

张氏

2015年11月于成都

第一部分 了解大脑

第一章 如此健忘

第1节 发生在身边的遗忘

记忆和遗忘伴随我们的每一天，因为记不住而犯下的小错误有时能及时挽回，而有时不但对工作和学习带来巨大的影响，还可能要我们付出更多的代价。琐碎的小事可能忘，重要的大事也可能忘，各种情况的遗忘有着不一样的原因。于是，我们学习如何提高自己的记忆力，对记忆力进行科学的训练就是最有效的手段，它的意义并不仅仅是让我们记住某一个工作内容或者知识要点，更大的意义在于整体提升我们的大脑，让大脑处于自信、健康、强劲的工作状态。

[1]

唐导是一名业务出色的外语导游，负责接待来华的外国友人和带国内游客出国游玩。有一次，一行20多人的旅行团来到中国，第二天的行程是游览著名的旅游景点峨眉山，唐导第一天晚上在机场接到游客后，在车内开始讲解注意事项，叮嘱客人不要忘记拿好护照，带上雨伞等。

第二天一早按出发时间唐导坐出租车到达酒店，当所有游客到齐准备上大巴车出发的时候，唐导发现自己的行李箱忘在了出租车上，早上匆忙也没来得及向出租车索要发票，因此行李无法找回，唐导的行李箱里有这次整个旅行团的行程计划书，出行十多天的换洗衣服等，还有一台笔记本电脑。一面是旅行团要出发不能因为自己而影响所有游客的心情，一面唐导又心急地想找回贵重的行李减少损失，实

在分身乏术的唐导只能调整心情继续工作，由于伞和外套也在行李箱里，在峨眉山上唐导被淋成了落汤鸡。

为什么会忘？

主要原因：烦琐的工作需要大脑将所有小事总和并处理，琐碎的事情最容易打乱整体思绪。

[2]

肖某从一所普通大学毕业以后进入银行工作，负责柜台业务办理。由于业务办理能力优秀，不久以后调为信用贷款专员，负责贷款客户的资料审核等工作。来自农村的肖某并没有太多人脉关系，但是绩效工资在同事中却总是第一，一次在年会上同事向其请教他才透露了其中的秘密，他手中贷款的每一位客户他都会记住生日、爱好等重要信息，生日的时候提前打电话祝福会让客户倍感亲切。同时他把每一个行业的放贷条件、每一年的政策等都牢记在心，每次遇见新的客户都能从言谈举止中迅速判断放款额度、审核能否通过等信息，不满足条件的还能帮助客户尝试其他途径申请。因此，肖某的贷款客户逐步增多，业务能力得到上级赞赏，现在已经升为该行信贷部主任，不仅是客户，现在连他的手下每一个人放出去的贷款额度有多少他都能记住，是银行的明星人物。

为什么其他人记不住？

主要原因：银行工作十分细化，政策变化快，接触人群广，大量的信息要记住并不是每一个人都能做到的，肖某的大脑中存在一套虚拟的记忆工具，银行的工作正好将其活用。

[3]

小陕是一名高三的文科生，平时在复习各个科目的时候老是觉得知识点琐碎，要记的内容太多，记了新的又忘了旧的，感觉复习和忘记永远在赛跑。就拿记忆地理知识点来说，地理的知识板块多，在考试的时候往往题目中给出一个相关信息，然后再以给出的相关信息判断相关知识板块进行解答。比如，仅仅给出俄罗斯叶尼塞河的形状，让你解答该地区农业分布或者气候特征等。看到图形后判断是哪一条河流，属于哪一个国家，在该国家哪个区域等信息后才能进行解答得到分数。对于和小陕一样的高中生而言，如何归类整理并复习众多的知识板块是取得分数的关键，再加上物理、数学、政治、历史等其他学科的大量知识点，如何快速、有效地复习并记住一直是困扰小陕的问题。后来小陕通过对思维导图的学习加上记忆技巧的灵活运用，在大脑中清晰地把各科知识点进行了归类“存放”，最终单科地理科目成绩就提高了20分，在2015年的高考中如愿以偿地考上了上海财经大学。

为什么记不住？

主要原因：高中学生的知识记忆量特别庞大，记住的内容需要科学地进行复习和归类，否则一边记一边忘，考试中出现的题目也总是似曾相识，所以应该合理利用“艾宾浩斯遗忘曲线”进行复习并利用“思维导图”对笔记和知识点分类才能有效提高分数。

[4]

刚生完孩子的陈女士现在是一名家庭主妇，大多数时间都在家里带孩子和做家务。有一次，正在厨房煮粥的时候孩子突然哭了起来，家里又没有其他人，陈女士急忙跑到卧室又是哄又是喂，过了十多分钟孩子停止了哭泣，之后陈女士才来到客厅打开电视机看起了电视剧。等闻到一股糊味儿时陈女士一边大叫“我的粥！”一边飞奔进入厨房，这时粥已经变成了一锅“黑炭”，锅也差点被烧了个窟窿，陈女士

感叹：“都说怀孕傻三年，我太不小心了，还好发现的不晚，没有造成安全事故。”

为什么会如此粗心？

主要原因：“一孕傻三年”是一句玩笑话，但并不是没有任何科学道理。从科学的角度来讲，在怀孕期间婴儿合成大脑需要大量的卵磷脂，成人脑神经细胞中卵磷脂的含量占其质量的17%~20%，这些都需要从母体直接获取，加上怀孕期间慢节奏的生活规律和压力的减轻，大脑似乎进入低速运转状态。因此，生完小孩以后大部分母亲都感觉思维力下降，记忆力下降，其实是大脑减少了平时工作时需要的必要思考，间断性地失去了锻炼机会所致。

[5]

杨某是一名事业单位的工作人员，经常出差负责部门的器材采购工作。有一次，杨某在出差途中接到部门领导的电话，告诉他有一个非常好的出国培训机会，出国深造半年回来还很有可能升职，接到这个天大的好消息杨某高兴地跳了起来，因为出国深造一直是杨某的梦想。接着，领导告诉他马上提交身份证号码和照片等其他信息，可是杨某却一时怎么也想不起来自己的身份证号码，身份证也放在家里，于是告诉领导10分钟后再回电话。当杨某让家人找到身份证后回拨了单位的电话，可惜由于名单需要立即上报，没有时间等待，原本应该属于杨某的名额已经临时换成了另外一名同事。就因为一时想不起自己的身份证号码而和自己的梦想失之交臂，杨某很长一段时间陷入了情绪低谷。

为什么会记不住？

主要原因：身份证号码、银行卡号等数字串的记忆对一般人而言是一种反复的口诀式记忆，不停反复地读自然就记住了。然而这样的记忆并不牢靠，在疲惫的时候人们的回想能力会降低，有时候需要提醒前面几个数字才能想起来，有时候又会张冠李戴串到其他数字信息上。

[6]

重庆的小刘是一名领队导游，主要负责香港的旅游线路。有一次，他带领一个二十多人的老年团到香港游玩，出发前一天晚上整理好了所有游客的护照并放在手提袋中。旅行团飞机的出发时间是第二天一早8点，可是直到第二天早上临近出发，所有游客也等不来导游小刘，打电话也一直没人接，正当所有团员焦急等待的时候只见领队小刘气喘吁吁地跑来，一个劲儿地说对不起。原来小刘的手机喇叭突然坏掉了，没有听到闹钟响声和打来的电话，在急忙给所有团员讲了旅行中的注意事项后，他带领大家来到机场柜台前办理登机手续，这时小刘突然想起全团所有人员的护照由于慌忙出门还放在家里。再回去拿护照时间已经来不及了，每一位团员重新购买机票的费用都将由自己负担，想到自己可能会赔偿数万元的机票，小刘吓得哭出了声，游客也因为小刘的疏忽觉得浪费了时间和精力而不停地责怪他。小刘最终不但付出了沉重的经济代价，也因此引来了当地媒体对此事件的报道。

为什么会发生？

主要原因：我们经常的新闻中看到有人将巨款遗忘在出租车上的信息，为什么我们意识到的一些重要的事情偶尔还是会忘记呢？每个人都有自己的生物钟，有的人长期精力充沛，也有人会有特别容易疲倦的生物钟低谷期，有的人每天即使睡很少的时间也精神奕奕，有的人却总有几天感觉注意力不集中或头脑不清醒。实验证明，科学地锻炼

大脑会调节大脑思考的生物钟，让它更具有规律性，让大脑在思考问题时通过增加耗氧量达到提高大脑功率的目的，让大脑处于健康、强劲的状态。

[7]

小王是一名漂亮的女生，和已经交往了3年的男友因为吵架而分手，回到家中伤心的小王依依不舍这段恋情，于是打开电脑翻起了和男友一起旅行的照片，回想曾经的一段段甜蜜回忆。正值寒冬腊月，小王电脑桌上垫着取暖的电热桌垫。看着窗外飘着的雪花小王更加伤心，她决定第二天一早就到其他城市去散散心，来一次说走就走的旅行。一周以后小王回到家，当她踏进书房的时候惊呆了，原来她走的时候忘了关电热桌垫的开关，虽然温度不算很高，但是由于时间太长，压在桌垫上的电脑键盘已经被烤化了，并死死黏在桌垫上，如果再晚几天回家很有可能引起火灾，造成严重后果。

为什么会发生？

主要原因：生活中我们有很多习惯性的行为，比如随手关门、冲厕所等，这些指令已经在大脑中形成了潜意识，即使你在打电话、看书的同时也会习惯性地执行这些动作。但在情绪受到影响的时候，我们的大脑会因受到干扰而忘记执行这些动作。糟糕的情绪是大脑最大的敌人，学会控制情绪就是控制大脑。

[8]

有一次石家庄某电脑城搞促销活动，活动牌上写道“能记住圆周率100位的人赠送300元代金券，能记住圆周率300位的人赠送1000元代金券”的字样。很多大学生都摩拳擦掌跃跃欲试，挑战不限时间，先是一个男同学上台挑战，记了几十分钟后男同学开始默写，由于有几处遗

漏和错误所以挑战失败，接着又有几位同学上台挑战，可是都以失败告终。过了一会来了一位男士，上台后10分钟就下来了，然后开始默写，周围的观众都用怀疑的眼神看着那位男士。不一会儿商场工作人员就拿起那位男士默写的圆周率一一检查是否正确，当检查完毕以后工作人员拿起话筒说道：“陈先生默写的300位圆周率全部正确，挑战成功！他将获得本商场提供的购物代金券1000元。”在周围人群惊讶和羡慕的眼神中，这位陈先生拿走了奖励。

为什么能在短时间内记住这么多数字？

主要原因：无规律和无意义的东西大脑几乎无法记住，原来陈先生是一位记忆力的培训老师，懂得记忆数字的方法。陈先生在大脑中把无意义的数字变成有形状的物品，记忆的时候加以联想，将长串的数字变成有意义的画面，就能轻松无误地记住300位数字。

[9]

五十多岁的邹老师是一家培训机构的副校长，教学风格幽默，深受孩子们喜欢。有一次下班以后从办公室开车回家，到了家开门的时候才发现钥匙忘在了学校的办公室，于是又开车回办公室去拿。上下班高峰时间市内堵车耽误了不少时间，等到邹老师好不容易到达办公室的时候才想起今天早上上班是其他同事开的门，自己办公室的钥匙根本就没有带在身上，而是放在家里。这一去一来折腾得够呛的邹老师感叹道：“难道我已经老年痴呆了？”

为什么会忘记？

主要原因：邹老师两次忘记带钥匙有多个方面的因素，人们都感觉年龄越大记忆力也越来越衰退，它和人的情绪、病因、饮食、遗传、是否受到外部伤害等众多因素相关，最新科学研究表明大脑思维

变慢导致健忘，都和某种淀粉酶的沉淀有一定关系。年龄越大我们更多是靠经验去判断事物，大脑减少了思考的频率，淀粉酶的沉淀便阻塞大脑神经元中生物电流的流通，即产生我们所谓的健忘现象。当然，原因是各种综合因素的集合，不能片面地从某一个方面来解释。

读了上面的案例你是否有似曾相识的感觉呢？或许自己或身边的朋友就真实发生过。生活在社会这个大家庭中，大脑扮演了非常重要的角色，我们不仅仅和其他动物一样需要吃饭、睡觉，我们更需要的也是最大区别于它们的正是“思考”。所以，人如果离开了思考，在这个社会当中将会面临各种各样的麻烦，没有一个健康、高效的大脑，在社会竞争当中也会面临更多的困境。只有真正了解大脑的工作规律，我们才能锻炼自我，挑战自我，超越自我。

第2节 为什么会遗忘

孔子说：“温故而知新”，我们为什么需要不断复习已经学过的信息呢？原因很简单，因为每个人的一生都伴随着遗忘，遗忘也是我们无法避免的事情。从生理学角度来讲，遗忘就是一种自然规律，正如人老了肌肉就会衰退，头发就会变白，皮肤就会起褶皱，骨骼就会萎缩等。既然说遗忘是一种自然规律，那么我们能否让它进行得缓慢一点呢？答案是肯定的，正如人类随着生活品质的提高，健身、养生意识的产生，平均寿命在增加，用一句俗话来说：“长江后浪推前浪，一代更比一代强”，我们相信，我们的子孙一定会比我们更具智慧。从生理学角度而言我们不深入探讨。从心理学的角度出发，遗忘的原因主要有以下几种说法。

条件反射

条件反射是包括人在内的动物的天性，人之所以能记住东西是因为在大脑中形成了条件反射。但是条件反射是会逐渐衰退的，所以我

们要不时地刺激这些反射，换言之就是我们要复习记忆，否则就会遗忘。打个比方来说，记单词就是建立一种条件反射，我们在记忆的时候反复地通过读、写来刺激大脑建立关联，听到“teacher”我们知道是老师，听到“doctor”我们知道是医生，就这样建立起了条件反射，但是一旦不复习，条件反射就会变得衰弱，最终导致遗忘。对于上述的单词，如果我们离开了某个语言环境，从不使用和回想，单词就会忘得很快，你可能会说我从来不说“teacher”，但是这个单词我永远都记得住，那是因为即使自己不说，在周围的环境中也会不时听到或者不经意间看到，使用频率高的单词我们主动或者被动复习的频率也高，因此不会忘记。而一些不那么常用的单词，你是否记过一次就永远不会忘记呢？答案很明显，越是复杂、不常用的单词忘得越快，因为条件反射的建立需要长期和反复的过程。

信息干扰

遗忘是因为记住的东西受到了其他学习材料的干扰。相信初高中的同学体会很深，在初高中阶段知识记忆量特别庞大，各个学科的知识点在一起很容易相互干扰造成记忆的混乱，我自己也有这样的亲身体会。我们知道，毛泽东的恩师兼岳父杨昌济曾是北京大学的知名教授，我从很早的时候就知道他，对于他的名字非常熟悉。可是最近我常常记不起他的名字了，为什么呢？因为我最近在研究明朝的历史，而明史中有一个很有气节的大臣叫杨继盛，我个人对他十分敬仰，对他的临终诗“浩气还太虚，丹心照千古，生前未了事，留与后人补”更是熟读成诵。于是在我的大脑记忆皮层上，就出现了一个叫做杨继盛的记忆兴奋点，因为杨继盛在发音上与杨昌济颇有近似之处，所以就对其造成了干扰，使得我对于前一个名字的记忆虽然没有衰退，但是依然出现了遗忘。信息的干扰不仅有近似性而产生的干扰，逻辑性、近意性、关联性也会带来干扰。

提取失败

相信我们都有这样的经历，读书的时候记住的文章等到老师抽查的时候就是想不起来，但是旁边的同学稍微提醒一下我们又想起来了。我们之所以对一些事情想不起来，是因为我们在提取有关信息的时候没有找到适当的提取线索。这让我想起几年前的一个午后，我和妈妈心血来潮，突然想回到我们10年前住过的地方看看。当那个在我梦中无数次出现的小巷，无数次出现的大槐树真的出现在我面前时，我几乎哽咽了。童年的时光就那样一晃而逝，似乎不再留下什么。可是来到这里，我才发现，原来我还记得那么多的故事。在那个午后，我和妈妈绕着童年的小屋静静地徜徉，儿时的记忆在我眼前一点一点地流淌出来，从大槐树那粗大的躯干里流淌出来，从旧屋子那低矮的房檐下流淌出来，从木头门尚未合紧的门缝里流淌出来，从烈日下白亮亮的石阶上流淌出来，记忆的阀门一下子敞开，这一切让我们想起儿时蹦蹦跳跳的自己，快乐和幸福的回忆涌上心头。

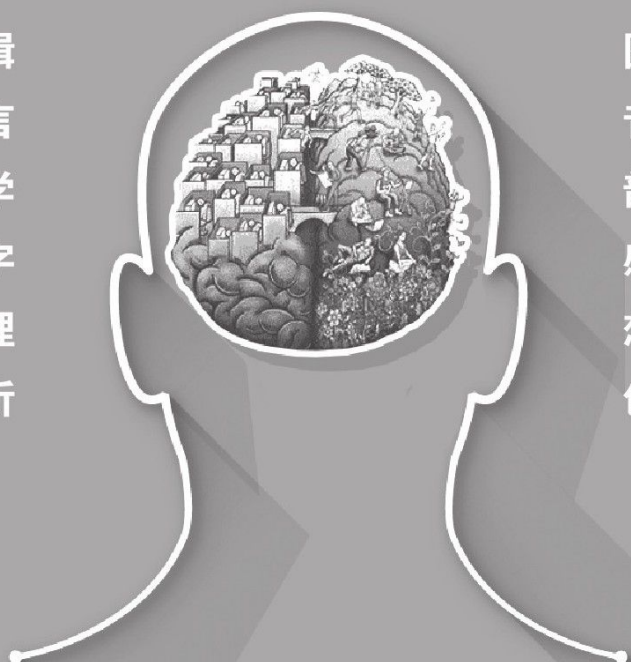
综上所述，遗忘不仅仅是生理方面的原因，更多的是心理方面造成的，了解遗忘的原理，我们就能从心理上进行调节，通过方法去训练和改善。

第3节 了解大脑

在正式进入训练之前，我们有必要了解一下大脑，在这里我们并不是学习大脑复杂的生理结构，只需要简单地了解大脑是如何分工的就好。如下图所示：

左 脑 理 性

- ◆ 逻辑
- ◆ 语言
- ◆ 数学
- ◆ 文字
- ◆ 推理
- ◆ 分析



- ◆ 图画
- ◆ 音乐
- ◆ 韵律
- ◆ 感情
- ◆ 想象
- ◆ 创造

右 脑 感 性

免费样章到此结束。

喜欢这本书？

[点击购买](#)

或

[前往Kindle商店查看图书详情。](#)
