

零基础普通人
实现超强大脑高效学习的逆袭之路

超强大脑 是这样练成的

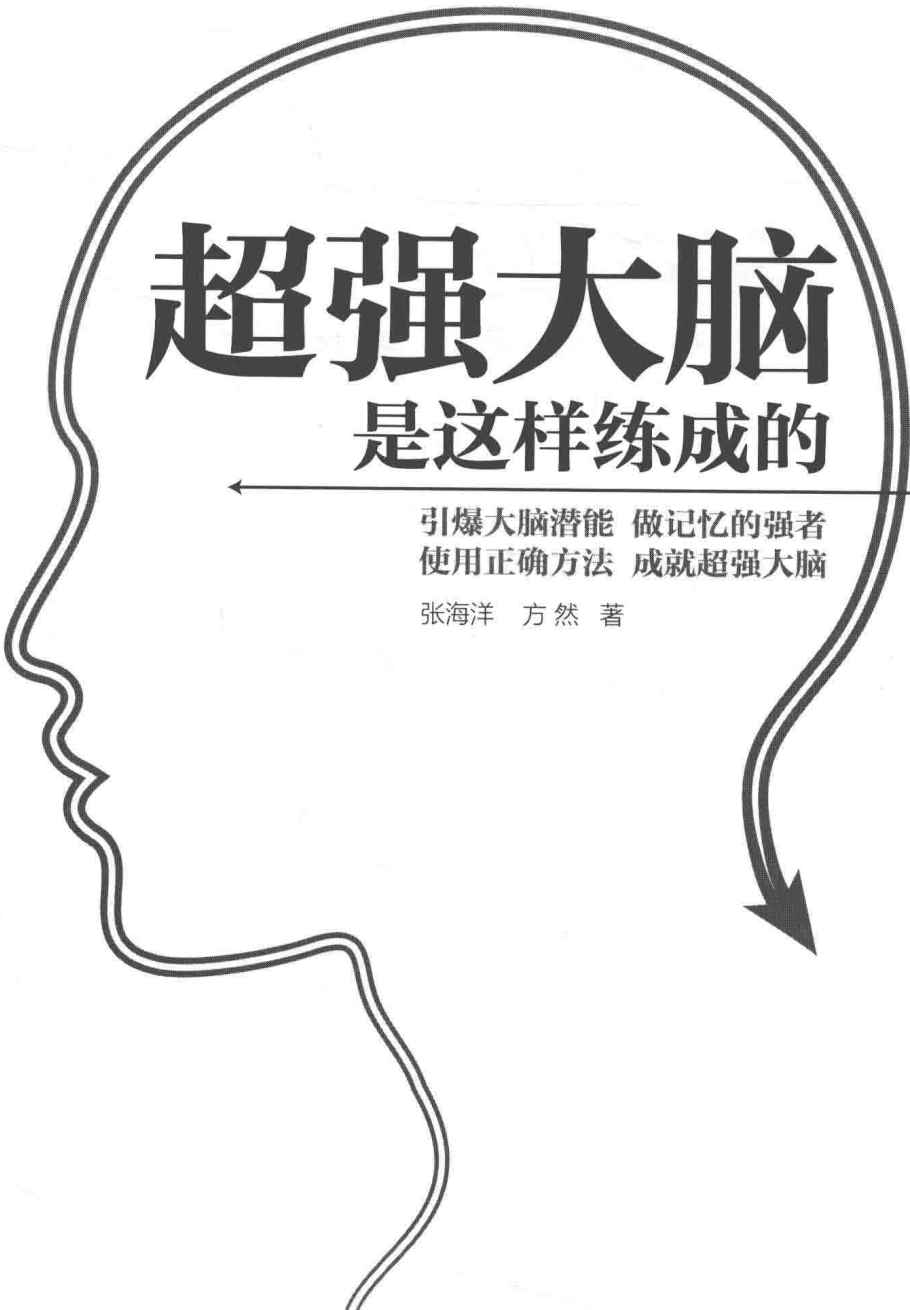
引爆大脑潜能 做记忆的强者
使用正确方法 成就超强大脑

张海洋 方然 著

强大的记忆宫殿
过目不忘的人眼照相机
细致入微的观察力
心无旁骛的专注力
快速计算能力
快速阅读能力



化学工业出版社



超强大脑

是这样练成的

引爆大脑潜能 做记忆的强者
使用正确方法 成就超强大脑

张海洋 方然 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

超强大脑是这样练成的 / 张海洋, 方然著. —北京:
化学工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-122-26515-9

I. ①超… II. ①张…②方… III. ①思维训练
IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 051497 号

责任编辑: 罗 琨
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张6 字数115千字
2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

你也能练成超强大脑!

江苏卫视《最强大脑》节目展现了关于大脑的许多神奇能力，让许多观众意识到，原来我们的大脑能做到许多看起来根本不可能的事情，原来我们的大脑有许多潜力可以开发，原来这些看似神奇的能力我们也能够拥有!

在第一季和第二季的《最强大脑》节目中，选手们展现了丰富而神奇的大脑能力，例如记忆力（包括图像记忆、照相记忆、空间记忆、听觉记忆等）、观察能力、辨识能力、快速计算能力、魔方速拧和盲拧能力，等等。

对于大众来说，除了看热闹之外，真正关心的是，这些能力对于学习、工作和生活是否有帮助，这些能力是否天生，我们是否能够练成这些能力。

事实上，最强大脑挑战中所运用的相关能力完全可以运用到学习和工作，甚至生活当中。

无论我们学的是语文、数学、英语、地理、历史，还是会计、法律、医学……最强大脑的神奇能力都可以帮助我们学得更快更好!

在本书中，我们将会告诉大家，《最强大脑》里那些看起来不可思议的挑战是怎样做到的，其背后的原理和方法是什么，怎样全方位地训练自己的大脑能力。

看完本书，你就会确信：我也能练成超强大脑！

（本书的部分内容，由聂东东、王富博、经济学人、袁健翔、大猫等人协助完成，在此特表感谢！）

张海洋 方然

第一章 过目不忘的图像记忆是这样练成的 / 001

- 002 | 不一样的记忆力
- 005 | 图像转化
- 012 | 图像联想
- 017 | 历史年代记忆
- 022 | 图像简化
- 024 | 画图记忆法
- 029 | 单词记忆
- 036 | 记忆方式的转换

第二章 强大的记忆宫殿是这样练成的 / 041

- 042 | 广场迷踪
- 048 | 窃听风云
- 050 | 选取记忆宫殿的四大原则
- 053 | 搭建记忆宫殿的三大步骤
- 055 | 运用记忆宫殿来记一副扑克牌

第三章 神奇的照相记忆是这样练成的 / 063

- 064 | “人眼照相机” 辛哲的照相记忆
- 066 | 照相记忆的原理
- 070 | 照相记忆的训练方法

第四章 细致入微的观察力是这样练成的 / 075

- 077 | “辨骨识人” 是怎样做到的?
- 080 | “辨变脸” 的挑战步骤

083	怎样观察神兽的脚印
087	如何观察记忆1900头奶牛
090	“世界大辞典”的观察与记忆
095	怎样记忆蜂巢迷宫路径图

第五章 心无旁骛的专注力是这样练成的 / 099

100	超强大脑的专注力
101	专注力下降的原因
103	找到学习的兴趣
106	找到感兴趣的学习
110	养成学习习惯
112	提升精气神

第六章 清晰生动的想象力是这样练成的 / 117

118	想象力是超强大脑的核心能力
120	让想象变得更快
122	让想象更生动
125	模糊想象与清晰想象
129	让想象更有创意
133	提升空间想象力
140	运用大脑屏幕

第七章 超强大脑的其他能力是这样练成的 / 145

146	魔方速拧能力
151	快速计算能力
155	快速阅读能力
165	理解思维能力

后记 超强大脑训练方法论 / 175

第一章

过目不忘的图像记忆是这样练成的

■ 不一样的记忆力

《最强大脑》的挑战节目，大部分都是关于记忆力的。

例如：第一季节目之中，吴天胜的“指纹识人”、黄金东的“辨识二维码”、倪梓强的“双胞胎配对”、王峰的“多信息匹配”、李云龙的“新郎新娘配”、刘鸿志的“智破密码锁”、孙小辉的“微观辨虹膜”，等等；

第二季节目之中，史俊恒的“辨骨识人”、辛哲的“默画维多利亚港”、刘健的“百家姓大挪移”、胡庆文的“广场迷踪”、李威的“辨变脸”、吴光仁的“圆周率5000位”、李林沛“神兽的脚印”、卢菲菲的“碎片识画”、李璐的“窃听风云”，等等。

其实，除了上述所提到的典型记忆挑战之外，其他还有非常多的挑战，也是主要依靠记忆力或者跟记忆力有很大关系，例如第一季中贾立平的魔方盲拧，也是需要依靠强大的记忆力作为基础才能顺利挑战的。

那么，《最强大脑》挑战者们的强大记忆力究竟是怎样练成的呢？下面我们就来详细进行介绍。

记忆挑战节目所用的记忆方法，与传统的死记硬背有明显不同，传统的死记硬背方法基本上是不可能完成那些挑战的。

传统死记硬背方法的本质，是声音记忆，例如背课文或背单词，通过朗读或者默读的方式，不断地进行机械重复，慢慢形成印象，然后才能记住。

而在《最强大脑》节目中的记忆挑战，所运用的记忆方法，绝大部分属于图像记忆。

图像记忆方法的原理，就是通过运用丰富生动的想象力，把各种各样抽象的资料，转化为生动活泼的图像，然后就能够像看电影、看动画片那样，轻松地把这些资料记住，而且记得牢、不容易忘记。

图像记忆的核心是想象力。

怎样运用想象力来进行记忆呢？让我们来举个例子，例如要记住以下这组词语：

北京、森林、神仙、美丽、神话、豆芽

秋千、医生、埃及、轮船、唐诗、韩国

嫦娥、飞快、静止、喇叭、长城、好吃

上面这组词语，有形象的词语，也有抽象的词语，我们所要做的，就是发挥想象力，把这些词语从前到后串成一个小故事：

北京的森林里住着一个神仙，她长得很美丽，就像童话故事里所写的那样，她有着豆芽一般的苗条身材；

她在荡秋千的时候不小心摔倒了，医生建议把她送到埃及进行治疗，他们一起坐着轮船，在船上比赛背唐诗，结果却到了韩国；

在韩国他们遇到了嫦娥，嫦娥飞快地从镜子（静止）里拿出一个喇叭，把他们吹到了长城，神仙吃了几块长城上的砖头，觉得非常好吃。

通过上面的一连串想象，这些词语在我们的脑海中形成了丰富生动的画面，在回忆的时候，它们就会一个接一个地快速跳出来了。其中，“静止”这个词语，我们运用了谐音法，转化为“镜子”的图像，这样就更利于发挥想象了。

《最强大脑》第二季之中，范冰冰的“九宫格”挑战，就灵活地运用了编故事联想的方法。

九宫格里是跟范冰冰合作过的九个男星，他们的初始排列顺序是这样的：

休·杰克曼	王学圻	黄晓明
陈柏霖	谢霆锋	佟大为
刘德华	葛 优	王宝强

给一分钟时间让范冰冰记忆上面这个排列顺序。范冰冰灵活地把这些人串成了一个生动的故事。

金刚狼（休·杰克曼）学（王学圻）卓一航（黄晓明），带着陈柏霖跟谢霆锋，吃着苹果（佟大为）去了少林寺找刘德华，打了手机给葛优，叫王宝强回少林寺。

在这个故事中，范冰冰用相关电影名称或者电影主角来代替人名，就显得更生动易记了。例如，用“金刚狼”代表“休·杰克曼”，用“卓一航”来代表“黄晓明”，用“苹果”来代表佟大为，等等。

在记住这个初始顺序之中，评审嘉宾孟非把第一行和第三行对调，然后高晓松把A和C两列对调，就形成了这样的排列

顺序：

王宝强	葛 优	刘德华
佟大为	谢霆锋	陈柏霖
黄晓明	王学圻	休·杰克曼

由于记忆资料不多，这样的两次对调也比较简单，范冰冰凭着对初始顺序的牢固记忆，在脑海中重新排列出对调之后的顺序，从而准确地回答了陶子的两个提问，赢得了全场的掌声。

范冰冰在这个挑战中，所用到的就是图像记忆的方法，这跟死记硬背的机械重复是完全不一样的。

图像记忆方法的系统运用，分为图像转化、图像联想、图像简化、图像定桩四大步骤。其中，图像定桩主要是“记忆宫殿”，我们将会在下一章专门来详细介绍，这里，我们分别举例来说明一下图像转化、图像联想和图像简化的方法运用。

■ 图像转化

图像转化，就是把抽象的资料，转化为生动活泼的图像。图像记忆方法的运用，前提是要有图像，然后才能用各种方法来进行灵活记忆。当我们碰到一些抽象的资料，例如抽象的词语、抽象的数字、抽象的英文的时候，就需要用到图像转化的方法。

图像转化的方法主要有谐音法和代替法。其中，谐音法的

运用更普遍一些。这里，我们通过“百家姓大挪移”的挑战作为例子，来介绍一下“谐音法”。

《最强大脑》第二季第一期，世界记忆大师刘健所表演的百家姓空间挪移节目，听记100个姓，按照10行10列的空间进行排列，如图1-1所示。记住原始顺序之后，再经过9组对调，还能记得住每个汉字所在的坐标，两个回答完全正确，以精彩的表演征服了所有的评委嘉宾和现场观众。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	杨	葛	张	李	范	郎	施	茅	卜	颜
2	滑	乌	燕	牛	池	桑	嫣	勤	赢	龙
3	贝	季	强	席	柯	田	伏	阮	陶	梁
4	章	高	齐	皮	雷	费	尤	韩	鲍	柳
5	夏	蓝	闵	危	郭	陆	甘	印	闻	母
6	须	丰	赵	聂	后	那	辛	文	习	广
7	阎	蒙	乔	束	祝	董	杜	麻	贾	路
8	娄	江	童	梅	盛	林	刁	钟	徐	蔡
9	桓	通	储	甄	糜	籍	蒿	俞	嵇	邾
0	鞠	蒯	缪	逯	隗	宓	邝	濮	裘	莘

图 1-1 百家姓挪移前

要记住上面这100个姓，首先要做的，就是把每个抽象的姓氏转化为生动活泼的图像。

例如，“杨”可以通过谐音联想为“羊”，“范”可以通过谐

音联想为“一碗饭”，“高”可以联想为“蛋糕”，“乔”可以联想为“一座桥”，“俞”可以联想为“一条鱼”，等等。

通过谐音转化的方法，看起来非常抽象的姓氏，都可以在脑海中变成生动活泼的图像，然后就可以进一步运用图像记忆方法把这100个姓氏所在的位置牢牢记住。

在记住初始顺序之后，评审嘉宾们进行了9组共18次的对调，对调的次序如下：

DG 28 CF 50 BE 39 16 AH 47

经过以上18次的对调之后，就有了图1-2。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	文	后	那	辛	丰	赵	聂	须	习	广
2	钟	盛	林	刁	江	童	梅	娄	徐	蔡
3	俞	糜	籍	葛	通	储	甄	桓	嵇	邾
4	麻	祝	董	杜	蒙	乔	束	阎	贾	路
5	濮	隗	宓	邝	蒯	缪	逯	鞠	裘	莘
6	茅	范	郎	施	葛	张	李	杨	卜	颜
7	韩	雷	费	尤	高	齐	皮	章	鲍	柳
8	勤	池	桑	嫣	乌	燕	牛	滑	羸	龙
9	阮	柯	田	伏	季	强	席	贝	陶	梁
0	印	郭	陆	甘	蓝	闵	危	夏	闻	母

图1-2 百家姓挪移后

虽然百家姓的顺序经过了眼花缭乱的调换，但嘉宾的两次

提问，刘健都准确地回答出来了：6B—范，9F—强。

经过这么多次的调换，还能记得住，这看起来好像难度很高。事实上这没有大家所想的那么困难，刘健其实没必要记住变幻后的新位置，他只需要记住那9组调换顺序，就能轻松地从变幻前的图推导出变幻后的图了。

例如，当嘉宾问“6B”所对应的姓氏的时候，刘健只要回忆一下，“6”跟哪个数字对调、“B”跟哪个字母对调，就行了。

通过“DG、28、CF、50、BE、39、16、AH、47”这组资料，我们可以知道，“6”是跟“1”对调的，而“B”是跟“E”对调的。那么，“6B”所对应的初始位置就是“1E”，而根据初始图，1E位置中的姓就是“范”。

同理，嘉宾的第二个提问“9F”，所对应的初始位置是“3C”，而初始图中3C位置中的姓就是“强”。

这是不是很简单？

那么，“DG、28、CF、50、BE、39、16、AH、47”这组顺序是怎样记住的呢？

其实，记住这组顺序，有很多方法，下面我们用最简单的谐音联想法给大家作为参考。

大哥（DG）杀了恶霸（28），把没收的财富（CF）给了武林高手（50），武林高手给了他颁发了一个奖杯（BE），奖杯里有一根香蕉（39），大哥一路（16）上爱护（AH）着香蕉由司机（47）送回了家。

只要记住上面这个小故事，“DG、28、CF、50、BE、39、

16、AH、47”这组顺序就能轻松地回忆出来。

接下来，你可以试试看，随便报一个位置，看看能否轻松地推导出原图所对应的位置？

《最强大脑》第二季最后一场踢馆赛，王峰返场并带来了非常精彩的麻将牌记忆表演。

王峰记麻将牌的挑战是，去掉花牌（春夏秋冬梅兰竹菊）的麻将牌两幅共272张牌，每4张牌为一组，有8秒时间进行记忆，然后继续记下一组，直到272张牌全部记完为止。

每张麻将牌的记忆量相当于2个数字，272张牌相当于548个数字，这么多的数字只看一遍，而且在很短的时间内记完，这个挑战的难度是非常高的。

中国人比较喜欢打麻将，但很多人打了一辈子麻将，也不见得能记住多少张打乱顺序的麻将牌。记忆麻将牌，有两个步骤：首先是把抽象的麻将牌转化为生动的图像，然后则要运用记忆宫殿把这些图像牢牢地记住。在本章中，我们主要跟大家分享把抽象麻将牌转化为生动图像的方法。

一副麻将主要包括以下这些牌，如图1-3所示。

条、饼（筒）、万、东南西北、中发白、春夏秋冬、梅兰竹菊

其中，“条、饼（筒）、万”这三种牌，都有一到九共九种数量。

在进行图像转化的时候，大部分的牌可以通过变成数字而转化为熟悉的图像。而另外一些牌，则可以直接转化为熟悉的图像。下面我们来看看具体的图像转化。

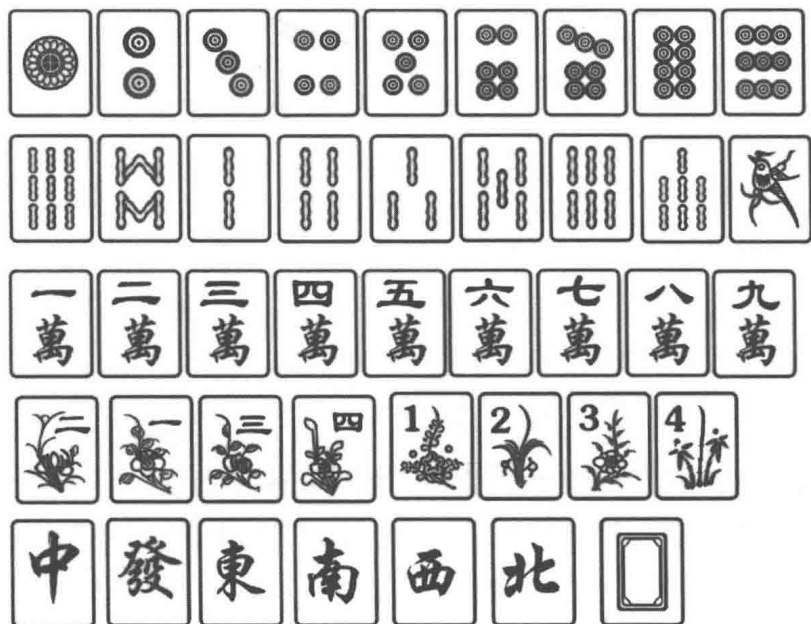


图 1-3 麻将牌

“条”的形状像数字1，因此可以考虑转化为个位数是1的数字。

一条、二条、三条、四条、五条、六条、七条、八条、九条对应的数字分别为：

11、21、31、41、51、61、71、81、91

这些数字所对应的编码图像可分别为：

筷子、鳄鱼、鲨鱼、司仪、狐狸、老鹰、奇异果、蚂蚁、球衣

“饼（筒）”的形状像数字0，可以考虑转化为个位数是0的数字。