



柏麦思国际教育机构
Brainmax International Education Institute

[IBM培训员工能力的记忆法]

蔡博士 超强记忆法

台湾记忆大师
蔡伟震 博士 著

- ◎ 台湾畅销**16**万册，16个月重印15次，排行榜名列第一！
- ◎ 来自台湾的超强学习记忆法，比李阳更疯狂！
- ◎ 柏麦思国际教育机构强劲支持！
- ◎ 台湾大学、中山大学、东吴大学、台北市政府、安泰人寿等
30多家团体、企业、学校联合使用并推荐！

一场正在席卷全球的学习革命
教你学会瞬间记忆 过目不忘



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



柏麦思国际教育机构

Brainmax International Education Institute

蔡博士 超强记忆法

台湾记忆大师 蔡炜震◎著

中央编译出版社

北京市版权局著作权合同登记章

图字: 01-2008-1364

书名原文: MMS 记忆管理

中文简体字版© 2008 中央编译出版社

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权, 同意经由中央编译出版社, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

蔡博士超强记忆法/蔡炜震著.

—北京: 中央编译出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80211-759-4

I. 蔡... II. 蔡... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149669 号

蔡博士超强记忆法

出版人 和 龑

责任编辑 张维军

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509236 66509360(总编室) (010)66509361(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京通达诚信印刷有限公司

开 本 889 × 1194 毫米 1/32

字 数 80 千字

印 张 6

版 次 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

导 读

文/闲云

这本书是台湾的蔡博士写的，内容很充实也很系统，是网络上众多记忆高手朋友的最爱。该书对记忆的基本原理，技巧和训练方法，以及实际运用都有深入浅出的介绍，还有它的数字编码部分都是中文谐音的系统，方便大家掌握，对英文单词记忆等也作了细致的介绍。是本不可多得的记忆术入门书，也是进阶提高的醒脑书。

——2007 年 9 月《蔡博士超强记忆法》（台版书名

《MMS 记忆管理系统》）当选栖息谷网站“每月一书”的推荐辞

记忆术起源于古希腊公元前 6 世纪，历来神秘莫测。不过到了当今时代，早已经不是什么秘密了。记忆术一点也不神秘，它包含了人类大脑开发，特别是记忆开发的基本规律和方法，任何人只要有意识的学习和训练，都可以大幅度的提高记忆的能力和效率。

很多朋友还没有仔细研究过，就大叫着是骗人的，不实用，太深奥，太难练习等等。其实都是因为对这门技术还缺乏最基本

的了解。读透这本书，拨开记忆术神秘的外衣，你会看到另外一片精彩的世界，一块你大脑智力空间神秘的处女地，快快和我们一起做记忆体操，开发它们吧，唤醒你沉睡的潜能，告别那枯燥、乏味、痛苦、畏惧的记忆噩梦吧！

按闲云的体会，记忆术的最根本原理只有4条8个字：叫做想象、联想、定位和专注。

记忆术的最核心方法也就三个：串联记忆法（也叫锁链、联结等），定桩记忆法（也叫行程法、地点法、栓钉法等），场景记忆法（也可叫故事记忆法等）。记忆术和传统记忆方法还有一个很大的区别就是非常强调编码的转化和应用。所谓的编码就是把抽象的，枯燥的，陌生的信息转化为形象的、有趣的、熟悉的信息。比如72谐音成企鹅，8看成是不倒翁，经济谐音成金鸡，臣看成是三室两厅的房子（三间朝南，两厅朝北呢），smother记忆成蛇缠着妈妈以窒息等。

这些基本的原理和方法都可以在这本书中找到基本的答案。当然大家掌握的基本的原理和方法，不等于你就拥有了好的记忆能力，因为记忆术也是技术，需要持之以恒的训练以彻底改变你记忆的方式和习惯，特别是开发右脑图像记忆的能力。这就比如游泳，你看得再好都没有，还是要下水多训练才行。

还有就是谈谈学习记忆术到底有什么用的问题。我是三年前才真正接触记忆力，那时候完全靠自学，看的第一本书是魔术记忆。多年过去了，我没有变成一目十行，过目不忘的神人。（除非特异功能，否则这样的人还不存在。）

但记忆确实成了我学习生活中的一件快事。如果时光可以倒

回十年，我再也不会为了英语考试的单词发愁，再也不会畏惧那些丑恶的公式，那些教条的文章。因为一切的文字和信息都可以变得那么有趣，记忆可以变得那么轻松，生活可以变得更加美好。更重要的是，它提高了我学习的自信和其他综合脑力的提高。记忆术也许不会让你的记忆效率提高 10 倍、百倍，但提高个 3 倍、5 倍，记忆的效果更持久，更轻松是绝对可以做到的。

百说不如一练，期望有缘的朋友能够认真读读这本书。



导 读/ 001

前 言 神啊！请多给我记忆力！

- ☐ 记忆力是与生俱来的？ / 002
- ☐ 为终身学习者写的书 / 003
- ☐ 六大记忆法教你“学习如何去学习” / 004

第一章 大脑也需要定期升级

- ☐ 感官记忆、短期记忆与长期记忆 / 009
- ☐ 揭开大脑的神秘面纱 / 013
- ☐ 大脑外观 / 015
- ☐ 惊人的大脑容量与神经细胞 / 016
- ☐ 向左走·向右走 / 018
- ☐ 左脑学习者 or 右脑学习者？ / 019
- ☐ 大脑和电脑一样需要升级 / 020
- ☐ 我的记忆到底好不好？ / 021

第二章 脑力活化记忆法

- ☐ 图像记忆是长期记忆的基础 / 024
- ☐ 情境式观察：掌握颜色、感受、声音、空间 / 025
- ☐ 利用自我提问，增加图像清晰度 / 028
- ☐ 认识具象与抽象 / 029
- ☐ 曼陀罗式思考——联想力的训练 / 031
- ☐ 脑力活化核心原则：图像、连结与顺序 / 037



☐ 关联记忆法/ 041

☐ 身体关联法/ 041

☐ 环境关联法/ 050

第三章 文字记忆法

☐ 两两相连法/ 62

☐ 故事联想法/ 66

☐ 谐音法与索引法/ 68

☐ 文字记忆的五大步骤/ 73

☐ 黄金复习定律与白金复习定律/ 77

第四章 数字记忆法

☐ 制作自己的数字标签/ 81

☐ 数字标签的运用/ 110

☐ 数字标签关联法/ 111

第五章 智力绘图与极速阅读归纳记忆法

☐ 何谓智力绘图——人类大脑的秘密地图/ 115

☐ 智力绘图的原则/ 117

☐ 智力绘图操作七大步骤/ 120

☐ 极速阅读/ 125

☐ 只见图，不见字：学会极速阅读的好处/ 126

☐ 如何增加视野宽度/ 134



第六章 人名面貌记忆法

- ☐ 记住人名是人际关系的第一步/ 136
- ☐ 人际图像记忆法/ 138

第七章 英文词汇记忆法

- ☐ 幼儿如何学习语言/ 150
- ☐ 英文看字读音四大公式/ 152
- ☐ 趣味谐音法/ 155
- ☐ 借力使力同音法/ 157
- ☐ 1 + 1 = 3 拆词法/ 157
- ☐ 字首字根法/ 158
- ☐ 常见字尾记法一览表/ 172

第八章 大脑体操

- ☐ 脑波与记忆的关系/ 174
- ☐ 大脑有氧运动/ 176
- ☐ 专心的十大秘诀/ 178
- ☐ 和记忆力有关的食物/ 180

前○言

神啊！
请多给我记忆力！



不知道你有没有这样的经验：当看到他人显露出惊人的记忆力时——诗词文章看一两遍便能背诵、考前随便翻翻书就能拿到好成绩——往往让我们既羡慕又嫉妒，打从心底怀疑自己的智商：“为什么我的记性这么差？为什么我没有这种超能力？”

在这里我要告诉你：“别把自己看扁了，你也有这样的能力，只是你从来不知道，白白浪费了这项天赋。”

□ 记忆力是与生俱来的？

“记忆”的确是人脑与生俱来的功能，但是说某某人“天生好记性”则是误解，因为这与生俱来的记忆能力必须经过高度开发才能发挥功能。想要拥有高人一筹的记忆力，需要经过专业的引导、特殊的训练，以及不断的练习。

那些我们称之为“天生好记性的人”，通常是在幼年或早年时候，通过读书找到“武林秘笈”，或是因缘际会有高人指点，而掌握了基本的记忆原理与诀窍，让人对他的表现钦佩不已。

如果你认为记忆力不好，不是因为你的大脑偷懒，也不是因为年纪大记忆力减退，而是你没有掌握记忆之匙，不懂得如何操纵你的大脑，所以每天左耳进右耳出、视而不见、忘东忘西，影响表现与生活品质。

只要你了解大脑运作原理，你会发现，我们几乎可以记下所有接触到的讯息。这些讯息包含触觉、听觉、嗅觉、视觉，甚至还可以记下一些意识活动。根据科学家的研究，这些讯息都能在百万分之一秒内完成记录。这种速度是不是让你有点惊讶呢！

不过，我们要忘掉事情也很容易，约有百分之五十的讯息会在感官记忆（指从任何感官所获得的短暂感觉）后的五分钟之内忘掉；到了隔天，约有百分之九十的讯息会被忘得一干二净。这就是为什么大多数人忘性比记性好的原因！

你有记性不好的烦恼吗？如果记性不好已经影响到工作表现、课业表现，或是造成生活上杂乱无章，那你一定要花心血好好学习如何记忆。了解自己大脑的记忆功能、改善记忆能力，可以重拾对自己的自信。你信不信呢？

为终身学习者写的书

回台湾这几年，我教过上万名学生。刚开始我也很好奇，到底是什么样的人想来接受记忆训练？后来我发现“提升竞争力”是很多人来上记忆课程的重要目的。

请想象一个画面：你的眼前浮现出报纸上的招聘广告，刚开始你会觉得“没问题”，上头有很多自己可以胜任的工作，都有资格去应征面试。但仔细估量之后你发现，比较有把握的工作一个个消失。求才的条件一个比一个高，而且学士、硕士早已是满街跑，接下来要比的竞争条件是什么？

职场生态正在改变。逐渐地，你会发现，未来的台湾社会会有一个很大的改变：进入“证照时代”。不论你是上班族还是学生，你都要面临“具备专业证照”的考验。过去传统的律师、医生、建筑师要有证照，未来连水电技工、英语讲师、电脑工程师、理财规划师也要拥有证照才能执业。

如果你是一位上班族，本以为离开学生生活后，再也不必面对考试的梦魇，但现在你会体验到：过去与旁人竞争的压力又重新降临了，而且老板会以此评估薪资调整与未来升迁。

如果你是位学生，你以为“多元化高考”会有更多不同的升学通道，以此来逃过传统“一试定终身”的入学考试？现状却是：随时随地都要面临不同的测验——中学会考、英语水平测试、入学高考等。

面对竞争压力，唯有正面解决。这也是今天你拿起本书训练自己、改变自己学习方式的动机。通过这本书，你要学的不是单纯的“记忆”，而是“不被淘汰、成为顶尖好手”的本领。这是记忆训练的最终目的。

如果你是位上班族，你会发现职场上不乏新的工作机会，可是你已经不敢去尝试那些你认为不能掌握的工作机会了。这时候该怎么办？

唯有“不断的学习”。而在学习的过程中，我们必须“学习如何学习”，掌握学习捷径。在此我为你规划一套理论学习和实际应用兼备的学习记忆法，让你体验到：原来以为差劲无比的记忆力，竟然也可以脱胎换骨，仿佛换了另一颗脑袋！

□ 六大记忆法教你“学习如何去学习”

本套记忆法的“脑力活化记忆法”、“文字记忆法”、“数字记忆法”三项课程，旨在锻炼学习者灵敏的右脑反应和良好的记忆能力，让你过目不忘，达到超强记忆的境界。

“智力绘图与极速阅读归纳记忆法”则是利用视野能够做到的迅速的阅读及右脑高阶运用，让你习惯用快速浏览图像的方式迅速吸收文章精华，“只见图，不见字”，帮助你节省时间，兼具时效性与正确性。而“智力绘图”则是训练你的想象力，有系统地归纳及整合资料，达到创意思考及考试拿高分的目的。

“高效人脉营销记忆法”和“英文记忆法”，是将前面所学整合为更实用的课程。

如果你能彻底借由本书改变过去的学习习惯，有系统地吸收六大记忆训练强调的“学习如何学去学习”的精髓，必能从学习面和实用面全面提高记忆能力，让学习效果突飞猛进。这个蜕变过程，不但能帮助你摆脱旧有的思维模式，而且还能让你发现：记忆力是可以自己给自己的！

第一章

大脑也需要定期升级



为了更容易学会增强记忆的技巧，有必要先让你了解“记忆到底是什么”和“人类是怎么记忆的”这两个问题。

记忆力不是今天这个信息爆炸的时代才特别被人重视的，远在公元前，希腊人就非常崇拜记忆力强的高手，还因此创造了一位女神——尼莫西妮（Mnemosyne）。memories（即“记忆力”）这个英文单词，就是源自她的名字。

“记忆力好的人”会成为众人崇敬的“偶像”，所以在希腊罗马时期，元老院的议员们热衷学习各项记忆技巧，以便吸引其他的政治家及社会大众的注意，甚至有人以表演超强的记忆力来娱乐大众。

运用简单而精巧的记忆训练，罗马人得以一字不差地记住上千种事物，包括与他们的帝国有关的各种统计数字；也因为展现了无与伦比的智慧，罗马成为当时呼风唤雨的统治王国。现在，世界各地也有很多人追求这样的记忆学习方法，希望提升自己的竞争能力，在工作、事业、学业上高人一等，占据优势。

柏拉图说：“一切的知识，只不过是记忆而已。”中国人也常以“博闻强记”形容聪明绝顶之士。过去，东方人的观念是“有土斯有财”，现代人讲求的已变成“有人斯有财”；过去，企业谈的是“如何在稳定中求发展”，现代企业谈的则是“如何在变革中继续进步”。想不想成为“有人斯有财”的那位成功人士，或是成为变革中的不败战将？

如果对成功有强烈的渴望，那么接下来的训练绝对是必学必通的致胜秘笈。只要你照着本书的方法按部就班前进，我一定可以引导你成为一个拥有超强记忆的成功者。当你真正唤醒沉睡已