

世界记忆大师教我的 超强记忆法

郭玉峰◎著

中国脑力锦标赛项目冠军

1分钟记住52张打乱顺序的扑克牌；
1小时记住1560个无规律排列的数字；
2天记住1000个大学英语四级单词；
15天记住语义深奥的《易经》全文。



中国脑力锦标赛项目冠军

郭玉峰◎著

世界记忆大师教我的 超强记忆法

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

世界记忆大师教我的超强记忆法 / 郭玉峰著. — 海口: 南海出版公司, 2008.2

ISBN 978-7-5442-3993-6

I. 世… II. 郭… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 204677 号

SHIJIE JIYI DASHI JIAO WO DE CHAOQIANG JIYIFA

世界记忆大师教我的超强记忆法

作 者 郭玉峰

责任编辑 林妮娜

特邀编辑 杨雪枫 李玉珍

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 徐 蕊

内文制作 粘志同

出版发行 南海出版公司

电话(0898)66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼

邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 11.5 彩色插页 4

字 数 147 千

版 次 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3993-6

定 价 22.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



▲ 与世界记忆大师张杰和王茂华合影

▼ 2006 年在第 2 届中国脑力锦标赛上和张杰老师合影





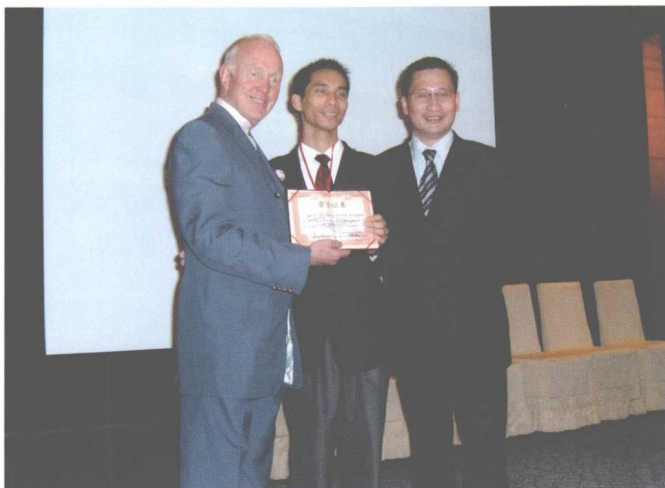
▲ 2006年第2届中国脑力锦标赛奖杯



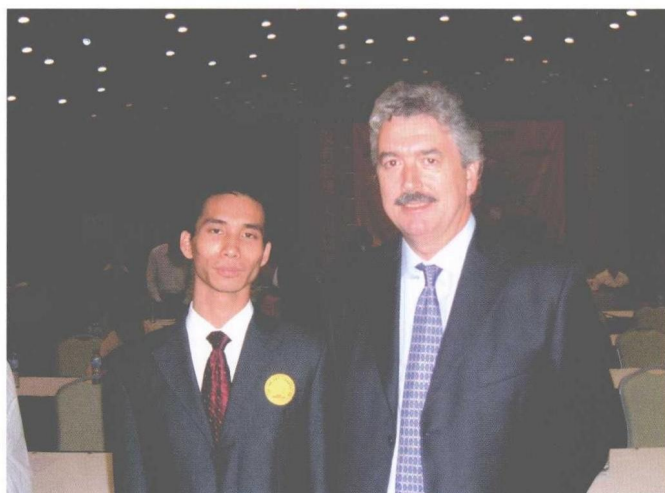
▲ 2006年第2届中国脑力锦标赛获奖证书

▼ 在两届中国脑力锦标赛上荣获
多个项目奖牌





▲ 2005 年在首届中国脑力锦标赛上与世界脑力锦标赛创办人托尼·布赞（左）合影



▲ 与 8 届世界记忆冠军多米尼克·奥布莱恩合影



▲ 2005 年首届中国脑力锦标赛获奖选手合影

▼ 2006 年第 2 届中国脑力锦标赛获奖选手合影



目 录

前 言	记忆没有天赋，只有方法	001
------------	--------------------------	------------

第 1 章 联想能力训练	007
---------------------------	------------

记忆梦想 009

梦想的开始 011

记忆即联想 013

什么是联想 014

一定要联想吗 017

从基础开始：2 个词语 019

故事联想：5 个词语 039

突破跨越点：10 个词语 043

更大的飞跃：20 个词语 052

攀登新高峰 059

寻找关键点 062

“两猜关键字” 068

第 2 章 数字记忆训练	077
---------------------------	------------

记忆改变命运 079

熟记数字密码 081

数字密码 00~09 081

数字密码 0~25 085

数字密码 26~50 089

数字密码 51~75 092

数字密码 76~99 096

成为最亲密的朋友 099

运用数字密码 104

记忆购物清单 104

记忆姓名与电话号码 111

记忆历史事件 124

第3章 地点联想训练 131

这不是奇迹 133

整合最强大的记忆资源——地点法 134

选点排序 135

熟悉地点 138

寻找大量地点 138

地点联想运用 140

记忆圆周率 140

记忆扑克牌 151

倒背一整本书 167

后记 有好方法，别忘练习 173

记忆没有天赋，只有方法

创造记忆奇迹

1分钟记住 52 张打乱顺序的扑克牌，并倒背如流。

15 分钟记住 89 个随机中文词语，并倒背如流。

30 分钟记住 1575 个二进制数字，并倒背如流。

1 小时记住 1040 张打乱顺序的扑克牌，并倒背如流。

1小时记住 1560 个毫无规律的数字，并倒背如流。

2天记住 1000 个大学英语四级单词。

15 天记住语义深奥的《易经》全文，并倒背如流。

3 年前，如果别人跟我说有人可以做到以上这些事情，我一定会认为那是天方夜谭。

因为读书的经历告诉我，记忆只是重复的、机械的背诵。然而现在，我不得不相信，因为这些事情真实地发生在我身上。

很多人认为我的记忆力天生就很好。实际上呢，我是实实在在地通过系统的训练获得这种超强记忆力的！“记忆没有天赋，只有方法！”我的成功是这句话最好的证明。

有人肯定会问：“那你如何做到的呢？”

我要告诉你的是，这源于一个选择，这个选择改变了我的命运。

2003年11月初，中国首位世界记忆大师张杰到我们学校举办了一场记忆方法讲座。那时他刚参加完世界脑力锦标赛回国，并且荣获了“世界记忆大师”称号。那天晚上张老师的演讲真是太精彩了，最触动我的是扑克牌记忆现场展示，张老师在很短的时间内将一副打乱顺序的扑克牌倒背如流，接着又将上百个毫无规律的数字倒背如流，最神奇的是，他还能竖着背、斜着背。以前我只在书上看到过有人有这种神奇的能力，而现看到后，那种感觉真的很震撼，之前所有的疑虑都消除了，因为我亲眼见证了天才般的记忆力。

当时，我很渴望参加张老师的快速提升记忆力的训练课程。但作为一个穷学生，我犹豫了，因为那将要花掉我一个月的生活费，而我又不好向家里额外要钱。张老师说：“假如你不去尝试，你永远不知道自己有多棒，每个人的潜能都是无限的，关键在于你是否敢于走出第一步。如果连第一步都不敢踏出去，你就永远停在原地。”这句话深深地打动了我，于是我立刻报名参加了张老师的记忆训练课程。

事实证明，我的选择是对的。假如当初我没有参加张老师的记忆训练课程，今天就不可能跟大家分享快速提升记忆力的方法，更不可能在中国第二届脑力锦标赛中创造3项全国记忆纪录。

选择的力量

在意大利威尼斯城的一座小山上，住着一位老人，据说他能回答任何人提出的任何问题。当地有两个小孩想捉弄这位老人，他们捉了一只小鸟，问老人：“小鸟是死的还是活的？”老人不假思索地说：“孩子，如

果我说小鸟是活的，你就会勒紧把它弄死；如果我说是死的，你就会松手让它飞掉。你的手掌握着这只鸟的生死大权。”

这只小鸟就象征着你未来，你手中就紧握着成功与失败的选择权。你可以选择成功，也可以选择平庸，没有任何人或任何事能强迫你，一切都要看你如何去选择。

是的，生活中充满了选择，而你拥有的最大力量就是选择的权利。你可以选择积极也可以选择消极，可以选择拥有也可以选择放弃，可以选择相信也可以选择怀疑，关键是要对自己的选择负责任。庆幸的是，我选择相信记忆力可以快速提升，所以我的人生发生了翻天覆地的变化。

在每一场记忆展示会当中，尽管人们亲眼见证了我们惊人的记忆力演示，但还有一些人不相信，他们不是不相信我们可以做到，而是不相信自己也能够做到。他们认为自己的记忆力天生就比别人差，于是进退两难、犹豫不决：“我的记忆力可以提升吗？我需要提升记忆力吗？”选择是需要勇气的，一旦选择对了，你的记忆力就会发生改变。

我确信选择是一种可以改变自我的巨大力量，人生在世，命运靠自己主宰，理想由自己确定，发展的花环要自己编织。今天你选择购买这本书，就选择了通向快乐学习、快乐生活的道路。我相信，只要你选择了正确的方向并为此付出努力，这个选择将结出丰硕而美丽的果实。

感谢所有选择这本书的人，衷心希望这本书能够让你的大脑富有起来，让你身边人的大脑富有起来，让中国人的大脑都富有起来！

课程开始之前

本书是一门记忆力训练课程，分为两个阶段：初级记忆训练和进阶记忆训练。初级阶段为联想能力训练，进阶阶段包括数字记忆训练和地点联

想训练。每个阶段都为你精心准备了练习题，这些练习就如同当年张杰老师教我时那样，简单而有效。

如果你想从本书中得到最大的收获，有件事情非常重要，在阅读本书时，你要遵守下列规则：

循序渐进地读完每一章

本书每章内容都相互承接，正如长跑前若不先做热身运动以放松肌肉就有受伤的危险一样，如果你没有正确的基础技能，就不能展现真正的记忆实力。所以，请不要看看目录就直接翻阅你感兴趣的章节，你必须从头开始，依次完成每个练习，在达到每一节练习要求后，再继续往下读。如果时间不允许，你不能一次完成每一节的练习，可以把练习分为几个部分，每次完成一个部分。只有全部完成之后，才可以看下一节的内容。

之所以这么要求，是因为我要让你奠定记忆力的坚实根基，基础越扎实，记忆力提升得越快。请记住：掌握记忆技巧永远都不晚，只要基础深厚，技巧就能信手拈来。

看书时绝对不能分心

你要全神贯注地阅读本书，而且要认真完成所有的练习，这样才能牢牢记住记忆技巧。所以，请你找个安静的地方，舒服地坐下来，集中精力阅读本书，这样你会学得更好。

敞开心胸接受新的观念

书中有些训练可能会使你觉得疯狂和好笑，让你觉得不可理喻、莫名其妙，有些训练甚至会让你觉得很愚蠢。这对你来说是一个挑战，观念上的冲突是你提升记忆力的第一道障碍，只要你学会接受改变，解放自己的

思想，完全敞开心胸，仔细按照要求做这些训练，你的记忆习惯就会改变，到那个时候，你就会获得惊人的记忆力。

保持你的企图心

我能想象得到，当你买下这本书时，你一定充满了期待，期待着这本书彻底改善你的记忆力，立刻把你的记忆力提升好几倍，我相信你有强烈的企图心。我要提醒你的是：保持住企图心。很多人在刚开始练习时，都带着强烈的企图心，但越往后学习，他们的企图心就越弱，因为他们发现，原来需要不断地练习才能提升记忆力。

毋庸置疑，记忆力可以迅速提升，这只是方法的问题，本书正是提供了这些方法及训练。但如果你想终生拥有高超的记忆能力，还需要一些时间来练习，花费这些时间是很值得的。我强烈要求你放弃“一步登天”的想法，同时保持你的企图心，认真完成所有的练习。

必备的工具——秒表和铅笔

秒表就像一位严格的老师，它不断地督促你，给你适当的压力，从而加强你的练习效果。利用秒表有两个好处。首先，让你快速集中注意力，进入良好的练习状态；其次，让你随时随地了解自己的进步。

为什么要用铅笔做练习？因为这样可以重复练习。你第二次看书之前，可以把原来做好的练习答案擦掉，这样就可以再做这些练习了。你练习的次数越多，记忆力就提升得越快。

我相信，按照以上规则来阅读本书和进行练习，你对记忆方法将会有更深的了解。同时还要注意，这些方法不是固定不变的，而是一个向导，一个在纷繁复杂的学习环境中帮助你快速、准确以及牢固地记住大量信息

的向导。在这个向导的带领下，我希望你不断地运用记忆力、发展记忆力，让超强的记忆力成为你的本能。我期待着，你看完书后写信给我，告诉我你成功的故事，我想听到你进步的好消息，提升记忆力将极大地影响你的人生。

我衷心期望本书能满足你的需要，我相信它会。在你看书的时候，我们就在互动、交谈，这种感觉愉快，而你的记忆力就在这样轻松的氛围中快速提升。我亲爱的朋友，你准备好了吗？让我们一起体验这次记忆力快速提升的美妙旅程吧！

记忆梦想

“妈妈，我回来了。”傍晚放学回家后，我边把书包扔到椅子上边对母亲说。

“嗯！”母亲答应着。

“我先出去玩儿一会儿啦！”我有点兴奋地说。

“等一下，你的九九乘法表背完了吗？”母亲说。

“背完了。”我说。

“那就背给我听听。”母亲马上说。

“妈，回来再说吧，天快黑了。”我略带抱怨地说。

“别老是想着去玩儿，快背！”母亲有点严肃。

我心不甘情不愿地撇了一下嘴就开始背诵：“一一得一，一二得二，一三得三，一四得四……九九八十一。”

我好不容易背完了，母亲却说不够流利，停顿的地方太多了，要求我再来一次。于是我生着闷气又背诵了好几遍。

当我终于流利地把九九乘法表背完之后，母亲还不放过我。

“七九是多少？”