




学习其实可以更轻松

记忆的魔术

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

**最权威的记忆专家，
教你最专业的记忆方法！**


 华东师范大学出版社



记忆的魔术

吕超 胡谊◎著



 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆的魔术/吕超等著. —上海:华东师范大学出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5617-7779-4

I. ①记… II. ①吕… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096387 号

记忆的魔术

著 者 吕 超 胡 谊

责任编辑 彭呈军

审读编辑 于科仁

责任校对 赖芳斌

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537(兼传真)

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 江苏省南通印刷总厂有限公司

开 本 787×1092 16 开

插 页 2

印 张 10.5

字 数 159 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次

印 数 5100

书 号 ISBN 978-7-5617-7779-4/G·4513

定 价 24.00 元

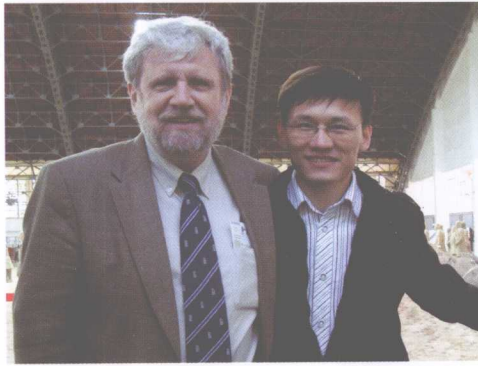
出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



1	4
2	5
3	6

1. 颁发吉尼斯世界纪录证书
2. 吕超接受凤凰卫视《鲁豫有约》专访
3. 吕超参与2008奥运火炬传递
4. 吉尼斯世界纪录证书
5. 吕超接受央视《今晚》栏目专访
6. 吕超接受腾讯网专访



1	4
2	5
3	6

1. 吕超参与记忆心理学实验研究
2. 与世界著名的心理学记忆研究专家Anders Ericsson教授在兵马俑
3. 吕超领导的睿诚教育公司向“希望工程”捐款
4. 参加学术交流与中外专家合影
5. 受“希望工程”之邀赴希望小学公益巡讲
6. 被授予“希望工程爱心人士”称号

序

听闻当今世界吉尼斯圆周率记忆保持者——吕超博士——写了这样一本介绍自己独特记忆方法的科普读物,并由我院青年学者胡谊博士进行心理学上的理论指导,甚为高兴。这不仅有助于向大众揭秘人类记忆这一复杂心理现象,而且有利于普及一些基本的心理学理论知识和科学道理。

2005年11月20日,吕超博士凭借惊人的毅力,用了24小时零4分,连续无差错地将圆周率背诵到小数点后第67890位,从而成功创造了新的吉尼斯世界纪录并保持至今。据悉,吕超博士在儿时甚至在读大学之前并没有表现出这种过人的记忆天赋。经过进一步实验室研究,他的确是个普通人,数字类的短时记忆广度在正常人范围内,即在8个组块左右。但在自我调节速度的记忆任务上(如数字长串、矩阵等),他就立即展现出过人的记忆能力,主要表现为学习速度快、回忆正确率提高。究其原因,研究发现,主要是他采用“数字到图像”、“图像到故事”、“故事联系于地点”等记忆策略,这分别体现了心理学中关于记忆规律的这样三点认识:相较于其他记忆类型,图像记忆直观且能包含大量的信息;通过有意义故事的串联,一些较零散的信息易于识记;古老的“位置法”使识记信息体现出有组织的结构。

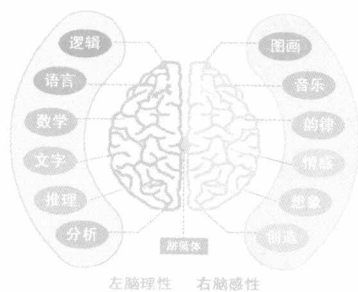
任何学习上的成功,在心理学上来讲,既有捷径,又没有捷径。说有捷径,是因为有各种学习“窍门”或“技巧”;说没有捷径,是因为这些“窍门”不会自己找上你,而是要你细心或耐心地去发现、去学习、去不断练习。这一点吕超是个很好的例子。在挑战这一纪录的数年准备时间内,他几乎每天都要进行数小时甚至达十余小时的训练,不时地要克服自己的智力、毅力与体能的极限,经历了常人难以忍受的身心痛楚与折磨。

这印证了这样的心理学道理,对一个人来讲,智商固然是各类心理认知活动所依赖的基础,但学习动机、意志力、人格特性则会发挥巨大的影响力。

其实,人类记忆的奥秘还有很多。现在,得益于认知行为分析、脑成像分析、计算模拟等技术的飞速发展,包括心理学家在内的各领域科学家开始对这一复杂心理活动有了初步认识,如人类记忆的阶段、类型,记忆的脑生理基础,记忆的多种模型等。我们期望更多人来加入这个研究队伍;无论是理论上探讨,还是实践上操作,再或是如本书所作的科学普及性工作,都将是非常有意义的科学工作。此序,大家共勉!



[序言作者简介] 杨治良,华东师范大学心理与认知科学学院终身教授、博士生导师。国务院学位委员会心理学科评议组成员、中国心理学会常务理事、中国心理学会《心理科学》杂志主编。杨治良教授一直从事实验心理学、认知心理学的研究与教学工作。他主编的教材《实验心理学》,系统全面地概述了实验心理学的理论和研究框架,为我国心理学学科的建设奠定了基础。他著述的《记忆心理学》是华人社会最重要的记忆心理学著作。1996年,他与国外同步开创了内隐社会认知的研究,提出内隐攻击性的概念,曾被美国心理学会主席 Seligman 誉为“对下个世纪防止民族冲突和战争的贡献”。2003年,他提出了心理加工过程的意识-无意识权衡观,为培养记忆能力提供具体方案。2005年,他将前瞻记忆纳入对老年抑郁症的诊断和测量中,为抑郁症的诊断提供参考。



第一章 初识记忆力训练 / 1

1 记忆奇人 / 3

记忆天才的成长经历 / 3

过目不忘的记忆天才们 / 4

了解你的大脑 / 6

记忆改变人生 / 7

2 神奇的记忆术 / 11

记忆训练创造奇迹 / 11

知道你的记忆能力吗 / 12

训练营里记忆奇迹 / 13

一个简单的记忆技巧示范 / 14

记忆术神奇的奥秘 / 16

第二章 记忆力训练的心理学基础 / 19

1 记忆的心理过程 / 21

记忆的阶段 / 21

快速记忆的核心:联想与图像 / 23

大脑左右脑的优势 / 24

图像记忆训练的作用 / 26

联想的原则 / 27

2 记忆力训练之基本功练习 / 31

记忆力与创造力 / 31

联想训练:形象词之基本法 / 32

联想训练:抽象词之谐音法 / 36

联想训练:抽象词之借代法 / 43

第三章

记忆魔术师的道具 / 47

1 数字图像表:1—36 / 49

转化表 / 49

5 分钟熟记“三十六计” / 53

2 数字图像表:37—72 / 62

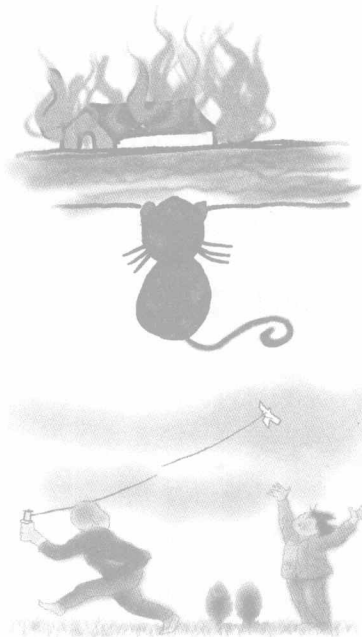
转化表 / 62

10 分钟熟记元素周期表 / 66

3 数字图像表:73—00 / 74

转化表 / 74

3 分钟记忆 100 个数字 / 77



第四章

超级记忆魔法秘诀 / 81

1 记忆术的秘诀 / 83

高效记忆的要领 / 83

记忆力与学习力 / 84

位置法 / 86

黄金复习法 / 87

2 定桩记忆法 / 89

人物桩:考试前的高效突击 / 89

身体桩:记忆物品清单 / 94

地点桩:让听过的演讲过耳成诵 / 98

题干桩:借题目,记答案的巧妙

方法 / 102

3 精加工记忆法 / 104

挂钩记忆法:应试知识点快速

记忆 / 104

串联记忆法:不再丢三落四 / 109

关键字成像法:四两拨千斤 / 111

第五章 记忆术的应用魅力 / 117

1 高效应试记忆 / 119

问答型、要点型题目 / 119

数值、常数、公式等 / 121

课文(古文)、讲稿等 / 128

2 突破英语单词记忆瓶颈 / 134

你也可以成为语言天才 / 134

单词记忆(一):从瞬时记忆到短时

记忆 / 136

单词记忆(二):从短时记忆到长时

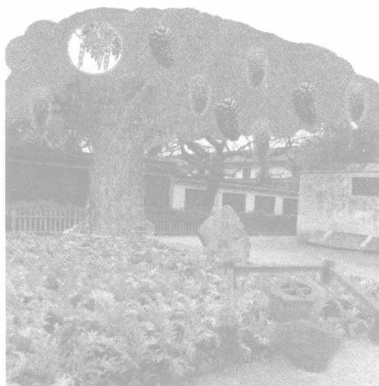
记忆 / 145

3 日常生活中的记忆妙用 / 153

赢得好感:快速记住对方名字 / 153

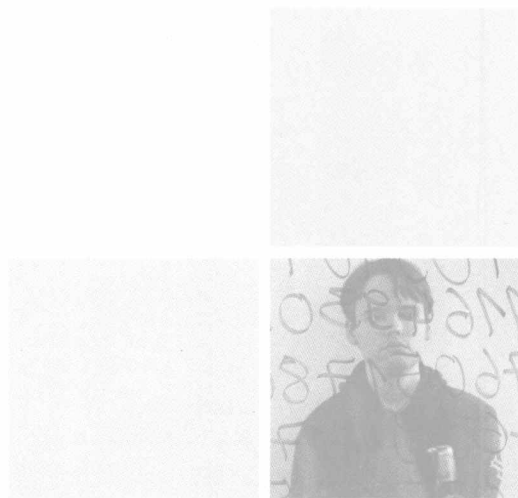
跟“丢三落四”说“拜拜” / 155

后记 / 159



第一章

初识记忆力训练



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

1

记忆奇人

记忆天才的成长经历

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。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，我的排名却总是倒数。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。看到我优良的理科成绩，我父亲坚定地认为我是一个很聪明的孩子，所以很自然地把我“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，还要承受这些疾病影响的话，等到人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考查与审核,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——吕超!

过目不忘的记忆天才们

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奢望,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,



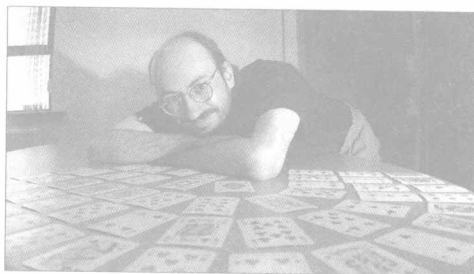
却因曹操被人戏弄,而一气之下给烧了。到底是怎么回事呢?在《三国演义》第六十回中就讲了这个故事。

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,曹操的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,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不上是个举足轻重的人物,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望和追求的最高境界。

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,也决没有什么特异功能,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。现代的心理科学、脑科学和记忆方法的



↗ Ben Pridmore 在 10 分钟内成功地记住了 364 张扑克牌的顺序。

→ Johannes Mallow 在 30 分钟内成功地记住了 1264 位数字。

研究成果已经充分地证明了这一点。

1989年,国内记忆研究的先驱王维先生在春节联欢晚会上,就带领弟子表演了背诵《新华字典》的节目。同样,国外也不乏这样具有超凡记忆能力的人。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,经过一种系统方法的训练,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,每一个正常人都有可能成为这一项目的冠军。因为只要能充分开发出大脑的潜力,每个人都可以成为非凡的记忆天才。

对于当年张松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。

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,会直接限制你对大脑的不断开发。在本章,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!

自从工业革命以来,快速发展的科学技术给人类的生产、生活创造了一个又一个奇迹。在200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100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,随着人们对于大脑认知领域研究的不断深入,各种更科学、更高效的记忆技术不断涌现,这些科学记忆技术推动着人类一次又一次地超越自身的记忆极限。以背诵圆周率的纪录为例,在1973年的时候,其世界纪录只有小数点后930位;到了2005年,这一纪录逐步被推进到小数点后67890位;30年的时间里,人类的记忆能力扩增了70多倍。

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，也是世界上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，就像互相联网的电脑。大脑的信息总存储量可达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%。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。”

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，思考一下用其他的交通方式如火车或飞机，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。而我们系统的记忆力训练课程，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。

记忆改变人生

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，人类的大部分活动能力，都是靠后天的学习和练习来获得的。无论做什么事，如果你想做得出色的话，你都要学习它的技巧，并加以练