

中央电视台CCTV10《走近科学》栏目
《记忆有魔方》主讲人



记忆王子

王峰 著

教你轻松记

☆ 他是全世界记忆力最好的人：

5分钟记住480个数字，24.22秒记住一副杂乱无章的扑克；

3个月成为世界记忆大师，1年之后刷新世界记忆锦标赛纪录。

☆ 他惊人的记忆力到底来自哪里？

☆ 世界记忆锦标赛个人总冠军王峰，为您揭示超常记忆的奥秘。



化学工业出版社



世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书

世界记忆冠军系列

记忆王子教你轻松记

王峰 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

记忆王子教你轻松记 / 王峰著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 12

(世界记忆冠军系列)

ISBN 978-7-122-12689-4

I. 记… II. 王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217930 号

责任编辑: 王 栋

策 划: 慧志文化(witsbooks@gmail.com)

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 余笑乐

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: 山东新华印刷厂德州厂

890mm × 1240mm 1/32 印张 9½ 字数 267 千字

2012 年 1 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: 28.00 元

版权所有 违者必究

序 一

自 1971 年以来，我一直在写记忆书；并且自 1991 年以来，我每年主持世界记忆锦标赛。

在此期间，我见过很多顶级的记忆选手、记忆世界大师以及国家或世界级的记忆冠军，并受邀请为他们作培训。

多米尼克·奥布莱恩曾成功地 8 次获得世界记忆冠军。他曾预言，不久的将来会有一个世界记忆冠军从亚洲产生。

在 2009 年的世界记忆锦标赛上，王峰排名世界第五，这个预言差点变成了现实。在 2010 年的世界记忆锦标赛上，王峰成功夺冠，这个预言终于变成了现实。

在中国的广州，我看到了王峰不凡的表现。

在比赛中，他刷新了多项世界纪录，并击败了三位前世界记忆冠军、多位国家级记忆冠军和一大批世界记忆大师。这种超常的表现，在世界记忆锦标赛的历史上是最好的一次。

王峰是一个专注的人，在压力下有着“钢铁般的意志”，对记忆和各种记忆术有深刻的理解，并且全心地投入到实现世界记忆冠军梦想的训练中。

王峰的新著——《记忆王子教你轻松记》将告诉你如何像世界记忆冠军一样去记忆。看了本书之后，你会觉得自己就是世界记忆冠军！

东尼·博赞 (Tony Buzan)

序 二

2010年，在广州举行的第19届世界记忆锦标赛上，王峰获得个人总冠军，并因此一举成名。在此之前，他因勤奋、实力出众而在各国选手中小有名气。但是在第19届世界记忆锦标赛上，他冲破所有夺冠障碍，刷新多项世界纪录，超过前几届的世界冠军而夺取冠军还是令人感到意外而震惊。

世界记忆锦标赛初设于1991年，由最以思维导图闻名的东尼·博赞先生和我共同发起。王峰在2010年的表现，超过了世界记忆锦标赛的所有历史纪录，是得分最高的一次。

在这本书中，王峰分享了他的记忆力训练方法，供读者学习。正是靠着这些方法，他提高了记忆力，因而能记住大量的纷繁复杂的信息。该书有不可估量的价值，特别适合如下读者：首先是商业主管，为了出席各种场合，他们要记住大量关键信息；其次是需要公众场合演讲的演讲者；然后是那些上了年纪的人，他们担心自己的记忆力随岁数增加而衰退（实际上，适当练习，记忆力不会衰退）；当然，还有在校的各中小学的学生，他们不仅希望通过考试，还希望自己能成长为优秀的人才。

为了表彰王峰在第19届世界记忆锦标赛上的突出表现，大脑基金会授予他“年度大脑人物”称号。此前这项荣誉的获得者包括国际象棋世界冠军卡斯帕罗夫、提出“水平思考”的爱德华·德·波诺和世界著名物理学家霍金教授。

雷蒙德·基恩 (Raymond Keene)

作者自序：科学方法教你轻松记忆

——你选择本书的理由



你在为记不住东西烦恼吗？在这个信息爆炸的时代，我们只有不断学习

才不会被社会淘汰。法国著名数学家布莱士·帕斯卡（Blaise Pascal, 1623—1662）说：“记忆是一切脑力劳动之必需。”越来越多的人抱怨自己的大脑不够用，记忆的速度远远跟不上要求掌握的信息量增加的速度。人类进化了几十万年，创造的各种科学技术突飞猛进，实现了很多原本不可能的事；我们的世界发生了翻天覆地的变化，可是我们人类自身的记忆能力似乎并没有提高多少，这究竟是什么呢？原因在于记忆的方法！

几千年前，人们用反复抄写读背这些手段去记忆知识；社会发展到今天，大多数人用的还是这几种手段。这些记忆的方式已经不能满足信息时代对我们的要求，我们却对此无能为力。庆幸的是我们还有一丝希望——记忆存在方法。

记忆新方法已经创造了一个个令人难以置信的记忆奇迹：15分钟记忆200多个无规律的随机词汇；5分钟记忆120个虚拟历史事件发生的时间；15分钟记忆100多个人名头像；1小时记忆2280个无规律的数字；2天将《道德经》倒背如流；3天记忆一本四级词汇书；对《新华字典》、《牛津高阶》都能做到倒背如流！这不是魔术，也不是只有天赋异禀之人才能做到！

人类创造这些记忆奇迹的原因就是找到了好的记忆方法。

作者因机缘巧合接触了这些方法，知道了记忆的方法除了有循环反复、对比归纳等传统的左脑记忆方法外，还有右脑的形象思维记忆法。科学研究发现，我们的左脑主管语言、逻辑、分析、概念等功能，我们的右脑掌管想象、情感、创造、图画、韵律和节奏等功能。人的大脑对图片类信息的记忆会更深刻。例如，看完一部电影，你或许能很清楚地记得里面的细节画面，但是看完一段文字你却很难把文字记住。传统的记忆方法使用的是我们的左脑；但右脑存储信息的能力是左脑的 100 万倍，接近 5 亿本书的信息量，相当于 50 个美国国会图书馆。正是右脑的这一强大功能使人类创造了那些不可思议的记忆纪录，所以左右脑结合着使用去记忆是大势所趋！

托马斯·富勒（Thomas Fuller）说“方法乃记忆之母”。死记硬背不是记忆的唯一途径，作者在高中阶段也为这种枯燥的记忆方式所苦恼，后来有幸接触了记忆法，并且参加了世界记忆锦标赛，挑战了一项项记忆极限，成为了记忆冠军。此后便不断地有人通过各种方式联系作者，让作者教给他们一些记忆的“诀窍”，三言两语往往又很难说清。既然如此，那为何不把一些实用的方法写出来呢？在本书中作者以记忆笔记的形式，结合自己训练记忆法的心得以及之前的学习经验，整理出了一些比较实用且易被读者掌握的方法，并且通过例题的讲解让读者直接熟悉方法的实战运用，帮助人们从记忆的苦海中解脱出来，提升记忆的效率！

因此本书具有以下特色：

（1）在本书第一部分，作者介绍了自己从一个普通高中生到世界记忆冠军的成长过程，用自己的亲身经历向读者传达一些学习和做事的成功技巧和规律；讲述了在遇到困难时，如何激励自己坚持下去，如何做到在世界记忆锦标赛上以平和的心态稳定发挥。优秀是一种习惯，每一个成功者的身上都会有值得借鉴的优点，聪明的人往往能做到取长补短。

（2）本书中的讲解例题全选自中考、高考必须掌握的知识点、诗词或单词，贴近学习的实际情况，使读者在学习记忆方法的同时也能立刻实战备考，增加知识储备。

（3）本书以例题为主（例题分为精讲课、引导题、训练题），让读者循序渐进地学会书中的方法；通过左右脑结合着记忆，让读者能快速地根据记忆材料找到合适的方法，达到快速记忆的目的。



第一部分

好记忆不一定是天生	1
1 世界记忆冠军是如何炼成的	3
2 好记忆的前提条件	17



第二部分

如何记住零散知识点	29
1 右脑智慧：联想记忆法	31
2 谐音联想法	37
3 连锁故事法（连锁成句）	45



第三部分

如何记住串联知识点	51
1 分丝析缕法	53
2 连锁故事法（连锁成章）	57
3 标题定桩法	61



第四部分

如何记住整篇文章	67
1 情景构造法	71
2 关键字提示法	79
3 情节分析法	83
4 综合记忆法	91



第五部分

单词的锦囊妙计	101
1 记单词，有窍门	103
2 词中词法：寻找熟悉的身影	107
3 拼音法：母语记单词	115
4 字母编码法：掌握记忆单词的密码	119
5 词根词缀法：家族来相认	125
6 谐音法：单词念着记	137
7 综合法：融会贯通记单词	141
8 词组记忆	147



第六部分

妙记单词，实战词组	153
1 妙记单词篇	155
2 实战词组篇	283



参考文献

291

第一部分

好记忆不一定是天生



记忆力好，不一定会让你成功，但记忆力不好，
一定会让你糊涂，一定让你失败，而且失败得很
难看！

——沃伦·巴菲特



1 世界记忆冠军是如何炼成的

王峰的记忆

- ◎ 15 分钟正确记忆 360 个抽象图像的顺序，打破世界纪录并获得银牌。
- ◎ 半小时正确记忆 3555 个二进制数字，获得金牌。
- ◎ 1 小时正确记忆 2280 个无规律数字，打破世界纪录并获得金牌。
- ◎ 5 分钟正确记忆 480 个无规律数字，打破世界纪录并获得金牌。
- ◎ 一次性正确听记 200 个英文数字，获得金牌。
- ◎ 24.22 秒正确记忆一副打乱顺序的扑克牌。
- ◎ 2 天将《道德经》倒背如流。
- ◎ 2 天将一本四级词汇书倒背如流。

同时王峰还是世界记忆锦标赛举办 19 年来第一个获得个人总冠军的亚洲人，被组委会授予 2010 年“年度大脑人物”。

一年半的时间，王峰创造了在很多人看来不可思议的记忆奇迹，难道他是少年天才？

他们对王峰的评价：

高中班主任：“王峰在读高中时未展现出任何惊人的记忆天赋，成绩处于班上的中上等水平。”

高中同学：“真没想到他今天是世界记忆大师，他高中时还问我怎么记单词呢，现在我想问他了。”

王峰的奶奶（亲手带他长大的）也表示以前没发现王峰的记忆力很好。

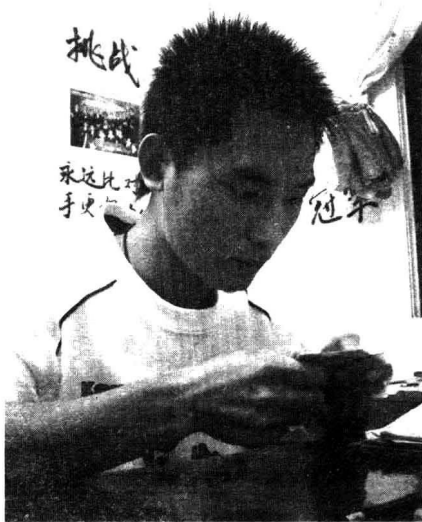
甚至王峰还说，自己以前是个被记忆力困扰的学生。

一年半的时间，在王峰身上究竟发生了什么样的传奇事情？难道真有传说中的记忆面包或者记忆药丸吗？让王峰自己来为大家揭晓这些记忆奇迹背后的别样故事！

1.1 遇见梦想，我们要倔强地坚持

——上帝为你关上一扇门的同时也必然为你打开了另一扇门

2008年，我成为武汉大学的一名新生。武汉大学紧邻武汉胜景东湖，且“武大樱花”本来就是武汉一景，每年樱花开到烂漫的三四月份，总有络绎不绝的人群慕名而来。走在美丽清新的校园，轻松惬意中还有一份青春年少的惶惑：我的大学将会是怎样的？日后回忆时，有什么会让你自己感动，有什么值得爱我的人们为我感到骄傲？抑或会留下遗憾，日后想起时，悔恨会噬咬我的心？我暗下决心：四年的



训练中的王峰

时间，我要过充实、丰富、有意义、绽放光彩的大学生活，我要用自己的努力写一本精彩的大学青春纪念册！

为了实现自己对自己的诺言，我参加了学生会，想不到的是我为学生会付出了很多，却因为自己不喜欢被束缚的性格而被意外辞退。大一很快就过去了，本想全力以赴去干的一些事情，现在却不得不停下来，这让我很有挫败感。很多人安慰我，其中对我影响最大的一句话是：“塞翁失马，焉知非福，记住自己的成长道路不要被他人左右。”我释然了，想：人生的舞台会有很多，从上一个舞台落寞谢场，或许是没有找到适合自己的人生道路，真的不适合那个舞台！那为何不考虑换一个舞台去发挥自己的才能呢？有句话是“上帝为你关上一扇门的同时也必然为你打开了另一扇门”，只不过，可能是自己死抱着那扇关着的门不放，已经放弃去寻找那另一扇门。上帝会为我开启怎样的一扇门呢？一切是那样偶然！

2009年4月的某天中午，我吃完午饭从食堂出来，无意中瞥见一个宣传牌上写着“武汉大学大学生记忆协会”。我的心里满是好奇：“记忆协会？人的记忆不是天生的吗？记忆力还能提高？”

我先天的记忆能力并不是很好。

“请问，记忆协会是干什么的呀？”

“我们记忆协会教人科学快速的记忆方法”。

“难道记忆是可以通过后天的方法改进的？”

“可以的！在我们协会中，有很多人学习这种方法后，记忆能力都得到了改善。”

我尝试着报了名，结果也很幸运地通过了协会的笔试和面试。没有想到的是，这次与记忆协会偶然的相遇，不仅仅让我有了一份不退色的青春回忆，更是改变了我的人生。今天的我能体会到：上帝的安排是最好的。那么悄然而意外，在你不知不觉时，他已经为你的人生准备好了最好的礼物。

接到协会的录取通知后没多久，就正式上课了。那个周六的下午，我和同学们怀着好奇求知的心来到教室，给我们上课的是刚荣获世界记忆大师称号的袁文魁老师。出现在我们视线中的男子让我们大吃一惊，竟然是一位二十多岁的年轻小伙儿。“世界记忆大师

NOTE

应该是一个五六十岁、起码三四十岁的男子吧，没想到如此年轻，可见此人应该异于常人，天赋异禀！”我羡慕而崇拜地想。

全新的记忆理念完全颠覆了我们对记忆的理解：记忆不仅有方法，而且可以通过训练快速提高，把记忆定义为死记硬背太狭隘了！他开始给我们介绍记忆法，那是一种右脑的形象思维记忆：将生涩难记的无规律数字、单词由中文信息转换成一幅幅生动夸张的图片来记忆。原来记忆可以如此有趣，并且能够开发我们的右脑。这种记忆法让很多同学当场做到了不可思议的事情：三十六计只记了一遍就能做到倒背如流，任意点背！我对这种方法产生了很大的兴趣。

快到学期结束的时候，记忆协会要组织集训班，自愿报名，报名的同学需要待在武汉训练一个月。当时的我，已经和同学拟好了暑期社会实践和旅游计划。武汉果然不负火炉之称，7月的武汉已经热起来了，烤得人难受。加上对亲人好友的思念，同学们一考完试就恨不得马上奔赴车站机场，一刻都不想多留。我犹豫了，究竟要不要留下呢？当你犹豫不决、无从选择时，最佳的办法是去设想各自的结果。

例如：回家后我会怎么样？

我可以和家人待在一起、和同学聚会、和朋友出去玩、吹着空调看电影，这种生活状态的总结就是“假日”！

如果选择留下，我将在武汉的酷暑中坚持每天进行大量的记忆训练，这种生活状态的总结是“收获充实，磨炼意志”！

“假日”的机会常有，而后者的机会则是错过了就没有了；过完一个“假日”，我可能还是从前的我，而经过一段时间的训练我会是成长了的我。这么一对比，孰轻孰重就显而易见了。最终，协会中一共有十多人留下来一起训练。

暑期集训开始了。

训练的第一天，早上八点钟，大家准时到达教室，半个小时的健脑游戏后，训练正式开始，这也是我真正的训练行程的开端。密密麻麻的随机数字表，一支笔，一个秒表，是我全部的装备。

训练一段时间，然后稍稍停歇一下，接着又投入紧张的训练

中，直到十一点半结束；中午吃罢午饭，便趴在桌子上午休；下午两点又开始训练，与上午几乎同样的流程一直持续到下午五点半，第一天的训练令人兴奋而激动。最初的新奇没有让大家觉得难熬，可是接下去的日子，无异于马拉松比赛，考验着每一个人的意志与决心。每天重复相同而枯燥的事情，断绝一切与外界的联系，久而久之，很多人都产生了倦怠的情绪。为了让大家保持斗志，我们在教室的墙壁上贴了很多励志性的话语，如“天才是去做别人想不到、不敢做、做不到的事情”、“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”、“吃得苦中苦，方为人上人”等当有人想要放弃时，大家会互相鼓励，并肩前行。在大家的共同努力下，每个人都取得了很大的进步。

刚开始训练时，我的测试成绩比较靠后，老师向我传授了数字记忆技术，我在天马行空式的联想记忆中也渐渐地找到了快乐和满足。在别人看来枯燥无味的训练，对于我来说，却是一种享受。这让我投入、专注，并且从来都没有觉得训练很苦。我的成绩飙升，我成为集训班的“进步王”，半个月后，老师设定的那些看似不可能完成的任务，我都顺利地完成了。这我不禁思索：“右脑与左脑究竟有什么差别？右脑究竟有哪些不为人知的潜能？究竟这右脑的潜能能带我走多远？……”平凡的我并不甘于平庸，沉寂了一段时间的激情因子在内心慢慢地活跃。我开始萌生这样一个想法：世界记忆大师并不依赖天赋，只要坚持与努力，也许我就可以成为世界记忆大师。

坚定了世界记忆大师的梦想，后面的训练我更加努力了。高度集中注意力的训练有时会让我头昏脑涨，累了就趴在桌子上休息一会儿或者到教室外面散散步。晚上回到空空的寝室，我还会继续训练，把自己折腾得累了，就正好可以入睡了。奋斗的7月过得很快，8月我们都回到了家里，但我并没有因为集训结束就停下了自己的脚步，按照学校的作息规律，我白天把自己关在房间里练习。我根据剩下的时间，将世界记忆大师的大目标的任务分散，每天给自己设定一个小目标，如果白天训练达到了这个小目标，晚上就奖励自己

NOTE

看一部电影；没有达到的话，晚上就继续练习。这些小目标激励着我一步步成长和前进，清晰地看到自己每天都有小收获，我在一步一个脚印，脚踏实地地向自己的梦想一步步靠近。这让我有了持续的动力，在进步中增强信心，在信心中继续进步。

有时也会有懈怠的念头在脑海中闪过。当在外面旅游的同学给我发来他们所看到的美景时，一向喜欢旅游的我会特别羡慕和心动，想想别的大学生现在都在家里享受——喝茶、聊天、看电视，而我为了训练，两个月都不能出去玩！为什么我非得待在家里干别人认为枯燥透顶的事情？过着与世隔绝的生活，每天的训练都与孤单为伴，让人更难以忍受的是孤独。一个与我并肩作战的战友也没有，我的训练心得、每一次成功的喜悦都无法与我的家人或者好友分享，因为他们并不了解，不懂我在忙碌的事情究竟是什么，所有的一切我都得独自承担和品味。我想，耐得住寂寞才守得住繁华，通往成功的路或许注定是孤独的。我告诉自己：“一定要用我的毅力将这条并非平坦的道路上的荆棘踏平，用我的毅力支撑我将这条人烟稀少的道路走到底。”

功夫不负有心人，过完8月，练过一次“马拉松数字”（即世界记忆锦标赛中的一小时数字项目）和“马拉松扑克”（即世界记忆锦标赛中的一小时扑克项目）后，我顺利达到了世界记忆大师的三项标准，比预计还提前了一个月，这个消息让我的老师兴奋不已，更让我自己感到振奋。

暑假结束，9月我们都回到了学校，为了使自己保持训练状态，我和袁老师不谋而合，在外面的城中村租了间小屋子来训练。只有几平方米的屋子，把电视机搬出去，也只能摆下一张床和两个小桌子，训练的时候，我和袁老师分别坐在床的两边。没课的时候，我就会去屋子里训练；周末时，我也是早早起床前往我的训练小屋。慢慢地，同学们知道了我在练习数字和扑克。他们没有说什么，但我知道他们不理解，我选择了不辩解，什么都不说。从小屋回宿舍，有半个小时的路程，晚上训练结束后，走在幽暗的小路上，看着天上的月亮，听着树丛里此起彼伏的虫叫声，想到自己独自一人默默地干着一件别人都不了解的事情，有时会觉得孤单；想想自己又进步了，又会感到欣慰，“我会用实力向身边的人证明我