

一看就懂^的 超级记忆术

找到适合自己的记忆方法 开发大脑记忆潜能

跟大师提升记忆力



身怀绝技的“记忆超人” 有什么记忆秘笈？

蜚声中外的“世界记忆大师” 利用何种记忆方法？

记忆大师背后有什么
鲜为人知的记忆故事？

王利利 知名心理学
作家 ◎ 著 京师心智 专业心理
教育机构 ◎ 组编

艾宾浩斯 托尼·博赞
(记忆研究之父) (思维导图的发明者)

托尔斯泰 凯撒大帝
陈寅恪 钱钟书

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一看就懂的 超级记忆术

找到适合自己的记忆方法 开发大脑记忆潜能

跟大师提升记忆力

王利利 知名心理学 作者 著 京师心智 专业心理 教育机构 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂的超级记忆术：跟大师提升记忆力 / 王利利著 . —北京：中国法制出版社，2016.11

ISBN 978-7-5093-8066-6

I . ①—… II . ①王… III . ①记忆术—通俗读物

IV . ① B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289482 号

策划编辑：王天颖 (tianying1029@126.com)

责任编辑：张津 (zj2007011567@163.com)

封面设计：周黎明

一看就懂的超级记忆术：跟大师提升记忆力

YIKANJIUDONG DE CHAOJI JIYISHU: GENDASHI TISHENG JIYILI

著者 / 王利利

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印张 / 16.5 字数 / 258 千

版次 / 2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8066-6

定价：36.00 元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66053217

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

目 录

Part 1 走进记忆殿堂

记忆大师的摇篮——世界脑力锦标赛 / 2

记忆群星璀璨时——古代的记忆达人 / 6

遗忘曲线——“记忆研究之父”艾宾浩斯 / 10

睡前醒后记性好——前摄抑制与倒摄抑制 / 14

短时记忆广度： 7 ± 2 ——乔治·米勒的记忆实验 / 18

想成为记忆达人吗——测测你的记忆力 / 22

Part 2 记忆天才的故事

“白痴天才”——与数字成朋友的丹尼尔·塔曼特 / 30

《雨人》的原型——记忆天才金·皮克 / 34

人体照相机——“天才画家”斯蒂芬·威尔特希尔 / 39

“行走的百科全书”——“人体谷歌”布拉德·威廉斯 / 43

记忆是不可承受之重——“过目不忘”的超忆症 / 47

Part 3 记忆大师的秘诀

历史悠久的位置记忆法——西摩尼得斯的记忆宫殿 / 52



让思维自然地发散——托尼·博赞的思维导图 / 56

让数字活起来——多米尼克记忆系统 / 60

这样记住扑克牌——记忆大师普里德摩尔的秘诀 / 64

记住 31811 位圆周率——擅长联想记忆的马哈德万 / 68

Part 4 跟大师学记忆策略

“活字典”——记忆大师叶瑞财揭秘“记忆密码” / 74

把大脑变成资料库——记忆大师许敏光的超强记忆法 / 78

中国第一位女记忆大师——王茂华的思维导图战略 / 81

联想 + 图像——记忆大师张杰的记忆诀窍 / 85

让数字“活”起来——记忆大师陈智峰的“独特”记忆法 / 89

“过目不忘”——记忆大师刘明旺的记忆秘诀 / 92

“忆”名惊人的剑桥少年——记忆大师王点点的记忆法 / 97

Part 5 跟大师学记忆诀窍

“火眼金睛”——记忆大师郑才千的“神奇”记忆力 / 104

“脑王”——记忆大师王峰的谐音记忆法 / 108

“记忆魔法师”——记忆大师袁文魁的记忆技巧 / 112

“人肉 GPS”——记忆大师苏清波的记忆原理 / 116

被“逼”出来的最强大脑——记忆大师李威的记忆诀窍 / 120

“汉字女英雄”——记忆大师胡小玲的“惊人”记忆力 / 124

“人脸识别器”——记忆大师倪梓强的记忆秘诀 / 128

Part 6 跟大师学记忆法则

- “指纹哥”——记忆大师吴天胜的独特记忆法 / 134
- “肉眼扫描仪”——记忆大师黄金东的超强记忆力 / 138
- “辨骨识人”——记忆大师史俊恒的“独门记忆法” / 142
- “手机解锁王”——记忆大师刘鸿志的“神奇记忆力” / 146
- “虹膜识人”——记忆大师孙小辉的实用记忆法 / 151
- 遵义“奇人”——记忆大师吴帝德的快速记忆法 / 155
- 苦练7年成“大师”——记忆大师胡希胜的图像记忆法 / 159

Part 7 跟大师学记忆方法

- 1857=一把武器——记忆大师刘苏的谐音记忆法 / 164
- 提升观察力与注意力——记忆大师孔星宇的秘诀 / 168
- 将数字编成故事——记忆大师吴思远的“神奇”记忆方法 / 172
- 自学记忆方法——记忆大师林少波的“自我修炼法” / 176
- “辨音美少女”——记忆大师黄华珠的记忆技巧 / 180
- “记忆女神”——记忆大师熊远芳的图像记忆法 / 184
- 给数字赋予生命——记忆大师蒋淑康的快速记忆法 / 188

Part 8 阅读与记忆

- 博、记、读——马克思的超凡记忆力 / 194
- 积习读去，无书不读——朱熹的读书记忆法 / 198
- 将“十三经”倒背如流——顾炎武的“自督读书法” / 203



一字不差地背诵《红楼梦》——茅盾的“三遍读书法” / 208

让所读的书“活”起来——鲁迅的特色读书法 / 213

自学成数学家——华罗庚的“厚薄”读书法 / 218

“牛嚼”和“鲸吞”——秦牧的读书法 / 222

Part 9 古今中外名人的记忆故事

好记性不如烂笔头——钱钟书的记忆秘诀 / 228

学问近三百年来一人——陈寅恪惊人的记忆力 / 233

反复记忆——“湘西才子”沈从文的超强记忆力 / 237

把书“五马分尸”——国学大师李敖的记忆技巧 / 241

记住每一位士兵的面容和名字——恺撒大帝的超强记忆力 / 246

随口引证罗马法典——法兰西缔造者拿破仑的记忆力 / 250

背诵是记忆力的体操——“文坛巨匠”托尔斯泰的记忆力 / 255

—— • Part 1 • ——

走进记忆殿堂





记忆大师的摇篮——世界脑力锦标赛

1991年，世界脑力锦标赛由“世界记忆之父”托尼·博赞发起，是世界最高级别的记忆力赛事。参加赛事的选手一旦得到世界脑力锦标赛组委会颁发的证书，便可以无须审核，直接记入世界吉尼斯纪录。该赛事已经在英国、中国、美国、德国、墨西哥和新加坡等国家成功举行，并在世界各国交流推广脑力运动。正是这一赛事的成功举办，出现了诸多“世界记忆大师”，如外国的西蒙、乔纳斯阿本、鲍里斯，中国的王峰、卢菲菲、吴天胜、郑才千、李璐等。该奖项在世界上具有举足轻重的地位，它不仅是对获奖者记忆水平的充分肯定，也是对其记忆技巧的充分肯定。

世界脑力锦标赛的发起人托尼·博赞至今仍是“门萨高智商协会”最强脑力纪录的保持者，他毕业于哥伦比亚大学，拥有心理学、数学等多个学位。另外，他还是一些政府部门和跨国集团的咨询专家。他主持的大脑知识电视节目在一些西方国家更是人人熟知。因此，托尼·博赞又被业内人士尊称为“大脑先生”。

世界脑力锦标赛自举办起，每年都有来自世界上百上千万选手报名参加。历经10余年，它已经成为世界最具权威的记忆力比赛，也成为各国媒体争相报道的对象。2004年在墨西哥举行比赛时，

有 65 个国家的媒体全程直播。

世界脑力锦标赛设置的项目很多，不仅有数字速记、二进制数字记忆，还有随机中文词语记忆、快速记忆扑克牌等。参与赛事的选手总排名成绩不分年龄，也不分性别。选手分为 4 个年龄组：儿童组（12 岁及以下）、少年组（13~17 岁）、成年组（18~59 岁）、老年组（60 岁及以上）。

在中国广州举办第 20 届世界脑力锦标赛时，一位 74 岁来自广州的老奶奶邝丽群能够背出圆周率小数点后 240 多位数字，并在短时间内完成各种头像和人名匹配，获得了第 20 届世界脑力锦标赛老年组的总冠军。谁曾想到，邝奶奶只是一名退休医生，而且在比赛前一段时间还曾出现过老年痴呆的症状，但是，在学习记忆法并进行训练后，她最终打败了 63 岁的美国选手，一举夺冠。

而在 2015 年第 24 届中国成都世界脑力锦标赛中，来自山东济南、年仅 10 岁的女孩闫家硕获得了全球年纪最小“世界记忆大师”的称号。她在 1 小时内成功记住 1080 个无规则数字、646 张打乱次序的扑克牌，创下了新世界纪录，获得了总冠军。对于很多小朋友来说，能够做到“2 分钟记一副扑克牌、一小时记 10 副扑克、一小时记 1000 个数字、总分达到 3000 分”，是相当困难的，因为它不仅考验孩子们的记忆力，也在考验他们的耐力。所以，在儿童组中能够获得“世界记忆大师”称号的小朋友是非常罕见的。

但是，小小年纪闫家硕异于常人。在她参加训练的时候，教练



就发现她有很大的潜力，特别是在快速记忆扑克牌这个项目中，她进步的速度非常快，能够在一分钟之内记住一副扑克牌。而且，相对于其他同龄的孩子来说，她更热衷于记忆训练。即使进行长时间的训练，她仍然不感到枯燥乏味。

随着世界脑力锦标赛的影响力不断扩大，世界各国都开始重视并积极地进行参与进来，纷纷派出选手参加赛事。而中国选手在比赛中获得了诸多的荣誉：2003年，中国两位年轻的选手张杰、王茂首次参加世界脑力锦标赛，就双双获得了“世界记忆大师”奖项；2007年，中国选手吴天胜在中东巴林的世界脑力锦标赛上获得了“世界记忆大师”称号；2008年，中国人民大学的郑才千和武汉大学的袁文魁也获得了“世界记忆大师”的荣誉。

不仅如此，中国还曾多次申办世界脑力锦标赛，这标志着中国在不断推进脑力运动事业。2009年8月27日，中国广州战胜日本东京、英国伦敦、巴林麦纳麦，成为第十九届和第二十届世界脑力锦标赛的主办国。在第十九届世界脑力锦标赛中，诞生了29位“世界记忆大师”，其中中国占24位。特别是在“马拉松数字”比赛中，来自中国湖北的大学生王峰在一个小时内记住2280个无序数字，获得该项目的冠军。

王峰当时是武汉大学大三的学生，他对信息的记忆并非是机械地死记硬背，而是把所要记忆的信息或资料转化为图像。比如，当王峰在记忆扑克牌时，他会将“黑桃3”“梅花2”转化成“13”“32”两个数字，然后再利用谐音记忆法，将“13”记忆成“医生”，“32”

记忆成“扇儿”。再把这两张扑克牌按照前后顺序编成一个故事：一个穿着白大褂的医生拿着一把扇儿坐在地上乘凉。以此类推，在记忆更多的扑克牌时，就接着将这个故事“杜撰”下去，直到把所有的扑克牌全部记住。

第22届、第23届、第24届世界脑力锦标赛也分别是在中国广州、中国海南和中国成都举行的，中国选手不仅取得更多荣誉，还出现了更多的脑力明星，由此可以看出中国的脑力开发教育处于不断的发展和进步中。对此，“世界记忆之父”托尼·博赞曾表示：“中国在最短的时间内在脑力开发教育领域创造了世界奇迹，成为世界脑力开发教育的领先国家。”



记忆群星璀璨时——古代的记忆达人

在看书或是看电视的时候，我们经常会看到某古代人看书一目十行，甚至有些古代文人能将书中的内容倒背如流，他们博闻强记的能力令我们赞叹不已。那么，古代人的记忆能力为何这么强大呢？在古代又有哪些记忆达人呢？在此，我们就来一起了解下。

张松：过目不忘背诵《孟德新书》

三国时期的张松，不仅聪明机智，而且具有过目不忘的记忆本领。但是由于张松恃才傲物，曹操的谋士杨修就想挫挫他的锐气。一天，杨修拿出曹操撰写的兵书《孟德新书》给张松看。谁知，张松看完后大笑道：“在我们小小的蜀地，这种书的内容连小孩子都能轻易背诵下来，哪是什么新书啊？根本就是战国时期无名之人所作的内容，如今，却被曹丞相抄袭罢了。”

杨修对他所说的话非常诧异和质疑，便让张松当场背诵这本兵书。于是，张松一字不差地将其复述出来。杨修当然不相信这本书是曹操抄袭而来的，不过，这时他才相信张松确实有着超强的记忆能力。

于是，杨修便将张松引荐给曹操，但是张松的长相有些“抱

歉”——“额颧头尖，鼻偃齿露”，即额头长得像锄头，头有些尖，鼻子有些塌，而且牙齿还外露。为此，曹操有点不待见他。当他求见曹操时，曹操就故意冷落他，一边洗脚一边接见他，而且曹操也不相信张松有过目不忘的记忆本领。他认为自己的兵书内容可能与古人所见略同，所以才会和战国时期某人的作品有些雷同。当张松一字不差地当面背出书中的内容时，他恼羞成怒，一把火将《孟德新书》烧掉了。

王粲：博闻强记 记忆力超强

东汉文学家王粲少年时就因聪慧过人而闻名，成年后更是博闻强记，有着超强的记忆力，而且能够过目不忘。

一次，他和朋友一起外出游玩，看到路边有一块古碑，上面刻有一大串碑文，于是他站在那里饶有兴致地看了起来。朋友随口问道：“你阅读一遍后就能将它全部记下来吗？”王粲坚定地回答道：“没问题。”于是，朋友便让他转过身背诵。果然，王粲一字不差地将全部碑文背了出来。

还有一次，王粲在外面闲逛的时候，看到他人在下棋，便走上前围观。可正当大家兴致勃勃的时候，有人不小心将棋子弄乱了，于是，他们提议重新下一盘。可王粲却站出来说：“你们不用这么麻烦。我很快就能将棋子按照原来的位置重新摆好。”众人听闻，都以为他在说大话，纷纷表示不相信他能做到。于是，有人拿出一块手绢，将已经被弄乱的棋盘盖上，让王粲换个棋盘，重



新摆出原来的棋局。结果，王粲很快就将棋子摆放好，与之前的棋局分毫不差。

常敬忠：一遍能诵千言

唐代有位学士叫常敬忠，他在 15 岁的时候就已经通过明经科举考试。没过几年，他就能将五经全部记下来。后来，他在上书自荐的时候，因一句“一遍能诵千言”而接受内阁中书的选拔测试。当主考官问他：“你上书说你读一遍便能记忆千言，那么，为何不能读 10 遍而记诵万言呢？”常敬忠诚恳地回答道：“读 10 遍而记诵万言还没有尝试过，所以不能轻易下结论。”

于是，主考官拿出一本谁也没有见过的书递给常敬忠，让他阅读 10 遍后，检验他是否能够将内容全部记住。常敬忠接过书后，认真地阅读起来，每读完一遍，他就会在地上做个标记。当读到第七遍时，他站起来对主考官说：“我现在已经将这本书全部记下了。”

主考官想再给他一些时间，便对他说：“你可以读完 10 遍后，我们再进行检测。”但常敬忠却回答道：“如果读 10 遍的话，就意味着 10 遍才能记住这本书的内容。如今，我读 7 遍就已经能够背下来，何必要读 10 遍呢？”

于是主考官便让他合上书本进行背诵。结果，常敬忠在背的过程中，不仅非常流利，而且一字不差，主考官还没有看完，他就已经背完了。这让在场的人都相当震惊于他的记忆能力。

苏东坡：过目成诵“背后的秘密”

北宋著名的文学家苏东坡有着过目成诵的本领，只要他看过一眼所要记忆的内容，便可以将其背诵出来。很多人都以为他天生就有过人的记忆能力，其实不然，这一过目成诵的“天赋”背后还有“秘密”。

一次，有位朋友上门拜访苏东坡，仆人告诉他：“老爷正在书房忙着，请您稍等片刻。”于是，朋友便耐心地坐在客厅等候，可是，等了很久依然不见苏东坡的身影。朋友很纳闷：他到底在忙什么呢？于是便前去书房找苏东坡。到了书房，才发现他正在认真地抄写《汉书》呢！朋友很不解地问道：“你素有过目成诵的本领，为何还要在这儿浪费力气抄写文章呢？”

苏东坡摇摇头回答道：“其实不然，我的这一本领并非天生，而是靠抄写锻炼出来的。比如，我读《汉书》的时候，会读3遍。读第一遍的时候，每段内容我只抄3个字；读第二遍的时候，每段内容我只抄两个字；读第三遍的时候，每段内容我只抄一个字。现在你只要随便提问哪个段落，我都可以将其背诵出来。”

于是，朋友随意从《汉书》中挑了几个字，果不其然，苏东坡总能将相应的段落准确地背出来，即使只说每段内容中的一个字，他依然能够一字不差地背诵。这时朋友才知道，原来苏东坡的“过目成诵”都是他平时靠勤读和勤抄锻炼出来的。



遗忘曲线——“记忆研究之父”艾宾浩斯

赫尔曼·艾宾浩斯是德国著名的心理学家，他的一生都致力于记忆方面的心理学研究。1885年，他提出了著名的“遗忘曲线”，又被称为“艾宾浩斯曲线”。这一傲人的成就让他与“实验心理学之父”冯特齐名。

1850年，艾宾浩斯出生在德国巴门，在家中排行第四，父亲是一个富有且比较有名望的资本家，即便如此，母亲却十分吝啬，对钱的占有欲特别强，不愿在孩子受教育上花钱，所幸艾宾浩斯的姑姑非常疼爱他，一直资助他上学。

艾宾浩斯在大学期间主修的是历史与哲学专业，1870年普法战争爆发后，他投笔从戎，参加了普鲁士骑兵团。退役后，他在柏林、英国等地致力于科学研究。特别是在英格兰留学的时候，艾宾浩斯一边依靠当教师赚取收入来维持生活，一边开始尝试科学实验，展开对记忆的相关研究。但遗憾的是，他没有取得成功。不过，他总结出实验之所以会失败，是因为他研究的记忆材料是有意义的，这为日后无意义材料的记忆实验奠定了基础。

1877年，艾宾浩斯到了法国巴黎后，希望利用丰富的资料潜心进行科学实验研究。为此，他还大量阅读了记忆方面的相关书籍。