

超级记忆王

超强记忆力训练风暴 10000 例

榎藤子 编著

全脑开发与记忆力训练超级畅销书

科学研究证实，大部分人一生只用到大脑能力的**3%**，其余**97%**都蕴藏在潜意识里，
如何能迅速**提高大脑动力**，让你**超强发挥大脑潜力**呢？

- 从科学理论到科学方法
- 从基础准备到完美晋级
- 针对不同思维的多种记忆方法
- 海量记忆力游戏训练题

华夏出版社

超级记忆王

超强记忆力训练风暴

1000例

植藤子 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆王 / 榎藤子编著. —北京: 华夏出版社,
2011.9
ISBN 978-7-5080-5689-0
I. 超… II. ①榎… III. ①记忆术—青年读物 ②记
忆术—少年读物 IV. B842.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165717 号



出品策划

网 址 <http://www.huaxiabooks.com>

超级记忆王

编 著	榎藤子
责任编辑	顾晓晴
装帧设计	思想工社
封面图片	华盖创意(北京)图像技术有限公司
出版发行	华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
总 经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	17.5
字 数	240千字
版 次	2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-5689-0
定 价	25.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

我们都知道，记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，而人大脑的机能几乎都以记忆力为基础，只有记忆力好，学习、想象、创意等能力才能顺利发展。记忆力直接影响学习能力，没有记忆，学习就无法进行。而日本著名学者高木重朗也说，“一切智力活动，都是从记忆开始的。”记忆对我们而言就是氧气和水。失去了氧气和水我们就不能生存，而失去了记忆，我们也不能算是真正活着。

如果没有记忆，那么我们的生活就是一片空白，我们没办法用心记录自己成长的轨迹，也没办法回味曾经拥有的美好幸福的时光。当我们老去，只能坐在屋子里的时候，苍白的记忆会让我们觉得极度寂寞和空虚。记忆真的是很神奇的东西，因为拥有记忆，我们记住了生活中所有感动我们的瞬间，我们记住了生命中出现过的那些对我们有所影响的人，我们也记住了自己一步一步留下的足迹。

良好的记忆不仅能让我们的生命更圆满，同时，它也是获得成功的先决条件之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。

记忆是思考的基石。倘若脑海中没有已经记住的知





识，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，也不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新或是贡献社会了。没有记忆就没有知识，因此，一个人若是想要在生活、学习和事业上有所成就，那么他就必须拥有良好的记忆能力，就必须能够在最短的时间内记住最多的信息。

在历史上，许多杰出的人物都有着超强的记忆力。古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品。跟他们相比，我们的记忆力就显得很糟糕。

静下心来想想，你是不是曾为以下这些问题感到困扰：为什么自己学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔却想不起名字？

这样的事情想必每个人都经历过，我们的挫败感不言而喻。世界上真有这样的人，他们受到上天的眷顾，从而拥有过目不忘的能力。但是这样的人毕竟只占了很少一部分，绝大多数人都只是这个尘世普通而又渺小的一员。我们没办法决定自己的出生，我们能做的是通过后天的努力

不断地完善自己，不断地提高自己的记忆能力，从而促进自己各方面的发展。

我们要相信自己的大脑，它就犹如照相底片，等待着信息之光闪现；又如同浩瀚的汪洋，接纳川流不息的记忆之“水”——无“水”满之患；还好像没有引爆的核材料，一旦引爆，它会将蕴藏的超越其他物质万亿倍的核热潜能释放出来，让我们轻而易举地腾飞，铸就辉煌。

无数的科学研究告诉我们，普通人与天才之间其实并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。只要掌握了正确的方法并且坚持下去，我们的潜能就一定会得到最大程度的开发，我们的记忆力一定会更上一层楼。那么，什么样的方法才是训练超强记忆力的好方法呢？

我们这本《超级记忆王——超强记忆力训练风暴1000例》便是为困惑迷茫的青少年朋友们准备的。这里有理论，有大量的研究案例，还有实用的方法，更有哲人的启示，希望所有的青少年朋友都能够在阅读本书后不断挖掘自己的潜力，拥有用之不竭的记忆资本。

英国哲学家培根说：“一切知识，不过是记忆。”在





书中，我们详细介绍了名人大师的各种有效记忆的好方法，并且带领大家走进自己的大脑，了解大脑的记忆习性，努力为大家开启记忆回路，告诉大家如何排除干扰，有效地掌握各种记忆规律，如何才能克服遗忘，如何才能长时间记忆。此外，书中还有训练记忆力的各种小游戏和结合实际实战演练，让大家可以活学活用，在轻松的环境中掌握各种神奇的记忆小窍门。

在当今这个推崇高效的年代，在这个竞争激烈的年代，时间就是金钱，良好的记忆能力绝对能够让我们节省出很多的时间，从而提高自身的竞争力，达到事半功倍的效果。从某种程度上来说，记忆力的好坏，直接决定了我们是否能够有所作为，决定了我们成就的大小。还犹豫什么，打开这本书，开始我们的记忆之旅吧。

第一章 名人专栏：

轻轻松松学得名家大师记忆术 / 01 ◀

- 多湖辉：说“我能记住”便可增强记忆力 02
- 东尼·博赞：思维导图是最有效的记忆工具 04
- 列宁：深刻理解——记忆力提高的催化剂 07
- 吴文俊：选择记忆，眉毛胡子不能一把抓 11
- 茅以升：反复，反复，再反复 15
- 韦钰：明确记忆意图，才能增强记忆效果 18

第二章 基础准备：

了解大脑习性，开启记忆回路 / 21 ◀

- 人脑记忆潜能 22
- 找到衡量记忆好坏的标准 25
- 左脑记忆与右脑记忆 27
- 超右脑照相记忆法 32
- 改变不良用脑习惯 35
- 让两半球大脑同时作战的 4 个方法 37



第三章 学前必知：

积极思考，挖掘记忆能量 / 49 ◀

- 观察力：记忆和思维的基础 50
- 想象力：引爆记忆潜能的魔法 53
- 自信心：加强记忆效果的关键 56
- 积极思维：记忆的最佳向导 58
- 另类思维：创造记忆天才 62
- 记忆关键：让记忆变得更容易 65
- 记忆必知：提升大脑的记忆能量 75

第四章 新手上路：

排除干扰，掌握记忆规律 / 83 ◀

- 记忆的三种分类 84
- 休息，有时不一定是最好的选择 86
- 最佳记忆年龄与记忆季节 86
- 人的四种记忆类型 87
- 如何找到自己的最佳记忆时间 89
- 艾宾浩斯遗忘曲线 90
- 找到规律：克服遗忘的关键 92
- 影响人脑记忆的生理心理因素 99

- 排除干扰，集中注意力 106

第五章 完美晋级：

掌握方法，克服遗忘，提高记忆 / 111 ◀

- 不同记忆方法，不同的效果 112
- 快速提升记忆的9大法则 114
- 重复记忆有“法”可依 117
- 编码记忆，让知识掌握起来更容易 123
- “关键词”记忆法 130
- 神奇比喻，降低理解难度 133
- 抵抗遗忘，让联想帮助记忆 136
- 交替学习好记忆 139
- 过度记忆+交替记忆，让记忆力升级 143
- 提高成绩，掌握更多记忆法 146

第六章 游戏训练：

让记忆得到一日千里的提升 / 155 ◀

- 记忆强弱直接决定你的学习成绩 156
- 改善思维习惯，打破思维定式 158
- 增强记忆，提高学习成绩之思维训练 162
- 增强记忆，提高学习成绩之注意力训练 178



- 增强记忆，提高学习成绩之创造力训练 188
- 增强记忆，提高学习成绩之想象力训练 195
- 增强记忆，提高学习成绩之观察力训练 201

第七章 实战演练：

快速提高各科成绩 / 213 ◀

- 人名的记忆 214
- 数字的记忆 221
- 日期的记忆 225
- 电话号码的记忆 227
- 英语单词的记忆 228
- 语文知识的记忆 234
- 历史知识的记忆 239
- 地理知识的记忆 243
- 政治知识的记忆 247
- 数学知识的记忆 250
- 物理知识的记忆 252
- 化学知识的记忆 255

附：课外知识大放送



第一章

名人专栏·

轻轻松松学得名家
大师记忆术

多湖辉： 说“我能记住”便可增强记忆力



在我们周围，有很多人觉得自己太笨，什么东西都记不住，脑子里像安了“橡皮擦”一样，刚刚输入大脑的东西，没多大一会就消失了。其实，之所以会这样，与我们平时养成的不良记忆习惯有很大关系，如果我们掌握一些良好的记忆方法，培养良好的记忆习惯，记忆力就会有明显的提高。

► 自信与记忆的关系

多湖辉是日本著名的教育家、心理学家，他曾经做过一个研究“自信与记忆的关系”的实验。通过研究，多湖辉发现自信心影响着一个人记忆力的发挥。当一个人自信心增强的时候，精力往往很旺盛，情绪很乐观，大脑细胞的活动能力大大增加，从而产生兴奋和激发的状态，这种状态就是大脑的新能量。这种新能量可以增进脑细胞的活跃状态，产生良好的记忆效果。反之，如果一个人总是认为自己记忆力不好，在学习的时候就会出现精神不振、情绪不高的状态，久而久之就会造成记忆力下降。换句话说就是：记忆的关键在于要有“我能记住”这种自信心。

在我们记忆知识点的时候，首先要确信自己能够记住它，没有“我能记住”的信心，脑细胞的活动就会受到抑制，记忆力就会减退，这被心理学家称作“抑制效应”。

简化一点表示，抑制效应应该是这样的：没有记忆信心→脑细胞活动受

到抑制→记忆能力减退……。周而复始，记忆力会越来越差，记忆效果也越来越差。

由此可见，自信不足严重影响我们的记忆效果。在学习中培养“我能记住”的自信，会让我们轻松地记住英语单词、经典佳篇名句、数理公式等知识点。

► 摒弃消极心理，培养“我能记住”的积极心理

生活中有很多人经常说“我记不住”、“我记性不好”之类的消极语言。虽然有些人记忆力确实不怎么好，但更重要的是对自己的记忆缺乏信心。

那么，怎样才能消除“我记不住”这种消极的自我暗示心理，把这种消极的心理转变成“我能记住”的积极自我暗示呢？

1. 摒弃记忆障碍

有时候，我们在面对一个要记住的材料时，常常会想：“多难啊！这么多内容，我能记住吗？”这种消极想法是提高记忆力的最大障碍，一定要摒弃。

2. 在内心建立起“我能记住”的积极心理暗示

比如每次背课文或者记单词之前不断在心中默念：“我能记住，我可以记住，一定没问题。”这样自己心中就会充满力量，就会给自己一个积极的暗示。面对我们不擅长的知识点时，也能够信心百倍地去面对，自然能记得住、记得多、记得牢。

3. 平时，可以多做记忆游戏

我们可以做这样一个游戏：和妈妈玩记电话号码，看谁记得准。每周六找几个亲人或者朋友的电话号码，前提是双方都不能事先背下来。然后，你和妈妈一起比赛看谁在第二天记下来的号码又多又准确。当然，你一定要记得提醒自己“我肯定能记住这些号码”，至于怎么想办法，就看你的了。

东尼·博赞： 思维导图是最有效的记忆工具



人的大脑记忆潜力是很大的，可以容纳下5亿本书那么多的信息，但是由于种种原因，人的记忆力没有得到充分的发挥。那么该如何开启人脑的这一巨大潜能呢？思维导图便是一种非常有效的工具。

► 东尼·博赞与思维导图

东尼·博赞，英国著名学者，被誉为“智力魔法师”和“世界大脑先生”。东尼·博赞发明的思维导图又叫心智图，是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上。他把传统的语言智能、数字智能和创造智能结合起来，表达发射性思维的图形思维工具。

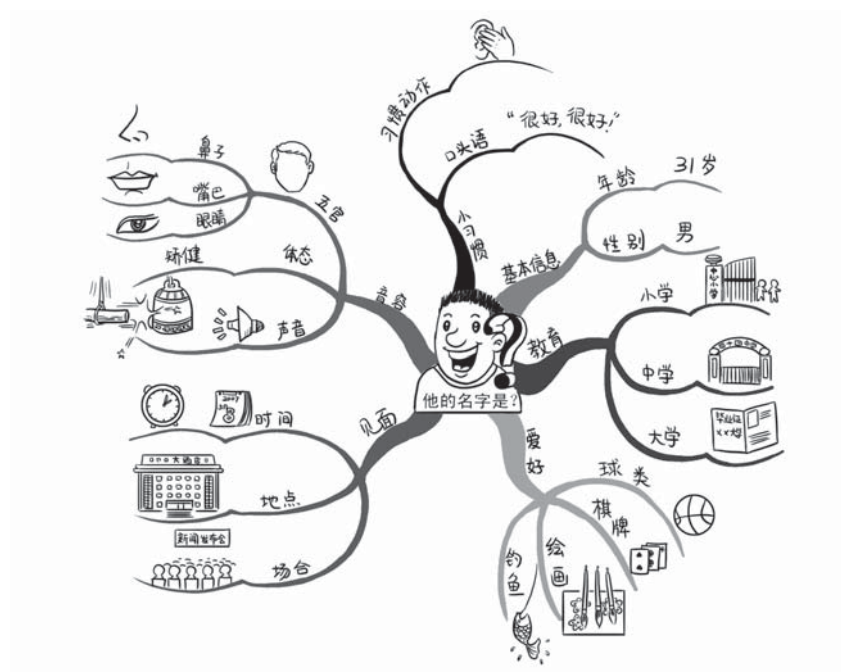
思维导图是一种革命性的学习工具，它的核心思想就是把形象思维与抽象思维很好地结合起来，让你的左右脑同时运作，将你的思维痕迹在纸上用图画和线条形成发散性的结构，可以极大地提高你的智力技能和智力水准。

思维导图最早就是一种记忆技巧，可以有效地帮助我们记忆，其中一个特别有用的应用是寻找“丢失”的记忆，比如你突然想不起来一个人的名字，忘记了把某个东西放到哪去了等等。

在这种情况下，对于这个“丢失”的记忆，我们可以采用思维的联想力量，我们可以让思维导图的中心空着，如果这个“丢失”的中心是一个人名字的话，围绕在它周围的一些主要分支可能就是像性别、年龄、爱好、特

长、外貌、声音、学校或职业以及与对方见面的时间和地点等等。

通过细致的罗列，我们会极大地提高大脑从记忆仓库里辨认出这个中心的可能性，从而轻易地确认这个对象。这里有一幅简单的思维导图，我们不妨看一下：



寻找“丢失”的名字

受此启发，你也可以回想自己曾经忘记的人和事，借助思维导图记忆术把他们一一“找”回来吧。

► 思维导图记忆术的益处

根据东尼·博赞的研究，思维导图记忆术有以下几个益处：

- ◇ 大大加强回忆的可能性。
- ◇ 激发大脑的各个层次，使大脑更为警醒，在记忆的时候更加有技巧。

◇ 它们自身的吸引力使得大脑希望重温它们，因而又一次提高自发回忆的可能性。

◇ 它们的设计可以帮助记忆。

◇ 每使用一次，大脑基本的记忆技能就会提高一次。

◇ 加强创造性思维技能。

➡ 将思维导图记忆术贯穿你的人生

如果平时，我们尝试把思维导图记忆术应用到更广的范围的话，那么就会有效地解决更多的问题。

——思维导图可以利用自身所具有的形象性、可联想性和易沟通性使你能够有效促进学习计划的展开，帮助你提高学习效率。

——做一切事、解决一切问题时，我们都必须随着客观情况的变化而不断地调整自己，不断地采取与之相适应的方法，做到以“己”变应万变，才能够在社会上立足。

对此，你可以运用思维导图，针对自己的现状，画出你身上的优秀品质，以及需要改变和调整的地方。

——工作一段时间后，我们往往会遇到一个“瓶颈”期。为了突破工作中的“瓶颈”，我们需要为自己进行准确的定位，调整心态，进而选择适合自己的充电方式。

如果我们善于使用思维导图的话，那么面对工作或生活中的任何瓶颈，我们都能理清，理顺，从而有效应对。

.....

思维导图记忆术需要不断地练习，需要让它潜移默化的融入你的生活、学习、工作中时，才会发生更大的作用，进而彻底改变你的人生。