

Exploding Your Potential of Memory

张海洋 卢敬民 著

你在为自己的记忆力不够好而苦恼吗？
你曾经学习过许多记忆方法而收效甚微吗？
本书将帮你扫除关于记忆的一切烦恼。

引爆记忆潜能

世界上最有效的记忆方法

全球最顶尖的记忆方法和记忆力训练工具！

世界级记忆大师的智慧结晶！

在记忆力飞速进步的同时，观察力、创造力、想象力也将发生质的改变！

广东省出版集团
广东经济出版社

Exploding Your Potential of Memory

引爆记忆潜能

世界上最有效的记忆方法

廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

引爆记忆潜能:世界上最有效的记忆方法 / 张海洋, 卢敬民著.
—广州:广东经济出版社, 2006. 10
ISBN 7-80728-399-8

I. 引… II. ①张…②卢… III. 记忆术
IV. 3842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105057 号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	三河市长城印刷有限公司(三河市城建新村)
开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印张	7. 06
字数	120 千字
版次	2006 年 10 月第 1 版
印次	2006 年 10 月第 1 次
印数	1~10000 册
书号	ISBN 7-80728-399-8/B·51
定价	19. 00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究

序 言



2003年10月，我和我的好朋友张杰参加了在马来西亚首都吉隆坡举行的2003年度的世界记忆力锦标赛。当时，有几十位来自世界二十多个不同国家的记忆精英参加了这次比赛。

在那次比赛中，我们获得了世界记忆大师的奖项，成为中国首次获得这个奖项的人，所以后来大家都称我们为中国首两位世界记忆大师。

因为我们所表现出来的与众不同的记忆能力，以至于到后来有很多人问我们，你们的记忆力这么出色，是不是天生的？

但是，如果回到7年前，熟悉我们的人都知道，那时，张杰和我都只是记忆力非常普通的人。张杰曾有连续参加三次高考才考上大学的历史，而我，在学生时代一直被大多数老师认为是一个学习很难有起色、成绩处于中下水平并常为记忆苦恼的学生，还曾因为记忆不好而没敢报考大学，去读了中专。

但现在，学得比别人快的能力成为了我及我们的

团队最大的竞争优势。我们不但具备能在一天当中阅读并分析至少3~6本书的能力、几天内将一整本古文书倒背如流的记忆能力、在几分钟内记住100多个数字的记忆能力，而且还能做到在短时间内让一个普通人的记忆能力得到突飞猛进的改变。我可以很自信地说，几乎任何的记忆难题，我们的团队都有信心快速找到解决的方法。

可能这一切听起来仿佛是天方夜谭，我只能用“不可思议”来形容这种变化，因为在7年前，连我们自己都没想到人生的轨迹居然会发生如此巨大的变化。但是，我知道这一切都是事实，因为我们的人生的确发生了巨大的变化，我们真的做到了。

现在我可以很自豪地说，我不但拥有了自信的人生，拥有我热爱的事业，拥有更伟大的理想，而且每天都能与一群智力出众并充满活力的人一起工作。这一切的改变都是因为我比别人更早掌握了一些如何使用大脑的方法。

回首我的记忆探索路程，我最要感谢的，有三个人。

第一位是世界记忆力锦标赛的发起人，托尼·博赞先生；第二位是我的老师，亚洲目前最出色的世界记忆大师叶瑞财博士；第三位就是我的好朋友张杰。

托尼·博赞先生是一位值得大脑思维界每一个人尊

重的学者和先驱者，是一位真正的天才。他除了是目前世界上创造力智商最高记录的保持者外，还是空手道黑带的选手、英国奥林匹克运动委员会的游泳教练，无论是智力还是体能，他都体现出自己的与众不同。但他真正值得我们尊重的是，他把自己这一生完全奉献给了发展思维运动这个伟大的事业。

他发起了世界记忆力锦标赛，让每一位参加比赛的记忆精英有了一个共同的标准。同时，也把世界上那么多聪明人集中在一起，让我们彼此有了交流的平台，为更多的人提供了实现自己梦想的机会和舞台。

而且，我本人在记忆领域最初的启蒙人就是托尼·博赞先生。7年前，是他写的一本书改变了我对自己的认识，同时也激励着我致力于对这个领域的探索，任何一位从思维运动中获得荣誉和改变的人都永远感谢这位世界思维运动的先驱者。

叶瑞财博士是马来西亚的华裔，在大脑运动界被誉为把记忆技能实践最大化的人。他曾在6个月把1774页的牛津高阶英汉词典倒背如流，能一边听记数字一边记忆扑克牌，别人把数字念完后，他不但把对方念的数字记完了，还可以把一副打乱的扑克牌给记完了。他非常擅长于技能的研究，张杰和我从他的身上不但学到了出色的记忆技能，还学到了做人的品德。

张杰和我都非常荣幸能成为他的学生，并接受他

的指导。张杰和我能参加世界记忆力锦标赛都归功于叶博士，是他把更多关于世界记忆锦标赛的信息告诉我们，鼓励我们，让我们对比赛更有信心。

中国未来一定会产生很多位世界记忆大师，我这么说是有根据的。在2005年10月举行的首届中国记忆力锦标赛中，获得前8名的选手都曾是张杰和我的学生，他们都只接受了很短时间的记忆训练就已获得了很出色的成绩，而且像他们这样通过训练获得改变的人正越来越多，他们都会在不久的将来参加世界记忆力锦标赛。在未来每一位从中获得荣誉的中国人，都要感谢叶博士，是他把世界思维运动这股风带到中国来的，而张杰和我只是第一批受益的人，在未来还会出现很多因此获益的人，但我们都不能忘记叶瑞财博士这位中国思维运动的启蒙者。

张杰，中国首位世界记忆大师，能成为他的朋友和未来事业的合伙人我深感荣幸。张杰是一个出色的奇才，他总能发现别人无法观察到的细节，总能从意料不到的思考角度得到突破。一句话，他总能发现更多更新、更好的记忆方法。

他最与众不同的能力就是能在最短的时间内训练出很多个记忆力象我们一样出色的人。

可以说，如果没有张杰的出现，我获得“世界记忆大师”称号的梦想可能要推迟几年，他总是把他研



序言

究到的新方法毫无保留地与我分享，无论是在当年参加比赛时的训练，还是在现在的事业发展，张杰都给予我很多无私的支持与指导。在工作中他不但是一位出色的朋友，同时也是一位令人尊重的导师。

除了他们三位，还有很多我要感谢的人，包括那些在我的成长路程中来来去去的朋友、伙伴，那些曾经帮助过我的好心人，那些突然闯进我生命的陌生人，他们为了一场冒险和我并肩作战，又在冒险结束后离我而去。这一切都值得我去感谢，因为每一段成长都有它的轨迹，这其中有成败，也有得失，我相信这些都将成为我生命当中最有价值的东西。

各位，我们每一个人在自己的生命路途上都有无数的创造奇迹的可能，只要我们能够学会使用最有效的方法，勇于探索，敢于挑战，每一个人都有可能是卓越不凡的记忆天才！

《引爆记忆潜能——世界上最有效的记忆方法》这本书中不但详细讲述了世界上很多位记忆精英的成长历程，还细致地介绍了世界记忆力锦标赛的比赛规则及标准，相信任何一个渴望自己人生发生奇迹的人都一定能够从书中得到更多人生的启发！

王茂华

2006年4月25日

目 录

第一章 彻底挑战人类的想像力

一、世界最高水平的记忆力较量——世界记忆力锦标赛.....	5
二、世界记忆之父——托尼·博赞.....	12
三、世界上最令人赞叹的记忆天才——多米尼克.....	17
四、亚洲记忆先驱——叶瑞财博士.....	21
五、启示之一：重塑我们的记忆观念——世界记忆大师的记忆原理.....	29
1、记忆新观念之一：记忆等于想像.....	33
2、记忆新观念之二：记忆等于联结.....	37
3、记忆新观念之三：记忆等于编码.....	41
4、记忆新观念之四：记忆力的差别只是记忆方式的差别.....	44



第二章 站在世界记忆之巅的中国人

- 一、中国首两位世界记忆大师——张杰、王茂华.....49
- 二、张杰：从两次高考落榜到世界记忆大师.....54
- 三、王茂华：曾经因为记忆力差而考不上大学.....58
- 四、启示之二：重新培养我们的记忆习惯——世界记忆大师的记忆系统.....62
 - 1、记忆力的惊人秘密：记忆力的提高在于运用记忆系统.....64
 - 2、世界记忆大师的记忆力训练方法.....69
 - 3、记忆新观念之五：提高记忆力的唯一方法是进行记忆力训练.....74
 - 4、记忆力训练：从记忆体操开始.....77
 - 5、记忆力训练：引爆大脑潜能的钥匙.....89



第三章 不可思议的青出于蓝

一、展现中国人的记忆实力——首届中国记忆力锦标赛.....	95
二、首届中国记忆力锦标赛亚军：郭玉峰	99
三、一个月达到世界级——不可思议的青出于蓝.....	107
四、启示之三：编故事的乐趣——世界记忆大师教你记英语单词.....	110
1、记忆新观念之六：最好的记忆方法就是用最丰富的想像来做最有效的联结	113
2、记忆新观念之七：记忆的过程就是编故事的过程.....	117
3.给英语单词编故事的三个方法	119



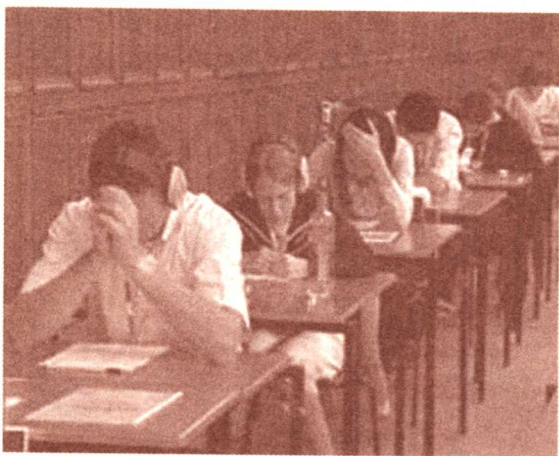
第四章 世界上最有效的记忆方法

- 一、最基本的快速记忆方法: 联想法
.....134
- 二、让记忆信息从抽象变具体: 编码法
.....145
- 三、创建记忆文件夹: 定桩法
.....152
- 四、如何用定桩法记忆长篇文章
.....181
- 五、记忆新观念之八: 记忆力 = 联想能力
+ 编码能力.....203
- 六、启示之四: 你也可以成为记忆大师!
.....207



第一章 彻底挑战人类的想像力

CHAPTER 1 Challenging Human Imagination Completely



世界记忆力锦标赛(World Memory Championships)现场

第一章 彻底挑战人类的想像力

一把彩色的钥匙在鸚鵡身上一拧，鸚鵡条件反射般地把脚下的球儿（皮球）用力踢了出去。球儿像箭一般地飞了出去，击中了一个巨大的锣鼓，锣鼓倒了下来，掉在白色的珊瑚堆里，把珊瑚压成了绿色的芭蕉。芭蕉叶一扇，把一个气球扇到天上去了，气球被正在天上飞的一只白色仙鹤的尖嘴巴一啄，爆炸之后就消失得无影无踪了。仙鹤飞到一个黑色的沙发上，跷起二郎腿，悠闲地坐下来休息，然后掏出一个又大又红的石榴美滋滋地吃了起来。

看完上面这段充满想像力的文字，相信读者朋友们都可以很轻松地按顺序记住那几个带下划线的词语：

钥匙、鸚鵡、球儿、锣鼓、珊瑚、芭蕉、气球、仙鹤、沙发、石榴。

任何自认为记忆力差的人，只要稍微发挥一下你的想像力，相信都可以只看一遍、顶多两遍就很轻松地记住这十个词语，不但能够倒背如流，而且过很久都不容易忘记。如果你记下了这十个词语，那么恭喜你，事实上你已经记住了圆周率小数点后的前二十位数字(3.14159265358979323846)！

聪明的你一定会发现，只要按照谐音规律，就能立即把每个词语转化为相应的数字：

钥匙——14；鸚鵡——15；球儿——92；锣鼓——65；
珊瑚——35；芭蕉——89；气球——79；仙鹤——32；
沙发——38；石榴——46。



现在你应该会感觉到，用这种方法来记数字，不但记得快、记得牢，而且还充满了想像的乐趣。你不是在完成一件枯燥乏味、令人头痛的记忆任务，而是在做一个充满趣味的想像力游戏！

通过这个简单的记数字游戏，事实上大家已经掌握了世界上最有效记忆方法的两个基本原理：联想和编码。

联想就是指把这十个毫无关联的词语通过想像力的加工，把它们联结在一起，从而轻松地记住它们。

编码则是把 20 个非常枯燥的数字，转化为具体鲜明的词语，通过联想法来记住词语，就相当于记住了这些数字。

在这两个基本原理的基础上，再加上我们称之为“定桩法”的记忆技巧来灵活地运用这两个记忆原理，就可以更加快速记住更大量的记忆资料，帮助我们迅速提高记忆效率。

我们在本书中想要向大家介绍的这套可以称为世界上最有效的记忆方法，事实上也是最简单、最容易掌握的快速记忆方法！它仅仅包含三种非常简单的方法：联想法、编码法、定桩法。

掌握了这套方法，我们就能够快速地记住任何需要记忆的资料。这套记忆方法的记忆速度至少是我们常用的“死记硬背”法的十倍以上，而且记得牢，不容易忘记，甚至可以轻易地做到倒背如流！

关于这套世界上最有效的记忆方法，我们安排在本书

第一章 彻底挑战人类的想像力

的最后一章中再作系统完整的介绍。在前面几章中，我们将向大家介绍这套记忆法的来龙去脉，还有与之相关的一些记忆新观念，以及一些具体的应用方法。

为什么说这套如此简单、一眼就能看明白的方法是世界上最有效、最具威力的记忆方法呢？

这是因为，拥有世界上最顶尖记忆力的世界记忆大师都普遍采用这套记忆方法，或者采用基于相同原理的记忆方法。他们运用这套方法，在许多记忆项目上都获得了惊人的效果。

下面就让我们来了解世界上最高水平的记忆力赛事：世界记忆力锦标赛，看看记忆大师们的记忆力究竟到了怎样惊人的程度！

一、世界最高水平的记忆力较量 ——世界记忆力锦标赛

世界记忆力锦标赛(World Memory Championships)，由“世界记忆之父”托尼·博赞于1991年发起，是世界记忆力运动委员会(WMSC)组织的世界最高级别的记忆力赛事。

世界记忆力锦标赛的历史可以追溯到1991年，第一届世界记忆力锦标赛在英国大脑基金会的赞助下举行。经过十三年的发展，世界记忆力锦标赛已经成为在大脑思维运