

超级记忆力训练法

刘志华 著



中国纺织出版社

超级记忆力训练法

刘志华 著

内 容 提 要

作者是大脑潜能思维开发培训专家，13年来一直致力于提升记忆力和思维能力的培训与研究。在本书中，他向读者分享了快速提升记忆力的方法。全书一共10章，第1章主要是了解我们的大脑，找出记忆力不好的原因；第2章讲述开启记忆之门必须掌握的诀窍；第3章主要是提升训练思维能力，打破固有的思维定式；第4~8章分别介绍了链式记忆法、数字记忆法、信箱记忆法、缩编记忆法和英语单词记忆的方法和诀窍；第9章介绍了思维导图法的来源、绘制步骤、绘制规则及运用；第10章主要是成果检测。按照本书中的方法，练习21天后，每个人都能提升记忆力和思维能力5~20倍。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆力训练法 / 刘志华著. --北京：中国纺织出版社，2014. 10

ISBN 978-7-5180-0782-0

I. ①超… II. ①刘… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第153617号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：176千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

为什么要写这本书

当我接到出版社的邀请，让我为广大读者写一本关于如何能够快速提升记忆力的书的时候，我毫不犹豫地就答应了，不到20秒，我的脑海就立刻拟定了这本书的名字——《超级记忆力训练法》。之所以答应得如此爽快，是因为我想为自己将近13年的脑力潜能开发培训作一个总结，同时也可以通过本书把脑力潜能开发培训和各位亲爱的读者朋友作一个有效的联结和融合。

如何提升记忆力，是一个永恒的话题。因为，只要有人存在，就要接触到记忆力，拥有记忆的能力是人类不断进化的基础。尤其在现代社会中，从人们在母亲身体里开始孕育的那一刻开始，就与记忆力扯上关系，以至于今后的学习、生活、工作等方方面面都受记忆这种能力所影响。

在读书的时候，我的英语成绩一直很差，差到每一次考试的成绩都是倒数，虽然我也很努力地去记忆英文单词和各个学科的知识要点，但是每一次都是第一天记住了，第二天早上起来又一个都不记得了，那时候我真是很沮丧，觉得自己是世界上最悲哀的人了，我甚至开始害怕上课。

在1998年的7月，一个偶然的时机，我的学业出现了转机，在一个同学的帮助下我接触到了一个来自台湾的记忆力训练研习会。在这个记忆力训练研习

会上我有了深刻的体会：记不住学习资料不是因为我脑瓜笨，而是我没有学会并运用正确的记忆方法。课程结束后，我把自己所学习到的记忆方法运用到复习知识重点、英语单词等记忆中，我惊喜地发现，每一堂课老师所讲的课程内容、英语单词，竟然能复述出80%以上。拥有了这种让同学们羡慕、老师惊叹的超级记忆力后，我的学习成绩自然而然得以快速地提升，在当年的寒假期末考试，我的英语成绩竟然考了年级第一名！

毕业后，我应邀进入这家记忆力培训机构，从助教开始做起。短短2年的时间，我就从助教晋升成为这家机构最年轻的培训讲师，那年我24岁。2008年，从上海回重庆老家过春节，我在机场里的书店买了一本名叫《高效能人士的七个习惯》的书，借以在飞机上打发时间。要快到达重庆江北机场的时候，我看完了这本书，便伸了伸懒腰，由于兴奋就小声嘀咕了一声：“哎呀，终于看完了。”话刚落下，一个声音传入我的耳朵：“你真的看完了吗？”这时才发觉我旁边原来坐着一位祥和的老者，他看见我看着他，又说了一句：“你记住这书上的内容吗？”我点了点头。老者又问我：“你能不能跟我讲一下这本书的大致内容？”我又点了点头，老人一脸疑惑地看着我，摇了摇头。下了飞机后，刚取完行李，他就走过来拉起我坐在江北机场3号出口的铁椅子上聊起了这本书的内容，后来一看时间，聊完这本书差不多用了2个小时。通过交流后我才知道，眼前这位老者是上海一所知名大学的教授，这次也回重庆过春节，他看我花了不到2个小时的时间，就看完了一本书，认为我是吹牛，所以要来考考我。当我复述完书上的主要内容时，老者很不可思议地看着我说：“你是从事什么工作的？”我回答：“在上海从事提高人们记忆力和思维能力的工作。”我刚一回答完，老者突然很激动地抱着我说：“今天很高兴啊，遇到了一直在寻找的人，我就是想了解一下有什么方法能提高记忆能力和思维能力。”由于时间的关系，最后我们相互留了电话，就此作别。

过完春节回到上海后没几天，我就接到老教授给我的电话，经过再一次沟通，老教授在上海上了我亲自讲授的超级记忆和思维导图课程。在课程结束后，老教授说了一句让我印象非常深刻的话：“小刘啊，你们这课程这么好，你为什么不把它带回去服务咱们重庆的乡亲们？咱们老家重庆的教育水平和上海至少相差3年啊，如果你能把这个课程带回重庆，那真的就是很多人的福气了。”由于当时工作繁忙，我根本没有把这句话放在心上，仔细地考虑。

但在过后的每一次见面，老教授都跟我提起这个事情。抱着试试看的心里，委托重庆一家咨询机构帮我作了详细的市场调查和分析后，于2009年12月，我回到重庆率先开办了提高记忆力和思维能力的提升课程。在不到一个星期的时间，在几乎没有作任何宣传的情况一下子就招收了50多位学员前来参加培训，他们当中有学生、白领、商务人士，甚至还有政府工作人员。这群学员有一个跟我当初一样苦恼的问题：就是当时很快地记住了学习资料，可是第二天的时候又忘得一干二净。每当看见他们学习完我的课程后，都能轻松记忆所要记忆的文章以及各种材料时，那种自信而轻松的样子，就更加坚定了我要把这套目前世界上最先进的提高记忆和思维能力的办法传递给每一个需要帮助的朋友，让每一个需要帮助的朋友都能够成为记忆和思维高手，从而在自己的学习、生活以及工作中发挥出自己最大的潜能。

自从我回到重庆独立从事记忆力和思维能力培训以来，我一直致力于推动将超级记忆和思维能力训练课程作为中小学生的必修课，让每一个孩子掌握超级记忆和思维能力训练课程，尽可能地让现在的孩子都能轻松地学习、快乐地思索。当然，我知道，要把这个想法变成现实，还有很长的路要走，但我还是抱着一种希望，希望越早越好。

于是，我按照自己这10多年来所取得的一些研究成果和课堂教学经验，写出了这本不规范的教材，或者更通俗地讲就是一本课堂讲义。但是我深信自己

所写的这本书，由于都是出自自己这么多年的教学经验和研究成果的总结，在帮助有需要的人们在提升记忆、增强思维能力上，必定大受欢迎。当你阅读本书并参与每一章节后面的练习题时，你就会发现，一直困扰你多年的记忆力和思维能力方面的问题都会迎刃而解。

阅读本书，我给读者三点建议。一是正确的方法，二是不断的练习，三是长期的运用。这三个要点是提高记忆和思维能力的关键点，缺一不可。

首先来说说第一点：**正确的方法。**

在我1998年第一次接触提升记忆力和思维能力的课程时，老师就给我们讲了这样一个故事。有一个非常勤奋的青年，很想在各个方面都比身边的人强。经过多年的努力，仍然没有长进，他很苦恼，就向智者请教。

智者叫来正在砍柴的3个弟子，嘱咐说：“你们带这个施主到五里山，打尽可能多的柴火。”年轻人和3个弟子沿着门前湍急的江水，直奔五里山。

等到他们返回时，智者在原地迎接他们。

年轻人满头大汗、气喘吁吁地扛着两捆柴，蹒跚而来；两个弟子一前一后，前面的弟子用扁担左右各担4捆柴，后面的弟子轻松地跟着。正在这时，从江面驶来一只木筏，载着小弟子和8捆柴火，停在智者的面前。

年轻人和两个先到的弟子，你看看我，我看看你，沉默不语；唯独划木筏的小徒弟，与智者坦然相对。智者见状，问：“怎么啦，你们对自己的表现不满意？”“大师，让我们再砍一次吧！”那个年轻人请求说，“我一开始就砍了6捆，扛到半路，就扛不动了，扔了2捆；又走了一会儿，还是压得喘不过气，又扔掉2捆；最后，我就把这2捆扛回来了。可是，大师，我已经很努力了。”

“我和他恰恰相反。”那个大弟子说，“刚开始，我俩各砍2捆，将4捆柴一前一后挂在扁担上，跟着这个施主走。我和师弟轮换担柴，不但不觉得累，

还觉得轻松了很多。最后，又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话，说：“我个子矮，力气小，别说2捆，就是1捆，这么远的路也挑不回来，所以，我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着弟子们，微微颌首，然后走到年轻人面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人要走自己的路没有错，关键是怎样走；走自己的路，让别人说，也没有错，关键是你认为自己走的路是否正确。年轻人，你要永远记住：选择方法比努力更重要。”

现在是知识经济已见端倪的时代，效率非常关键，没有方法就没有效率。英国生物学家达尔文说：“最有价值的知识是关于方法的知识。”这句话用在今天更有现实意义。谁掌握了正确提升记忆和思维能力的方法，谁就掌握了打开一切知识宝库的金钥匙。

人们常说：“读万卷书，行万里路，还要名师开悟。”名师开悟的是什么？无疑主要是方法。学琴的，学剑的，学射击的，学游泳的，花高薪请教练，无非是想学习方法。

你在阅读本书的时候，一定要认真地把所有的方法都搞懂。说实话，现在的人们读书已经不那么认真了，因为在这个资讯发达的年代，几乎所有的人看书都是可以用“走马观花”这个词来形容，所以我经常说一些人不是在看书，只是在翻书，把一本书从头翻到尾，结束了就结束了，什么知识点都没有记住。如果你真的想通过本书提升你的记忆力和思维能力的话，你一定要对本书中讲授方法的部分仔细阅读。

第一点，我通常把它叫作：知道。

再谈谈第二点：**不断的练习。**

对于这本书，我希望你不光是阅读了，而且还要跟着练习。当你从前半部分知道了提升记忆力的正确方法，这对你来说并不等于掌握了方法，还需要不

断的练习，直到练习成为习惯，才叫掌握了。

就本书而言，我更愿意把它叫做《拥有超级记忆能力的训练方法》，我总是把拥有超级记忆看成是拥有了正确的方法后并熟练运用的一种能力，但是，现在有太多的人把它包装成了一种知识。如果你把拥有超级记忆这种能力当成了一种知识，那就大错特错了。掌握一门知识与掌握一种能力，方法是完全不同的。我最喜欢拿提高记忆力和思维能力与游泳及骑自行车作比较。几乎每次开课的时候，我都会问学生一个问题：“你们都会游泳和骑自行车，但有多少人是因为去书店买了关于游泳和骑自行车的书籍后，静下心来看完就会游泳和骑自行车的？”答案是：一个都没有。那么，游泳和骑自行车是怎么学会了呢？那就是找一个教练在一旁指导，自己再进行实际练习，十几二十个课时下来，熟能生巧，自然就掌握了。

试问一下，如果只有教练的讲解，你自己不去实际练习，实践操作，就算你把世界最有名的游泳和骑自行车教练请来，你还是不可能学会游泳和骑自行车。因为只有实践才能出真知，实践才是检验你有没有熟练掌握记忆方法的一标准。

第二点，我通常把它叫作：做到。这第二点是人们最常忽视的，因为很多人都是知道，就是没有做到！

最后来说第三点：**长期的运用。**

为什么要讲到长期的运用呢？我举个例子来说吧。我有一个学员叫王怡，她问了我一个问题，“老师，学了这个记忆力提升课程后，如果不长期运用的话，会怎么样？”当时我没有直接回答她，而是指着一辆车对她说：“你跟那些出租车司机相比，谁的驾驶技术会更好一些？”“当然是出租车司机。”王怡直接回答我。我说：“这就对了。”

为什么出租车司机的技术好呢？因为他们长期运用。一个出租车司机就

算平均每天驾驶出租车跑400公里的里程，一个月除掉休息日至少也跑了8000公里，一年就是100000公里！长期的练习、运用，最后可以说达到了“人车合一”，做任何动作都不需要大脑下达指令，只要一看见红灯一亮，就会踩刹车，想都不用想，如果你还怀疑的话，你最好去看看出租车司机在马路上的快速变道，是多么的流畅！而这一切，都是把驾驶技术长期运用出来的结果，而我们虽然会开车，但不经常开车，所以就会经常在紧急情况下手忙脚乱，甚至有人还会付出生命的代价。

亲爱的读者，如果你学习本书中的提高记忆和思维能力的內容而不运用的话，对你来说，一点儿用处都没有，你永远都只会停留在第一点上，只是知道，你永远达不到“人车合一”的状态，只有长期的运用，跟出租车司机一样，才能达到第三点。

第三点我通常把它叫做：得到。得到最难，因为难在坚持！有一位神经学方面的科学家曾经说过：“任何领域你都可以达到世界大师级的水准，但前提是，你要在这领域坚持10000个小时以上！”

所以，当你购买本书后，不光是看了，还需要你对照着要记忆的资料进行不断的练习，只有这样才能真正达到你的目的。

这本书里所讲授的提升记忆力的方法针对的范围非常广泛，它既适合在校的学生和老师，也适合一般的上班族；它既适合优秀的企业领导人，也适合企业的管理者。如果你还在发愁找不到科学的方法或者合适的书籍来帮助自己进行快速学习的话，那么你一旦读完这本书，并完整按照本书所教授的记忆方法进行练习，这些都不再是问题了。

在本书中，你将学到快速提升记忆力的方法及技巧，来记住那些在日常生活中你想要记忆的资料，轻松记忆英语单词、法律条文、文章、古文、长串的数字，也可以学到如何脱稿演讲半小时，瞬间记住重要的谈论文据及人物信

息，轻松应对考试压力，还可以增强学习自信心和提升工作效率70%以上，迅速提升你的思维效能。

亲爱的朋友，让我们现在开始吧，一起乘坐“超级记忆力训练法”这枚开发大脑潜能的火箭，收获你人生的多重惊喜和幸福的未来！

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to be 'Linton'.

2014年7月

目录

第一章 你的大脑你应该做主

- 002 : 了解我们的大脑
- 006 : 拥有超级记忆力的三个指标
- 007 : 测测你的记忆力
- 011 : 你为什么记不住
- 013 : 名人谈记忆

第二章 轻松开启记忆之门

- 016 : 改善不良的用脑习惯
- 019 : 良好的心态
- 022 : 三种记忆模式
- 024 : 克服遗忘的关键
- 027 : 增强记忆和思维能力的三大黄金思维模式

第三章 打破思维定式

- 030 : 一切从联想发散开始
- 032 : 联想发散能力的三个关键点
- 034 : 发散思维能力训练
- 040 : 注意力训练
- 046 : 构建联想能力的三种模式
- 049 : 提升联想能力的三种方法

第四章 链式记忆法

- 060 : 记忆资料的转换
- 062 : 形象材料的转换
- 065 : 抽象材料的转换
- 073 : 链式环扣记忆法
- 085 : 链式串联记忆法
- 093 : 记住文字资料
- 101 : 古文古诗精确记忆

第五章 数字记忆法

- 107 : 数字图码记忆
- 115 : 数字资料整体谐音转换记忆
- 118 : 长段数据资料记忆
- 120 : 数据与文字材料记忆
- 123 : 数据资料的综合记忆运用

第六章 信箱记忆法

- 133 : 位置信箱运用
- 137 : 身体信箱运用
- 141 : 生肖信箱运用
- 145 : 人物信箱运用
- 149 : 信箱扩展运用

第七章 缩编记忆法

- 158 : 缩编记忆法的一般应用
- 162 : 缩编记忆法的进阶运用
- 166 : 缩编法创意歌诀的运用
- 170 : 融会贯通全记牢

第八章 英语单词记忆法

- 178 : 你为什么成不了英语达人
- 180 : 记忆英语单词的六个步骤
- 184 : 三大英语单词记忆方法
- 196 : 三字经单词批量记忆法

第九章 思维导图法

- 204 : 思维导图的来源
- 206 : 思维导图的绘制规则
- 209 : 思维导图的绘制步骤
- 215 : 思维导图的应用

第十章 获取最强大脑

- 228 : 21天养成法
- 230 : 逃离记忆训练的误区
- 232 : 终极大测试

237 后 记

第一章

你的大脑你应该做主

了解我们的大脑

拥有超级记忆力的三个指标

测测你的记忆力

你为什么记不住

名人谈记忆

我们人类的大脑是迄今为止最大智慧的体现，是在长期进化过程中发展起来的思维和意识最先进、最高级的器官。虽然体积不大，但功能十分强大。然而，我们对自己大脑的了解非常少，少到令人吃惊的地步。

了解我们的大脑

要了解记忆，就首先要了解我们的思维器官——大脑。只有了解了大脑，我们才能发挥大脑最大的记忆潜能。因为所有的记忆都必须经过大脑来处理，而大脑把处理后的信息储存在大脑里的某一个角落，当我们需要的某一个信息出现的时候，这个信息就会以经验的形式在大脑中直接反映出来。

各位亲爱的读者，你了解你的大脑吗？在每一次培训课程的现场我都会问学员这个问题，但得到的答案都是三个字：不了解！当我再进一步提问：我们的大脑由多少个脑细胞组成的？基本上很少有学员能说出来，大多数的学员都开始乱猜：30万个、500万个、10亿个、1000亿个，甚至还有1000个的答案。五花八门的答案，让人觉得这是一个拍卖会现场在对某一个艺术品竞争出价。虽然每个人都有个脑袋，但是却对自己身上这个最先进的零件一点儿都不了解，甚至可以这样说，有些人对它的了解近乎白痴。

这不怪你，因为我们不是人类大脑的研究者，就算是，也不可能对大脑的细胞个数给出一个正确的答案，更别说对大脑的各种功能达成一致意见。