

记忆魔法师

袁文魁 著

☆ 世界记忆冠军的教练，倾囊相授、倾力奉献的记忆书，绝对不容错过！

☆ 记忆魔法棒+记忆飞天扫帚=记忆冠军！

☆ 和世界记忆总冠军拥有同一位老师，让你同样做得到：

81章《道德经》倒背如流

3天牢记1000个英语单词；

5分钟正确记忆480个数字。



化学工业出版社

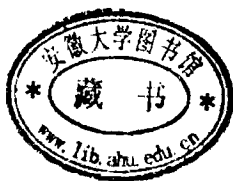


世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书

人民邮电出版社

记 忆 魔 法 师

袁文魁 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

记忆魔法师/袁文魁著.

北京:化学工业出版社,2012.1

(世界记忆冠军系列)

ISBN 978-7-122-12804-1

I. 记… II. 袁… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231227号

责任编辑:裴蕾 王栋
责任校对:顾淑云

策 划:慧志文化(witsbooks@gmail.com)
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9 彩插4 字数225千字
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:29.00元

版权所有 违者必究

推荐序

在人类智力所取得的成就中,袁文魁是迄今为止世界上最成功的记忆培训师之一。他的记忆法吸引了众多追随者——第19届世界记忆锦标赛的个人总冠军王峰,就是他众多学生中的一位。王峰在2010年以前所未有的惊人高分获得世界记忆锦标赛的总冠军,正是运用了袁文魁的记忆方法!

科学家已经证明,记忆力可以作为一项衡量智力和创造力的指标。

《记忆魔法师》为你指明了一条获得专业记忆法之路。这就是它独特的方法体系——6根记忆魔法棒结合东尼·博赞的思维导图。另外,多位世界记忆大师也参与了该书的编写,向你展示如何运用这些记忆法,掌握记忆的诀窍。通过这本书,袁文魁作为一位伟大的记忆理论家,向我们展示了他杰出的记忆理论。

记忆力是成功的关键要素,但人们总错误地认为,在现代信息社会里,它的重要性已远不如从前。然而,考试现场,你不能搜索电脑中存储的信息;演讲和面试的时候,你也无法依赖电脑;即使是教学过程中,在多数情况下,也是不能依赖电脑的。这些时候,你只能靠自己,依赖自己的记忆力!所以,你一定要读读这本书!

如果你想在考试中、商务活动中和生活中脱颖而出——不只是做得好或者仅仅能及格,袁文魁正是你的引路人!

——雷蒙德·基恩(Raymond Keene)

自序

“一切都是最好的安排!”今天这本书得以出版,是由于一次次机缘巧合,这让我时常感谢命运女神对我的眷顾。

如果不是因为小时候家里开了书店,我就不会接触到那几本记忆法书籍,也就不可能体会到记忆法给我带来的高效与轻松。如果不是因为在武汉大学读书时有了要考研的动力,我就不可能被一场记忆法讲座吸引并省吃俭用报名去学习。如果没有生命中一个个贵人的帮助,我就不可能成为2008年中国仅有的10位“世界记忆大师”之一,也不可能成为“世界记忆锦标赛”(World Memory Championships, WMC)总冠军王峰和多位顶尖“世界记忆大师”的教练。

在写这本书时,很多记忆界的朋友问我:“以前有那么多记忆书出版,你的特色在哪里?”我总是笑而不答——请自己去看。在构思这本书时,灵感总在每个早上五点来敲门,可以说这本书是“文章本天成,妙手偶得之”。受哲学书《苏菲的世界》(乔斯坦·贾德)、身心灵书《遇见未知的自己:都市身心灵修行课》(张德芬)的影响,我很想写一本小说体记忆书,将方法穿插在扣人心弦故事情节中。最终我决定采取课堂互动教学体,用课堂引导和点评的方式来再现初学者的思维过程和容易出现的问题。

本书的第一大特色在于,邀请了10位“世界记忆大师”和50多位记忆魔法师学徒参与,使它成为集体智慧的结晶。

本书的第二大特色在于独特的方法体系和编排体系。在“记忆魔法师的6根神奇魔棒”中,我分别讲解了“配对联想法”、“定桩联想法”、“串烧故事法”、“歌诀记忆法”、“绘画记忆法”、“动作记忆法”6种高效实用的记忆方法。前3种属于“联想记忆法”,是“世界记忆大师”常用的记忆方法;后3种分别对应着人类的3种学习类型:听觉学习型、视觉学习型和动觉学习型。我借鉴了简笔画、

鱼骨图、思维导图、顺口溜、手语、舞蹈等多种形式,将其融入记忆法中,使记忆法成为灵活的方法体系。

在讲授每种方法之前,我都通过案例引入,并且举例说明如何运用方法。接下来给出“读者答题区”供读者思考作答,同时会有记忆魔法师学徒分享他们的想法。记忆魔法师会进行简要的点评,指出其出现的误区及完善的方案,供读者参考对照,检测自己的不足之处。在一些章节还设有“魔法作业”,读者可以和朋友一起来比赛完成。

本书的第三大特色在于贴近考试,贴近生活,适用于任何考生及渴望提升记忆力的朋友。书中没有生涩难懂的记忆理论,而是直接以学生及成人考试的题目为例。在神奇魔棒部分举了大量语文、政治、历史、地理等学科的实例。在飞天扫帚部分,“出口成章”专门讲解如何背诵现代文和文言文,并独家揭秘如何将《道德经》倒背如流;“秒杀单词”分享了6根英语单词记忆魔棒,教你如何3天攻克1000个英语单词;“攻克考试”则针对性更强,集中分享了语文、地理、生物等学科以及考研政治的记忆案例。

所以这不仅是一本记忆书,更是一本励志书!

当我一心想要把这本书写好时,一个个贵人助它更加完美!像是被施了魔法一样,这本书能够变成今天的模样,是吸引力法则的力量。感谢张陆武和李茂军两位老师给我的灵感和指导;感谢於可训、胡谊两位教授为我提出宝贵意见;感谢王峰、刘苏、胡小玲、刘大炜等记忆大师给我提供素材和建议;感谢李凤玲、尤东梅、陈静等大批学生参与本书的创作;感谢向慧和王云喻为本书绘制图片,使它图文并茂。感谢所有关心和支持本书创作的朋友们,你们的支持使这本书更加完美!当然,由于学识有限,书中难免出现疏漏,还请各位读者提出宝贵的意见。

能够在记忆的道路上走到现在,特别感谢我的父母对我的养育之恩,你们是全天下最朴实却又最伟大的父母,回报你们是我继续努力的强大动力!还要特别感谢我的恩师郭传威,很多次在我想要放弃的时候,是他的鼓励让我重新坚定了坚持的决心!感谢一路走来的队友们,“世界记忆大师”朱少敏、苏锐乔、郑才千、史俊恒、张诗雨、吴镇辉等,以及“中国记忆三剑客”精英战队的所有伙伴。还要感谢我这辈子遇到的所有老师,你们的栽培让我有了今天的成绩!感谢我这

辈子结识的所有朋友,与你们结缘是我今生最大的幸运!

记忆魔法师祝愿所有人都能够灵活使用6根记忆魔棒和冲破记忆壁垒的飞天扫帚,并拥有强大的精神动力,自由快乐地奔向心中梦想的圣地!

记忆魔法师袁文魁于武汉大学

2011年5月18日

序幕：记忆魔法奇缘

1



记忆魔法师的 6 根神奇魔棒

| | |
|-----------------|-----|
| 记忆魔法基本功之图像力与联想力 | 17 |
| 记忆魔棒之一：配对联想法 | 31 |
| 记忆魔棒之二：定桩联想法 | 52 |
| 记忆魔棒之三：串烧故事法 | 71 |
| 记忆魔法基本功之想象力与创造力 | 84 |
| 记忆进阶课程导入 | 96 |
| 记忆魔棒之四：歌诀记忆法 | 100 |
| 记忆魔棒之五：绘图记忆法 | 114 |
| 记忆魔棒之六：动作记忆法 | 154 |



记忆魔法师的 4 把飞天扫帚

| | |
|-------------|-----|
| 飞天扫帚之一：出口成章 | 165 |
| 飞天扫帚之二：秒杀单词 | 191 |
| 飞天扫帚之三：玩转数字 | 239 |
| 飞天扫帚之四：攻克考试 | 248 |



尾声：记忆魔法奇迹

268



参考文献

274

序幕：记忆魔法奇缘

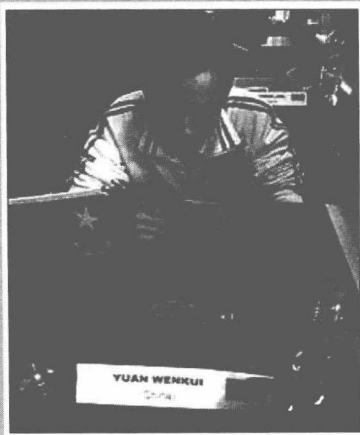
相遇是缘，相知是福，每一个学徒与记忆魔法结缘都有一段故事，我们的记忆魔法师课堂也将从“寻找记忆魔法师”的故事说起。

寻找记忆魔法师

胡庆文是武汉职业技术学院的一名普通学生，2009年11月的某个下午，他躺在床上随意翻着《楚天都市报》，突然一行大标题深深地吸引了他——《“记忆大师”教出世界记忆冠军》。他兴奋得几乎是一字不漏地反复读了两三遍。

“记忆大师”教出世界记忆冠军

（本报讯记者 高家龙） 你相信一小时能记住一千多个无规



律数字吗？武汉大学研二学生袁文魁证明，这并非奇迹。不过，已获“世界记忆大师”称号的袁文魁并未止步，他带出的大二“徒弟”也于本月获得了“世界记忆大师”称号。

袁文魁使用的记忆法被称为“右脑图像记忆法”，该方法主要通过图像联想，用熟悉的事物记住陌生信息。2007年6月，袁文

魁开始练习这种方法，他在一周时间里记住了约5600个英语单

词。当年9月，尝到甜头的袁文魁在学校创办了记忆协会，协会至今已经免费培训了150多名学生。去年10月，袁文魁在第17届世界记忆锦标赛上荣获“世界记忆大师”称号。

正所谓名师出高徒，在14日落幕的第18届世界记忆锦标赛上，袁文魁发挥不佳，但他的徒弟——该校大二学生王峰脱颖而出，也获得了“世界记忆大师”称号，并以31.02秒记忆一副扑克牌的成绩获冠军，以一小时记忆1984个数字的成绩打破了世界纪录。

——摘自《楚天都市报》

胡庆文激动不已。上初中的时候，他曾在电视上看到“世界记忆大师”现场表演42秒记忆一副扑克牌，那种惊人的记忆力简直就是过目不忘，那时他就想：“要是我能拜‘世界记忆大师’为师，学到这种本领该有多好啊。”

上高中的时候，他在《楚天都市报》教育版看到一则新闻，得知武汉大学硕士生袁文魁赴中东巴林参加世界记忆锦标赛，成为湖北省第一个“世界记忆大师”。他突然觉得：“原来‘世界记忆大师’离我并不遥远，武汉大学不就有吗？”如今，再次看到新闻报道，怎能不心动，他立即做出了决定：“我要去武汉大学寻找这位‘世界记忆大师’！”

“您好，请问是袁老师吗？”

“嗯，是的，请问你是哪位？”

“哦，是这样的，我是武汉职业技术学院的一名学生，想拜您为师，跟您学习记忆法，可以吗？”

“你为什么想学习记忆法呢？”

“噢，我想把它用在学习上以提高学习效率，让学习更轻松。”

“那你想达到什么程度？”袁文魁问道。

“我……我……我现在也不知道啊。但是我会尽自己最大的努力，就像你们能够几十秒记忆一副扑克牌一样。我不知道自己能不能达到那样，但我真的很希望自己也能够拥有像你们一样过目不忘的记忆力。”他抑制不住内心的兴奋，声音开始颤抖了。

“这周六下午两点我和学生们在青少年宫有个公益讲座，《武汉晨报》‘小时候·名师讲坛’，你也去看看吧，到时候我们见面再详谈。”

“嗯，好的，我一定去，谢谢您啊，谢谢了。”挂了电话，他激动得要哭了，多年以来藏在心中的梦想如今要成真了。

记忆魔法大讲坛

周六下午，当他来到讲座教室门口时，看到里面已经是人山人海，大家都目不转睛地盯着屏幕，有些人还张开嘴发出惊叹声。胡庆文好奇地往讲台上看，一个女生正拿着麦克风流利地说着数字，而大屏幕上是人眼花缭乱、密密麻麻的数字，他数了一数，正好凑成梁山好汉 108 个。

“……164467。”当那个女生背完数字时，台下掌声如雷鸣般响起，很多人都兴奋得如同自己中了彩票似的。“哇，太神了！”“天才，真是天才！”胡庆文听到周围家长和孩子的议论，他的内心也按捺不住地激动起来。虽然说以前在电视上见过，但第一次看到现场表演，他还是觉得非常震惊，想拜师的冲动像无数只毛毛虫骚动着他的心。

“刚才的表演精不精彩？”讲座主持人袁文魁问大家。

“精彩！”观众齐答。

“数字记忆是我们记忆训练的基本功，就像少林寺的和尚要从扫地、挑水、蹲马步开始一样。表面上看起来，生活中没必要记这么多的数字，但是通过数字这个记忆体操的训练，可以锻炼我们大脑的图像反应力、联想力、想象力和创造力等，这些也是我们用记忆法快速记忆各学科知识点及英语单词的必备能力。掌握了记忆法，我们还可

以做到更加不可思议的事情，例如可以对一本单词书倒背如流和任意点背，大家要不要现场考考她？”

“要！”小孩子听到更兴奋了，纷纷举手要提问。

“32 页第二个单词？”

“abnormal，不正常，变态的。”

“122 页最后一个单词是什么？”

“fierce，凶猛。”

“哇，真是不看不知道，看了睡不着觉！”台下观众大笑。袁文魁停顿了一下说：“我在高中时曾经看到杂志上很多记忆法函授的广告，说什么几分钟记忆几百个数字，一小时记忆几百个单词，总感觉是骗人的玩意，大脑又不是电脑，怎么可能这么快。但当我真正看到有普通人做得到时，我觉得我一定也可以做到。当我也可以做到时，我发现一个真理：不要说不可能，找方法让它成为可能！只要相信并努力，奇迹就会发生。”

“接下来就是一起来创造奇迹的时刻。在开始我们的体验之前，我想分享给各位一个健脑健身操。健康而有活力的大脑是记忆的基础，整天病恹恹、哈欠连天的，再好的方法也无济于事，所以我们的学习从唤醒我们的大脑开始。现在，请全体起立，一起动起来。”

“我的健脑健身操从头到脚都运动到了，而且有益于大脑保健，可以提升记忆力。第 1 招是指尖叩头，用双手指尖轻轻叩击头皮，从前往后叩击，再从后往前叩击，1234，2234，3234，4234。我们头部有非常多的穴位，经常叩击大脑可以促进大脑供氧，氧气充足则神清气爽，自然记忆效率倍增。”

“第 2 招是按摩耳朵，双手握空拳，用拇



指、食指沿耳朵的轮廓上下来回推摩，直至耳轮充血发热。保健专家称这种方法有健脑、强肾、聪耳、明目的功效，还可防治头痛、头昏等病症。”

“第3招是转动眼球，顺时针转两个节拍，再逆时针转两个节拍，注意别转成了斗鸡眼啊。”

“第4招是进行深呼吸。吸气的时候，要均匀缓慢，尽量深吸，让气体能充满肺部，吸气4秒钟，吸进来以后停留4秒钟，再用力地吐气，将废气全部排出体外，8秒钟。我们一起来两次。”

“第5招是嘴巴咀嚼，咀嚼有利于口腔肌肉的运动，也是可以促进大脑供氧的。假想一下你嘴里嚼着你最喜欢的食物，尽情地咀嚼吧！与之类似，课间时聊聊天也是放松大脑的一种好方法。”

“接下来，大家猜猜到哪了？”

“脖子！”

“对！以前很流行一首《健康歌》，脖子扭扭，屁股扭扭，所以我们的第6招是扭动脖子，这是学生族和上班族最应该做的运动，可以预防颈椎病。颈椎不是病，痛起来要人命。首先是向前点两下头，再向后仰两下，注意不要用力过猛，再向左歪脖子两下，向右歪脖子两下，我们一起按节拍来做一下。”

“我们还可以顺时针转动脖子两个节拍，再逆时针转动脖子两个节拍。1234，2234……这招是我妈教我的，她经常抽空做这个运动。颈椎是大脑供氧的管道，如果管道堵了，自然会头晕头痛，脑子不清醒，想记东西也就很困难啦！记得多扭扭脖子！”

“接下来的第7招是什么呢？扭腰！科学家研究发现，腰肌力量与大脑智力有密切关系，原理和扭脖子差不多，因为脊柱是供氧的主通道。两脚分开与肩等宽，两臂伸开，呈大字形，然后左右扭动腰部。可一次扭50下，一天扭两三次。我在比赛训练期间就经常早晚去小区的健身器械上扭腰，效果非常好。”

“第8招是我们刚才提过的，屁股扭扭。长期久坐，扭扭屁股有益于全身的供氧，来，大家一起来扭屁股，不要不好意思。学习一下蜜蜂的飞行，扭个倒8字形的。一起来喊节拍！”

“第9招是我们的膝盖，大家都学过广播体操，我们一起来揉揉膝盖，先顺时针揉，揉完了再逆时针揉。”

“最后一招了，不用猜大家也都知道了吧？是哪个部位？”

“脚！”大家异口同声地喊出来。

“对了，大家知道最好的健脑运动是什么吗？”

“跑步。”“踢足球。”“跳绳。”

“看来大家都在推荐自己最喜欢的运动，其实凡是运动都有助于大脑，被科学家评为最佳健脑运动的是什么呢？它不仅可以促进血液循环，供给大脑充分的能量，更主要的是可以通经活络、健脑温肺，提高思维能力和想象能力。我们的健脑运动之王是——跳绳。”

“跳绳的最高境界是绳在心中。现在我们一起来做这个最佳健脑运动，想象你的手上有一根跳绳，根据我们的节拍来一起跳，1234，2234……”

“好，停！谢谢各位的配合，有没有感觉神清气爽？”

“有！”

“好的，太棒了，请坐。”

“这个健脑健身操是我在训练之余经常做的操，希望各位能够运用到生活和学习之中，呵护好大脑，提高学习力！以前有很多人问我，有没有不通过学习法就能提高记忆力的方法？我就推荐给他这套健脑健身操，另外还附上一套健脑食谱，大家想不想知道，吃什么能够变得更聪明？”

“请看大屏幕！注意看，只准看20秒钟！”

健脑美食

- | | | | | |
|--------|----------|--------|--------|---------|
| (1) 核桃 | (2) 木耳 | (3) 鸡蛋 | (4) 玉米 | (5) 大豆 |
| (6) 菠萝 | (7) 动物肝脏 | (8) 牛奶 | (9) 银杏 | (10) 鱼类 |

有人开始小声嘀咕着抢记了，核桃、木耳、鸡蛋，核桃、木耳、鸡蛋……

“好，时间到！”胡庆文听到这声“宣判”，脑袋顿时就懵了，还有几个没记住呢。他不禁脱口而出：“不是吧，这么快！”

“刚才我一说要记，很多人就立刻条件反射地开始反复地读。当然，朗读是利用感官来记忆的一种方法，但记忆的保持时间不会很长，也很难记全。如果有一种方法，不仅一遍就可以记住，而且还能达到任意点背，并进入长期记忆，大家有没有兴趣学习一下？”

“有！”

“好，非常棒！”

“谢谢各位！刚才大家都是运用嘴巴在记忆，其实我们身体中的部位都能帮助记忆，信不信？例如我们刚才做的健脑健身操，还记得我们的顺序依次是什么吗？”

“头—耳朵—眼睛—鼻子—嘴巴—脖子—腰—屁股—膝盖—脚。”

“很好。刚才这些部位正好是10个，我们就把它们当做10个储物箱，而且是编好号的，记住脖子是第6个，其他的推算一下就知道。现在要把我们要记的10个信息分别放在这10个箱子里锁起来。”

“第一个部位是头，我们要记的信息是什么？”

“核桃。”

“很好，我们现在要在头和核桃之间建立一种联系，你可以用逻辑的联系，如找相同点；也可以用夸张的方式来联想，无厘头一点更好记住。头和核桃怎么联想呢？哪位小朋友告诉我？”

“大脑和核桃的形状非常像。”一个小学生答道。

“很好，很善于观察，这是找相同点。”

“吃核桃可以补大脑。”有个小女孩抢答道。

“确实如此，只是我们这些食物都可以补大脑哦。能不能找到一些特别点的联系呢？我们想想核桃是不是非常硬，怎么样用头来开核桃呢？”

“铁头功！”有几位家长脱口而出。

“非常棒。我们可以想象自己会铁头功，然后用头来砸核桃，‘喀嚓’一声，结果怎么样呢？”

“核桃砸碎了。”“头砸出血啦！”“核桃砸进脑袋里去啦！”

“哇，你们的想象力可真丰富，只要我们脑海中浮现出形象生动而又有趣夸张的图像，我们就牢牢地记住了这个联想，以后摸摸头就会想到核桃。”

听到这里，胡庆文既兴奋又疑惑：“咦，这是怎么回事呢？按说要使记忆变得轻松，应该把复杂的信息变得简单呀，可是照这么一想不是更复杂了吗？先不管了，既然老师这么说，应该是有他的道理的吧。”

“接下来，耳朵和木耳怎么想呢？”

“木耳和耳朵都有个‘耳’字。”

“嗯，不错。找到共同点啦！”

“我的耳朵是木头做的。”

“这位同学很灵活，把‘木耳’拆成木头耳朵，有创意。我们再来看鸡蛋和眼睛，谁想到了呢？”

“鸡蛋和眼睛都是圆的。”“眼睛有鸡蛋那么大！”

“符合逻辑，都非常好。你们看过周星驰扮演的‘咸蛋超人’没有？他的眼睛上有什么？”

“眼珠里弹出来两个鸡蛋。”

“是呀，我们以后想到眼睛就想到鸡蛋啦！司空见惯的东西我们记

不住，无厘头的东西看一眼就难忘。鼻子和玉米呢？这个用逻辑的可不是很好想，试试我们的无厘头想象。”

“我知道，打个喷嚏喷出很多玉米粒。”一个小学女生抢着举手说。

“嗯，非常地形象具体，也是生活中很少见的，还可以想象喷出来的玉米粒可以堆成一座山，数量上的夸张也可以帮助记忆。”

“我有更好的，为了防止流鼻涕把两根玉米棒塞进鼻子里。”

“哈哈！”台下笑声一片。

“大家的笑声说明你想得非常棒，一想到这情景就记住了。接下来是大豆和牙齿。”还没说完，很多小手就举起来了。

“我的嘴里没有牙齿，都是一排大豆。”

“哈哈！”

“我一咬大豆牙齿就掉了，这豆子太硬了！”

“你们想得都很好，孩子们的想象力是最丰富的，在想象的世界里没有标准答案，只要是能够帮助记忆，而且简洁、生动、有趣的联想，就是好的联想。”

“接下来到哪儿了？”

“脖子。我知道，我知道。”刚才回答的小女孩迫不及待。

“请你分享一下。”

“脖子的‘脖’和菠萝的‘菠’谐音，一下就记住了。还可以想象把菠萝挂在脖子上来沿街叫卖。”

“哇，你都不留点机会给别人呀，逻辑的、非逻辑的都讲了。很棒！”

“我们的腰和动物肝脏怎么联想呢？”

“我们腰里面是肚子，肚子里面是肝脏。”

“这个很容易用逻辑来联想，我们就不发散了。来看看牛奶和屁股，这两个可是八竿子打不着的，怎么扯在一起而又不觉得牵强呢？”