

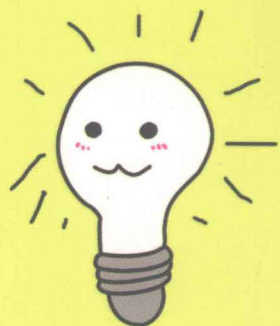


黄伟◎编著

搜狐读书  新浪读书  腾讯读书
book.sohu.com sina.com tencent.com
多家知名媒体联合推荐!



学习不难



记忆大师

教你如何高效学习↑

通过本书学习
你可以大声说你能:

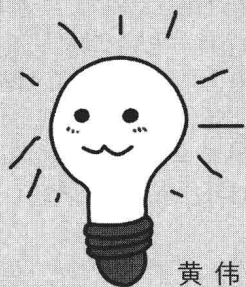
20分钟倒背如流《琵琶行》!
以8000字/分钟的速度看书学习!
3天内攻克4000个全新英语单词!

想拥有惊人的学习能力吗?
本书将告诉你怎样做到!

提高记忆
改善学习状态
提高学习成绩
强化学习效果



科学出版社



黄伟◎编著

学习不难



记忆大师教你如何高效学习↑

科学出版社

北京

内 容 简 介

记忆是学习的基石。本书通过注意力训练、全脑记忆、思维导图、过目不忘记单词和快速阅读训练,让学习者达到过目不忘、过耳成诵、一目数行、倒背如流的学习记忆效果,在快乐、自信的基础上提高学习能力。

全书共分5章,第1章基础:记忆、脑潜力和脑力训练;第2章图像联结记忆力:超右脑图像记忆训练教程;第3章快速阅读理解力:快速阅读训练教程;第4章思维导图感知力:思维导图教程;第5章学习力领域运用:英语单词记忆教程。

本书适合渴望获得正确的学习方法、突破学习障碍提分以及提高学习效率的大学生、中小学生和家長以及各行各业的职场人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

学习不难:记忆大师教你如何高效学习/黄伟编著.—北京:科学出版社

ISBN 978-7-03-032358-3

I.学… II.①黄… III.①学习方法—通俗读物 IV.①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188337号

责任编辑:晓 风 赵丽艳 / 责任制作:董立颖 魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳艺恒彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年10月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2011年10月第一次印刷 印张: 16

印数: 1—5 000 字数: 176 000

定价: 29.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

PREFACE

你离高效记忆——学习能力有多远？

有这样一个让人惊异的群体：

“一小时扑克牌”速记10副牌（520张）以上，即一小时记住520张牌；

“一小时记数”速记1000个数字以上，即一小时记住1000个以上数字；

“一副扑克牌”记忆时间在2分钟以内，即2分钟之内记住一副扑克牌的排列。

这就是世界脑力记忆锦标赛中的“世界记忆大师”的精彩场景。这项赛事诞生了60位“世界记忆大师”，其中的10位来自中国。他们中的很多人在最开始的启蒙训练和学习时都是智商平平的普通人。

你还会惊异地看到更多的记忆奇人奇事：

5岁小女孩王仙妮在中央电视台“挑战群英会”挑战500多个百家姓顺背、倒背、抽背，轻松夺冠。

张海洋、陈明月在中央电视台“挑战群英会”挑战100位数字现场一遍速记均轻松问鼎挑战冠军。

孙盒淞在中央电视台“挑战群英会”挑战100位灯泡无规则亮和灭2分钟一个不差速记，轻松夺冠。

李桂荣、吴天胜在中央电视台“状元360”记忆大赛中连夺两届冠军：

方然在北京电视台挑战100位字母超长搞怪单词记忆，轻松夺冠。

黄伟在北京电视台挑战“万年历和历史事件记忆”轻松夺冠。

4岁小女孩张诗晨在北京电视台挑战“世界地图记忆”轻松夺冠。

……

他们都是平凡而普通的人，在记忆训练学习之前，曾经也和您一样经常（也许您更是这样）遇到以下情形，为记忆力太差而懊恼。

出门走了很远才一拍脑门想起，房门钥匙忘带了！

在超市转了半天，等满头大汗拎着一包零食回到家的时候，发现原本想去超市买的牙膏忘记了！

在考场上，自己揪着脑袋上的头发回忆，但是最近几个月忙碌准备的知识点，就是雾里看花，花飘渺！

在约见重要的客户和客人时，别人刚刚热情地介绍完自己的姓名，聊完一个话题后，却忘记了对方姓什么！

……

您也许会问：

记忆经过培训可以提高吗？

回答是肯定的！记忆完全可以通过系统科学地训练得到令人咂舌的大幅提升！

记忆能力分为天生记忆能力和后天记忆技巧能力。

天生记忆能力多与遗传、体能、生活环境等因素有关系，天生

记忆能力主要体现在短时记忆上。日常生活中，人每天接触和看到的信息，有些人可以轻松记住，有些人则记得丢三落四，但是无论哪种人，如果不刻意进行整理记忆或者进行后天技巧性记忆，那么每天接触的信息隔天即忘。

天生记忆能力，方便大脑每天对大量临时信息进行思考处理，但是一般很难长期记忆。而且有记忆极限，比如短时记忆的信息长度只有7个。

后天记忆技巧能力则是通过后天生活经验总结，或者间接学习获得。很多天生记忆能力不是很好的人，经过学习掌握记忆技巧之后，可以在几十分钟内倒背如流一篇新诗，在几天内倒背如流《道德经》、英语字典等。而且我们稍微按照科学的复习时间安排的话，可以轻松做到长期记忆，随用随取。记忆信息长度也没有长短限制。

您的阅读速度是多少？

您在看完以上文字信息后并完全理解和记住所说的意思用了多长时间？2分钟还是5分钟呢？如果不出所料的话，您所用的时间应该是2~5分钟，也可能更长。如果是2分钟的话，那么您目前的阅读速度是300字/分钟；是5分钟的话，您的阅读速度就是120字/分钟。

300字/分钟或者120字/分钟是什么概念呢？根据中华人民共和国教育部颁发的《语文教学大纲》规定：小学生的阅读效率是300字/分钟，初中生的阅读效率是500字/分钟，高中生的阅读效率是600字/分钟。也就是说，如果您的阅读效率低于300字/分钟的话，那么您的阅读学习能力是低于国家对于普通小学教育水平要求的。

经过速读学习训练的人，阅读书籍的速度至少可以达到3000字/

分钟，达到8000字/分钟的人比比皆是，很多人甚至可以达到10000字/分钟以上。

一句话：阅读理解速度完全可以通过训练而获得翻天覆地的变化。

信息时代和经济时代最大的竞争力是知识和能力，知识和能力的获取取决于学习能力，快速阅读能力毫无疑问是获取信息最直接的基础能力！

在法国，1996年《快速阅读课本》被定为教科书向全国发行。

在美国，2002年布什政府拨款50亿美元用于教育系统，志在提升全民阅读能力。

在韩国，一年一度举行“最佳速度比赛”，快速阅读推广普及席卷全国。

我国在20世纪80年代已经在倡导开发以图像记忆和快速阅读等能力在内的右脑潜能开发，但是时到今日，学习和了解这些信息的人寥寥可数。据统计，我国95%的人阅读效率都在200~500字/分钟。

假设我们每天都能用1小时的时间来阅读书籍，平均每本书15万字。眼前的差距可能是一小步，但是若干年后将是一个无法逾越的鸿沟！

速度	1年	10年	20年	30年
300字/分	44本	438本	876本	1314本
3000字/分	438本	4380本	8760本	13140本
5000字/分	730本	7300本	14600本	21900本

以上我们简单了解了图像记忆能力和快速阅读能力两项能力，请跟我再来看第三项：

您怎样分析阅读一本书、分析解决一个问题、组织管理一个项目、做理财分析甚至人生规划？

您平时怎样阅读一本新书呢？比如高山：《你和孩子一般大》，您是从前到后一页页地翻看吗？一本书要看1个星期?! 1个月?! 甚至半年?! 半年后书都不知道扔在哪里的情况您一定有过！

但是如果在正式看书前，做一个思维导图分析，边看边整理，分析记忆一整本书你最多需要3个小时。

如果说一本书不好对比，我们再来看一篇文章——初中课文《春》。您尝试一下这篇美文，看完合上书后，能否复述原文。

盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。

一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。山朗润起来了，水长起来了，太阳的脸红起来了。

小草偷偷地从土里钻出来，嫩嫩的、绿绿的。园子里，田野里，瞧去，一大片一大片满是的。坐着，躺着，打两个滚，踢几脚球，赛几趟跑，捉几回迷藏。风轻悄悄的，草绵软软的。

桃树、杏树、梨树，你不让我，我不让你，都开满了花赶趟儿。红的像火，粉的像霞，白的像雪。花里带着甜味，闭了眼，树上仿佛已经满是桃儿、杏儿、梨儿。花下成千成百的蜜蜂嗡嗡地闹着，大小的蝴蝶飞来飞去。野花遍地是：杂样儿，有名字的，没名字的，散在花丛里，像眼睛，像星星，还眨呀眨的。

“吹面不寒杨柳风”，不错的，像母亲的手抚摸着您。风里带来些新翻的泥土的气息，混着青草味，还有各种花的香，都在微微润湿的空气里酝酿。鸟儿将窠巢安在繁花嫩叶当中，高兴起来了，呼朋引伴地卖弄清脆的喉咙，唱出宛转的曲子，与轻风流水应和

着。牛背上牧童的短笛，这时候也成天在嘹亮地响。

雨是最寻常的，一下就是三两天。可别恼。看，像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。树叶儿却绿得发亮，小草也青得逼你的眼。傍晚时候，上灯了，一点点黄晕的光，烘托出一片这安静而和平的夜。乡下去，小路上，石桥边，撑起伞慢慢走着的人；还有地里工作的农夫，披着蓑，戴着笠的。他们的草屋，稀稀疏疏的在雨里静默着。

天上风筝渐渐多了，地上孩子也多了。城里乡下，家家户户，老老小小，他们也赶趟儿似的，一个个都出来了。舒活舒活筋骨，抖擻抖擻精神，各做各的一份事去，“一年之计在于春”；刚起头儿，有的是工夫，有的是希望。

春天像刚落地的娃娃，从头到脚都是新的，它生长着。

春天像小姑娘，花枝招展的，笑着，走着。

春天像健壮的青年，有铁一般的胳膊和腰脚，他领着我们上前去。

您用了多久时间？您能做到吗？凭我们的经验，如果您不借助其他方法，在3小时内直接背诵原文是困难的，或者说是不能实现的。

但是运用思维导图分析助记的方式，在半小时内做思维导图分析后的长篇课文，顶多再需要1个小时你就可以轻松地背诵下来（图1）。

几乎所有人都曾经亲身体会到记忆力不够好的痛苦。其实千百年来，人类文明在不断地向大自然挑战；向浩渺的宏观领域研究开发；向微粒子意识等微观领域研究探索，包括记忆在内的全脑开发研究和探索也走过了艰苦的历程。

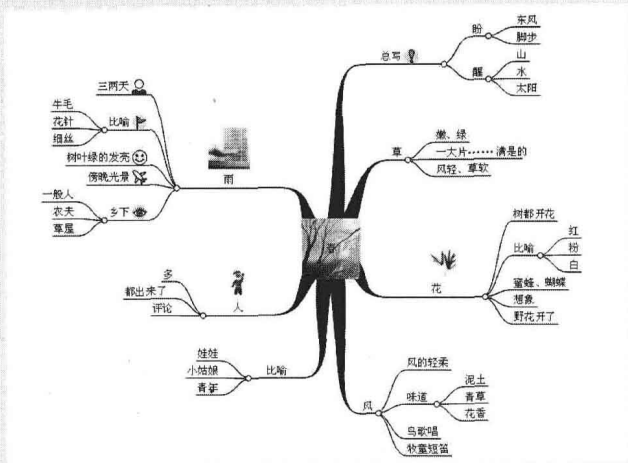


图1 《春》思维导图分析

公元前6世纪，古希腊人帕蒙尼德认为，人的记忆是由明暗（或冷热）两种物质构成的混合体，只要混合体没有受到干扰，记忆就是完整的，一旦混合体发生变化就会出现遗忘现象，帕蒙尼德开启了人类对于记忆的最早期的权威探索。

公元前5世纪，古希腊人迪奥泽尼提出了另一种看法。他认为记忆是由使体内空气保持均匀分布的东西所组成的，与帕蒙尼德一样，他也认为一旦平衡遭到破坏，就会出现遗忘现象。

.....

近代从古罗马使用的“罗马家居法”和“直接联想法”衍生出的记忆全脑开发体系，使全脑开发训练学习更加权威和科学。而对应的新的系统记忆方法“定桩法”和“串联法”，成为图像记忆的两个基础性理论。本教程里提及的记忆理论和方法不下十余种。

近代记忆理论的研究也吸收和融入了更多学科的研究成果，诸如生物学、解剖学、心理学等众多学科的参与，将记忆理论的研究引向更深入，让右脑开发呈现万花筒一样的发展，并更贴近人们学

习和生活的实际需要。

社会对记忆训练实践的关注和热情也达到了前所未有的高度。世界记忆力锦标赛（World Memory Championships）作为脑力领域的“奥林匹克”盛会，从1991年开始，如今已经举办了近20届。每年吸引了世界各地的记忆高手，汇聚一起挑战大脑极限。如今此项赛事已经诞生60多位“世界级记忆大师”，其中中国有10位。2010年，世界脑力记忆锦标赛的举办城市是中国广州，在中国以越来越巨大的魅力吸引世界关注的时候，2010年的世界脑力锦标赛更加吸引全世界人们的眼球。

一个崭新而神奇的世界已经在你面前敞开了大门，它是高效的记忆——学习能力训练，只要你是愿意改变自己的人，那么你一定能够获得令人欣喜的收获。

本书在编写过程中受到我的老师，同时也是本书的顾问张海洋老师的热心指导和帮助，在此表示感谢！同时本训练教程内容在编写过程参考了大量记忆教育的课程体系的课件内容和中国记忆力训练网网友分享资料，由于很多资料无从考察最终来源，无法一一鸣谢，在此对于多年来为推动脑潜能事业进步不懈努力和奉献的同行老师们表示感谢！

黄 伟

2009年10月20日于武汉

目 录

CONTENTS

第一章 基础：记忆、脑潜力和脑力训练

第一节 揭秘记忆的本质 2

第二节 右脑开发与右脑记忆 8

一、左右脑的记忆能力是1：1000000，一般人却只会用左脑记忆 8

二、大脑的三层记忆回路：侧头叶记忆回路、

海马记忆回路以及超记忆回路 9

三、右脑中存在心灵感应通道和想象通道 10

第三节 生命中的神奇 11

一、 α 波 11

二、ESP 超能力 14

三、冥想 17

第四节 脑力提升基础训练 19

一、放松训练 19

二、注意力集中训练 24

三、想象力和创造力训练 29

第二章 图像联结记忆力：超右脑图像记忆训练教程

第一节 图像记忆简明原理 36

- 第二节 图像记忆四大步骤之一：图像转化 42
- 第三节 图像记忆四大步骤之二：图像整理 49
 - 一、简化整理——简化法 49
 - 二、逻辑整理——逻辑联想法（情境联想法、流程联想法） 55
 - 三、故事整理——故事比喻法 58
 - 四、歌诀整理——歌诀记忆 59
 - 五、概括整理——概括法 61
- 第四节 图像记忆四大步骤之三：图像联结 63
 - 一、对应联想练习 63
 - 二、串联联想练习 65
 - 三、串联联想练习：记忆诗词和文章——关键词联想 67
 - 四、串联联想练习：记忆文章段落——关键词联想 68
- 第五节 图像记忆四大步骤之四：图像定桩 71
 - 一、身体桩和人物桩 71
 - 二、字母桩 74
 - 三、语句桩 77
- 第六节 图像记忆的实例训练 80
 - 一、体操练习一：记忆圆周率小数点后200位 80
 - 二、体操练习二：记忆电话号码和手机号码 84
 - 三、体操练习三：练习快速记忆人名与头像 85
 - 四、体操练习四：记忆年代事件 93
 - 五、体操练习五：倒背如流36计 94
 - 六、体操练习六：倒背如流白居易《琵琶行》 103

第三章 快速阅读理解力：快速阅读训练教程

- 第一节 再识快速阅读能力 116
 - 一、快速阅读你不应该陌生 116
 - 二、快速阅读是必备能力 118
 - 三、快速阅读给我们带来了什么? 119
- 第二节 走近快速阅读 121
 - 一、快速阅读训练之前您需要知道的问题 121
 - 二、快速阅读训练的着眼点 123
 - 三、文字信息捕捉技巧 124
- 第三节 眼部肌肉机能训练（基础训练） 126
 - 一、视点左右移动 127
 - 二、视点上下逆行移动 128
 - 三、视点对角线上下左右移动法 129
 - 四、视点书页联结法 129
 - 五、视点圆的移动法 130
 - 六、舒尔特表训练 130
 - 七、视幅扩展训练 131
- 第四节 其他快速阅读学派训练参阅 133
 - 一、波动速读入门训练 133
 - 二、影像阅读法训练 138
- 第五节 系统快速阅读训练系统 148

第四章 思维导图感知力：思维导图教程

第一节 思维导图概论 154

- 一、思维导图认知 154
- 二、思维导图提升思维效率 157
- 三、思维导图体现的思维特点 159

第二节 思维导图四要素 161

- 一、思维导图的实例文章分析 161
- 二、思维导图训练的四大思维能力 163
- 三、思维导图的特性 163
- 四、思维导图四要素之一：图形 164
- 五、思维导图四要素之二：色彩 166
- 六、思维导图四要素之三：关键词 170
- 七、思维导图四要素之四：线条曲线 171

第五章 学习力领域运用：英语单词记忆教程

第一节 奇妙的图像拆分记忆方法 176

- 一、第一步进行单词识认 177
- 二、第二步对单词进行拆分编码 177
- 三、第三步对图像进行想象联结 178
- 四、第四步回忆还原单词 178

第二节 “四招九式” 剧院式快速背单词 181

- 一、第一招拆分：找单词 185
- 二、第二招拆分：找拼音 189

三、第三招拆分：找编码	193
四、第四招拆分：找谐音	195
第三节 海马记忆初阶单词记忆实训	198
一、Animal (动物)	198
二、Food and drink(饮食)	202
三、Clothes (服装)	206
四、The house (房屋)	208
五、The town (城镇)	210
六、Means and transport (交通工具)	212
七、The beach (海滩)	214
八、Television (电视)	215
九、Shape (图形)	215
十、The body (身体)	215
十一、Colors (颜色)	217
十二、Weekdays and months (星期与月份)	219
十三、The school (学校)	222
十四、Actions (行为)	225
附 录	231

第一章

基础： 记忆、脑潜力和脑力训练