

新思维全脑教育研究委员会系列丛书 ① 朱新兰 | 主编

训练记忆力，本身就是一种快乐。
中国全脑教育第一品牌**新思维教育**倡导快乐记忆！

新思维 记忆术

郭传威 | 著

忘记你
我做不到！

IND MIND MNEMONIC

中国文联出版社

新思维全脑教育研究委员会系列丛书 ① 朱新兰 | 主编

NEW MIND MNEMONIC

新思维 记忆术

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

新思维记忆术/朱新兰主编.-北京:中国文联出版社,2009.8
ISBN 978-7-5059-5925-5

I.新… II.朱… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121115号

书 名	新思维记忆术
主 编	朱新兰
作 者	郭传威
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里10号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	李彦
特约编辑	陈黎 李剑敏 谢仲伟
特约策划	富勒派文化传播有限公司
责任印制	陈晨 李彦
印 刷	北京燕泰美术制版印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	5.5
版 次	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5925-5
定 价	88.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

总序：没有笨孩子，只有笨方法

什么是今天所有人最关心的话题？

是教育，尤其是基础教育，因为它是现代文明的基石。提高国民素质，必须大力发展教育。而教育手段和教育方式又是决定教育成败的重要因素。当前，基础教育由应试教育转向素质教育，已成为社会、家庭、学校普遍关注的话题，中国学生学习的课本是全世界最厚的，家庭作业也是全世界最多的。但是，与西方国家的学生相比，中国学生普遍缺乏个性、缺乏创新能力。

新思维全脑教育研究委员会，针对目前我国基础教育中教学手段和教学方式所存在的突出问题，有的放矢地进行了系统的研究。这里特别注重对左右脑的开发和运用，完全摒弃了传统死记硬背的方法，我们在系统考察了西方各发达国家的教育模式和研究成果的基础上，结合中国人的性格特质、思维习惯，研发出了一套适合中国学生学习的大脑潜能开发技术，并对大脑潜能开发、记忆力训练以及左右脑平衡锻炼等多方面进行了实验。在实验中，我们发现，许多被认为学习能力差的孩子都表现出惊人的才能和才智，孩子们通过学习培训后，掌握了正确的学习方法，挖掘了大脑的潜能，特

别是在重拾信心的同时，有些学员还取得了难以置信的进步，比如广州二中高一年级的魏胜同学，他的学习成绩曾经全班排名倒数第一名，2007年7月参加新思维全脑教育集训营后，在短短不到一个学期的时间里，他的成绩排名就跃至全年级第六名，这是一个令人惊叹的奇迹。

所以，没有笨孩子，只有笨方法；没有笨学生，只有笨老师、笨家长。孩子成绩不好是方法的问题，并不是智力的问题；孩子没有学习兴趣，也不是天性如此，而是教育方式的问题。我们实验的目的是通过开发大脑潜能、记忆力训练、左右脑平衡锻炼，让中国学生从小掌握好的学习方法，养成好的学习习惯，让被动的学习变为主动的学习，让繁重的学习变为轻松的学习，让痛苦的学习变为快乐的学习。

当今世界，传统的学习工具和学习方法都在不断地被颠覆，而现在我们所面对的，已不仅是一个学习的时代，更是一个快速学习的时代。美国未来学家阿尔温·托夫勒说过：“未来的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不知道如何学习的人”。

事实证明，一样的孩子却有不一样的未来，成功没有捷径，但掌握好的学习方法就成功了一半！我们无法安排孩子的未来，但我们可以给孩子一次机会，让他们进入一个全新的思维空间。

我们真诚地将我们研究成果编辑成《新思维全脑教育研究委员会系列丛书》，丛书1即《新思维记忆术》这本书，传授的是一种既奇妙又简单易学的方法。新思维记忆法融合了脑力

学、眼科学、心理学、语言学、信息学等多门学科研究精华，经过世界脑力锦标赛选手和6万多名学员的实践，被证明是当今世界上最科学最有效的记忆技术。

我们在《新思维记忆术》这本书的基础上，又编写了丛书2，也就是你看到的这本《GM手册》即世界记忆大师训练手册。它将教会你最专业的快速扑克和快速数字记忆秘诀，复制给你最简单有效的练习模式，就像在健身房里举哑铃、转呼啦圈一样，有效地锻炼你的“大脑肌肉”。我们会继续将我们最宝贵的研究成果和振奋人心的经验通过丛书的形式，与整个社会分享，让中国的孩子和家长在快乐中一起学习和成长。

我们满怀喜悦地把这套丛书看成是我们播下的一颗美好的种子，并希望您通过与“新思维”相遇、通过与自己头脑的对话、经由自信与对这个世界的信任，全力迸发出你所不知道的自身天赋。

要知道，自己的一切都是由自己创造的，未来也是由自己创造的！

朱新兰

青少年脑力开发专家

新思维教育集团总裁

新思维全脑教育研究委员会主任

广东南方创新思维研究院副院长

前 言

21 世纪是一个什么样的世纪？这个世纪最重要的是什么？人类社会的进步靠的是什麼？如何保持你的竞争优势？

答案是学会如何学习。美国未来学家阿尔温·托夫勒说过：“未来的文盲并不是那些没有知识的人，而是那些不懂得学会如何学习的人。”时代强烈呼唤培育学习型个人，建设学习型组织，创建学习型国家。“终身学习”、“随时充电”的口号深入人心。

英国教育学家弗朗西斯·培根一针见血地指出：“世界上的一切知识都只不过是记忆。”因此，记忆力的好坏程度直接决定你的学习效率。

记忆是智慧之母。古往今来，凡在社会各个领域中有建树的人，大都具有很强的记忆力。但是，重复、机械、传统的记忆方式，是高效学习的最大障碍，压制了学习者 90% 以上的潜力发挥！牛车慢悠悠地跋涉了一千年，却还不如飞机一小时飞得远，这是交通工具带来的革命。同样，有的人苦背一个月才记住的知识，有的人却只用一天就轻松搞定，

这就是记忆工具带来的革命。新思维记忆法的问世，给那些急于提高自己的记忆力、学习力和竞争力的人带来了福音。

新思维记忆法通过联想、想象和转换，调动大脑内外感官功能，把信息形象化，再进行逻辑和非逻辑思维联结，达到强化左脑逻辑思维，开发右脑形象思维，从而引爆全脑潜能，提高学习效率的目的。

五年来，成千上万的学习者通过掌握运用这套方法能够做到：

2 分钟倒背如流 108 位无规律数字

2 小时倒背如流《弟子规》

3 天倒背如流初高中、大学四级单词

4 天倒背如流《道德经》

1 周倒背如流《英语 900 句》

1 个月倒背如流《牛津中阶英汉双解词典》

.....

这里面没有天赋，只是方法和信心的问题。别人能做到，你也一定能做到！

马上行动！ Just do it !

新思维教育世界记忆大师讲师团

目 录

第一章 记忆神经心理学…………… 1

- 第一节 什么是记忆 / 1
- 第二节 记忆的过程 / 2
- 第三节 记忆的类型 / 3
- 第四节 记忆的特性 / 7
- 第五节 记忆的效果评价 / 8

第二章 新思维记忆法体系…………… 9

- 第一节 一个中心 / 9
- 第二节 两个基本点 / 10
- 第三节 三个代表 / 11
- 第四节 四大步骤 / 12
- 第五节 五种能力 / 16
- 第六节 六项练习 / 18

第三章 基本功训练篇…………… 19

- 第一节 联想想象力训练 / 19
- 第二节 转换力训练 / 28

第四章 方法篇..... 29

第一节 连锁奇象法 / 29

第二节 故事奇象法 / 34

第三节 定位奇象法 / 41

第五章 数字记忆篇..... 57

第一节 谐音法 / 57

第二节 编码法 / 59

第三节 巧用数字编码 / 62

结束寄语 / 73

第一章 记忆神经心理学

记忆是人类生存发展的需要，是人类智能的因素和学习的基础，也是完成各项工作的基本保证。那么，什么是记忆？（以下部分内容摘自百度百科。）

第一节 什么是记忆？

记忆在不同的学科上有不同的概念。

记忆在心理学中的含义是：记忆是通过识记、保持、再现（再认）等方式，在人的头脑中积累和保存个体经验的心理过程。

从信息加工的观点来看，记忆就是人脑对外界输入的信息进行编码、存贮和提取的过程。人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感或操作过程的动作，都可以以影像的形式保留在人的头脑中，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。

记忆包括“记”与“忆”两个方面，“记”体现在识记和保持上或体现在编码和存贮上，“忆”体现在再认和再现上或体现在提取上。

在记忆术界，记忆就是联结！如果你想记住什么，你要做的就是将你要记忆的东西和你已知的熟悉事物联结起来。而记忆术，就是用逻辑思维和非逻辑思维创造联结的艺术。也许你对这个定

义难以理解。没关系！只是暂时的。



如果想要大脑得到全面的开发，你就一定要学习艺术的科学和科学的艺术。

——列奥纳多·达芬奇

第二节 记忆的过程

心理学家把记忆的过程分为：识记、保持、再现（再认）。

识记是记忆的第一个环节，是记忆者识别、记住事物的过程。

保持是第二个环节，是识记过的事物在头脑中储存和巩固的过程。

再现是第三个环节，指把识记过的事物回想起来。

再认也是第三个环节，是指识记过的事物再次出现时能够认出来。

在这三个环节中，识记是保持和再现（再认）的前提，而再现（再认）又是识记和保持的结果。

我们称“识记、保持、再现”为回想记忆；“识记、保持、再认”为认知记忆。

认知记忆是一种“不看不知道，一看就知道”的记忆。本来是我们已经识记过的事物，可就是想不出来，不过再次遇见时却能够认出来。比如，你昨天学习了 good(好)、food(食物)、mood(心情)和 wood(木头)四个英语单词，今天你只记得 good、food 和 mood 的中文意思，但忘了 wood 的中文意思。如果让你从“汽车、学校、解说、木头”中选择 wood 的中文意思时，你却能选中“木头”，这就是一种再认记忆。

我们在做选择题时，考的其实就是对知识的再认。通过复习，知识的再认就能达到知识的再现。比如做问答题。

第三节 记忆的类型

1、瞬时记忆(感官记忆)、短时记忆、长时记忆

心理学家按记忆信息保持时间的长短，把记忆分为三类：瞬时记忆(感官记忆)、短时记忆、长时记忆。

瞬时记忆又称为“感官记忆”，是指个体通过视觉、听觉、味觉、嗅觉等感觉器官，感觉到刺激时所引起的短暂记忆。在信息的保持上，一般是1—2秒钟。当感知器官获得信息后，这种信息不会立即消失，它会在脑内存留1—2秒钟，所以它能使人注意到潜在的变化。比如我们登山，路的两边掠过很多风景，全都印入了我们的



脑海，各种声音、味道也无时无刻在给人以各种感官刺激。但是，一旦风景跑到脑后，记忆自然开始消失了。总的来说，瞬时记忆可以转化为短时记忆或长时记忆。瞬时记忆是总体的印象，能够容纳的信息数以千计。

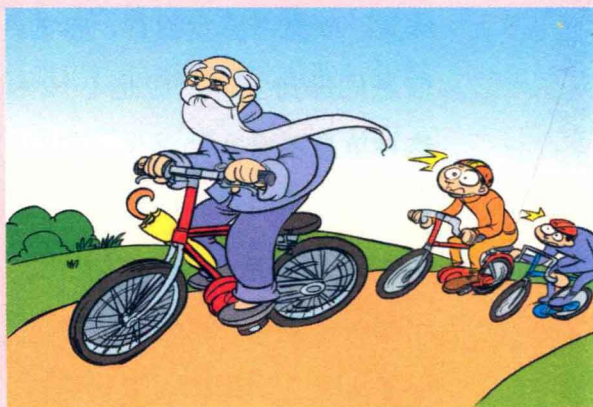
短时记忆是信息可以保持在 20 秒到 60 秒左右的记忆。它



是经过某种程度的注意而获得的记忆效果。比如，当我们查字典查到所需要的字，刚合上字典准备写下它的意思时，却想不起来了。短时记忆的容量在 7 个项目左右。短时记忆中所有的信息都可以转化为长时记忆。

长时记忆是指信息的保留是永久的，印象是十分深刻的记忆。长时记忆可以永久保留，但有时却有遗忘。但是这种“遗忘”的信息在适当条件下是能再现的。比如，你学会了骑自行车这种技能，即使 20 年不骑车，20 年以后仍可以再骑自行车。除了有所生疏外，骑自行车的基本技能你并没有忘记。

了解记忆的类型，有助



于我们更好地了解自己的记忆情况，分清哪些是可以一闪而过的，哪些记忆是必须加强的，从而提高记忆效率。

记忆类型	瞬时记忆	短时记忆	长时记忆
保存时间	1—2秒	1分钟左右	永久
储存容量	数以千计	7±2个项目或事件	无限
遗忘原因	痕迹消失	痕迹消失或被新的信息取代	检索困难 缺乏回放
向下阶段转移	瞬时记忆的信息受到注意时进入短时记忆	短时记忆的信息得到重复能够进入长时记忆	经常复习可巩固长时记忆

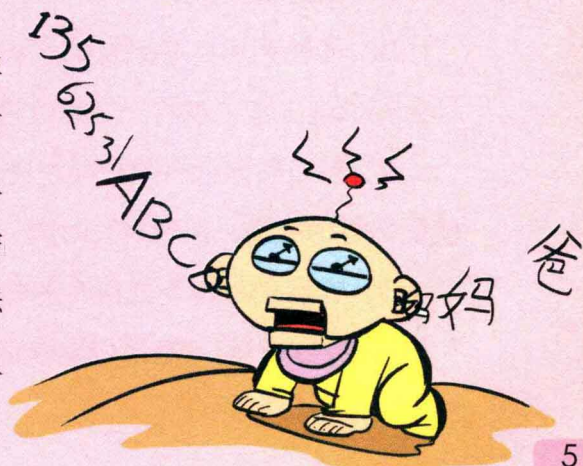
根据表格内容所知，我们学习的最终目的就是实现对信息的长期记忆，比如长时记住英语单词的意思。但如果要实现对信息的长时记忆，就要在短时记忆的基础上不断重复复习，否则遗忘就会发生。

2、机械记忆和理解记忆

根据人们所使用的记忆方法可分为机械记忆和理解记忆。

(1) 机械记忆法

机械记忆是指靠机械性重复和强化来记忆信息的方法。机械记忆不需要改变认识材料和外部形式，也不需要原有的知识经验，它实际上就是一种单纯地为加深认



识而进行的多次反复的记忆方法。机械记忆广泛地运用于我们的工作和学习之中，一些没有相联意义的材料或相联意义不大的识记材料，比如各种数据、外语单词、地名、人名、习惯用语、电话号码等，都主要靠机械记忆来完成。儿童时期的记忆方式主要是以机械记忆为主。

机械记忆的特点：

- A、不需要理解材料的意义。
- B、不需要与过去的知识、经验相联系。
- C、不需要采用其他的记忆方式。
- D、操作简单，但忘得快，需要不断重复。

(2) 理解记忆法

理解记忆就是借助积极的思维活动，在弄清认知材料的意义、结构层次、本质特征和内部联系的基础上进行记忆的方式。成人主要是以理解记忆为主。

理解记忆的特点：

- A、全面深刻地认识材料的意义，使之纳入自己的认知结构中，形成长期记忆。
- B、能够利用自身原有的知识，进行新旧知识的融合。一个人知识越丰富，理解记忆的效果越好。
- C、可以根据材料的特征，灵活地运用各种方法进行记忆，使记忆更加准确，保持更长时间。
- D、能够把材料变成自身的知识，因此在应用上表现出自如灵活的特点，而不是呆板地套用材料内容。

由机械记忆、理解记忆又衍生出了很多的记忆方法，比如：比较记忆法、特征记忆法、提纲记忆法、逻辑记忆法等。

第四节 记忆的特性

记忆是有选择性的。当我们看完一部电影，并不能把整部电影的情节完整地说出来，而只能回忆一部分情节。这一部分情节往往因为情节动人，能给我们的大脑留下深刻印象。

记忆的选择性有利于减轻大脑学习的负担。举世闻名的大侦探福尔摩斯曾说过这样一段话：“我认为人的脑子本来就像一座空空的阁楼，应该有选择地把一些家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂儿一股脑儿装进去。这样一来那些对他有用的知识反而被挤出来；或者，最多不过是和许多其他东西掺杂在一起。因此，在取用的时候也就感到困难了。所以，一个会工作的人，在选择要把一些东西装进他的那间小楼阁似的头脑中去的时候，他确实是非常仔

