

改变人生的 超级记忆术

金鹰 著

你将
获得

过目不忘的记忆方法
高效快速的工作习惯
积极进取的人生态度

边读精彩故事边学超级记忆术，收获爱情的同时提升大脑技能
记忆训练资深专家金鹰教你一整套应对生活场景需求的记忆方法

 中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

改变人生的 超级记忆术

金鹰 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书讲述了一对青年男女在工作和学习中如何运用记忆法解决一些实际问题的故事，巧妙地介绍了一些记忆方法和技巧。书中男女主人公从学习记忆法到运用记忆法再到推广记忆法，走过了一段艰苦历程，最终收获了成功，收获了爱情，而这一切的获得，都是因为记忆。本书文字清新，语言流畅，情节生动，可读性强，是学习考试的好帮手，工作生活的好参谋。

图书在版编目（CIP）数据

改变人生的超级记忆术 / 金鹰著. —北京：中国
纺织出版社，2018.9
ISBN 978-7-5180-5113-7

I. ①改… II. ①金… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第119958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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：171千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

没有爱情的事业是枯燥的事业，没有事业的爱情
是空洞的爱情。

——题记

目录



第一章	客户资料瞬间记	001
第二章	潜能开发获真传	019
第三章	巧记演讲八字经	023
第四章	轻松记住演讲稿	034
第五章	月下背诵带“月”诗	041
第六章	知识竞赛巧夺冠	053
第七章	发愤国考喜扬眉	065
第八章	乐帮学员过考关	083
第九章	助力出国记单词	106
第十章	细教学生上名校	183

第一章 客户资料瞬间记

世上有些事情就是这么巧：你想它的时候它不来，你不想它的时候它却偏偏来了。而且来得是那么突然，那么迅速，让你感到措手不及，又或者让你感到异常幸福！

徐小强就遇到过这样的事情。

那是2014年9月的一天。徐小强在东湖市永新科技有限公司员工表彰大会上，被评为销售冠军并领到十二万元奖金，回到办公桌前，一个银铃般的声音在他身后响起：“徐小强，你说说，你上个月被评为公司销售冠军，是怎么做到的？能不能把你的成功秘诀给我分享一下？”徐小强回头一看，站在他身后的就是刚来公司的新员工郑文娟。

郑文娟，二十出头的年纪，一米六七的个头，一张粉红的圆脸就像刚出水的芙蓉。圆润的前额披着一绺乌黑松软的刘海儿，两条弯弯的细眉就像用粉黛描绘过的，分外的青，分外的黑。眉毛下面，闪着一双水灵灵的大眼睛。眼睛中好像长有一条钩似的，能把人的心勾走。她的鼻头略略向下塌，嘴角微微往上翘，协调、温雅，亲切里面带有几分坚毅。偶尔一笑，格外的妩媚，使人有猜不透的秘密。一头秀丽的长发就像一匹黑绸缎一直垂到细细

的腰肢。一袭紧身的黑色连衣裙使她身体的曲线轮廓显得非常清晰。总之，她浑身都散发着青春的气息，是一个成熟了的无可訾议的东方美人。

徐小强热眼盯着她，竟忘了回答她的话。也许她感到不好意思了，便低头转向左边，朝徐小强睨视一下，含笑走到不远处的一张办公桌旁，坐下来埋头写起了工作计划。徐小强目送她回到座位上，又将目光收了回来，但是心不知不觉地留在那儿了。每过半分钟，徐小强便总是忍不住朝她看一眼，每次看她，她都会微微一笑。她笑时总是先将两片嫣红的薄嘴唇紧贴两排整齐而雪白的牙齿，接着又将下嘴唇微微向前一撮，露出一条鲜红的内唇，有时还用舌尖舔舔右嘴角，然后微微一笑。这一笑不打紧，可把徐小强笑得魂不守舍。

徐小强按捺不住内心的激动，快速走到郑文娟的身旁，拉过一个凳子坐下，主动地向郑文娟介绍起他所谓的秘诀。

“不好意思，刚才没有回答你的问题。现在我来简单地介绍一下我的方法。”徐小强一边注视着郑文娟那双美丽的大眼睛，一边说，“我能成为这个月的销售冠军，有几个方面的原因：第一，我每天上班时，都在本子上写出我当天要做的六件事。如果当天有一件事没有完成，我就把它放在第二天的六件事中的首位去做。这样可以大大提高工作效率；第二，我把客户的信息资料都统一归类，统一建档。比如客户的姓名、职业、电话、生日、结婚纪念日，以及客户的家人特别是客户的父母的生日等信息资料也都记得非常清楚。每当客户过生日或客户的父母过生日时，我都要打电话祝贺，并送上礼品。客户认为你照顾了他的生活，他就会照顾你的生意；第三……”

“停停停，”郑文娟抢过话头，说道，“你是怎样记住那么多客户的信息资料的呢？特别是客户的生日。”

徐小强见郑文娟对记住客户生日的事特别感兴趣，更来劲了。心想，这对自己来说不是小菜一碟吗？于是，徐小强便摆出一副骄傲的样子问郑文娟道：“想学么？”

“想学。”郑文娟肯定地回答。

“想学，还是一定要学？”徐小强盯住郑文娟的眼睛再次发问。

“一定要学！”郑文娟斩钉截铁地说。

“是现在学，还是立刻学？”

“立刻学。”

“好！那就交学费吧！是刷卡还是现金？”

“什么？还要学费？”

“对呀，要学费！因为学习不交学费，永远学不会。”

“交多少？”

“你觉得这个能使你一个月拿到十几万元奖金的方法，应该值多少钱？”

“不知道。”

“你估算一下。”

“应该值个万把块吧！”

“只值这么一点？好，一万就一万吧。但是我今天不收你一万，也不收你一千，只收你一百可以吧？”

“可以。”说完，郑文娟转身打来一杯水，递给徐小强。

徐小强接过水杯，一口气喝了下去。喝完之后便道：“我的规矩是先交钱后学习。请把钱交了吧！”

郑文娟瞪大眼睛：“钱，我已经交了啊！”

“什么时候交的呀！”

“就刚才啊！”

“你不是在变魔术吧？”

“刚才这杯水不就是钱吗？”

“这杯水就值一百块？”

“怎么不值？还不止呢？你说一杯水在沙漠里值多少钱？一杯水在你渴得要命的时候值多少钱？一万块值吧？再说本美女亲自为你倒水，亲自递到你的手上，亲自看着你喝下去，一万块值吧！我今天不收你一万，也不收你一千，只收你一百可以吧？现在你喝下去了，那就相互抵销啦！还交什么钱啊！”

徐小强听了郑文娟此番话后，觉得眼前这位姑娘不简单，不仅漂亮，而且还有点智慧。

“刚才是跟你开玩笑的啦！同事之间，还谈什么钱，那不庸俗吗？现在免费教你啦！”徐小强一个“媚眼”送过去，郑文娟一个微笑还回来。

“听好了，我现在开始教你啦！”徐小强一板一眼地说。

郑文娟连忙拿出笔和本子，认真地做起笔记来。

“记客户的生日很简单。比如客户张三的生日是1985年8月25日，那怎么记住呢？当然死记硬背也可以，但是你会发现过不了多久就忘了。要想记住不忘，应该这样去记：首先，把1985年8月25日分成‘19、85、8、25’几个数组，接着，将这几个数组转换成编码，‘19’转换成‘药酒’（谐音），‘85’转换成‘芭（蕾）舞’（谐音），‘8’转换成‘麻花’（形状），‘25’转换成‘二胡’（谐音），最后将它们串联成一个故事情节：张三喜欢喝药酒、跳芭蕾舞，还喜欢吃麻花、拉二胡，这样记的话，很生动有趣，就会记得牢了。”

听完徐小强的讲解，郑文娟确实感觉到很好记，一下子便记住了。于是，郑文娟把她的几个客户的生日，用这种方法去记，也很快就记住了。

过了一会儿，郑文娟用纸片写出一个日期：“你说这个怎么记呢？”

徐小强接过纸片，上面写着：1993年12月20日。

“这是谁的生日？”

“我的。”

“真的？”

“真的。”

徐小强心里一阵狂喜，一下子把郑文娟的生日弄清楚了！他立马在心里计算着比郑文娟大多少岁。

“你快给我看看呀！”郑文娟催促着。

他仔细地看了一下，说：“你的生日很好记呀！首先将‘19’转换成‘药酒’（谐音），‘93’转换成‘旧（金）山’（谐音），‘12’转换成‘婴儿’（谐音），‘20’转换成‘按铃’（谐音），然后串联成一个整体的故事情节：郑文娟喝完药酒去旧金山，看见一个婴儿在按铃。还原就是1993年12月20日。记下了吧？好记吧？”

“记下了，是的，很好记。你的生日呢？告诉我怎么记？”郑文娟看着徐小强笑着问。

“我的就不用记了。”徐小强说。

“那不行！我的生日都告诉你了，你的生日也要告诉我！看我记不记得住！”郑文娟坚定地说。

“以后告诉你吧！今天主要是教你怎样记客户的生日。”徐小强解释着。

“哼，你不告诉我，我也会知道的！”说完，郑文娟抿嘴一笑。

“这些都会记了吗？”

“会记了。”

“还有什么不清楚的吗？”

“没有了，谢谢小强哥。”

“没有了，那我就走了。”

“哎哎哎，”郑文娟一把拉住徐小强，娇嗔地说，“你再教教我嘛！”

“你还想学什么呢？”

“还想学习如何记住客户的电话号码和结婚纪念日。”

“好吧，那我就给你讲讲吧。”

“等等，我再去给你打杯水。”

在递给徐小强水杯的时候，郑文娟认真地打量了一下他。只见徐小强长着一张白净的脸，两道浓眉像两把剑横挂在额头下面，高挑的鼻子在整张脸上显得特别突出，尤其是一双深邃的大眼睛好像能把整个世界看透。一头乌黑发亮的短发使整个人显得干练、精神，一米七、八的身材凸显魁梧、高大。总的用四个字概括就是：美如冠玉。

郑文娟足足端详了徐小强一分钟，竟忘了把水杯递给徐小强。徐小强觉得不好意思，连忙从郑文娟手中接过水杯，并故意说道：“这回不会要我的钱了吧？”郑文娟听了徐小强这句话，才将痴迷的目光调整正常，并轻轻说道：“要啊，要啊，怎么不要呢！”

“真的吗？”徐小强笑着问。

“什么蒸的煮的！快喝吧，谁敢要你的钱啊！”郑文娟微微一笑。

徐小强将水杯送到嘴边，慢慢地喝了两口。这次他感觉到杯中的水好像

和以往的不一样，甜甜的，香香的，喝在嘴里，爽在心头。于是，他大口地喝了下去，顿时整个人都精神了起来。接着，他清了清嗓子，开始讲了起来：

“记客户的电话号码和记客户的生日其实差不多，也是首先把号码转换成编码，然后连成一个故事情节去记忆。举个例子，比如记号码18601835405，前面的‘1’可以不记，因为手机号码前面的数字都是‘1’主要是记后面的十位数。首先，用谐音将‘86’转换成‘八路（军）’，‘01’转换成‘灵药’，‘83’转换成‘爬山’，‘54’转换成‘武士’，‘05’转换成‘练武’，然后串联成一个故事情节，就是：一个八路军战士吃了点灵药去爬山，遇到一个武士在练武。那么还原就是：18601835405。怎么样？记住了吧？”

“嗯，记住了！这样记电话号码，真的很好记。”郑文娟连连点头称赞。

“除了用编码记电话号码外，还有一种用谐音记忆的方法。比如，记电话号码13981323218，用谐音记忆就是：1（要）3（上）98（酒吧）1（要）3232（商量商量）18（姨妈）。再如，记电话号码15926401692，用谐音记忆就是：1（要）5（说——音符谐音）92（酒量）640（刘司令）16（一流）92（酒量）。这样用谐音记电话号码的方法也很方便。”

“确实很方便。”郑文娟点头说。

“怎么样？咱们今天就讲到这儿吧！你看我的下周工作计划还没有写呢？”徐小强对郑文娟说。

郑文娟显出一副舍不得的样子，不过还是说了句：“好吧，谢谢小强哥。”

徐小强离开郑文娟，回到了自己的座位上，写起了工作计划。

不知怎么，半天过去了，徐小强的工作计划还没有写好，雪白的纸上还是一片空白。

渐渐地，“郑文娟”三个字占据了徐小强心中的整个位置。徐小强时刻都在想念着郑文娟。每天上班，徐小强走进办公室的第一眼就是看向郑文娟，走出办公室的最后一眼也是看向郑文娟。徐小强就这样默默地爱上了郑文娟。

郑文娟却默默地折磨着徐小强，令徐小强觉也睡不好，饭也吃不香。一天晚上，徐小强躺在床上，试图将郑文娟从他心中清走——将心思完全用在考虑别的事情上。哪知考虑来，考虑去，最后还是想起郑文娟来了，一直到半夜了，都还没有睡意。徐小强听人说过，如果在夜间难以入眠的话，可在心中默默地数数“一、二、三、四、五……”这样就会很快进入梦乡。于是，徐小强试着这样做。哪知越数越糟糕，数着数着瞌睡不知逃到哪儿去了。原来，郑文娟的乳名中有个“三”字，每数到“三”“十三”“二十三”……就不由自主地想到她的身上去了。噢，对啦，忘了介绍郑文娟的乳名了。她的乳名叫三萍。取意于她排行老三，又因她的父亲30岁时生她。如果她不叫三萍，也许那数数入睡的方法能够有效。可惜，徐小强一夜连一个哈欠都没有打，不知翻了多少次身，第二天起床时，只见床单已皱在床中央了。

一夜未睡，徐小强的眼睛很难睁开。早餐过后，来到办公室，上眼皮还是依依难舍下眼皮，就像徐小强难舍郑文娟一样。

忽然，一个倩影从徐小强身边掠过。徐小强睁大眼睛：她，是她——郑文娟！背着书包上班来了！

徐小强有生以来第一次感到这样奇怪——刚才还是萎靡不振，忽然一下

子精神倍增!

这，就是爱吗？

爱呀爱，你怎么来得这么快！

突然，徐小强想起了公司的规定：不准办公室恋情。于是，他将心中刚刚萌发的一棵爱情嫩芽移到了心灵的深处，时时刻刻不让它露出一尖儿来。

时间过去了十多天。一天早上，郑文娟来到徐小强的跟前，神秘地说：“小强哥，有一个人的生日是1991年2月16日，是不是可以这样记：一个帅哥提着一瓶药酒，穿着一件旧衣，碰到一只鸭子在吃石榴。这个帅哥是谁呢？”郑文娟说到这里故意停了下来，朝徐小强看了一眼，大声说道：“就是站在我面前的徐小强！”

“你是怎么知道我的生日的？”徐小强惊讶地问。

“小样儿，你不告诉我，难道就没人告诉我的吗？”郑文娟一边说，一边把头一歪。

“你真厉害！可以当侦探了！”徐小强一边说，一边伸出一个大拇指。

“哎，小强哥，我还有一些地方不清楚，你好好教教我哟！”郑文娟说完，向徐小强微微一笑。

徐小强最喜欢看的就是郑文娟的笑脸。郑文娟笑的时候，总是把下嘴唇往前一撮，露出红红的下嘴唇，还时不时地用舌尖舔舔右嘴角，看得徐小强神魂颠倒。徐小强像傻了似的，一直盯着郑文娟看，竟忘了回答她的问题。

“行不行啊？”郑文娟急切地问。

“什么行不行啊？”徐小强像做梦似的。

“哎呀，我的小强哥，我是问你，我在记客户生日和电话的时候还有一些地方不会记，你能不能再教我一下？”

“可以呀，当然可以啊！”

“比如说，你原来教我用编码去记客户的电话和生日，但是，有的数字我并不知道怎样去编码，怎么办呢？”

“你这个问题问得很好。对于编码，你可以自己去编，但是要遵循这样一个原则：你觉得怎样适合你就怎样编。比如说，‘78’的编码，你可以说是‘奇葩’，也可以说是‘骑马’，你觉得哪一个适合你，就用哪一个。”

“你能不能把1~100的编码给我列一个表出来，让我对照记一下？”

“行，没问题。”

徐小强连忙找来一张纸，迅速将1~100的数字编码写了出来：

- 1—铅笔 2—鸭子 3—弹簧 4—红旗 5—秤钩
6—口哨 7—镰刀 8—麻花 9—球拍 10—鸡蛋
11—摇椅 12—婴儿 13—衣衫 14—石狮 15—食物
16—石榴 17—仪器 18—姨妈 19—药酒 20—按铃
21—阿姨 22—娘娘 23—粮仓 24—粮食 25—二胡
26—二流 27—暗器 28—耳扒 29—二舅 30—山洞
31—山药 32—伞儿 33—上山 34—上司 35—山虎
36—山路 37—散漆 38—伤疤 39—散酒 40—司令
41—司仪 42—事儿 43—时尚 44—丝丝 45—事物
46—思路 47—司机 48—丝瓜 49—四舅 50—武林
51—武艺 52—武二 53—午餐 54—武士 55—污物
56—物流 57—武器 58—尾巴 59—五角 60—榴莲
61—六一儿童节 62—牛儿 63—庐山 64—螺丝 65—落伍

66—溜溜球 67—漏气 68—泥巴 69—遛狗 70—麒麟
71—起义 72—棋儿 73—旗杆 74—骑士 75—气雾
76—气流 77—蚰蚰 78—骑马 79—吃酒 80—白领
81—白蚁 82—扒儿 83—爬山 84—巴士 85—芭蕾舞
86—八路 87—白旗 88—爸爸 89—白酒 90—酒令
91—旧衣 92—揪耳 93—旧伞 94—旧事 95—旧物
96—酒楼 97—酒器 98—酒吧 99—舅舅 100—满分

写完之后，徐小强对郑文娟说：“这张编码表你要把它记熟哦。只有编码熟悉了，用它来记电话、生日等内容就非常容易了。当然，这张编码表中的编码你可以根据自己的实际情况进行更改。比如前面说到的‘78’的编码，你可以用‘奇葩’，也可以用‘骑马’。再如‘68’的编码，你可以用‘瘤疤’，也可以用‘篱笆’，还可以用‘泥巴’，等等。总之，要灵活应用。”

听了徐小强的介绍，郑文娟感觉到徐小强对记忆这块很专业，不禁问道：“小强哥，我问你一个问题。你是咱们公司做销售的人员，为什么你对记忆这么精通？你这套方法是你自己发明的，还是从哪儿学来的？”

“想知道吗？”

“想知道！”

“真想知道？”

“真想知道。”

“一定想知道？”

“一定想知道——你看看，你又来这套了！”

“我实话告诉你吧，这套记忆方法是我去年在武汉找金鹰老师学的。金鹰老师是这方面的专家。他从事教育工作三十多年，教了六十多万学生，全国一百三十多家媒体都对他进行过采访报道。自从我学了金鹰老师这套记忆方法之后，记忆力提升了不少，记东西又快又牢，更重要的是提高了工作效率，提升了工作业绩。”

“真的吗？还能提高工作业绩？”

“你看我这个月不是被评为销售冠军了吗？奖金不是拿到十多万了吗？前几个月的奖金也拿到了七、八万。这与金鹰老师教的记忆法有很大的关系。”

“原来记忆法有这么大的作用呀！那么你就把从金鹰老师那里学来的记忆法教给我一下吧！可以吗？”

“可以，没问题。”

“咱们一言为定，拉钩！”郑文娟一边说一边伸出右手小指。

徐小强也伸出右手小指，与郑文娟的小指紧紧地勾在了一起。

顿时，徐小强感到一股暖流涌遍全身，情不自禁地伸出左手，准备去摸郑文娟的手时，突然又停了下来。因为，他又想起公司不准办公室恋情的规定，不能太动情，只能将自己的这份情感隐藏起来。

时间一天天地向后推移。一天早上，郑文娟突然收到徐小强发来的一则微信：

文娟，今天是你的生日，特赋藏头诗一首，以示祝贺：

郑家有女初长大，

文如其人人如画。