

MEMORY - WIZARD

世界脑力锦标赛总冠军教练
“世界记忆大师”袁文魁
教你成为自己的记忆魔法师

学习考试实用记忆宝典

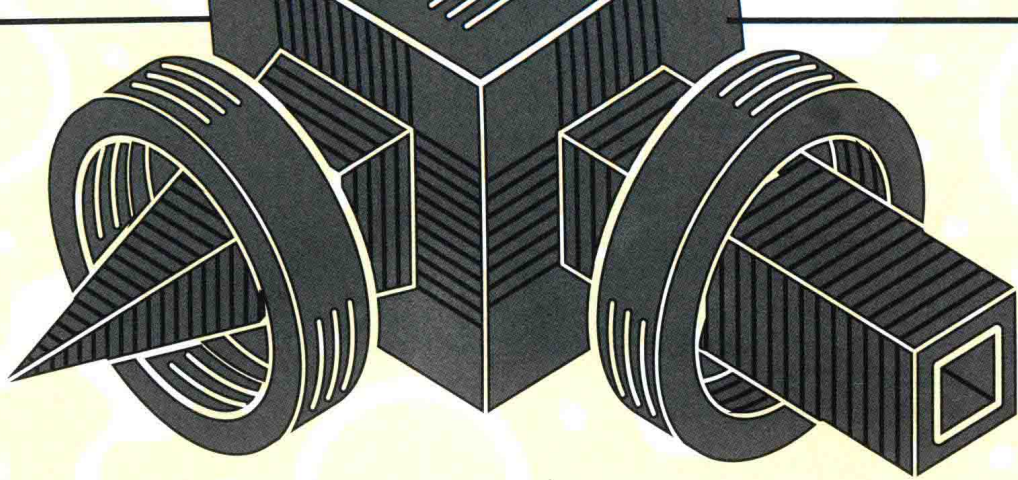
(全新增订版)

记忆魔法师



袁文魁·著



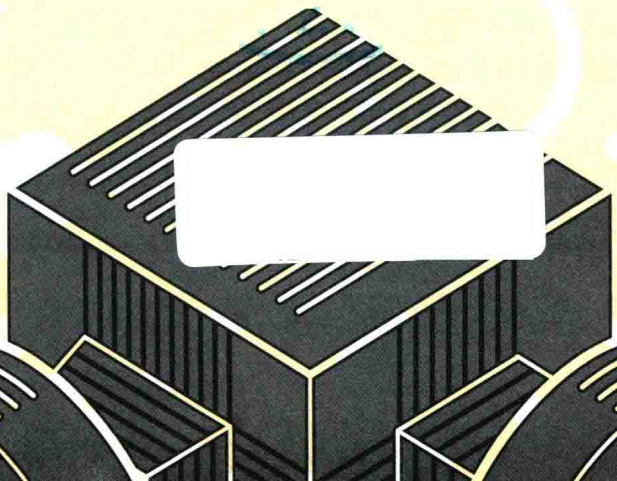


学习考试实用记忆宝典
(全新增订版)

记忆魔法师



袁文魁·著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆魔法师 / 袁文魁著. — 北京: 北京联合出版公司, 2018. 7

ISBN 978-7-5596-1973-0

I. ①记… II. ①袁… III. ①记忆术—通俗读物
IV. ①B842. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第072981号

记忆魔法师

作 者: 袁文魁

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数345千字 700毫米×980毫米 1/16 23.5印张

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1973-0

定价: 58.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



专家老师
推荐

记忆是储存知识的宝库，是创造新知识的源泉。袁文魁以惊人的记忆，超常的智慧和神奇的魔法，开发人脑的记忆功能，在人机对“智”的时代，为人们更好地发挥聪明才智，更有效地学习和工作，做了宝贵的探索。我读《记忆魔法师》，受益无穷。

武汉大学人文社科资深教授、博士生导师 於可训

文魁是我多年的好友，在实用记忆研究与培训领域，有许多非常独到而又有创意的观点和做法，对目前国内诸多高水平记忆大师的能力发展，都产生过重要影响。因此，他可以称作是记忆领域的先锋者。

此书以生动活泼的方式，讲述了一些基本的记忆现象和规律，所总结并发展出的方法和技术，对大中小学生的学习提升十分有用，也对各职业人士的记忆发展有较大帮助。

记忆有捷径，但人生没有捷径。唯有持续学习、不断努力，才能活出自己魔幻而绚丽的一生。

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博士生导师 胡谊

2014年袁文魁受邀加入“中国超级大脑人才库”，他和王峰等很多位世界记忆大师，在中国上海、杭州和韩国首尔等地的著名脑科学研究机构参与了

核磁共振脑扫描、脑电波测试等科学实验。结果显示，经过专业记忆训练的大脑，和没有经过训练的同龄人的大脑确有不同。这也再次证明了脑功能形成中“神经可塑性”理论的正确。

袁文魁在记忆领域培养了几十位世界记忆大师，20多位都在《最强大脑》上有惊人的表现，他在记忆方法的普及方面做出了很大贡献。这本书里涵盖了“最强大脑”们最常用的记忆方法，并首次提出了“记忆信息模型”的理论，相信会让你的记忆力通过训练得到提升，帮助你练就更强大的脑力！

上海交通大学教授、“中国超级大脑人才库”主任 李卫东

袁文魁等世界记忆大师，用一个个令人叹为观止的神奇记忆，打破了人们对于记不住、记不快、记不牢的焦虑，让过目不忘和倒背如流从文艺作品回归现实，从传说走入生活，从渴望走进可及。

近十年来，袁文魁等人致力于将记忆方法应用于数字、文科、外语、诗词等领域，用简单易行的方法帮助人们提升记忆效率。掌握一套记忆方法，如同哈利·波特骑上了飞天扫帚，瞬间拥有神奇的魔法。我自己也是袁氏记忆方法的直接受益人，特向广大需要提升记忆力的读者推荐新版《记忆魔法师》。

武汉大学文学院党委副书记 王怀民

我从1998年开始研究并且推广思维导图，总结提炼出广义思维导图的概念，这本《记忆魔法师》里分享的图解框架模型，就属于广义思维导图范畴，可以帮助学生更好地整理和记忆信息。

2011年年末，袁文魁老师的学生王峰曾和托尼·博赞先生一起来我校演讲普及记忆法，2013年年初袁老师也来我校和老师们进行交流探讨。如果把思维导图和记忆法更好地结合，会让学生的学习更轻松，创造出自己的太阳。

中国人民大学附属中学第二分校副校长 杨艳君

袁文魁是我2002年起在湖北鄂州高中教的学生，他擅长使用高效的学习方法和记忆技巧，学习成绩在文科班一直名列前茅，最终高分考取了武汉大学。

之后我去南京任教，2017年看到他在朋友圈分享学生成绩进步的截图，我邀请他来我校为高中生演讲，现场反响非常好。袁文魁分享了很多文科知识和英语单词的记忆技巧，这些技巧的针对性和实用性很强，对学习高中知识很有帮助。

这些技巧都在这本《记忆魔法师》里倾囊而授，我真诚地推荐你也看看，祝愿你可以像袁文魁一样，通过记忆法的训练，更加轻松地考取名校。

南京师范大学附属中学江宁分校历史老师 袁文魁

作为在教育培训界耕耘了20多年的老兵，我倡导的“教育百货大楼”理念让我接触到各个领域的名师，最强大脑记忆培训这些年比较热门，而袁文魁老师是这个行业的标杆人物。他在2008年成为“世界记忆大师”之后，又培养出世界记忆总冠军王峰在内的60多位世界记忆大师，这也让我对这个“80后”格外关注。

2017年国庆节期间，我和12岁的女儿参加了袁文魁老师的“文魁大脑精品班”，感觉收获巨大，发现袁老师的快速记忆课程，不仅能帮助中小學生实现快速记忆的目的，同样也能让年长者减缓记忆力衰退的风险。

我在2017~2018年承办的“叶圣陶杯”听说读写大赛中，邀请袁文魁老师作为记忆方面的顾问，录制听说读写相关知识的记忆教学视频，希望将科学的记忆方法普及给更多人。在这本《记忆魔法师》里，袁老师将实用的记忆方法悉数分享，如果你能够认真阅读并坚持训练，你的记忆力也会有质的飞跃。

清华启迪巨人教育集团董事长，

北京龙杯信息技术有限公司董事长兼总裁 尹雄

袁文魁老师的这本《记忆魔法师》虽是第二版，却有60%的内容做了更新，如此尽心的作者，应该是极少有的吧！袁老师是一个自带发光体的人，他总是能发现他人的闪光点，总是乐于成就别人。他身上的这股能量给了我勇气，让我在2016年辞去了事业单位的工作，成为袁老师的合作伙伴，和他一起共同培养了几百名思维导图精英。我真诚地推荐这本《记忆魔法师》，如果将书里的记忆法和思维导图结合运用，你将在学习效率方面更上一层楼！

博赞思维导图亲传弟子、文魁大脑首席思维导图讲师 王玉印



最强大脑 推荐

非常感谢袁文魁老师把我引上了记忆的道路，因为他的经历让我开始相信自己的潜能！袁老师是一位非常善于鼓励和激发学生的老师，在他的帮助下，我也如愿以偿地实现了一个个目标，因为有了袁老师，才有了今天的我！

新版《记忆魔法师》是袁老师根据这几年的教学实践再次修订而成的，里面有袁老师对于记忆法最新的心得和体会，同时也增强了可读性和实用性，相信这会是一本让你在记忆上启发颇多的书！

《最强大脑》中国队长、世界记忆总冠军 王峰

10年前我因为文魁获得“世界记忆大师”的新闻开始关注和学习记忆法，后来从第一版《记忆魔法师》中获益良多。在改版的新书中，他结合十余年教学经验，回归记忆法的应用本质，从观念、方法、体系和训练等多维度来带领初学者一步步迈入绚丽的记忆殿堂，体现了师者传道、授业、解惑的真谛。如果你希望在记忆法学习过程中少走弯路，这将是必读的经典。

《最强大脑》中国队长、2011年世界脑力锦标赛总季军 李威

袁文魁老师是我的记忆比赛教练，从2014年成为少年组中国记忆总冠军到“国际记忆大师”，再到后来参加《最强大脑》获得“全球脑王”荣誉，袁老师一路见证了我的成长过程。

记忆法不仅让我在比赛中取得了很多荣誉，也让我变得更加自信，让我的学习更加轻松，可以花比较少的时间就取得不错的成绩。

这本《记忆魔法师》包括了实用记忆法的详细讲解和很多实例，对于学生的学习会有很大的帮助。袁老师对于这本书投入了很多精力，希望大家多多支持！

《最强大脑》全球脑王、少年组中国记忆总冠军 陈智强

《记忆魔法师》是我学习记忆法的启蒙书籍，它内容详尽，体系完整，看完了整本书，记忆法的框架也就了然于心。袁老师是一个温文尔雅，很乐意分享和帮助他人的前辈，因为他在武大创办了记忆协会，我才有机会接触到这门艺术。

我认为，记忆由内而外都是一门艺术，它给我打开了一个新的世界，让我从一个新的视角来看待记忆。我通过努力成为女子世界记忆总冠军，这让我相信：一切皆有可能。同时，记忆法也提高了我学习和生活的效率，让我有更多时间去思考和创新，这或许才是学习的本质。

女子世界记忆总冠军、国际特级记忆大师 刘会凤

2010年《记忆魔法师》在创作时我便参与其中，八年来，袁文魁老师在记忆领域的实践、研究与教学，影响着许多想在这条路上前行的人，我也是其中之一。我自2007年便在武汉大学跟随他学习，他教授我《记忆魔法师》中的记忆方法，帮助我站在世界赛场上与顶尖高手同台竞技，并且在《最强大脑》舞台上挑战自我；同时，藉由这些方法，我经过不到四个月的奋战，奇迹般地跨专业考上了华中师范大学教育学研究生。

方法与努力同样重要。新版的《记忆魔法师》一定能够让你的努力插上翅膀，而后帮你向着梦想高飞。

第一季《最强大脑》选手、特级记忆大师 胡小玲

记忆有道，道法自然。《记忆魔法师》就是这么自然地在讲解记忆法，让完全没有头绪的初学者一目了然。袁文魁老师研究记忆法十多年，教的学生遍布各个领域，而且课堂生动有趣，做到了在学中玩，在玩中学，我本人也是记忆法的受益者，它改变了我的命运轨迹。我觉得这本《记忆魔法师》是最适合初学者学习和收藏的一本教材，相信你一定会受益良多。

《最强大脑》第三季选手、特级记忆大师 袁梦

新版自序



欢迎你来到记忆魔法师的世界，你能够拥有《记忆魔法师》，源于记忆魔法对你的无数次轻声召唤。从此，你与记忆魔法结下了不解之缘，你越来越多地去使用这些魔法，你的人生也将变得更有魔力。我坚信：任何一项技能精进到极致，必将使人生变得更加美好！

联合国教科文组织国际教育发展委员会前主席埃德加·富尔指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”我一直相信，学习是一辈子的事情，停止学习的人必将被社会淘汰，终身学习是通往自由和成功的必经之路。培根曾说：“一切知识不过是记忆。”记忆作为学习中非常基础的一环，是终身学习者必备的技能之一。在知识大爆炸的时代，记忆魔法更有用武之地。

这本《记忆魔法师》不会揭秘综艺节目《最强大脑》的挑战技巧，也不会分享世界记忆大师记忆扑克、二进制数字的方法，而是着眼于学习考试中的实用记忆法，传授学校老师常用的四种

方法以及记忆魔法师的六种方法，同时还将分享在文章、单词、数字、文理科、考证等方面的应用方法及案例。本书适用于中学生、大学生、学校老师、学生家长、需要参加各类考试的朋友，以及热爱阅读和培训的终身学习者，祝你成为记忆魔法师，轻松记知识！

《记忆魔法师》第一版在2012年1月诞生，当时我虽然已经是“世界记忆大师”，并且培养学生王峰成了世界记忆总冠军，带队为中国夺得了首个国家团队冠军奖杯，但在写书上是个新手。尽管这本书收到很多不错的反馈，一些读者通过它考取了理想的大学，或者通过了重要的考试，但我觉得第一版还有太多的缺憾。

在六年后我花了几个月时间改版，不仅更换了写作的方式，内容也变动了60%以上，可以说这几乎是一本新书。我这些年的教学经验，以及我新学习和感悟到的东西，我都将毫无保留地在新版里奉献给你。

新版为了更加通俗易懂，我做出了如下调整：

一、砍掉了旧版里一些不太实用的方法，着力将最精华的方法讲透讲精，同时使用了一些更贴切的案例，努力将本书打造为“学习考试记忆宝典”，让你的记忆超能力为你的学习加分。

二、学习记忆法的难点在于“知道却做不到”，新版将独家分享“七大信息记忆模型”，帮助大家学会根据材料筛选方法。同时新增“30天实用记忆训练体系”，让你通过训练将记忆法变成你手中的屠龙宝刀。

三、新版升级为全彩版，更符合大脑“好色”的记忆特点，我也邀请我的学生官晶、杨子悦、贾钰茹、庄晓娟、罗婷予、陈莲花、马依依等绘制了大量的插图和思维导图，辅助大家更好地

理解记忆魔法。

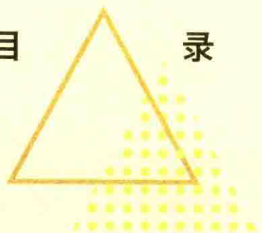
四、微信公众号“袁文魁”（ID: yuanwenkui1985），将延伸阅读文章、视频教学短片、音频引导资料、记忆训练素材等分享出来，供大家通过多种感官立体式学习，同时设置“答疑专区”，供记忆魔法爱好者们交流。

五、新版还增加了我本人的记忆魔法修炼故事，以及我对于记忆法七大疑惑的解读，同时还分享了战胜遗忘魔王的技巧，以及提升智力的七种脑力倍增术。我相信，多管齐下打造超强脑力，我们可以记住想要记住的一切！

这不仅是一本用来“看”的书，更是一本拿来“练”的书，愿你能够在记忆魔法的世界里，享受记忆的乐趣，让进步的感觉天天有，我会陪着你一起前行！

我们一起出发吧！

目 录



CHAPTER

01

记忆魔法师诞生记

- 一、自学记忆冲刺北京大学 / 2
- 二、报班学忆创办协会 / 3
- 三、广州密训巴林折桂 / 4
- 四、传道授业教出冠军 / 5

CHAPTER

02

关于记忆法的七大误解

- 一、记忆法可以过目不忘 / 10
- 二、记忆法是瞬间记忆 / 12
- 三、记忆法好麻烦 / 13
- 四、记忆法只能用来表演 / 14
- 五、互联网时代没必要记忆 / 15
- 六、记忆法有碍于理解和应用 / 16
- 七、记忆法是小孩子学的玩意儿 / 17

CHAPTER

03

学好记忆法的六大步骤

- 一、大胆尝试 / 20
- 二、积极行动 / 21
- 三、及时反馈 / 23
- 四、检查总结 / 24

五、调整改进 / 24

六、迈向成功 / 25

CHAPTER

04

记忆魔法初体验

一、趣记“十二星座” / 28

二、串记“十八罗汉” / 32

三、强化记忆的七种武器 / 37

CHAPTER

05

老师常用的四种记忆法

一、理解记忆法 / 42

二、规律记忆法 / 45

三、组块记忆法 / 48

四、比喻记忆法 / 50

CHAPTER

06

记忆魔法师的六根魔棒

第一节 形象记忆法 / 54

第二节 配对联想法 / 78

第三节 定桩联想法 / 103

第四节 锁链故事法 / 130

第五节 歌诀记忆法 / 152

第六节 绘图记忆法 / 164

CHAPTER

07

七种常见的信息记忆模型

- 第一种模型：零散信息的散点模型 / 196
- 第二种模型：成对信息的钥匙和锁模型 / 197
- 第三种模型：并列信息的花瓣模型 / 198
- 第四种模型：顺序信息的排队模型 / 199
- 第五种模型：纵横交错的矩阵模型 / 200
- 第六种模型：阶层化信息的金字塔模型 / 202
- 第七种模型：空间位置关系的地图模型 / 205

CHAPTER

08

语文基础知识的记忆

- 一、汉字音形义的记忆 / 216
- 二、文学常识的记忆 / 222

CHAPTER

09

诗词文章的记忆

- 一、形象记忆法 / 228
- 二、锁链故事法 / 231
- 三、字头歌诀法 / 235
- 四、定桩记忆法 / 239
- 五、综合运用法 / 248

CHAPTER

10

数字信息的记忆

第一节 历史年代的记忆 / 256

第二节 理科常数的记忆 / 260

第三节 电话号码的记忆 / 261

第四节 超长数字的记忆 / 264

CHAPTER

11

英语单词的记忆

第一节 组块故事法 / 274

第二节 比较记忆法 / 282

第三节 形近串记法 / 289

第四节 单词记忆综合举例 / 294

第五节 词组的记忆秘诀 / 298

CHAPTER

12

中学文理科的记忆案例

生物题 / 304

地理题 / 306

历史题 / 308

物理题 / 310

政治题 / 312

化学题 / 315

CHAPTER

13

司法考试法条的记忆

- 一、歌诀记忆法 / 320
- 二、故事记忆法 / 322
- 三、熟语定桩法 / 323

CHAPTER

14

战胜遗忘的复习艺术

- 第一节 遗忘的四种学说 / 326
- 第二节 遗忘的普遍规律 / 329
- 第三节 抗遗忘的策略 / 331
- 第四节 寻回记忆的策略 / 336

CHAPTER

15

提升智力的脑力倍速术

- 第一节 正念冥想的力量 / 340
- 第二节 大脑保健操 / 343
- 第三节 大脑减压术 / 346
- 第四节 吃出最强大脑 / 348
- 第五节 运动改造大脑 / 350
- 第六节 益智游戏 / 352
- 第七节 新体验激活大脑 / 354

后记 你就是记忆魔法师