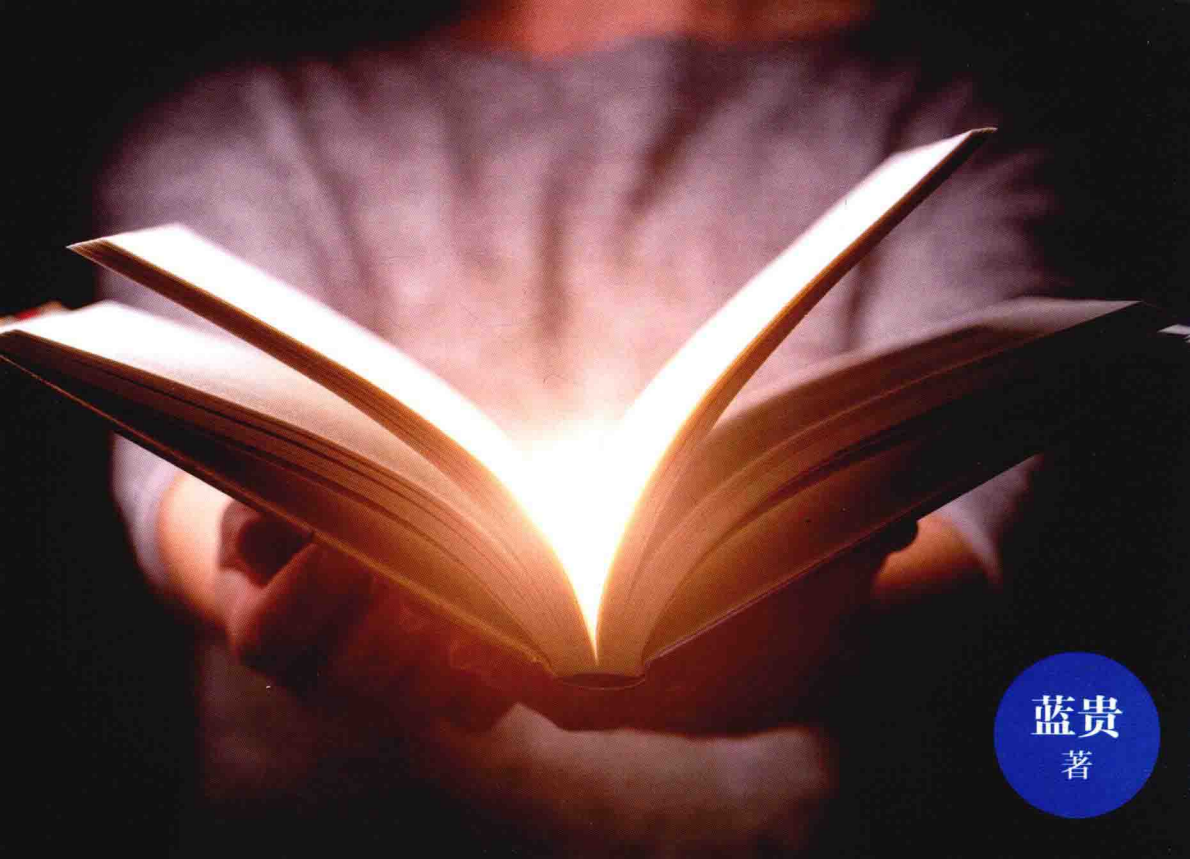




蓝贵
著

学霸都在用的 超级记忆书



无论语数英数理化，还是生活中任何需要牢记的资料
世界记忆大师传授的全脑口诀，让你成绩 UP UP UP！

故事画面 + 连锁影像 + 定位场景
影像思考 + 左脑理解 + 右脑想象
思维导图 + 高效复习 + 记忆宫殿

跟世界记忆大师蓝贵升级大脑
提升记忆力

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

学霸都在用的 超级记忆书

蓝贵·著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将教会你如何提高记忆力、升级大脑并挑战最强大脑，内容分为理论、方法和实战应用三部分，循序渐进且系统地介绍了世界记忆大师常用的记忆方法和信息处理技巧，以及作者在长达十几年进行记忆法研究、教学和训练过程中积累的学科记忆应用技巧等。理论方面为记忆法的研究使用提供了科学依据，内容深刻但清晰易懂；方法方面优化了大家常见的连锁法、故事法、定位法、思维导图和记忆宫殿等；实战应用方面包括九大学科的记忆方法，无论语数英数理化，还是生活中任何需要牢记的资料，世界记忆大师蓝贵传授的全脑口诀都能让你成绩UPUPUP！

图书在版编目（CIP）数据

学霸都在用的超级记忆书 / 蓝贵著. —北京：中国纺织出版社，2018.9
ISBN 978-7-5180-5226-4

I. ①学… II. ①蓝… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第154256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：21

字数：297千字 定价：62.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



第一章 科学依据——大脑和记忆概述 \ 001

第一节 大脑概述 \ 002

第二节 记忆的本质 \ 008

第三节 全脑口诀的帮助 \ 012

第二章 提升记忆力 \ 015

第一节 故事画面 \ 016

第二节 连锁影像 \ 019

第三节 定位场景 \ 022

第三章 升级大脑 \ 037

第一节 影像思考 \ 040

第二节 左脑理解 \ 047

第三节 右脑想象 \ 054

第四章 挑战最强大脑 \ 071

第一节 思维导图 \ 072

第二节 高效复习 \ 086

第三节 记忆宫殿 \ 093

第五章 记忆的最高境界 \ 113

第一节 万能记忆 \ 114

第二节 过目不忘 \ 119

第三节 脱口而出 \ 121

第六章 智慧语文 \ 127

第一节 生字速记 \ 131

- 第二节 词汇速记 \ 147
- 第三节 标点符号 \ 175
- 第四节 句子速记 \ 178
- 第五节 文学常识 \ 182
- 第六节 古诗背诵和古诗鉴赏 \ 193
- 第七节 课文（文章）背诵 \ 196

第七章 魔幻数学 \ 201

- 第一节 速算 \ 202
- 第二节 数学解题思维 \ 206
- 第三节 数字编码表 \ 209
- 第四节 数字类信息记忆训练 \ 211
- 第五节 号码的记忆 \ 213

第八章 英语知识速记 \ 215

- 第一节 音标速记 \ 216
- 第二节 自然拼读速成 \ 220
- 第三节 单词速记 \ 221
- 第四节 短语 \ 245
- 第五节 句子 \ 270
- 第六节 短文背诵 \ 273

第九章 文理学科知识 \ 277

- 全脑口诀第十八招——兴趣特长 \ 292
- 全脑口诀第十九招——状元学习法 \ 300

第十章 第七帮助 成就梦想 \ 309

- 第二十招——高智商谋略 \ 310

第一章

科学依据——大脑和记忆概述

第一节 大脑概述

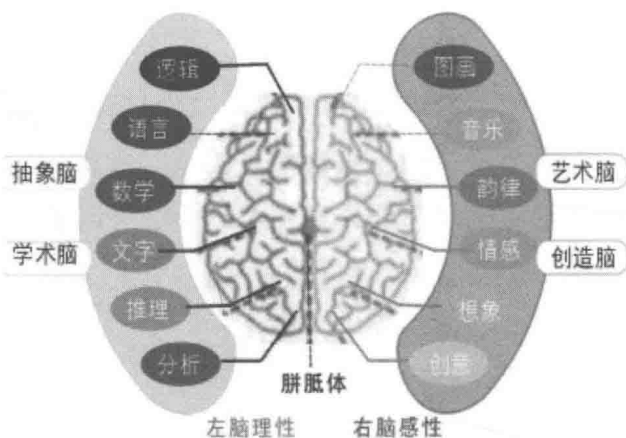
大脑就像一台大型机器，要想制造出一流的产品，拥有一流的记忆，就必须具备以下4个条件：

（1）超级大脑。（2）信息来源。（3）信息加工。（4）持续的运转。

超级机器——大脑

一台机器的关键有两方面：一方面是机器结构；另一方面是运行原理。我们先来了解一下大脑这台机器的结构。

（一）宏观：左右脑



左右脑功能图

1. 结构

宏观上把大脑分为左脑和右脑，并且左右脑与人体对侧支配，左脑控制右半身，右脑控制左半身，并且左右不均衡发展。

2. 功能

(1) 左脑——以理解为主，是理性的脑。包括逻辑、推理、分析、判断、说话、阅读、书写、抽象理论、计算、语言文字、数学等，属于抽象思维，可以帮助分析确定事物的逻辑顺序。

(2) 右脑——以想象为主，是感性的脑。包括想象、图形、艺术、知觉、情感、综合等，属于形象思维，可以凭着直觉去进行跳跃性的思考。

1981年，美国医学博士斯佩里提出了“左右脑分工”理论，获得“诺贝尔奖”。他用实践证明：人的左脑是抽象思维的中枢，右脑是形象思维的中枢，左右脑具有不同的功能，从而推翻了“右脑是优势脑，左脑是劣势脑”的传统观念。斯佩里博士还通过一系列以裂脑人为研究对象的实验将人类的左右脑分工情景描绘得越来越清楚。接着美国心理学家奥斯丁又发现，人们的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时，会使大脑的总能力和总效应增加5倍甚至10倍。

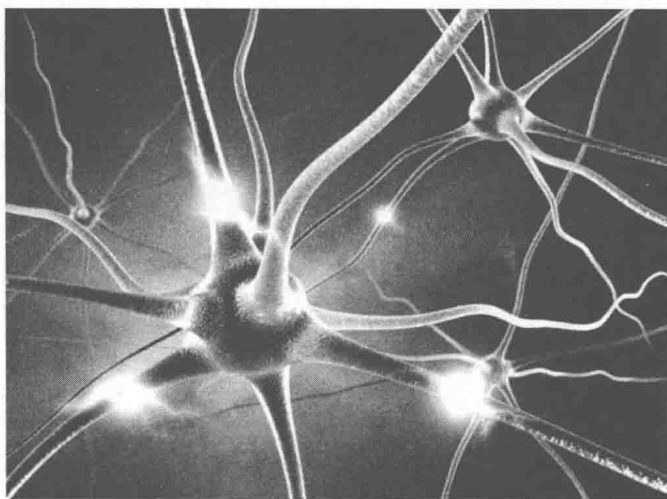
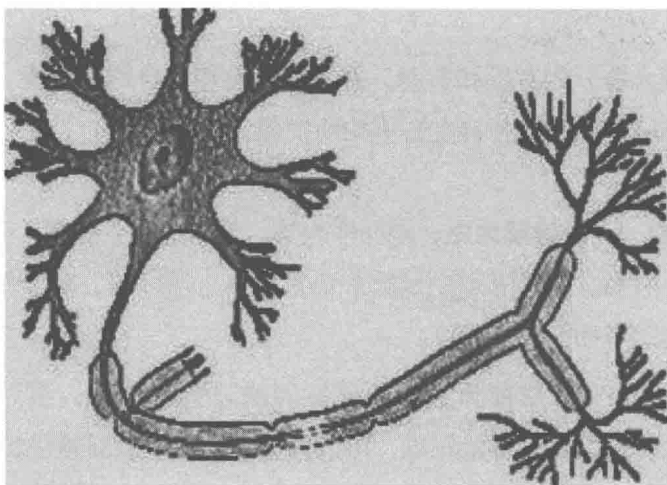
经验分享★

在学习中既开发左脑，又开发右脑，使之协调一致，彼此配合，以达到开发大脑潜能，提高学习效率的目的。全脑学习，就是要将过去“一个人”干活转变为“二人干”。

(二) 微观：脑细胞记忆物质的生成

1. 脑细胞的结构

脑细胞呈星形，每一个细胞都可以伸出成千上万个“触角”，每个细胞触角的连接线路也就是记忆所说的线路。



2.脑细胞运行原理

(1) 记忆的过程。

它包括接线、维护、再现或再认3个方面。

①接线：即大脑皮层的细胞之间形成了相应的暂时神经连接。

②维护：即暂时联系以连接好的形式留存于脑中。

③再现或再认：暂时连接的再次呈现。

通过接线和维护可积累知识经验，通过再现或再认可恢复过去的知识经验。

(2) 记忆的4种效果。

①记得快，忘得慢——接线接得快，维护做得好，这是最好状态。

②记得快，忘得快——接线接得快，维护没有做好，这种状态需要我们加强维护，也就是复习，复习是维护的最佳手段。

③记得慢，忘得慢——接线接得慢，维护做得好，这种状态需要我们加快接线速度。

④记得慢，忘得快——接线接得慢，维护没有做好，这种状态不仅需要我们加强维护，而且需要加快接线速度。

经验分享★

全脑口诀的记忆方法最大的优势不一定是记得快，而是记得长久。记忆再快，如果不够长久那就无法在需要时得到应用。这也是很多家长为什么对于现行的记忆比赛不那么积极的原因。与主要考察即时记忆的记忆比赛不同，学生考试通关需要的是长久的记忆，所以全脑口诀的研究重点首先是如何能记得更长久，其次才是如何记得更快。

3. 脑细胞数量：1000 亿左右

在2岁左右，人的脑神经细胞基本停止分裂。不过，在任何年龄段，脑细胞都会萌发出新的**树突**，建立新的**突触**，形成新的联系网络。而在大脑能力的开发与应用上，起决定作用的恰恰是由突触建立起来的**细胞连接**情况。有些人虽然脑细胞数目较少，却可以获得与他人相同或更高的智力，关键在于神经网络的复杂程度和**突触**连接的数量。据此，可指导人们开发、改善和保护大脑功能。

大脑有1000亿脑细胞，而利用不到100亿。就连像爱因斯坦那样的大科学家其大脑利用率也不足20%。我们的“脑矿”远远未完全开发。

4. 记忆容量

记忆容量跟脑细胞种类、数量和连接有关。人的大脑就是一个沉睡的巨人，如果大脑开发50%，那么我们就能轻松做好3件事。

- (1) 读12个博士学位（现在考一个大学都很累）。
- (2) 学会40国语言（现在一个英语都很费劲）。
- (3) 轻轻松松地把大英百科全书倒背如流。

经验分享★

在目前的记忆法领域，很多普通人经过训练可以做到：

背诵《新概念英语》的每一篇课文；

背诵四书五经；

在很短时间内背下小学、初中、高中所有要背诵的篇目。

此外，有一位美国妇女可以记得自己以前所有的东西，知道哪天天气怎么样，自己去了哪里；有一位叫金皮克的男士，可以记住自己看过的所有书98%的内容，知道什么内容在哪一页。

信息来源——大脑吸收信息的途径

人接受信息，首先是通过声音，胎儿的发育也从耳朵开始，然后才是眼睛，之后才慢慢学会用脑袋去思考。

从上面的简单阐述中，我们可以知道，大脑吸收信息的途径主要有以下4种，一切记忆法的研究也从这4个方面出发。

（一）耳朵——听——声音：耳听

听力方面最厉害的要数音乐家，比如贝多芬和莫扎特等音乐大师，他们听到音符就好像看到了画面，就立即产生了情感，而我们呢？大多数人听完一首曲子只知道好听还是不好听，几乎听不出什么特殊的情感在里面。不过在记忆领域，有一项比赛是一秒钟听英文数字，最多可以听到500个数字，这种听记能力也是可以通过一定方法训练出来的。

（二）眼睛——看——形状：眼看

正常人接受外来信息几乎95%是用眼睛捕捉到的，眼睛在记忆方面的作用也非常重要。俗话说百闻不如一见，事实上，在记忆领域，这句话同样适用，“耳听”所产生的记忆效果往往比不上“眼看”的效果。在记忆领域，我们往

往听到的是过目不忘，很少有过耳不忘，这是因为看到比听到更加容易记忆。

（三）脑袋——想——意义：脑想

人之所以为人，就是因为人类会思考。如果没有经过思考，那么一切记忆只不过是鹦鹉学舌式的死记硬背。要知道，所有知识能够进入大脑，最终靠的还是思考。

（四）其他的感官：其他感受

除了上述3种途径，人们还可以运用其他感官，如鼻子、嘴巴和皮肤等，来获取信息。比如，嘴巴可以品出不同品牌不同年份的酒，皮肤可以感受轻柔的微风。所以其他感官也可以捕捉信息，只要能捕捉信息，那么记忆就有了前提保障。记忆时如果能够用上这些感官，无疑可以记得更加牢固。在其他感官记忆的效果方面，动物界给我们给出了答案：狗可以凭着鼻子嗅觉记住一个人的味道长达两年；鲨鱼可以闻到100公里之外的一点血的腥味。

信息加工——记忆技术

（一）根据材料类型选择记忆加工的方法

1. 根据材料的意义来划分

（1）有逻辑的：一般选择逻辑推理来记忆。比如对于数字135791113，我们只需要理解它们是奇数的排列，那么就很容易记住了。

（2）非逻辑的：有两种方法，一种是把没有逻辑的内容转化成有逻辑的内容来记忆，另一种是通过想象来记忆。

2. 根据材料的数量来划分

（1）零散的：不要求按顺序记忆的内容可以采取一对一连接技术。这类技术在考试上多用于单选题和填空题。

（2）完整的：要求按顺序来记忆的，一般可以采取一对多的连接技术。这类技术在考试上多用于多选题、简单题和论述题等。



（二）根据材料需要记忆储存时间的长短选择加工方法

按记忆信息保持时间的长短，把记忆分为三类：瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。

1. 瞬时记忆

一种识记过程，非常短暂的记忆，它对信息储存的时间在1秒钟以下，而且是记忆本身意识不到的。例如放电影胶片，一秒钟其实是24格，而我们看到的却是连续运动的画面。这种记忆一般不用人工来控制，只要保持良好的注意力即可。比如我们在看小说或者杂志的时候，只要保持一定的注意力而无须特别的记忆法就可以理解记住其中的大概内容。

2. 短时记忆

短时记忆中，信息的识记储存比瞬时记忆要长，大约1分钟，但识记的信息如果不及时处理而进入长期记忆，就会快速消失，如不常用的电话号码。这种记忆一般就是要采取小小的记忆法和重复一下。

3. 长时记忆

一种长期保持信息的记忆，记忆时间在1分钟以上，它不存在广度问题，只要有足够的复习，它的容量可以说是无限的。这种记忆一般需要经过短时记忆的方法，再加上黄金记忆的复习规律来巩固。比如英语单词的记忆就最好采用长时记忆。

第二节 记忆的本质

记忆的本质是一种生成的物质或形成的结构

（一）什么是记忆

（1）左脑抽象定义：把经验过的事物记住，然后回忆起来。

（2）右脑形象定义：记忆就是一种物质或结构。

（二）人为什么会有遗忘

从记忆的本质来讲就是以下三方面的原因：

- （1）记忆物质被破坏。
- （2）记忆结构被破坏。
- （3）记忆物质或结构受到干扰。

（三）关于证实记忆是一种物质的观点和实验

（1）记忆移植实验。

A. “白痴”与“天才”换位。

最直接的记忆移植——切割移植。

1997年4月，人类历史上第一次切割移植，在美国加利福尼亚大学的动物神经研究所进行。

一条训练有素的德国纯种牧羊犬，绰号“天才”，颇通人性，具有丰富的情绪记忆。这次移植的是综合记忆——运动、情绪、形象、语词、逻辑等，视为记忆区域的整体移植，也是大脑部位切换最大的一次移植。

为了最大限度减少排异性，被移植对象选择了“天才”的亲弟弟——“白痴”。它一生下来就被关在笼子里，没有任何外界接触，不进行任何训练，可谓“记忆空白”的动物。

手术后出现奇迹：“白痴”醒来后第一眼就在人群中找到了主人，并对主人的指令一一照办，而被更换后的“天才”则对主人视而不见，毫无反应。

B. 人脑的芯片记忆移植尝试。

1999年2月，美国亚拉巴马大学心理科技研究中心，输入记忆的是因车祸损害大脑平衡的中学生凯利，输出记忆的是业余体操冠军西尼尔。

成功植入芯片后的凯利，能做出优美的体操动作——伸腰、踢腿、跑跳、空翻，几天后记忆衰减，一星期后，他觉得自己已经不会任何体操动作了，但动作的协调性仍然比以前好，而最终取出芯片后，凯利又同以前一模一样了。

（2）据美国著名神经化学家乔治·昂加尔的论点：“记忆和智力都是由多肽物质组成。人类离打开记忆和智力的密码锁为期不远了。”

（3）在“精神病学研究”期刊披露的最新研究报告中，麦吉尔大学以及



哈佛大学的精神病学家说，可以利用药物“抑制”创伤受害人的记忆，也就是可以去掉一段思维过程。

研究证明，过去人们认为的思维不是虚无缥缈的东西，而是固体物质。

这项研究显示，记忆的形成宛如制作玻璃，在创造记忆的过程中，也就是在“想”的过程中，呈熔化状态，想出之后“记忆”就变成了固态，再想时就再一次呈熔化状态，之后又变成固体物质。这些固体物质不会自动消失，会一次次堆积，一件事情想的次数越多，形成的固体物质越多。

研究报告显示，科学家使用的药物，被认为会在人的思维过程之后，扰乱“固化”形成的思维物质。

研究人员使用的药物是普萘洛尔（也叫心得安，是一种 β -受体阻滞剂），他们利用此药物治疗19名曾遭遇意外的受害人长达10天。治疗期间，研究人员要求他们描述10年前发生创痛事故的记忆。回忆结束时，这个思维过程就“固化”了，研究人员就使用该药物“对付”这个“固化”了的思维。一周后，研究人员发现使用该药物的病患在回忆过去创痛时出现较少的压力征兆，如心跳加速等。

信息经过大脑的处理后，它们就生成一种物质储存在大脑和形成一种结构储存在相应的身体部位上

小知识：全脑口诀的来由

故事还得从2000年开始，2000年我拿到两本记忆法的书开始，我就一直不断地了解和学习记忆法，在学习上也受益于记忆法，所以在大学一下学期就决定以后要从事记忆法的研究和推广，让更多的人都能从记忆法中受益。但是，在2009年接触专业记忆方法之后，我对于记忆训练方法一度不得要领，训练时间长、实际应用弱，都是摆在我面前的重大问题。而在一些记忆比赛中运用到的方法需要一定的年龄才能接受，根本实现不了我让人人都受益记忆法的梦想。

因为不得要领，我几度想放弃记忆法的研究，直到有一天，有个一年级小学员的家长问我：九九乘法口诀表怎么记忆？我一下愣住了，乘法口诀表除了理解之后多读多背还有其他办法吗？虽然心里这样想，但我一直坚信记忆法可

以攻克任何记忆问题，也由此觉得非常有必要研究一下乘法口诀表的记忆。令人惊喜的是，研究结果应用实验的效果非常好，参加实验的小学生们竟然能够在短短的十几二十分钟内把乘法口诀表记住，而且背得非常顺畅。后来过了一周，使用我教的方法的同学背的速度更快了，远远超过传统方法背一个学期的效果。九九乘法口诀教学的成功让我再一次被记忆法震撼了。当然，我的梦想不单纯是教九九乘法口诀表，毕竟这只是一、二年级小朋友的需要。我一直坚持的，是更加通用的记忆法。

终于在2015年年初，我重新翻开了以前看到的一本关于潜能开发的书籍，再次想起了潜意识的使用。那段时间每天晚上睡觉前我都会暗示自己能够发现更好的记忆方法。果然在某天晚上我做了一个梦，我梦到在演讲中，观众问我求学生涯记得最牢的内容是什么。问到语文方面，我说是金木水火土，还有《静夜思》。问到数学，我几乎脱口而出乘法口诀表！观众兴奋地说我也是记得这个最熟。我于是想到，难道口诀记忆记东西最牢固吗？能让所有的人都适用的记忆法难道就是口诀记忆吗？想着想着我就醒了，立即抓住这一灵感进行了更深入的思考。结合乘法口诀在数理化学科学习乃至日常生活中的应用，以及这一口诀本身的简单易学，我坚定了这个想法：口诀就是能让人人受益的记忆法！那么，剩下要解决的就是如何开发和记住口诀的问题了。

后来随着研究的深入，我的想法更加坚定，真正决心做口诀研究，而且要结合自己掌握的世界高手都在用的记忆方法去进行口诀研究。

之后我一直以口诀为中心，结合全脑开发的方法来研究口诀记忆技术，不断地改进，同时以这一方法的两大核心理论根基将其命名为全脑口诀。

这就是全脑口诀的来源。或许它还不够完善，但是我们会一直进步，我们的工作简单来说就是研究记忆现有口诀的记忆方法，也创造记忆的口诀，让我们记忆得轻松一些也牢固长久一些。



第三节 全脑口诀的帮助

全脑口诀背后的长久记忆体系可以说非常庞大，怎么都学不完，怎么都研究不完，作用也非常多，但我们不能一一地呈现出来，不过我们学习它的目的不是要全部研究完，而只需要掌握对我们当前最有用的部分，所以我们在本书中也做了最大的选择，选择最适用的部分。下面我们来简单介绍一下这些帮助吧。

第一帮助 提升记忆力

全脑口诀对于记忆力的提升是简单而快速的，学会这门技术后一般都可以10倍8倍地提高记忆力，甚至100倍地提高记忆力。过去认为要一字不漏地背下一本书是千难万难的事情，学完全脑口诀后就会觉得背一本书只是时间问题而已。

第二帮助 升级大脑

每个人都想拥有一个超级大脑，但也都有过这样的感受——脑袋装的东西太多，怎么都塞不进去其他内容了。这其实不是因为我们的脑容量不够，而是存储方法本身出了问题。一个人的脑记忆容量如果能开发一半就可以轻松记住5亿册书，可见我们的脑记忆容量足够我们一辈子的需求。全脑口诀升级你的大脑，其实就是升级你的记忆方式和思维模式本身，只要方法对了，就可以激发大脑潜能。

第三帮助 挑战最强大脑

水往低处流，人往高处爬，虽然高处不胜寒，但是成功者的伟大之处就在于不断追求进取，而不是满足于当前的状态。《最强大脑》节目中的选手事实上很多都是记忆选手。

第四帮助 走上大师之路

我之所以能成为“世界记忆大师”，很大程度得益于本书的记忆法。本书的记忆法可以有效地提升记忆力已经不是什么稀奇的事情，但用这套记忆方法