

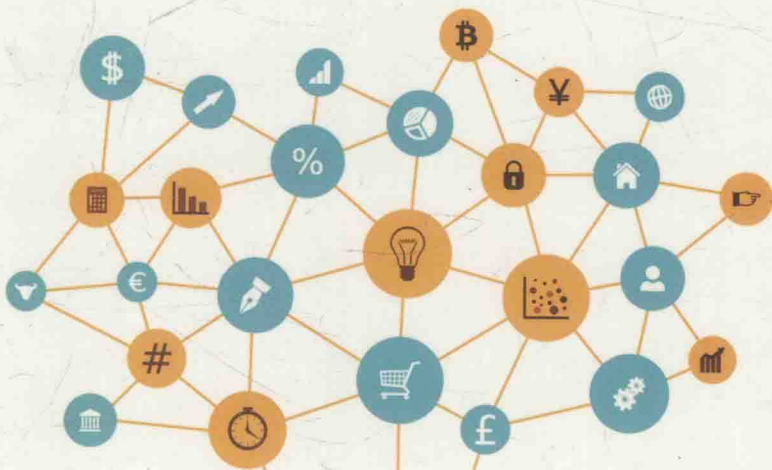
通过正确的训练，你的大脑超乎想象！

超级脑力训练

高效记忆、快速阅读与思维导图

阅读本书，你将飙升大脑技能——

- GET神探夏洛特的记忆宫殿
- 超越正常人5-10倍的阅读速度
- 掌握超级高效实用的思维导图



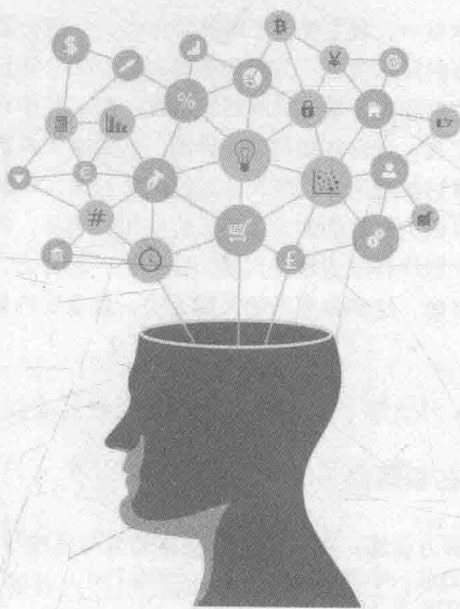
雷南燕◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



超级脑力训练

高效记忆、快速阅读与思维导图

雷南燕◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

在这本书中，我主要讲了两部分内容，一部分是关于最强大脑训练的具体项目、方法和心得；第二部分就是如何将这些记忆方法和需要学习的材料结合在一起。其中有非常重要的两大工具：记忆宫殿和思维导图，这两个工具都需要和具体的图像记忆理论和思维训练理论结合起来，不断强化训练，才可以成为大脑的强大工具。你使用得越多，训练的越多，你的大脑终将成为最强大脑，让我们共同努力。每个人都有无限可能，这和你本身的天赋无关，最重要的是你坚毅的品质。

图书在版编目 (CIP) 数据

超级脑力训练：高效记忆、快速阅读与思维导图 / 雷南燕著. — 北京：中国纺织出版社，2018.7
ISBN 978-7-5180-4792-5

I . ①超… II . ①雷… III . ①记忆术—通俗读物②读书方法—通俗读物③思维方法—通俗读物 IV .
① B842.3-49 ② G792-49 ③ B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044272 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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11.5

字数：98 千字 定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



雷南燕

2015年世界记忆大师
青少年世界记忆大师教练
思维导图训练专家
快速阅读训练专家
中国移动金讲台讲师
中国记忆力训练网高级讲师

她能用40秒记忆一副扑克牌，1小时记忆1500个无规律数字，1天倒背如流100首古诗词，3天背下《道德经》，7天背下《论语》。

除了对记忆力有深入的学习和训练外，她每天还坚持阅读和写作训练，擅长用快速阅读和思维导图阅读、整理和学习一本书。

前言

莫扎特、贝多芬是天才，爱因斯坦、牛顿是天才，比尔·盖茨、巴菲特也是天才。很少有人不羡慕他们的业绩，不想像他们一样在世界上有一番作为。于是我们不禁要问自己：“我是天才吗？”

我相信大多数人都相当理性，不相信自己也是天才。特别是 20 岁以后，看着电视上和身边很多比自己年龄小的人表现比自己更加惊艳的时候，大多数人对自已是否具有天才素质就已经有了判断了。如果在这之前我没有接触到最强大脑行业，我也会和绝大多数的人一样，认为天才拥有上天给的才能，常人无论如何努力都是达不到的。然而，从我开始一步一步训练自己和他人的时候，我就发现所谓的天才，其实是用特殊的学习方式训练出来的与众不同的人。

为了更科学地界定我们所说的天才，我们可以做一个现代心理学测试：下面有一系列数字，以一秒钟一个数字的速度读完一遍，然后等 20 秒，看看自己是否可以记住。

790431704427076428906521094290654109389432180564216092176

3298

856287533297638074367853790655689744236899890433268790087

3212

我想，你不仅记不住这些，甚至无法想象有人能做到这一点。但是，1978年7月11日，在卡梅隆大学的心理实验室中，一位寻常的本科生经过训练竟然记住了22个毫无规律的数字；经过250小时的训练后，他记住了82位。后来又有其他同学不断突破，将纪录提高到102位，而这些人都是普通人。这证明了一个简单的事实：普通人经过训练，会发展出连自己也难以想象的能力。通过大脑记忆训练，现在我们的每一位世界记忆大师都可以轻松地记住几千位、上万位数字，甚至还有人打破吉尼斯世界纪录记住50000位以后的圆周率。

也许有人会说，记住数字虽然非常困难，并且也不断突破人类大脑的极限，但并不代表着他们就是天才。但如果进一步了解这一过程中大脑所开发出来的能力，你就不会这样认为了。在最强大脑的表演舞台上，绝大多数都是世界记忆大师，他们都是通过这样的训练，最后成了我们眼中的天才。而在此之前，他们每一个人都非常普通，有的是在校学生，有的是工人，有的是白领，还有的是神经科学家，但是在这个舞台上PK脑力，并不以你的工作或学历决胜负，而是凭借脑力，这个脑力就是后天努力训练得来的。

很多普通人，其实从小到大一直在记忆很多东西，但是，随着时间的推移，记忆力没有越来越好，反而变得越来越差。这是个让我们“细思极恐”的问题，因为是“反自然”的。自然规律不是训练得越多，记忆能力越强吗？

很多人将这一情况解释为生理原因：由于年龄越来越大，大脑越来越不好用。但事实上，绝大多数人都是在60岁以后，才会出现记忆力的衰退，在60岁以前，如果能够科学地进行训练，记忆力不

仅不会退步，甚至可以不断提升。在世界脑力赛场上，参赛者最高年龄73岁，他们的大脑非常活跃，记忆能力比很多年轻人都要好。

换言之，如果你记忆任何东西都觉得很困难，这绝对和年龄没有关系，而是因为你没有掌握正确的记忆方法。

我们传统的记忆方式，其实并没有真正让我们用大脑在记忆，而是通过诵读和抄写的“外部形式”不断进行强化，其记忆效率是非常低的，并且非常不受大脑“待见”，大脑常常在这一过程中开小差。很多家长说“我家的孩子专注力不够”，其实并非如此，而是因为我们用了最懒的方式进行学习和记忆，没有真正有效的训练大脑。当我们的的大脑只是被动地重复接收信息，而非主动思考和想象，就很容易陷入麻木，走神就是自然而然的事情了。

所有的世界记忆大师及最强大脑选手们，虽然表现了非常多样的大脑能力，但都是以神奇的记忆能力为基础。而想要拥有神奇的记忆能力，需要不断训练和强化的就是观察力，要学会观察我们所要记忆的任何材料，找到它们的特殊之处，才能够通过大脑丰富的想象力记忆下来。而在想象的过程中，我们的大脑是不可能也没有机会开小差的，整个过程都必须全神贯注。所以说，提高记忆能力其实只是一个表象，通过我们说到的特殊训练，我们锻炼的实际上是观察力、想象力和专注力——这才是记忆的关键。当然，如果你用不断重复的方法来记忆也可以，但是我相信你的大脑迟早会和你闹罢工的。

关于记忆力的训练，我当然不相信每个人都可以成为“最强大脑”，成为世界记忆大师，但是，最强大脑舞台上这些人的经历足以证明，每个人都可以学习这种训练方法，不断超越现在的自己。

掌握正确的方法，经过系统的训练，哪怕成不了“最强大脑”、记忆大师，也足以掌握秒杀身边绝大多数普通人的能力，这就是一项了不起的成就。

事实上，我们最常犯的错误，是低估自己的潜力。只要付出几个月的努力，你就能开发出连自己都无法相信的能力或“天赋”！对此，我有个人经验和大家分享。

我第一次了解记忆法，是在图书馆的一本书上。当时看到这本书非常激动，兴致勃勃地拉着同学一起练习，但是一段时间后，我就觉得自己可能没有这方面的天赋而放弃了。参加工作四年后，我再次想起了那本关于记忆力训练的书籍，心想一定要好好地训练自己这方面的能力。那个时候也没有想到自己能够成为世界记忆大师，更加觉得不可思议的是，我从放下全部工作全身心投入训练到成为世界记忆大师只用了三个月不到的时间。一开始的城市赛期间，我的训练量非常少，所以总分只有 1200 分左右；经过半个月的训练，参加国家赛的时候，我的总分是 2600 分；再经过半个月左右的训练，我就已经达到 3200 分，并且通过了铁三项考核，成功摘下世界记忆大师的桂冠。这一经历对我的鼓励非常大，不仅仅是获得世界记忆大师的称号，还有在这么短的时间内实现这么大的进步，让我感觉到我的大脑所蕴藏的潜力。后来我用同样的方法训练一位从新疆过来和我学习的初二学生程子航，他从去年（2016 年）8 月 1 日开始随我学习记忆法，到 12 月 14 日就在新加坡成功摘下世界记忆大师的桂冠，用时四个月。我们师徒二人的经历鼓舞了很多学习记忆法和参加比赛的普通人，让他们看到一个普通人如何成为别人眼中的天才。复制这一方法来训练他人，也可以达到同样的效果。所以说，

天才就是使用特殊的学习方法训练出来的与众不同的人。

我最大的收获就是领悟到刻意练习的重要性，这里的刻意练习即以科学的方法进行训练。在这本书中，我会详细介绍我的训练经历，希望每个人都能够从中找到自己想要的东西。

目录

第1课 大脑的奇迹	001
1 “最强大脑”解密	002
2 世界脑力锦标赛	008
第2课 最强记忆六要素	013
1 左右脑分工理论	014
2 专注力是记忆之门	017
3 想象力是记忆的关键	027
4 打造一套记忆宫殿	038
5 观察力是记忆的钥匙	044
6 逻辑思维是记忆之友	051
第3课 大脑训练最强工具——思维导图	055
1 思维导图介绍	056
2 思维导图的五大要素	061

3	思维导图绘制的基本规则	066
4	思维导图的实际运用	068
第4课 背课文万能公式		091
1	导图背课文的原理	092
2	导图背课文的方法	093
3	现代文背诵	100
4	《弟子规》数字定桩法记忆	104
5	《道德经》地点桩记忆	108
6	《论语》关键词联想法记忆	111
第5课 如何快速阅读一本书		113
1	快速效阅读刻不容缓	114
2	快速阅读原理	118
3	阅读需要借助哪些工具	125
4	建立良好的阅读习惯	127
5	眼睛训练	133
第6课 学科运用		143
1	英语单词轻松记	144
2	历史知识巧妙记	151

第7课 多训练是王道157

1 日常生活中如何训练大脑 158

2 三个月时间如何拿下“记忆大师”称号 164

第1课

大 脑的奇迹

1 “最强大脑”解密

1.1 “他们”来自何方

“你的天赋是人类的财富”，这句话一直是最强大脑主持人的开场词，为了追求更加惊人的节目效果，最强大脑参赛选手的比拼一直被节目组定义为一群天才的较量。坐在电视机前的观众，在观看这个节目的同时更多的是羡慕，而很少去想自己怎样做才能够拥有同样的能力。最强大脑绝大多数选手都是从世界脑力锦标赛中选拔出来的，在登上最强大脑的舞台之前，他们就已经在世界级的赛场上比拼过无数次了。世界脑力锦标赛已经培养了近 200 名世界记忆大师，这些专业选手分布在各个行业，涉及各个年龄层次，被我们所熟知的就是最强大脑的大脑明星们，他们通过脑力的展示，使我们明白了人类的大脑充满无限潜能。

1.2 “老年 π ” 吴光仁

73 岁的吴光仁老先生是由女儿搀扶着走上舞台的，脑卒中病愈后，他的肢体功能并未完全恢复正常。他要挑战的内容是：在 π 小数点的 5000 位数字的区间里，由评委任选起止位数，他正确背出该段的相应数字。巨大的数字幕墙在老人身后缓缓出现，评委孟非惊叹：

“别说背了，就是把这都念一遍得多长时间！”而这堪称“记忆马拉松”的挑战，迎来的是《最强大脑》两季以来的最高龄选手。

54岁那年，已经退休在家的吴老先生突发脑卒中，嘴巴歪了，手发抖拿不稳东西，走路不平衡。得益于发病后及时就医，嘴巴、手、腿等肢体功能逐渐恢复，但记忆力严重衰退，医生告诉其家人，吴老先生很有可能患上老年痴呆症。果如医生预测，吴老先生渐渐出现老年痴呆症的症状，出门时要挂着住址名牌；吃饭喝水洒出来只是小事，出门记不住回家的路也还没有太大影响，但最严重的是有一次开煤气忘记关，幸亏女儿回家及时才没出大事。从那以后，老人意识到自己给家人带来了很大的麻烦。在强烈的自尊心驱使下，更怕从此忘记儿子女儿，吴老先生开始用背诵《道德经》的方法训练记忆力。得知此事，有一次女儿在聊天中随意说了一个章节，原本只是调侃，没想到老人竟脱口朗朗背诵。家人震惊不已，时常夸奖老人，老人在家人的赞许中重获自信。为了进一步证明自己，老人陆续背诵了一系列国学经典，如《孙子兵法》《千字文》《三字经》《弟子规》《大学》。

背完国学经典后，老人开始挑战圆周率，他运用了一种适合自己的“独家”记忆方式，记忆力突飞猛进。家人发现，吴老先生的记忆力已经好到能记得小时候村子里每家每户住的是谁叫什么名字了。

在舞台上，老人背诵的速度很慢，还一度失败，但评委们给了他第二次机会，老人顽强记忆的神态让评委们瞠目结舌，观众们也自发起立鼓掌。冷静的科学判官 Dr. 魏客观地说：“他自创的记忆法并不科学，如果有人指导，可以快速、省力很多。但正如高晓松

所言，老先生的记忆方法是他 70 多年的人生经历，他在背圆周率的同时，脑子里回放的是自己一生的记忆。”用 5000 位数字记录了自己的一生，这一“独家”记忆方法戳中了现场所有人的内心。一向爱唇枪舌剑的评审们也因为“老年 π ”吴光仁难得地达成了一致意见，孟非说：“我不希望他晋级，不忍心看他再如此辛苦费力地参加下一阶段竞赛，他已经用自己的人生经历照亮了别人的人生。”高晓松感慨：“没有人生，就没有今天的这个奇迹。”最后，铁面判官 Dr. 魏提出：“不打分！直接晋级。”甚至还一度哽咽，称赞老人上演生命“逆生长”的奇迹：“《最强大脑》鼓励强者，您就是强者！老年人需要您这样的榜样！”

1.3 圆周率 5000 位的记忆方法

吴光仁老先生虽然不是记忆大师，但在 2014 年参加了第 23 届世界脑力锦标赛，进行过专业的辅导和训练，老先生的女儿就是一位记忆培训师。在舞台上，老先生就曾介绍过自己是怎样进行记忆的，但恐怕很多人还是不能够很好地理解。在本书中，我会为大家详细地讲解这个方法。

对于没有进行过记忆训练的人来说，每一种记忆形式对于大家来说都是全新的，极具挑战的，但是对于我们这些经过专业训练的记忆选手来说，记忆的方法和步骤都是一样的，只是形式上有差别而已，当然，因为所记忆事物本身特点的干扰，记忆的难易程度会不一样。

现在，我将开始解密数字 π 的记忆。在这里，我先给读者朋友们留下一个问题：为什么我要从解密数字记忆开始我们的超强大脑

课，而不是其他看起来更厉害、更酷炫的项目呢？

当我们看到需记忆的材料时候，可以遵循以下步骤进行记忆。

第一步：观察。对于数字我们非常熟悉，所以有时候可以跳过“观察”这一步，但如果是树叶、鸡蛋或者斑点狗之类的，那就要好好观察它们的特点了。

第二步：转码。转码就是通过谐音、象形或者其他熟悉的事物将其编码成具体、有图像的东西。比如数字转码，46通过谐音转码就是石榴，8通过象形转码就是葫芦，9可以根据我们熟悉的事物像9条命的猫等进行转码。这样就可以将所有的数字进行转码，形成具体的图像而不再是毫无意义的符号。

第三步：联想。前面已经把数字转化成了生动的图像，令图像和图像之间产生互动，就是联想。比如2846，46想到的是石榴，28谐音成为恶霸，把图像串联起来就是“恶霸在吃石榴”。还记得吴老先生在节目中报出的“2620”这组数字，他想象的图像就是：小时候有个朋友叫山猪，两个人一起去溜达就是26，两个人一起扔石头就是20。

第四步：定桩。定桩的意思就是把刚才联想得到的故事定位一下，到底发生在哪里，比如恶霸吃石榴，我们可以定位他是在家里沙发上吃的。这样得到的完整图像就是恶霸坐在沙发上吃石榴。当然，我们还需要大量有秩序的桩子，从而打造庞大的记忆宫殿，这会在后文中详细介绍。

观察—转码—联想—定桩，这就是最强大脑选手关于记忆项目的所有记忆步骤。每一个记忆大师的基础能力就是对数字记忆的训练。很多人在开始接触记忆法的时候，都需要至少3个月到半年的