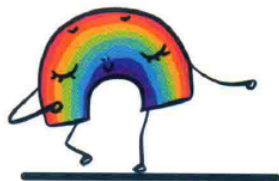


超简单

有趣有爱的漫画
让你秒懂超级记忆法



超实用

5大超强记忆法
让你更快更牢去记忆



超有效

从知道到得到
快速提升记忆力 20 倍



记忆训练
世界记忆

联袂奉献的记忆魔法书

速超 成级 魔法 书 记 忆 力



记忆训练专家 刘志华 著

世界记忆大师 二 柒 绘

国家一级出版社

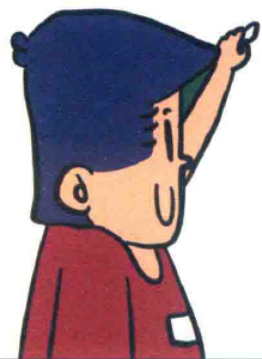


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

超级记忆力 速成魔法书

记忆训练专家 刘志华 著 世界记忆大师 二 柒 绘



 中国纺织出版社

内 容 提 要

《超级记忆力速成魔法书》是一本能够帮助你快速提升记忆力的魔法书，由记忆训练专家刘志华与世界记忆大师二柒联袂奉献。刘志华老师帮助你打破思维定式，轻松掌握五大超强记忆法：链式记忆法、数字记忆法、信箱记忆法、缩编记忆法和单词记忆法，让你更快更牢去记住任何需要记忆的内容，二柒为重点的文字和案例绘制了有趣有爱的漫画，帮助你秒懂超级记忆法。要提高记忆力，仅仅知道正确的方法是不够的，你还要不断地练习并坚持长期地运用。一旦你能熟练地运用超级记忆法，一定会让你终身受益，因为记忆力一旦得到提高，你就永远不会失去它。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆力速成魔法书 / 刘志华著；二柒绘图. — 北京：中国纺织出版社，2018.8
ISBN 978-7-5180-4890-8

I . ①超… II . ①刘… ②二… III . ①记忆能力—能力的培养 IV . ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 069551 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

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.25

字数：112 千字 定价：68.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

preface

如何提升记忆力，是一个永恒的话题。只要有人存在，就要接触到记忆力，拥有记忆的能力是人类不断进化的基础。尤其在现代社会中，学习、生活、工作等方方面面都受记忆这种能力所影响。

阅读本书，我给读者三点建议。**一是正确的方法，二是不断地练习，三是长期地运用。**这三个要点是提高记忆和思维能力的关键点，缺一不可。

首先来说说第一点：正确的方法。

先给大家讲个故事。有一个非常勤奋的青年，很想在各个方面都比身边的人强。经过多年的努力，仍然没有长进，他很苦恼，就向智者请教。智者叫来正在砍柴的三个弟子，嘱咐说：“你们带这个施主到五里山，打尽可能多的柴火。”年轻人和三个弟子沿着门前湍急的江水，直奔五里山。

等到他们返回时，智者在原地迎接他们。年轻人满头大汗、气喘吁吁地扛着2捆柴，蹒跚而来；两个弟子一前一后，前面的弟子用扁担左右各担4捆柴，后面的弟子轻松地跟着。正当这时，从江面驶来一只木筏，载着小弟子和8捆柴火，停在智者的面前。年轻人和两个先到的弟子，你看看我，我看看你，沉默不语；唯独划木筏的小徒弟，与智者坦然相对。

智者见状，问：“怎么啦，你们对自己的表现不满意？”“大师，让我们再砍一次吧！”那个年轻人请求说，“我一开始就砍了6捆，扛到半路，就扛不动了，扔了2捆；又走了一会儿，还是压得喘不过气，又扔掉2捆；最后，我就把这2捆扛回来了。可是，大师，我已经很努力了。”

“我和他恰恰相反。”那个大弟子说，“刚开始，我俩各砍2捆，将4捆

柴一前一后挂在扁担上，跟着这个施主走。我和师弟轮换担柴，不但不觉得累，还觉得轻松了很多。最后，又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话，说：“我个子矮，力气小，别说2捆，就是1捆，这么远的路也挑不回来，所以，我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着弟子们，微微颌首，然后走到年轻人面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人要走自己的路没有错，关键是怎样走；走自己的路，让别人说，也没有错，关键是你认为自己走的路正确。年轻人，你要永远记住：选择方法比努力更重要。”

如果你真的想通过本书提升你的记忆力和思维能力的话，你一定要对本书讲授方法的部分仔细阅读。

第一点，我通常把它叫做：知道。

再谈谈第二点：不断地练习。

如果你把拥有超级记忆这种能力当成了一种知识，那就大错特错了。掌握一门知识与掌握一种能力，方法是完全不同的。游泳和骑自行车是怎么学会的呢？那就是找一个教练在一旁指导，自己进行实际练习，十几个二十个课时下来，熟能生巧，自然就掌握了。如果只有教练的讲解，你自己不去实际练习，实践操作，就算你把世界最有名的游泳和骑自行车教练请来，你还是不可能学会游泳和骑自行车。因为只有实践才能出真知，实践才是检验你有没有熟练掌握记忆方法的唯一标准。

对于这本书，我希望你不光是阅读了，而且还要跟着练习。当你从前半部分知道了提升记忆力的正确方法，这对你来说并不等于掌握了方法，还需要不断地练习，直到练习成为习惯，才叫掌握了。

第二点，我通常把它叫做：做到。这第二点是人们最常忽视的，因为很多人都是知道，就是没有做到！

最后来说第三点：长期地运用。

为什么出租车司机的技术一定比你更好呢？因为他们长期运用。一个出租车司机就算平均每天驾驶出租车跑400公里的里程，一个月除掉休息日至少也跑了8000公里，一年就是100000公里！长期地练习、运用，最后可以说达到了“人车合一”，做任何动作都不需要大脑下达指令，看看他们在马路上快速变道有多么流畅就知道了。而这一切，都是把驾驶技术长期运用出来的结果，而我们虽然会开车，但不经常开车，所以就会经常在紧急情况下手忙脚乱。

亲爱的读者，如果你学习本书中提高记忆和思维能力的內容而不运用的话，对你来说一点儿用处都没有，你永远都只会停留在第一点上，只是知道，你永远达不到“人车合一”的状态，只有长期地运用，跟出租车司机一样，才能达到第三点。

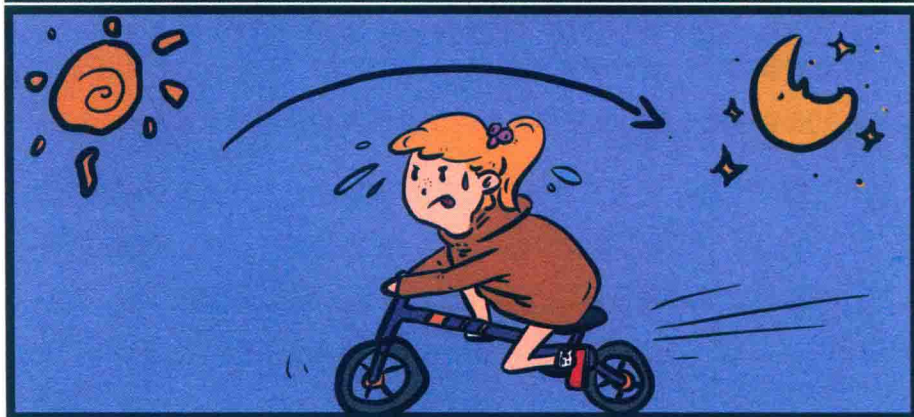
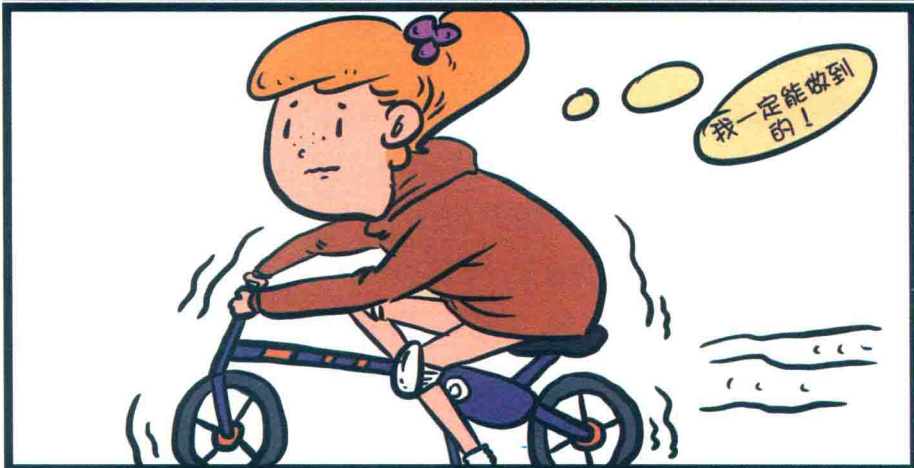
第三点我通常把它叫做：得到。得到最难，因为难在坚持！有一位神经学方面的科学家曾经说过：“任何领域你都可以达到世界大师级的水准，但前提是，你要在这个领域坚持10000个小时以上！”

在本书中，你将学到快速提升记忆力的方法及技巧，来记住那些在日常生活中你想要记忆的资料，轻松记忆英语单词、法律条文、文章、古文、长串的数字，也可以学到如何脱稿演讲半小时，瞬间记住重要的谈判论据及人物信息，轻松应对考试压力，还可以增强学习自信心并提升工作效率70%以上，迅速提升你的思维效能。

亲爱的朋友，让我们现在开始吧，一起乘坐“超级记忆力训练法”这枚开发大脑潜能的火箭，收获你人生的多重惊喜和幸福的未来！



2017年12月



柴一前一后挂在扁担上，跟着这个施主走。我和师弟轮换担柴，不但不觉得累，还觉得轻松了很多。最后，又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话，说：“我个子矮，力气小，别说2捆，就是1捆，这么远的路也挑不回来，所以，我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着弟子们，微微颌首，然后走到年轻人面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人要走自己的路没有错，关键是怎样走；走自己的路，让别人说，也没有错，关键是你认为自己走的路正确。年轻人，你要永远记住：选择方法比努力更重要。”

如果你真的想通过本书提升你的记忆力和思维能力的话，你一定要对本书讲授方法的部分仔细阅读。

第一点，我通常把它叫做：知道。

再谈谈第二点：不断地练习。

如果你把拥有超级记忆这种能力当成了一种知识，那就大错特错了。掌握一门知识与掌握一种能力，方法是完全不同的。游泳和骑自行车是怎么学会的呢？那就是找一个教练在一旁指导，自己进行实际练习，十几个二十个课时下来，熟能生巧，自然就掌握了。如果只有教练的讲解，你自己不去实际练习，实践操作，就算你把世界最有名的游泳和骑自行车教练请来，你还是不可能学会游泳和骑自行车。因为只有实践才能出真知，实践才是检验你有没有熟练掌握记忆方法的唯一标准。

对于这本书，我希望你不光是阅读了，而且还要跟着练习。当你从前半部分知道了提升记忆力的正确方法，这对你来说并不等于掌握了方法，还需要不断地练习，直到练习成为习惯，才叫掌握了。

第二点，我通常把它叫做：做到。这第二点是人们最常忽视的，因为很多人都是知道，就是没有做到！

最后来说第三点：长期地运用。

为什么出租车司机的技术一定比你更好呢？因为他们长期运用。一个出租车司机就算平均每天驾驶出租车跑400公里的里程，一个月除掉休息日至少也跑了8000公里，一年就是100000公里！长期地练习、运用，最后可以说达到了“人车合一”，做任何动作都不需要大脑下达指令，看看他们在马路上快速变道有多么流畅就知道了。而这一切，都是把驾驶技术长期运用出来的结果，而我们虽然会开车，但不经常开车，所以就会经常在紧急情况下手忙脚乱。

亲爱的读者，如果你学习本书中提高记忆和思维能力的而不运用的话，对你来说一点儿用处都没有，你永远都只会停留在第一点上，只是知道，你永远达不到“人车合一”的状态，只有长期地运用，跟出租车司机一样，才能达到第三点。

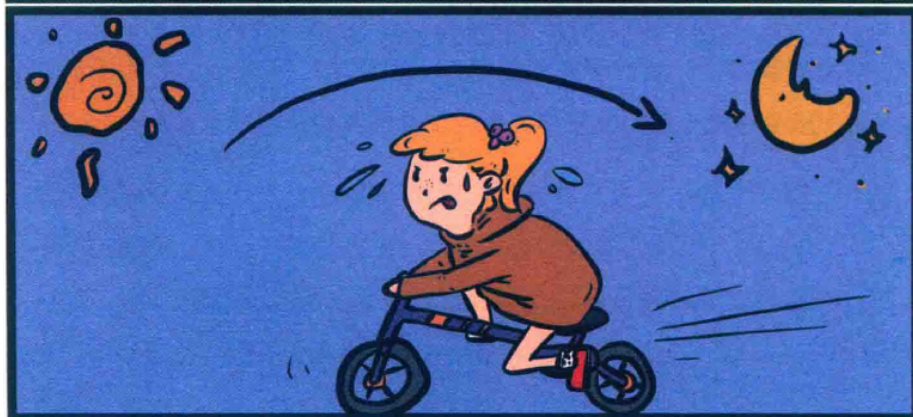
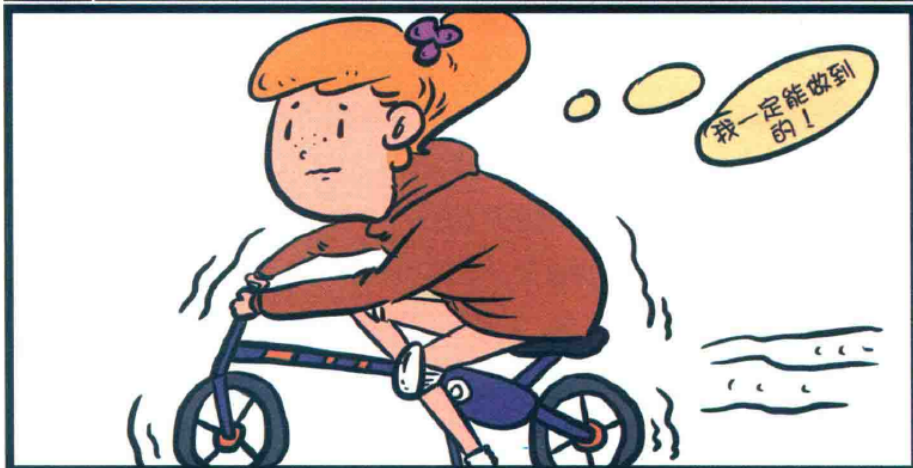
第三点我通常把它叫做：得到。得到最难，因为难在坚持！有一位神经学方面的科学家曾经说过：“任何领域你都可以达到世界大师级的水准，但前提是，你要在这个领域坚持10000个小时以上！”

在本书中，你将学到快速提升记忆力的方法及技巧，来记住那些在日常生活中你想要记忆的资料，轻松记忆英语单词、法律条文、文章、古文、长串的数字，也可以学到如何脱稿演讲半小时，瞬间记住重要的谈判论据及人物信息，轻松应对考试压力，还可以增强学习自信心并提升工作效率70%以上，迅速提升你的思维效能。

亲爱的朋友，让我们现在开始吧，一起乘坐“超级记忆力训练法”这枚开发大脑潜能的火箭，收获你人生的多重惊喜和幸福的未来！



2017年12月





Chapter1	你的大脑你应该做主	001
01	了解我们的大脑	002
02	拥有超级记忆力的3个指标	004
03	测测你的记忆力	006
04	“我天生记忆力不好”	009
05	记不住的4个原因	010
Chapter2	轻松开启记忆之门	013
06	改善不良的用脑习惯	014
07	自信决定记忆力	017
08	让心态保持积极状态	018
09	3种记忆模式	020
10	艾宾浩斯遗忘曲线	022
11	复习的3个关键点	024
12	增强记忆和思维能力的3大黄金思维模式	026

Chapter3 打破思维定式 029

13	提高记忆从联想发散开始	030
14	联想发散能力的3个关键点	031
15	什么是发散思维	033
16	发散思维训练1 培养观察力	035
17	发散思维训练2 激发想象力	037
18	天才，首先是注意力	039
19	注意力训练1 固点凝视法	041
20	注意力训练2 静坐冥想法	043
21	注意力训练3 舒尔特方格法	045
22	思考从联想开始	047
23	玫瑰花的3种联想模式	048
24	联想开花训练	050
25	联想接龙训练	052
26	曼陀罗训练法	054

Chapter4 链式记忆法 057

27	记忆资料的转换	058
28	形象材料的转换	060
29	抽象材料需要转换	062
30	抽象材料转换1 找代表物	063
31	抽象材料转换2 运用谐音	064
32	抽象材料转换3 字面展开	065
33	抽象材料转换4 场景想象	066

Chapter 1

你的大脑你应该做主



01

了解我们的大脑

人类的大脑是迄今为止最大智慧的体现，是在长期进化过程中发展起来的思维和意识最先进、最高级的器官。虽然体积不大，但功能十分强大。然而，我们对自己大脑的了解非常少，少到令人吃惊的地步。

只有了解了大脑，我们才能发挥大脑最大的记忆潜能。因为所有的记忆都必须经过大脑来处理，而大脑把处理后的信息储存在大脑里的某一个角落，当我们需要的某一个信息出现的时候，这个信息就会以经验的形式在大脑中直接反映出来。

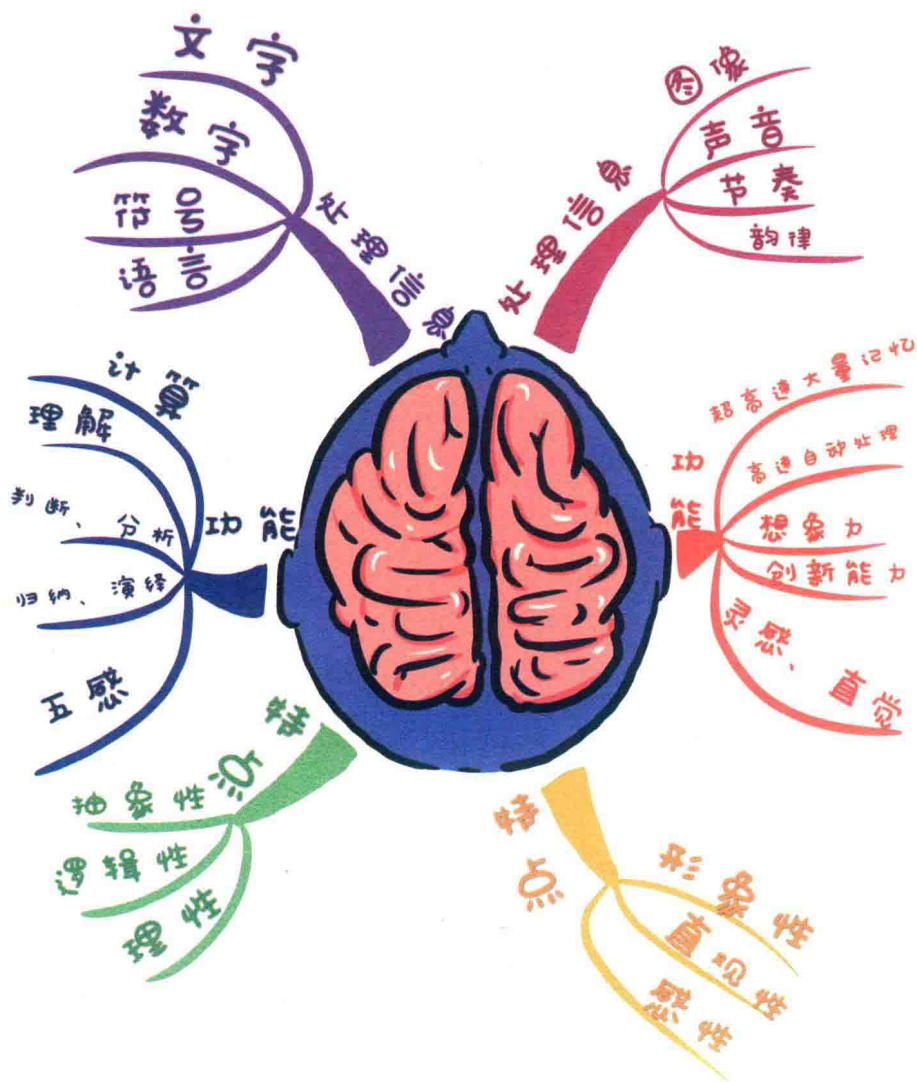
我们的大脑主要分为左、右大脑半球。经过美国加州理工大学的心理学家罗格斯佩里及很多科学家的后续研究，人类已经基本上熟悉了两个大脑半球的思维功能。目前普遍被大家所接受的左右脑分工理论是这样的：

左半脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此左脑可以称作“意识脑”或者“学术脑”。

右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。因此右脑又被称为“创造脑”或者“艺术脑”。

实际上左右脑的分工在生活中随时可以感受到，启动右脑思维处理图像、声音、韵律等资料要比启动左脑思维处理文字、数字等资料要高效得多。比如，唱歌就要比记歌词来得容易，因为唱歌是听到声音和韵律，运用的是右脑思维，歌词是文字，文字没有图像，就只能启动左脑死记硬背。同理，同样的材料，看影片就要比看文字容易记忆得多。右脑不但有高速信息处理能力，还会让人突然爆发出一种幻想、一项创新、一项发明

等，右脑还是低耗高效工作区，可以轻松无负担地高速记忆、高质量记忆，经过训练，还可以让人具有过目不忘的本领。



02

拥有超级记忆力的3个指标

记忆包含两个方面：记和忆，记主要体现在识记和保持方面，忆则体现在确认和回忆方面。那如何衡量一个人的记忆力和思维能力呢？

经过这么多年的教学和研究，我总结了以下3个指标：

Norm1 记忆的速度

这个很重要，同样一本书，同样数量的英文单词，同样的考试资料，有人20分钟就全部完成记忆，而有些人三天还没有完成，甚至有些人10天都没有记住。不同的人对同一样资料的记忆，速度会有差别。因为速度快，可以节省很多时间，效率当然会提高，学习就会更轻松；速度慢的，当然会花大量的时间，但效率却并不一定高。

Norm2 记忆的准确度

不管是平时的学习还是考试，对准确度的要求都是相当高，记忆没有了准确度，就犹如射击运动员打靶老是脱靶，全都脱靶了能会有好成绩吗？

Norm3 记忆的持久度

保持长时间的记忆很重要。例如，在我们生活和学习中，很多人都会在临近考试或者其他紧急应用的时候采取左脑条例式的死记硬背，保持短期的记忆，一旦考试或者应用完毕，脑子里就没有“货”了，丢掉了，更有甚者，还没有上考场，就都忘光了，既浪费时间又浪费精力。而现在的很多资格考试都是需要保持记忆持久度的，也就是长期记忆。如何保持长期记忆呢？两个诀窍：正确的记忆方法+正确的复习技巧。

