

实战派记忆导师

林彼得

著

一生受用的 记忆提升宝典

中小学各学科知识记忆
工作信息职称考试记忆
日常生活重要细节记忆

万能记忆公式
可以搞定一切记忆

拿来就用的记忆提升法

超有效的过目不忘诀窍

超强大脑，你也能get到！

国家一级出版社




中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

一生受用的 记忆提升宝典

实战派记忆导师
林彼得 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

作者将12年个人学习心得和7年执教超级记忆的教学经验，整理成一套简易实用的记忆技巧。本书的技巧帮助作者自己和学员实现了有效记忆，本书的理论简单易懂，提供渐进式的记忆训练技巧以及实战应用案例，以最简单的方式让读者掌握 高效记忆技巧，做到倒背如流，精准定位，过目不忘地有效记忆信息。

学生人群应用在各学科知识的记忆以及考试考点记忆；职场人士应用于工作信息的记忆以及职场职称考试知识的记忆；脑力教育的同仁，可以从本书借鉴更多的实操经验和技巧。任何需要改善学习记忆力的人士，本书都是非常值得推荐的。

图书在版编目（CIP）数据

一生受用的记忆提升宝典 / 林彼得著. —北京：中国纺织出版社，2018.7

ISBN 978-7-5180-4797-0

I. ①—… II. ①林… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第044268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

北京通天印刷责任有限公司印刷 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：15

字数：156千字 定价：45.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序：从学习菜鸟到记忆讲师的心路历程

1. 结缘记忆法

我从2005年开始接触记忆法，我的记忆启蒙老师是哥哥林约韩。高二那年，哥哥参加了记忆大师课程，学完回来就教我和妹妹。十几年前学的记忆法，只是简单的串联记忆法和定位记忆法。

不过正是这种神奇的记忆技巧，让我做到倒背如流，随机抽背。通过短期训练，我也能做到随机记忆20—30个无规律词语，倒背如流圆周率数字……可这些能力对于当时读高中的我，仅仅觉得是一项趣味脑力特技，对我学习并没有太大帮助。因为当时快速记忆刚传入中国，还没有多少学者研究如何将其应用在学习领域上，只是当做一项脑力竞技训练。像我这种学习能力并不是很强的学生，根本无法把所学的记忆技巧应用在学科学上，主要原因是并不晓得如何解构和转化，加上没有去认真训练，所以只是学了皮毛。

直到2009年大学毕业出来工作，受到身边同学的影响，我也开始去报自学考试，希望通过提升学历给自己增加资历，在职场中能够混得好一些。相信经历职场生涯的人士都明白，职场并不像在校园中安逸，每天朝九晚六的工作，回到家里根本没时间，也没精力去学习了。工作作息导致每次考试都只能在临考前才赶忙看书复习，可是每次复习看完就忘记，忘了再看，

如此反复，没有什么学习效果。临考前几天更是拼命地背书，结果到考试当天该忘的还是忘得一干二净。记得报考自学考试的第一年，我一共报了六门考试，只过了两科，还有一两科根本来不及看书，最后直接弃考了。

这种学习状况令我非常气馁，没有学习而导致考不好，那只能怨自己不努力。但我是付出了努力去学习去记忆，还熬夜看书、背诵、做题，到考试时竟然忘记一大半，而且考试还不及格……这种努力了却得不到好结果，是令人非常痛苦憋屈的事情。

周围的学霸们两年就考完自考所有科目，连学习一般的同学也考过了五六科，而我才过了一两科。我意识到如果再这样下去，就算给五年时间，也可能考不完所有科目。

在学习方面，我总觉得自己属于“菜鸟”，尽管在学生时代也拿过三好学生，也有个别科目考得优异的成绩，但总体的成绩总是表现平平，在老师和同学的眼中，我属于很勤奋但成绩却普普通通的学生。

于是，我做了大多数“学习困难户”都会做的一件事情——寻找捷径。想办法找让自己快速通过考试，或者轻松应付考试的方法。尽管知道这是不成熟的想法，但在无助无奈之下，还是抱着一丝幻想去试试。

由于高中时学过记忆法，所以此时我又对记忆法产生遐想，抱着试试看的心态去重新学习，期待这条捷径能行得通。我应该是属于比较幸运的，因为我有一位从事记忆培训工作的兄长——林约韩老师。此时已时隔4-5年，脑力行业也有了一些发展，哥哥在脑力行业也积累许多教学经验，他的原创著作《记忆宫殿学习法》也是这段时间完成的。于是在我第二次学习记忆法的征途上，哥哥给了我莫大的帮助。

2. 重学记忆术——成为记忆高手的秘诀

在学习路上，我们会遇到很多导师，但并不是每一位导师都能够给你带来巨大的改变。最重要的是要找到一位懂你的导师，能够一眼看穿你的问题，指出你的问题，并指导你快速提升的导师。

在兄长的指导之下，我真正学会使用记忆法去记考试知识。其实这个学习过程非常简单，我还记得当时运用记忆宫殿的方法去记忆课本的知识，并没有经过很长的训练时间，只是经历了大概3个小时的学习，就开始去记忆100多个简答题考点。我还记得清楚，当时使用的是定位记忆法，遗憾的是由于没有太多的训练，并不熟练方法，100多道简答题足足花了一周的时间才记住80多道。不过努力总是有回报的，我记住的80多个考点，基本上都考到了，那一次我考了81分（满分100分）。这是我第一次运用记忆术去记忆专业知识点，而且获得不错的成绩，这次经历改变了我对记忆术的态度，也改变了我之后的职业选择。

说实话，当时的整个记忆过程并不轻松，而且在考场上因为地点不熟悉，需要花很长的时间去回想，导致监考老师看到我趴在桌子上好几分钟，然后突然坐起，提笔就快速地写，以为我作弊而盯了我好久。

当然，我并没有像小说故事那样从此就逆袭而上一路辉煌了。在此后的自考中，我都在应用记忆法，但是一直遇到很多问题。比如抽象的学科知识，转化图像特别麻烦，遇到长篇复杂的知识，不懂也毫无逻辑解构的意识，甚至有时用记忆法记了整本书之后，遗忘率达50%以上……总之，学习记忆法的新手们身上遇到的种种困难，我都经历过。大部分初学记忆术的朋友，都是抱着“找捷径”的心态，因此开始训练记忆法和应用记忆时，遇到挫折自然就会怀疑“此路不通”马上退缩。不过对于我来说，因为有了第一

次成功的应用经历，在我心中就种下一个坚定的信念——记忆法绝对比死记硬背能让我更好地记住知识，因为在我毫无办法的时候，它给我带来希望，所以我没有理由不坚持。就这样，在之后的学习和考试中，点点滴滴运用记忆术的经历，我明白了这个道理：不论做什么事情，只有成功的经验，才能让你更坚定地坚持下去。

这段重新学习记忆法的经历，我一直看作自我蜕变的过程。同时，我开始对“失败是成功之母”有不同的看法，我渐渐觉得“成功才是成功之母”，因为只有当你亲自做到的成功经历，才会让你相信继续坚持去用记忆法是有效的。正因为坚信它有效，才会更努力去坚持应用，于是就不断获得更多的成果，形成良性的学习循环。

很多记忆训练者中途放弃，是因为他从来没有亲自获得成功的经验，要么是老师帮助他做到的，要么是看别人的案例，但是他自己做的时候，从来没有成功过，或者没有达到自己满意的结果，他一切的信念都是建立在别人成功的基础上，这样自然是不会持续成功的。

如此来说，如果你想要在记忆学习上有所突破，你必须先让自己获得一些小的成就，比如自己能够独立做到随机串联词语，随机记忆数字，能够做到顺背倒背抽背，甚至自己辛苦一回，记下一本经典书籍，比如《道德经》《弟子规》之类的经典文章，你会发现从此之后，你的记忆能力就完全升级了。

在此后这些年的应用和教学中，我一直坚持这个做法，在学习一项新的技能时，先从小着手，给自己积累一些成功的小经验，来验证自己所操作的方法是行之有效的，然后鼓励自己坚持下去，直到获得更大的成果。当然，我也鼓励我的学员去按这个方式训练，他们也从“从成功走向成功”的法则中获得了成功。虽然在知识的宇宙中我的这些经验实在微不足道，

但我依然希望将本书分享给在学习路上奋斗的你，一起共勉，一同进步。

如果你想要成为一名合格的记忆达人或者成为记忆大师，你必须经历一场蜕变的训练。如果你一直在试试而已，害怕痛苦地训练一场，那你永远无法“破茧”成为优秀的记忆高手。

3. 成为记忆讲师——值得坚持一辈子的事

从一开始很蹩脚地应用记忆法，到最快一次只花了10个小时就记完一本书的重点，轻松通过考试，在这段成长途中，尽管也有失败和困难，但我收获了许多成功的记忆成果，让我越来越对快速记忆有信心。

现在只要有学员问我，记忆法是否真能够应用在学习上，帮助提高成绩是否真的有效？

我的回答永远是“YES”，因为我自己就是记忆术的最大受益者。可以肯定的是，记忆方法对于学习是绝对有效的，但是对于你能不能有效，就看你是否得到正确的方法和有效的训练。

2012年我正式转行从事记忆培训，我觉得这是我可以终生去做的事。记得曾经读过乔布斯的故事，乔布斯曾在挖脚百事可乐的总裁 John Scully 时，问他：“你是想卖糖水度过余生，还是想一起来改变世界？”

我一直用乔布斯的这句话勉励自己，每当进入一个新的行业，我都会问自己，我余生是要在这个行业里面度过吗？过去的几份工作，几乎得到的答案都是：我不太确定是不是要在这个行业一辈子，心中总是有点犹豫，不敢回答“yes”。直到我选择脑力教育行业，我才得到内心“YES”的回答。因为帮助别人提升大脑能力是值得一生去做的事，从小孩子的学习，到成年人的职场工作和考试，到老年人永葆大脑活力……几乎所有人都需要不断学习和成长，都需要提高记忆力来改变自己的学习速度。

每个学会记忆法的人，都可以应用在帮助自己的学习，帮助家人的学习，帮助周围的朋友……我也见证过自己的学生或朋友，在记忆法的帮助下，从碌碌无为到改变自己的人生轨迹，或成为记忆讲师帮助别人，或成为媒体青睐的电视节目名人，或成为记忆大师，或因为超强的记忆力而被领导提拔，成为同事眼中的红人……

你不一定需要成为记忆大师，也不一定要成为职业记忆讲师。但从你学记忆法开始，你就注定与众不同，因为你会发现你身边有很多人，需要你在学习力上面帮助他。或许是自己的孩子、亲戚朋友、同事同学。他们也许正在苦恼没有方法记不住某篇课文、单词或其他知识，或是记不住客户的电话号码，或经常忘记一些重要的事情。而因为你掌握了记忆法，你完全可以帮助他们。

对我而言，经历了接触、放弃、再学习、收获成果、坚信的一系列心路历程之后，我逐渐明白了如果你想要在自己喜欢的领域有所立足，那么就得找到坚持一辈子的理由，因为只有坚持一辈子的决心，你的心才会稳，才愿意不断往下扎根，只有往下深扎，才会向上结出更多的果实。

也许若干年后我会选择退出脑力教育行业，但是帮助别人改善记忆力、提升学习力是我一辈子愿意去做的事情。

本书是我独立完成的第一本书稿，第一次将这么多年的记忆学习心得整理出来分享给读者，希望能够帮助更多人了解、学习、训练记忆法而成为脑力达人。未来还会继续出版更多关于记忆、思维、阅读方法等方面的文字，帮助更多热爱学习的读者。

导 引

美国未来学家阿尔文·托夫勒说过，未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会如何学习的人。

现在的小学生比十几年前的小学生需要学习的知识多且难数倍不止，但是在学习方法上，当年的学生和现在的学生几乎都是一样的学习方式——消耗精力和消耗时间。他们把学习效果寄托在不断地看更多的书，做更多的题，背更多的知识，消耗更多的时间和精力来换取知识的结果。

就拿学校学习的知识来说，现在小学生必背的古诗文从 75 首增加到 120 首，还有越来越多的科学知识（很多都是当年我们初中才学习的知识），以及日益增加的英语、数学等方面的学科知识，给孩子带来的压力也日益加重。而绝大多数的孩子并没有因为学习的知识量增加了，而提高了学习能力，他们还在用“刻苦学习 + 死记硬背”面对日益剧增的知识信息。

英国著名的哲学家弗兰西斯·培根说过：“All knowledge just come from memories（所有知识都源于记忆）”。一个记忆力好的人，他的学习力一定不会差。我读初中时就经常听别人说，21 世纪是大脑时代，是右脑开发的时代，未来的教育是素质教育。谁能发挥出大脑潜能，谁在学习能力上超越更多人，谁就能在这个时代脱颖而出……

曾经我觉得倒背如流是很难很不可思议的天生能力。直到我自己学会记忆法，才知道“倒背如流”只是其中一项初级技巧。真正精准的记忆，不仅能顺背倒背，还要能做到任意抽背，像电脑搜索能力一样，达到精准的定位记忆。而这些听起来神奇的能力，现在每个人都可以通过训练得到。

提起“记忆”，我们对其直接的印象就是“背书”。的确，学生时代需要记忆的知识特别多与繁杂，因此普遍都认为，学习应该是学生的事情，特别是学习记忆法应该是那些需要记忆大量知识应付考试的学生的事情。

很显然这是一种错误的观念，大家都把学习知识当成一种“某些人某个阶段的必需品”，而不是“每个人终生需要的能力”。把学习看作考试，把记忆当作背书，显然是不正确的观念。

在从事培训工作的7年间，我见过许多经常学习和很少学习的人，他们对学习和不学习的态度，原因大多都是一致的——反正不知道有什么用。

一种人说：“反正不知道学了有什么用，学了再说，以后说不定有用。”

另一种人说：“反正不知道学了有什么用，没必要学，以后不一定有用。”

这里不想划界线说不爱学习就不对，也不能说不爱学习的人就不会有成就。只是把两种不同的价值观摆出来，读者根据自己的内心去感受和选择。希望热爱学习的朋友，更加努力学习，并且将所学的知识转化成个人的价值和财富。

记忆法不是学习的全部，但记忆法可以帮助学习者更好地学习。本书是记忆方法入门和应用的书籍，分成“认识、入门、训练、应用”四个板块。读者可以从第一章中了解大脑记忆的秘密和记忆法的趣味发展史，以及面

对记忆法的一些疑误。第二章是记忆法的入门，新手可以从这里学到系统的记忆原理和技巧。第三章是记忆方法的基础训练，想要成为真正的记忆达人就必须认真完成第三章的训练。第四章是笔者从日常辅导训练记忆法的过程中，选取小部分记忆案例，通过不同专业的知识记忆示例，让读者多角度多方位体验记忆法的应用。

曾国藩说：读书如同打仗，打仗不能一个村庄一个村庄的打，没用的，必须要打据点，该打长沙就打长沙，该打安庆就打安庆。这些大据点不打下来，老是打那些小仗，一点用处都没有。

书中的据点，就是书的目录以及书中内容的框架，先把书的整体框架掌握下来，你基本就掌握整本书的主要内容了。学习记忆法也是如此，先掌握记忆方法的基础与核心步骤，你就抓住了记忆术的重要思维。剩下的工作就是逐个细节去慢慢地训练了。相反，如果你还没抓住记忆法的训练流程，就先去做细节的训练，比如今天练单词记忆，明天练古诗文记忆，后天练数字记忆，不用几天你就会觉得很累很迷茫，最后可能就选择放弃了。

希望本书的读者都能够坚持锻炼自己的记忆能力，成为脑力达人。学习是一个成长的过程，成长一定是夹杂着快乐和痛苦的，蜕变是一个艰难的过程。成长更需要勇气，在成长的过程中，我们最需要的是陪伴和坚持。如果你能够找到一起成长的伙伴，或者一眼就看穿你的导师，在他们的陪伴下坚持度过自己的蜕变，那么你的成长必将是快乐的。

如果您是脑力教育工作者，期待借助本书的分享与您结缘，也希望本书的内容能够为您的教学提供参考素材；

如果您是职场人士，那么本书可以成为您脑力学习的充电站；

目 录

导引

第一章 初来乍到，探索超强大脑的秘密	001
1 人脑的记忆之源	002
2 流传千年的记忆秘籍	008
3 关于记忆训练的疑误	023
第二章 新手上路，基础记忆法入门	035
1 高效记忆的三大模式	036
2 详解快速记忆体系	043
第三章 养兵千日，记忆基本功训练	073
1 激发想象，倒背如流	074
2 定位记忆，升级大脑	088
3 数字编码，记忆训练	104
4 图像思维，转化训练	120

5 “庖丁解构” 逻辑训练	141
第四章 实战练脑，知识记忆示例讲解	157
1 文学知识记忆示例	158
2 古诗课文记忆示例	163
3 英语单词速记示例	172
4 生物知识记忆示例	179
5 历史知识记忆示例	188
6 地理知识记忆示例	193
7 政法知识记忆示例	199
8 化学知识记忆示例	205
9 医学知识记忆示例	210
10 建造师知识记忆示例	219
后记 继续走在脑力教育探索路上	224

第一章

初来乍到，
探索超强大脑的秘密

1 人脑的记忆之源

动手触摸你的大脑功能区

我们每个人都有挠头的经历，无论是光头还是长发。不过你在挠头皮的时候，不知是否思考过这样的问题：“我刚刚挠的位置，对应的脑区域是具有什么功能的？”

每天我们或多或少都会摸到自己的额头、头顶、后脑勺等头部的位置，但很少有人思考过，手摸之处对应的大脑区域，具有什么功能。

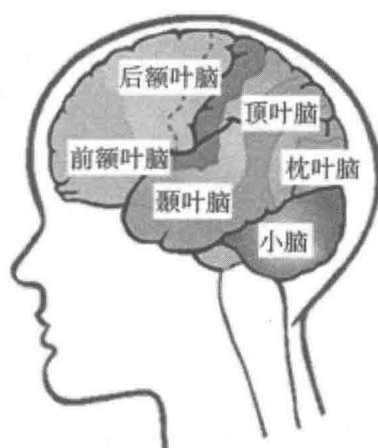
也许你会说，知道这个有什么用？

没错，尽管不知道这些大脑区域的功能，对我们的生活、工作、学习并没有什么影响。但假设你知道大脑的各个功能区，对你的生活和学习会添加不少趣味，甚至会激发你对大脑科学的探索。

人拥有能够意识到自己在思考事情的能力，这种能力被称为“元认知能力”。我们可以运用思维能力，对思维本身进行监督、控制，这是在其他动物大脑中做不到的事情。那如果我们学会如何控制自己的思维，那岂不是会更厉害？

古人说：耳贵聪，目贵明，心贵智。随着人类对自己大脑了解的深入，心智就越来越清晰明了，从而越来越聪明。在学习超级记忆法之前，我们如若能够对大脑的结构了解更多，对于我们发挥元认知思考能力是有更多帮助的。

我读过许多关于大脑结构功能区的知识书籍，大多因为太枯燥而读不下去，而且读完就忘记。因此，我希望本节学习大脑的一些理论知识时，能够让读者留下不一样的印象。所以我想和你做一个新的学习挑战，换一种全新的方式，不再是教科书式的讲理论，我们尝试直接用自己的双手，来触摸到大脑的功能区域。现在请你伸出手，一边读一边摸着头部相应的部位，来了解大脑结构功能的基本知识。



大脑结构功能区图

好，我们开始动手吧！

首先，请你伸出任意一只手，把手掌横放在眉毛以上的额头部分。我们知道这个部位叫“额”，所以对应的脑内区域叫做“前额叶脑”。既然有“前额叶脑”，那么就有“后额叶脑”，它在前额往上到头顶方向约一个手掌