

训练集中 状态实现
一目十行 过目不忘

形式新颖 独具匠心
图表讲解 结构清晰

王一开◎著



记忆法

映知

体认良知 悟心学之道
明理修身 探治学之门



光明日报出版社

映知 记忆法

王开◎著

光明日报出版社



王一开（原名：王学君），
山东龙口人。

自 1996 年起潜心于中国传统
文化内圣修持的学习和体认，对用
脑方式进行了大量的研究与教学实
践，创编了映知阅读记忆法。

映知记忆是以人类意识的整体
性为根本的学习记忆法。该方法摆
脱了常规记忆时大脑对文字符号的
成像、类比过程，直接将信息映入
脑中整合并提取，从而实现一目十
行，甚至一目两页的快速阅读记忆。

价值观

富强、民主、文明、和谐
自由、平等、公正、法治
爱国、敬业、诚信、友善

人只有为自己同时代人的完美，
为他们的幸福而工作，
他才能达到自身的完美。

为天地立心 为生民立命
为往圣继绝学 为万世开太平

箴言录

言：隽永无华去掉俗言；

行：洒脱平实远离俗行；

气：气度恢宏豁达，避免俗气；

意：高旷幽远，万勿低下；

神：灵明圆融不可呆滞。

度量如海涵春育；应接如行云流水；

操存如青天白日；威仪如凤文麟趾；

言语如敲金戛玉；持身如冰清玉洁；

襟抱如霁月光风；节概如泰山乔岳。

以仁民爱物之心对待周围的人和物，克除杀机以养肝，使怒不生；

以谦谦之礼貌之容与恭敬之心对人对事以养心，克除淫乐；

以敦厚诚信之心待人接物以养脾，来克除机诈谋虑之心；

以见义勇为之侠肝义胆来履行自己的义务，则集气以养肺而克除肃杀与悲愤之情；

以聪睿智慧戒慎恐惧来提肾气，以保证肾的蛰藏之职的实现。

前言

我们正处在一个信息爆炸的时代，当大量的信息不断涌入我们的生活时，如何在众多信息中进行有效地筛选，通过高效的方法迅速记住我们所需要的信息，对于学习、工作显得尤为重要。

《大学》中所提及的“苟日新，日日新，又日新”就是倡导精进求变，这是时代对人类文明发展的要求，每个人都要通过不断提升个人的能力以适应时代的日新月异。文明进步的特点就是在于人们的学习、认知能力与创新能力的提高，以及身心自我调控能力的提高。学习通常都是从阅读与记忆

开始的，获取有效信息是学习的起点，快速整合信息的能力是提升学习效率的关键。

映知记忆法是专项提升人们阅读与记忆能力的方法。映知记忆法研发者王学君（又称王一开）老师，以《混元整体理论》为基础，十多年来一直潜心研究儒家、道家、佛家等中华传统文化，钻研了《大学》《中庸》《孟子》《王阳明全集》《近溪子明道录》《道德经》《六祖坛经》等大量古典书籍，后以尹真先生《儒家内圣修持辑要》为积淀，在中华传统文化理论上提出着重于明理、良知的体认实践，并应用于青少年全脑的开发和训练。在多年的教学实践中，王一开老师研究出一整套用来训练专一集中、整体接收与提取信息的方法，即映知记忆法。

当今训练速读速记的方法有许多，对比中外各国的研究发现，美国是最先将快速阅读做为研究项目的国家，目前全美有 80% 以上的高等院校都开设了快速阅读课程。美国采用的方法是将机械、光学、电子、计算机技术等现代化的手段进行引入到阅读训练的教学之中，提高阅读速度和效率。

在欧洲，以英、法国为代表，将心理学、生理学与快

速阅读记忆研究相结合，训练眼的机能，利用眼球的运动提高大脑的反应速度，来提升阅读速度。

在亚洲，日本、韩国，以及我国的台湾地区也将快速阅读作为一场学习的革命，推动全民阅读素养的提升。

我国的快速阅读早期是效仿国外的快速阅读记忆法，20世纪末期，也有学者将快速阅读引入学校课堂教学实践中，产生了一定的社会影响。近些年来，社会上出现了将中国传统气功理论中的强身健体、开慧益智的功能与心理学的快速阅读相结合的速读训练法，也有一定的社会效果。

映知记忆法是王一开老师将传统文化心学中的体认良知、致良知和知行合一与现代科学理论相融通，强调人的整体发展，良知的应用，开发认知的整体性，驱动大脑的整体性思维，提升快速阅读与记忆水平。

本书记录了王一开老师从立志速读速记研究到十几年坚持不懈地实践探求的成长过程，介绍了其与众不同的信息接收与提取方式，以及提高阅读速度的基本方法，希望有更多的人从中获益。当你读完、看完这本书就会发现，映知记忆法不仅简单、易学，而且非常容易操作。

此书的成书的文字整理是在李宇红老师和陈清颖老师的大力协助下完成，感谢两位老师的真情相助。

但是这毕竟是一门跨越当代记忆学和中华传统心学的学科，需要广大志同道合的同道一起研究和实践，砥砺前行。本人虽努力至今，然终究学识有限，只能期以抛此粗成之砖，敬待连城之玉。

2017年6月于北京

目 录

第一章	映知记忆法的创生	1
一、	萌生对高效学习的兴趣	1
二、	西方在记忆学的研究	6
1.	艾宾浩斯曲线	6
2.	三种记忆系统理论	8
3.	催眠术记忆现象及脑手术触发记忆在现的 启发	11
三、	一目十行与过目不忘的启慧与具现	15
四、	现代组场理论在记忆研究的应用	17
1.	什么是组场	17
2.	组场的客观效应	18
3.	组场的方法	19

第二章	求证与启悟于中国传统心学	21
	一、对集中的再认识	22
	二、体认心学范畴“知”和“良知”	22
第三章	映知记忆法的定义和原理	27
	一、映知记忆法	27
	二、映知记忆法和其他记忆法的区别	29
	1. 映知记忆法与其他记忆法的不同点	29
	2. 良知的体认与升华是映知记忆法的基础和核心	30
	三、映知记忆法的原理阐述	31
第四章	映知记忆的训练方法	35
	一、简介基本功	35
	1. 注意力集中训练	36
	2. 直观训练	37
	3. 律动训练	39

目 录

二、映知记忆法专项基本功训练	39
1. 训练注意力集中	39
2. 眼脑直观三角训练——训练直观	41
3. 视面训练——训练律动	42
4. 应用性训练	43

第五章 映知记忆法的社会实践及成果案例 93

案例一 2011 年映知记忆集训班	94
-------------------	----

案例二 2015 年寒假班集训班（北京京师大厦）	99
--------------------------	----

案例三 小学生映知记忆法校本课程	101
------------------	-----

后 记 109

第一章

映知记忆法的创生

一、萌生对高效学习的兴趣

一次偶然的观察，产生心灵的触动，让我产生了对人的大脑整体学习能力的思考，继而产生的很多疑问又激发了我研究大脑潜能的兴趣。

那还是 20 世纪 90 年代，高二时候的我，偶然发现身边有个同学自学速度非常快，他上课基本不听课，只是偶尔抬一下头看一看黑板，但他的学习成绩一直都是第一。而我感

觉自己上课时听课很认真，可学起新知识还是有些吃力。这件事情，让当时的我陷入了沉思：他学习时看上去那么轻而易举，成绩还优秀，这是为什么？难道人的智力差异会这么大吗？

从那时起我开始观察，发现他平时与其他人并无什么不同，只是在学习时会变得异常认真专注，旁若无人，所以学得很快。如何能成为他那样或者是超过他呢？这个想法总是缠绕在我脑海里，慢慢的，立志研究这种现象成为我人生中的一个转折点。

人的大脑为什么有差别呢？差别在哪呢？大脑在什么样的状态下使用效率能提高呢？怎样才能不断地精进，更好地使用大脑呢？如何才能让更多的人获得一些方法提高自己的学习能力呢？等等问题，不得其解，也正是从那时起，我开始搜集有关提高记忆、开发大脑潜能的信息和书籍，并且尝试亲自体验一些脑力训练。

直至 20 年后的我才认识到，这是我这一生中能坚持下来做的唯一一件事情。刚开始了解时，我也就是有一些感触，有一些心灵的触动，而当我坚守着它，把它当成人生的一个

奋斗方向时，这个触动就是一种挥不去、放不开的情怀。随后的那些年里，我几乎有点空闲就在琢磨、试验，渐渐的，那变成了我唯一的兴趣、唯一的志向，而其他任何事情都无法对我产生诱惑。随着研究得不断深入，我越来越发现不明白的事情层出不穷。研究人的意识、人的智慧，这是一个深无底、大无边的问题。我暗暗地告诫自己，中学时代刻骨铭心的亲身感受，是我为之奋斗的方向，是一件值得研究、有重大意义的事情，也是能使更多人受益的事情。我必须不断地探究下去，这是我一生应该去做的事业。我的那位可爱的高中同学，他的出现帮我确立了人生目标，是我要感谢的第一个人。

从搜集大量的资料，不断地学习，到完成第一本《速读速记》训练册；从第一次实践时的困惑，继而到不断窥见思维的奇妙；从对未知事物好奇，到理论与实践联系时的冲击，激发我不断深入地去思考，日日连续性地思考，使我常常在半夜中产生灵感，我会立即起身把它们记在身边的小本子上，然后实践，去验证。也正是这样不断地思考、不断地推翻、不断地实践，成为我进一步研究下去的动力。我的研究，就

是在一次次的创生——实践——验证——重置——创生中不断提高对事情的认知，求证我最初的想法、解决困惑，进而实现我的研究愿望并逐渐成为我后来的人生追求的目标。

要深入研究就要不断充实自己，了解相关研究的动向和成就。所以，我阅读社会上一些关于速读速记的书籍，例如：托尼·巴赞的《思维导图》系列、《全脑启动速读记忆》《爱信诚速读速记》《奇迹的超级速读》等，强化这方面的方法研究和自我训练。

2000年夏天，通过对社会上速读速记方法的分析和比较，我发现，国内大部分速读速记书中的内容主要是通过训练眼球的移动，训练眼机能，训练大脑的反应速度，属于阅读方法、技能的训练；或是通过呼吸辅助安静放松加上方法的训练，从而提升速读与记忆的速度。此时我看到了恩师庞明先生关于“专一集中”和“律动”训练可以开发人的整体性的能力的理论。这个论点以及专一、集中、律动这三个词一直萦绕在我心头。那时的我每天都在琢磨，都在体察，甚至在枕边放着笔和本，一有灵感就马上记录下来，然后根据所看的书籍方法去实践，逐步完善训练专一集中及律动的方法。