

★帮助大家运用**数字编码、记忆宫殿、思维导图**等高效思维工具，同时发挥左右脑功能，灵活地将所有记忆技巧融会贯通。

★ 对于记忆术的错误理解，我也做了解答，为了让更多学习记忆术的同人少走弯路，我在文后还分享了突破记忆极限的经验谈。掌握最强大脑的秘密，你的人生将会与众不同。

图解 超实用的 记忆技巧

本书摒弃了同类图书方法分类式的讲解，将记忆方法学习步骤简化，用图文结合的方式，以读者的体验为主，通过考试知识点、职场各类资料、生活琐碎信息等示例，向大家介绍了**高效记忆的秘密——发散、转化、动态、连接**。

吴帝德◎著



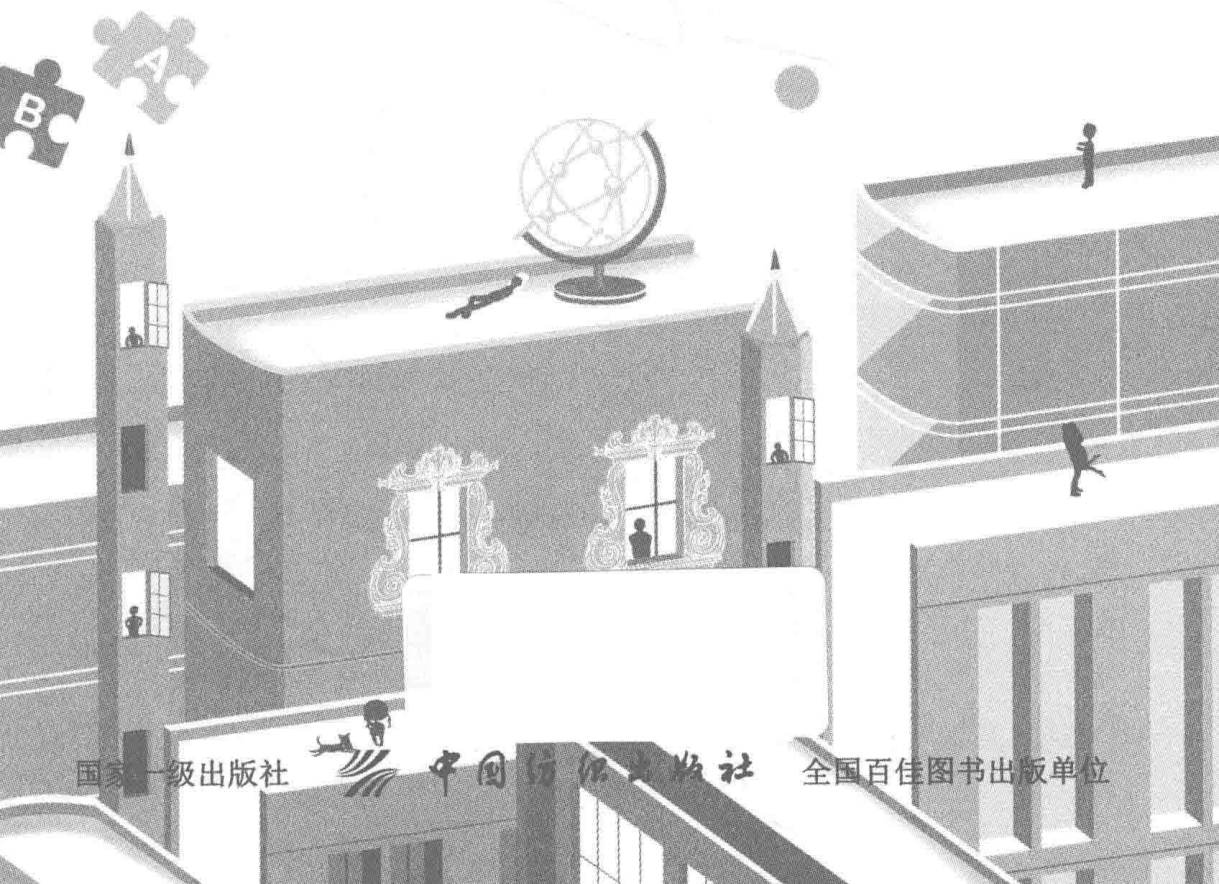
国家一级出版社

中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图解 超实用的 记忆技巧

吴帝德◎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

在本书中,我摒弃了同类图书方法分类式的讲解,将记忆方法学习步骤简化,用图文结合的方式,以读者的体验为主,通过考试知识点、职场各类资料、生活琐碎信息等示例,向大家介绍了高效记忆的秘密——发散、转化、动态、连接,帮助大家运用数字编码、记忆宫殿、思维导图等高效思维工具,同时发挥左右脑功能,灵活地将所有记忆技巧融会贯通。对于记忆术的错误理解,我也做了解答,为了让更多学习记忆术的同人少走弯路,我在文后还分享了突破记忆极限的经验谈。掌握最强大脑的秘密,你的人生将会与众不同。

图书在版编目(CIP)数据

图解超实用的记忆技巧 / 吴帝德著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5180-5049-9

I. ①图… II. ①吴… III. ①记忆术—图解 IV. ①B842.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第1122063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9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 138千字 定价: 48.00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

我认为，“运动”是世界上一切事物的根本，没有绝对静止的事物。宇宙在膨胀，星球在转动，植物在呼吸，动物在代谢，地球内部在释放能量，电子在分子内部不停地旋转，一切事物都遵循着规律在变化。这本书不是物理课本，这是一本关于大脑、关于记忆力的书，接下来我将要讲到大脑的“运动”。

写这段文字的时候我正坐在高铁上听着音乐，看着窗外的醉人红叶、湛湛蓝天、悠悠白云以及忽隐忽现的民居。我特别享受边移动边看风景边思考的运动状态，这像是一种给大脑充电的过程，其间灵感会像泉水般地涌现。我们大部分时间生活在千篇一律的忙碌状态中，为工作、为生活去同样的地点做同样的事情，慢慢地，大脑逐渐适应了这种惯性，我们便开始靠这种在忙碌状态中建立的条件反射或者本能去执行工作，这时，大脑开始呈浅思考状态，甚至越来越懒惰。

当你对自己的记忆力开始缺乏信心的时候，说明你的大脑目前的思考方式不足以完美地解决工作、学习或者生活中遇到的问题，你可能需要了解一些新的思考方式。举个简单的例子，试想在一个宴会上你认识了几个新朋友，其中一位姓蒋的先生希望和你有生意上的合作，宴会过后你想再深入和他交流的时候却怎么也想不起他的名字，这可能会给你带来尴尬甚至危机。原因是这样

的：“蒋”字在这里除了表示姓氏以外并没有包含其他意义，大脑很难接受无意义的事物；如果我们将“蒋”字想象成有形的“奖状”，在大脑当中虚拟构建一幅“这个人拿着一张奖状笑呵呵”的画面，也许就对他有了更深刻的印象。

这就是我要说的大脑的“运动”，它包含了高效记忆的所有秘密——**发散、转化、动态、连接**。“发散”是说我们把“蒋”字通过谐音想到了“奖状”；“转化”是说用“奖状”代替了无意义的“蒋”字来记忆；“动态”是说拿着奖状这个动作；“连接”则是指将这个人 and 奖状通过拿的动作产生联系，通过这四步，我们把以往的“死记”变成了一幅生动的画面。所以，提高记忆力的方法简而言之，就是将原来“静止”的思考方式转变成“动态”的思考方式。当你习惯这种动态思维的时候，你就已经拥有了超强的记忆力。

最后，我希望这是一本既具感性又有理性的书。感性是说我们必须充满感情，感情的触角会帮助我们提升记忆力；理性是说我们必须思维清晰，通过敏锐的思考和去学习去提高记忆力。翻开这本书是你我的缘分，就如我第一次与记忆术结缘一样。记忆术的学习是一段美妙的旅程，它将通往一个充满智慧的崭新世界，踏上这段奇妙之旅，你的人生将会与众不同。



2017年11月于成都

目 录

第一章 如此健忘 \ 001

第一节 发生在身边的遗忘 \ 002

外语导游唐导、银行职员肖翔、家庭主妇陈女士、事业单位的杨贵、重庆领队小刘、女生小王和培训机构副校长邹老师为什么会遗忘大大小小的事情？而陈先生竟然能默写圆周率的前300位数字？



第二节 为什么会遗忘 \ 009

遗忘的原因主要有三种：条件反射、信息干扰和提取失败。

第三节 了解大脑 \ 013

左脑就像办公室，充满了严谨，被称为理性大脑；右脑就像花园，充满了快乐，擅长处理感性思维。

第四节 对记忆术的错误理解 \ 016

你可能会以下疑问：记忆术不过就是形象记忆而已、记忆术的联想过程会扰乱正常思维、联想和转化太麻烦了、联想怎么用来记文字和长篇段落？

第二章 给大脑做准备运动 \ 019

第一节 为什么要冥想 \ 020

冥想是一种静态的联想，可以锻炼我们观察事物细节的能力，也是消除紧张、减少压力、提高记忆力和思维力的重要手段。



第二节 α （阿尔法）波调整状态 \ 022

α 波是一种大脑直觉、灵感、想象力和创造力最活跃的大脑波段，社会成就较高的人的大脑一天当中处于 α 波状态的时间相对较多。

第三节 大脑的准备运动 \ 024

图片冥想、动态冥想、音乐冥想、综合冥想等方法都是进行 α 波冥想的自我暗示方法。

第三章 大脑测试 \ 031

第一节 记忆力测试 \ 032

测试1到测试6提供了不同难度的测试题，如果你的得分能超过70分，那说明你的记忆力还是很不错的。

第二节 注意力测试 \ 037

注意力测试也需要记忆力来协助完成，目的是让读者做好大脑的准备工作。



第四章 提升记忆力的基本功 \ 041

第一节 思维发散 \ 042

发散思维是世界上最伟大的思维方法之一，它是空间拓宽性思维，是对问题进行多方位、多层次、多角度的思考方法。

第二节 动态联想 \ 048

运动的物体在大脑中保存的时间更久，回忆的时候也更容易被想起，习惯将有生命或没生命的物品动起来，是过目不忘的关键。



第三节 特征转化 \ 053

转化的速度和效果直接影响到《最强大脑》选手的挑战是否成功，先来看一下世界前十大面积国家、圆周率、十二星座还有英语单词是怎么转化的吧。

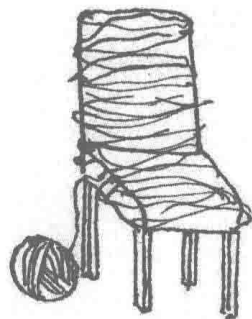
第四节 创造连接 \ 065

连接是记忆的最后一步，创造连接应该不拘泥于逻辑，只要是抓住特征的、动态的、纯粹的、富有更多感情的都是不错的联想。

第五章 打造思维工具 \ 073

第一节 伴随一生的工具——数字编码 \ 074

当你熟练掌握了100个数字编码，你就会发现你的记忆效率能提高数十倍，记忆物品价格、三十六计、历史事件完全不在话下。



第二节 万能的大脑GPS——记忆宫殿 \ 087

利用熟悉的地点进行记忆的方法就是记忆宫殿，等你逐渐习惯这种方法后，记忆宫殿就成了记忆和自动复习的无敌工具。

第三节 记忆的绝招——左右开弓 \ 098

通过鸦片战争的意义、唐宋八大家、七大洲面积大小、古诗词、文章、单词等记忆方法示例如何同时发挥左右脑功能以及记忆技巧如何融会贯通。

第四节 创新与整理的利器——思维导图 \ 115

思维导图具有创新和整理两大功能，绘制一张思维导图包括四个步骤：绘制中心图、绘制主干、绘制分支，最后配图。

第六章 记忆实战广场 \ 125

第一节 考试类 \ 126

关于高中地理知识、高中政治知识、高中历史知识、英语单词拼写与词义记忆、《道德经》部分记忆、《出师表》的记忆、三角函数公式、万有引力公式等记忆方法示例。

第二节 职场类 \ 147

酒店房间数量、快餐店收银机、导游知识点、家具细节、药学知识、银行贷款业务、地图信息等该怎样记忆。

第三节 生活类 \ 170

急救知识、二十四节气、水果名称、世界遗产名录、酸碱食物、世界名著、姓名等这些分散的生活信息这样记忆最快捷。



第七章 脑力竞技的世界 \ 185

第一节 精彩的顶级赛事 \ 186

2013年12月，在伦敦举行的第22届世界脑力锦标赛上，我以中国队总分第一的成绩荣获“世界记忆大师”终身荣誉称号，成为中国自2003年以来第51位“世界记忆大师”。



第二节 突破记忆极限的经验谈 \ 193

为了让更多学习记忆术的同人少走弯路，我从数字编码、地点桩、连接、练习、实战问题等方面分享一下自己由惨痛经验换来的经验。

后 记 \ 201

持之以恒是我在记忆术学习过程中更大的收获。

第一章

如此健忘



第一节 发生在身边的遗忘

记忆和遗忘伴随我们的每一天。因为记不住而犯下的错误有时能及时弥补，而有时不但会给工作和学习带来巨大的影响，还可能让我们付出更多的代价。琐碎的小事可能忘，重要的大事也可能忘，各种情况的遗忘有着不一样的原因。所以，我们学习如何提高自己的记忆力，对记忆力进行科学地训练就是减少遗忘，最有效的手段，它的意义并不仅仅是让我们记住某一个工作内容或者知识要点，更大的意义在于整体提升我们的大脑，让大脑处于自信、健康、强劲的工作状态。

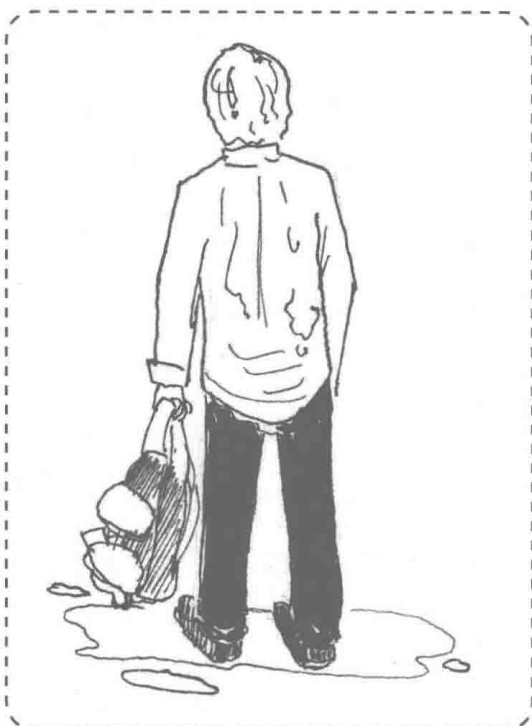
[1]唐导是一名业务出色的外语导游，负责接待来华的外国友人和带国内游客出国游玩。有一次，一行20多人的旅行团来到中国，第二天的行程是游览著名的旅游景点峨眉山，唐导第一天晚上在机场接到游客后，在车内开始讲解注意事项，叮嘱客人要拿好护照、带上雨伞等。

第二天一早唐导坐出租车按出发时间到达酒店，当所有游客到齐并准备上大巴车出发的时候，唐导发现自己的行李箱忘在了出租车上。由于早上匆忙也没来得及向出租车索要发票，因此行李无法找回。唐导的行李箱里有这次整个旅行团的行程计划书、出行十多天的换洗衣服等，还有一台笔记本电脑。一面是旅行团要出发，不能因为自己而影响所有游客的心情；一面唐导又心急地想找回贵重的行李来减少损失，实在分身乏术的唐导只能调整心情继续工作。由于伞和外套也在行李箱里，在峨眉山上，唐导被淋成了落汤鸡。

为什么会忘？

主要原因：烦琐的工作需要大脑将所有小事进行综合并处理，琐碎的事情最容易打乱整体思绪。

[2]肖翔从一所普通大学毕业以后进入银行工作，负责柜台业务办理。由于业务办理能力优秀，不久以后他被调为信贷贷款专员，负责贷款客户的资料审核等工作。来自农村的肖翔并没有太多人脉关系，但是绩效工资在同事中却总是第一。



一次在年会上，同事向其请教，他才透露了其中的秘密。在他手中贷款的每一位客户，他都会记住其生日、爱好等重要信息，客户生日的时候，他提前打电话祝福，让客户倍感亲切。同时他把每一个行业的放贷条件、每一年的政策等都牢记在心，每次遇见新的客户，他都能从其言谈举止中迅速判断出放款额度、审核能否通过等信息，不满足条件的他还能帮助客户尝试其他途径申请。因此，肖翔的贷款客户逐步增多，业务能力得到上级赞赏，现在已经升为该行信贷部主任。不仅是客户，现在连他的手下每一个人放出去的贷款额度有多少他都能记住，是银行的明星人物。

为什么其他人记不住？

主要原因：银行工作十分细化，政策变化快，接触人群广，要记住大量的信息并不是每一个人都能做到的，肖翔的大脑中存在一套虚拟的记忆工具，银行的工作正好将其活用。

[3]小陕是一名高三的文科生，平时在复习各个科目的时候老是觉得知识点琐碎，要记的内容太多，记了新的又忘了旧的，感觉复习和忘记永远在赛跑。就拿记忆地理知识点来说，地理的知识板块多，在考试的时候，往往题目中给出一个相关信息，然后再以给出的相关信息判断相关知识板块来进行解答。比如，仅仅给出俄罗斯叶尼塞河的形状，让你解答该地区的农业分布或者气候特征等。这就要求答题者看到图形后，先判断出是哪一条河流、属于哪一个国家、在该国家哪个区域等信息后才能进行解答并得到分数。对于和小陕一样的高中生而言，如何高效地归类整理并复习众多的知识板块是取得分数的关键。再加上物理、数学、政治、历史等其他学科的大量知识点，如何能快速、有效地复习并记住一直是困扰小陕的问题。后来小陕通过对思维导图的学习和记忆技巧的灵活运用，在大脑中清晰地各科知识点进行了归类“存放”，最终他单科地理成绩就提高了20分，并在2015年如愿以偿地考上了上海财经大学。

为什么记不住？

主要原因：高中学生的知识记忆量特别庞大，对记住的内容需要科学地进行复习和归类，否则一边记一边忘，考试中出现的题目也总是似曾相识，所以应该合理利用“艾宾浩斯遗忘曲线”进行复习，并利用“思维导图”对笔记和知识点分类，才能有效提高分数。

[4]刚生完孩子的陈女士现在是一名家庭主妇，大多数时间都在家里带孩子和做家务。有一次，她正在厨房煮粥的时候孩子突然哭了起来，家里又没有其他人，陈女士急忙跑到卧室又是哄又是喂，过了十多分钟，孩子停止了哭泣，之后陈女士就来到客厅打开电视机看起了电视剧。等闻到一股糊味儿时，陈女士一边大叫“我的粥！”一边飞奔进入厨房，这时粥已经变成了一锅“黑炭”，锅也差点被烧了个窟窿。陈女士感叹：“都说怀孕傻三年，我太不小心了！还好发现得

不晚，没有造成安全事故。”

为什么会如此粗心？

主要原因：“一孕傻三年”是一句玩笑话，但并不是没有任何科学道理的。从科学的角度来讲，在怀孕期间，婴儿合成大脑需要大量的卵磷脂，成人脑神经细胞中卵磷脂的含量占其质量的17%~20%，这些都需要从母体直接获取，加上怀孕期间慢节奏的生活规律和压力的减轻，使大脑似乎进入低速运转的状态。因此，生完小孩以后，大部分母亲都感觉思维力下降，记忆力下降，其实是由于大脑减少了平时工作时的必要思考，间断性地失去了锻炼机会所致。

[5]杨贵是一名事业单位的工作人员，经常出差负责部门的器材采购工作。有一次，杨贵在出差途中接到部门领导的电话，被告知他有一个非常好的出国培训机会，出国深造半年回来还很有可能升职。接到这个天大的好消息，杨贵高兴地跳了起来，因为出国深造一直是杨贵的梦想。接着，领导让他马上提交身份证号码和照片等相关信息，可是杨贵却一时怎么也想不起来自己的身份证号码，身份证也放在家里，于是他告诉领导10分钟后再回电话。当杨贵让家人找到身份证后回拨了单位的电话，可惜由于名单需要立即上报，没有时间等待，原本应该属于杨贵的名额已经临时换成了另外一名同事。就因为一时想不起自己的身份证号码而和自己的梦想失之交臂，杨贵很长一段时间都陷入了情绪低谷中。

为什么会记不住？

主要原因：身份证号码、银行卡号等数字串的记忆对一般人而言是一种反复的口诀式记忆，不停地反复地读自然就记住了。然而这样的记忆并不牢靠，在疲惫的时候，人们的回想能力会降低，有时候需要提醒前面几个数字才能想起来，有时候又会张冠李戴地串到其他数字信息上。

[6]重庆的小刘是一名领队导游，主要负责香港的旅游线路。有一次，他带领一个20多人的老年团到香港游玩，出发前一天晚上，他整理好了所有游客的护照并放在手提袋中。旅行团飞机的出发时间是第二天一早8点，可是直到第二天早上临近出发时，所有游客也没等来导游小刘，打电话也一直没人接。正当所有团员焦急等待的时候，只见领队小刘气喘吁吁地跑来，一个劲儿地说对不起。原来小刘的手机喇叭突然坏掉了，没有听到闹钟的响声和打来的电话。在急忙给所有团员讲了旅行中的注意事项后，他带领大家来到机场柜台前办理登机手续，这时小刘突然想起全团所有人员的护照由于慌忙出门被他忘在了家里。再回去拿护照时间已经来不及了，每一位团员重新购买机票的费用都将由他自己负担，想到自己可能会赔偿数万元的机票费，小刘吓得哭出了声，游客也觉得因为小刘的疏忽浪费了自己的时间和精力而不停地责怪他。小刘最终不但付出了沉重的经济代价，也因此引发了当地媒体对此事件的报道。

为什么会发生？

主要原因：我们经常的新闻中看到有人将巨款遗忘在出租车上的信息，为什么我们能意识到的一些重要事情偶尔还是会被忘记呢？因为每个人都有自己的生物钟。有的人长期精力充沛，也有人会有特别容易疲倦的生物钟低谷期；有的人即使每天睡很少的时间也神采奕奕，有的人却总有几天感觉注意力不集中或头脑不清醒。实验证明，科学地锻炼大脑会调节大脑思考的生物钟，让它更具有规律性，让大脑在思考问题时通过增加耗氧量达到提高大脑功率的目的，让大脑处于健康、强劲的状态。

[7]小王是一名漂亮的女生，和已经交往了3年的男友因为吵架而分手，回到家，伤心中的小王舍不得这段恋情，于是打开电脑翻起了和男友一起旅行的照片，回想着曾经的一段段甜蜜的回忆。正值寒冬腊月，小王电脑桌上垫着取暖的

电热桌垫。看着窗外飘着的雪花，小王更加伤心，她决定第二天一早就到其他城市去散散心，来一次说走就走的旅行。一周以后，小王回到家。当踏进书房的时候她惊呆了，原来她走的时候忘了关电热桌垫的开关，虽然温度不算很高，但是由于时间太长，压在桌垫上的电脑键盘已经被烤化了，并死死黏在桌垫上。如果她再晚几天回家，很有可能会引起火灾，造成严重后果。

为什么会发生？

主要原因：生活中我们有很多习惯性的行为，比如随手关门、冲厕所等，这些指令已经在大脑中形成了潜意识，即使你在打电话、看书的同时也会习惯性地执行这些动作。但在情绪受到影响的时候，我们的大脑会因受到干扰而忘记执行这些动作。糟糕的情绪是大脑最大的敌人，学会控制情绪就是控制了大脑。

[8]有一次石家庄某电脑城搞促销活动，活动牌上写着“能记住圆周率100位的人赠送300元代金券，能记住圆周率300位的人赠送1000元代金券”的字样。很多大学生都摩拳擦掌跃跃欲试。挑战不限时间，先是一个男同学上台挑战，记了几十分钟后，男同学开始默写，由于有几处遗漏和错误，所以挑战失败。接着又有几位同学上台挑战，可是都以失败告终。过了一会来了一位男士，上台记了10分钟就下来了，然后开始默写，周围的观众都用怀疑的眼神看着那位男士。不一会儿，商场的工作人员就拿起那位男士默写的圆周率一一检查是否正确。当检查完毕以后，工作人员拿起话筒说道：“陈先生默写的圆周率的前300位全部正确，挑战成功！他将获得本商场提供的购物代金券1000元。”在周围人群惊讶和羡慕的眼神中，这位陈先生拿走了奖励。

为什么能在短时间内记住这么多数字？

主要原因：无规律和无意义的东西大脑几乎无法记住。原来，陈先生是一位记忆力的培训老师，懂得记忆数字的方法。陈先生在脑海中把无意义的数字