



LEARN SUPER BRAIN

谢华 / 著



脑力开发

超脑力高效学习法 5 分钟打造记忆天才

为学习加分

源自美国 FBI 训练情报人员的
超强记忆术

12 年中国教学实践证明：

考前记忆强效提升，快速提高
你的学习力和工作效率三倍以上

赠

价值 120 元的
课程抵用券
和网络课程密码

LEARN
SUPER BRAIN

谢华 / 著



脑力开发

超脑力高效学习法 5 分钟打造记忆天才

为学习加分

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

脑力开发为学习加分:超脑力高效学习法 5 分钟打造记忆天才/谢华著. —北京:中国轻工业出版社, 2006. 8

ISBN 7-5019-5497-6

I. 脑... II. 谢... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073746 号

版权声明

©本书由谢华授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由中国轻工业出版社在中国大陆独家出版中文简体字版。未经著作权人和本社书面许可,不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。版权所有,翻印必究。

责任编辑:雅歌

责任终审:劳国强

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:上海译文印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2006年8月第1版第1次印刷

开本:890×1240 1/32 印张:7.25

字数:100千字

书号:ISBN 7-5019-5497-6/G·641 定价:18.00元

读者服务邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60617J7X101ZBW

序 言

我们在为学生上课之前，都会问他们这样一个问题：“你觉得自己的记忆力不好吗？”99%的学生都会举手，他们说：“我总是记不住我要学的东西，我不停地念书，不停地背，但是第二天全都忘得一干二净！我觉得我的记忆力愈来愈不好。”这当中有五六十岁的届退人士，有三四十岁的社会中坚分子，也有一二十岁的青年学子，他们都有共同的问题：记忆力减退、学习力与竞争力降低。这当中绝大部分的原因是，对于学习和记忆，他们用错了方法。

为什么有些人悬梁刺股，彻夜苦读，却不能保证第二天还能够记得住，有些人却能在极短的时间内记忆大量的资料、极长的数字、极多的语文词汇，而且不因时间的流逝而遗忘？为什么记忆的速度、质量、时间的长短，在同样的人类大脑中，会有如此不同的表现？

那些记忆力不好，或者对智力、记忆力消退下滑的事实毫无对策的人，通常是对大脑的操作机制、记忆的原理没有正确的概念，因而忽略记忆力功能的训练与开发。也就是说，记忆力不好甚至严重衰退的人，绝大部分都不曾应用过超脑力的原理，对自己大脑的认知也相对贫乏。

我们要告诉你，其实你有天赋的记忆潜能，你的记忆力绝对比你想像的更完美。比如许多人曾清楚梦到幼年同伴，或是十年、二十多年未曾想到的朋友、亲戚、旧识，梦中的人历历如绘，甚至脸上的神情和细微之处都和现实生活中一模一样。这证实了你的脑中的某个地方，一定储存着大量不会随时间改变的清晰记忆影像。所以超脑力高效学习法就是要训练你快速准确地按对大脑中的记忆按钮，把想要的信息精准地回想起来。

你一定也有过这样的经验：当有一天，你旧地重游回到你的母校，到了教室时，那位曾经教过你某科的老师影像，突然那么清楚地浮现在你的脑海里。有时，甚至一种味道、一首歌曲，就能令你回忆过往，使你的心灵重回往日的时光与地方。

因此，记忆力超强的人必定是懂得运用增强记忆原理，善于掌控大脑记忆韵律的人。在世界各地的教育、医学、心

理学等研究领域里,都曾发现记忆力超强的人士,但是在每个个案中,也都发现他们的大脑与一般人无异,只是他们可能在很小的时候偶然学会了记忆作用的原理,而这些原理已成为他的本能之一。另外有一些人则是经过潜能开发与超脑力训练,而打造出了远胜于常人的超强记忆力。

英国思维导图(Mind Map)的发明者托尼·布赞(Tony Buzan)创办了“世界记忆冠军协会”,从1990年代初期开始举办记忆冠军赛。有一届的学生组冠军詹姆士·朗渥斯,他能在一分半钟就记住整副扑克牌按顺序出现的花色与点数,甚至这副扑克牌缺了哪几张牌都一清二楚。他还可以在一分钟内记住长达100个数字,创下学生组最快的世界纪录。

澳洲悉尼比佛利中学的有些学生接受了特别的教导:强化记忆力,以惊人的速度学习法语。他们能够在八个星期内学会别人需要三年学习的课程。在很短的时间里,他们就能开口说出流利的法语,并和专程自法国来的专家进行法语对话,其记忆力与学习力令人惊讶万分。

著名的美国德州大学和纽约大学外语教授史密特博士以独特的教学方式教导学生,学生们能够在第一堂三个半小时的课堂中,就记住400个法文字,而且第三天课堂结束时,即能够以法文交谈。而一般使用传统学习法的学生,一

天顶多记 25 个生字，但到了第二天还能够记住 15 个就谢天谢地了。

国外相关的研究机构有诸多关于增强脑力的方法，但是国外的教学法却因其缺乏相同的文化背景而难以让国人完整地学习和吸收，学习效果也有限。作者在经过不断的改进之后，加上多年以中国文化为背景的教学实践，取得了巨大的成功。

“超脑力高效学习法”共分初、中、高三个阶段，课程内容分为超强记忆训练、心智图训练、优势脑波训练和超脑力国际天才种子营。

“超强记忆训练”来自美国用于训练 FBI 情报人员窃取情报所用的超强记忆能力的科学技术。通过这套课程的训练，我们可以看到什么就记住，听到什么就记住，并且记住了就不会忘记，可以节省大量的学习时间，让学习达到最高效率。

“心智图训练”提供一个有效的工具，运用图文并重的技巧，开启人类大脑的无限潜能。此课程现在被全球数百万的学生以及上班族广泛应用于工作、学习以及生活中，成为国际公认的有效学习方法。

心智图能够帮助你以 360 度的方式思考问题，增加思考的关联性、弹性及灵活度，整合混乱的思维。使用心智图

记忆长篇资料、文章或书本都相当有效,可以在很短的时间内,快速地掌握主要的内容,使用心智图还可以帮助我们写文章、做人生规划、工作计划以及做高效率的笔记和达成团队沟通协调能力等。

“优势脑波训练”是作者专门研发出的一套开发潜意识、调整脑波频率的课程。当我们的脑波处于“ α ”波时,人的意识是清醒的,但身体却是放松的,它提供意识与潜意识的桥梁。由于在这种状态下,身心能量耗费最少,相对地,脑部所获得的能量较高,运作就会更加快速、顺畅,灵感丰富,直觉敏锐,头脑活跃,所以我们称“ α ”波为优势脑波。训练优势脑波可以让我们快速放松、消除紧张和压力、改善失眠、调整大脑的含氧量,也可以让我们快速集中注意力、稳定情绪和消除疲劳等。

谢 华

上海超脑力进修学校

超脑力高效学习法创办人

超脑力高效学习法版权拥有者

超脑力心智图法训练总讲师

NGH 美国催眠协会催眠治疗师

荣获 2002 大中华卓越教育人才金龙奖

目 录

第一章 超脑力高效学习法 001

一、掌握高效学习法 001

二、学习如何学习 003

三、最佳智能组合 008

四、最优学习方式 014

第二章 高效学习之锁链法 018

一、锁链法 018

二、锁链法要素 027

三、刨根：记忆的形成 034

四、问底：大脑的潜能 038

第三章 高效学习之联想法 046

- 一、联想法 046
- 二、联想法要素 051
- 三、刨根：记忆的分类 060
- 四、问底：大脑的运作 062

第四章 高效学习之位置法 084

- 一、位置法 084
- 二、位置法要素 089
- 三、刨根：记忆的材料 091
- 四、问底：大脑的结构 093

第五章 高效学习之标签法 102

- 一、标签法 102
- 二、刨根：记忆的训练 116
- 三、问底：大脑的演化 124

第六章 高效学习之综合运用 133

- 一、记忆电话和日期 133

二、记忆姓名与脸孔	135
三、记忆长短篇文字	146
四、刨根：记忆的规律	159
五、问底：大脑的开发	174
后记 高效学习的收获	198
附录一 学员心得	202
附录二 高效学习之标签法	209
附录三 超脑力高效学习训练班介绍	211

第一章 超脑力高效学习法

一、掌握高效学习法

我们常常感叹：“老是记不住东西，到底是大脑处理信息的能力下降（CPU 不够强）？还是处理记忆的空间不足（内存不足）？”

为了有效解决问题，我们必须学会如何具备逻辑与创意性的思考能力。一个人的养成教育已经不再是 5～20 岁之间，而需贯彻落实终身学习，方能跟上时代的变化脚步。但大多数的教育训练只重视教学内容，而不是教学过程。一个差劲的学习者与一个高效学习者之间最大的差异就是后者能够独立摸索出最有效的学习策略。

如果这一些“策略”能够公开(不过很少人愿意这么做),大多数人也就都能成为高效学习者,而如果他们的老师能以“符合大脑操作模式”的方式来传授新知,成效将会非常惊人。

“记忆”是学习中非常重要的一环,如果我们拼命花时间去努力看书,却又记不住,学习的效果自然低落。所以“记忆”对学习可以说有着关键性的影响。然而,不少人以为记忆力是天生的,一旦开始记不住事情时,就认定是自己的记忆力不好;再者随着年纪的增长,而感受到记忆力下滑的亦不在少数。不论是哪一种情况,一旦认定自己记忆力不好,就会降低其学习意愿,影响其学习效果。

根据调查,刚踏入校园的五六岁儿童,有 80%对自己的学习力极有自信。等到他们 16 岁时,这样的百分比则降为 18%。由此可以看出,有 80%的青少年及成年人在面对学习时会产生挫折及无力感。而如果老师在教学时能把游戏、感情、声音、想像、色彩、图像、角色扮演统统带进教室,学习就会成为有趣而毫无压力的事了。

这就是为什么我们要“学习如何学习”的一个重要原因,因为当我们知道并学习如何学习时,我们的自信心就会提高,对学习产生高度的兴趣。学会了如何学习后,对各种

涌入的新知、科技成果、社会变化将能应付自如，甚而积极拥抱。学会如何学习后，我们就会成为自动自发的学习者，获得自我成长的基本技能，得以从被动的教育消费者，转变成自我学习和生命的主动掌控者。

二、学习如何学习

对英国首相丘吉尔先生来说，学生时代并不是一生中最快乐的日子。因为这位伟人在校时，常与学校当局冲突，心情常受打击；另外，他的学习成绩也非常不起眼，甚至有些凄惨，根本无法与他日后的政治辉煌相提并论。

多年以后，他还对学校耿耿于怀，为此，他特别针对学校的考试制度进行批评。他写道：

我一过 12 岁生日，就面对了一连串的比赛，而且长达 7 年之久。这些考试真是一大考验。往往我最不喜欢什么科目，考官却最喜欢考什么科目。

我喜欢的科目是历史、诗词和写作，考官偏爱考拉拉丁文和数学。而考官总是占上风。尤有甚者，考官所

出的这两科题目，几乎全是我无法顺利作答的。

其实我知道的事情很多，要是有人来问我我知道的事，那多好，可是他们净问一些我不知道的事。我多么想展现我的博学多闻，可是他们总是要暴露我的无知。这样的对待只有一个结果：我考不好。

丘吉尔并不是惟一在校成绩不佳的伟人。英国保守党首相梅杰在高中时，也被退学过。许多的传记都一再告诉我们，有不少著名的人物在学校课业上的表现都不甚理想。

1663年，牛顿在剑桥大学就读时，曾因几何成绩太差而没通过一项考试。狄更斯、马克·吐温以及高尔基都没有念完中学。华盛顿、林肯、杜鲁门总统都没有上过大学。这样的例子不胜枚举。著名的数学家庞加莱的智力测验成绩很差，以致曾被认为是低能儿。

还有伟大的爱迪生和爱因斯坦，都很爱学习，可是成绩都不如人愿。发明大王爱迪生在校时，也是以成绩恶劣出名。爱因斯坦在参加苏黎世工艺学院的入学考试时，也因科学成绩不佳而名落孙山。

这种普遍存在的学习困难，主要原因在于目前的学校

教育远远无法满足社会的需要，而考试制度只是其中比较明显的一项而已。谁晓得有多少天才被学校埋没了，只因他们无法适应这样的教育制度。有太多学生只因无法适应传统的教学方法（偏重语言和数理逻辑智能的训练），只好在生存边缘挣扎。

另外，一个无法否认的原因是这些伟人在少年时代的学习方法有问题。事实是，伟人们的一些同学在同样的教育环境中取得比伟人们更为出色的学业成绩。当然，这与他们日后的成就不成正比，也有一些伟人年轻时的学习成绩就非常好，比如高斯和达·芬奇，他们不仅学业突出，还总结出独到的学习方法。

因此，世界各国的教育专家都在研究改革教育制度。比较前卫的教育家都开始采用轻松、减压学习法来教导学生，发展他们的心智能力。这些教育家一致同意：学生的首要任务就是学习如何学习以及学习如何思考。

科技变化日新月异，信息成倍增长，因此学习如何学习，将比学习到什么更重要。可惜的是，正如教育家西维亚·法汉迪哥瑞所言，一般教育都是反其道而行。他在哈佛大学出版的《教育》书中提到：“每位儿童都与众不同，大自然赋予每个小孩不可限量的学习能力。不幸的是，以落

伍而错误的、过度简化的心理原则为基础的教育制度，经常与学童的自然学习技巧冲突，教导他们不信任并压抑这些自然的技巧，这驱使无可计数的学生，经历1万5千小时机械化的训练以便学习‘不学习’。”

在今日不同的时空环境中，学习的远景是什么？学生应该学习：

1. 知识：人的知识需要不断扩充，才能理解新鲜的事物，进而综合出有创意的解决问题的方法。

2. 技能：知识必须通过技能才有用处。技能包括：“学习如何学习”的技能；分析性和创意性的思考技能；阅读、写作和使用计算机的技能；沟通技能以及洞察系统内各种互动关系的能力。技能可使学生成为管理自己、自动自发的学习者。

3. 智能：也就是有能力决定优先级，有效地分配时间，诠释事情并做出判断，有灵活而开放的胸襟。智能是分析经验，进而把结论付诸行动的能力。

4. 品格：最简单的定义就是人的特性，如诚实、自立、合作、坚毅、正直、同情心，能够进行团队合作和设定务实目标。简言之，就是言行得体，合乎情理。

5. 成熟的情感：也就是能够认知、表达和管理个人