

胡庆文◎著

记忆达人教你

神奇记忆术

开发记忆潜能 成就记忆达人

世界记忆大师的记忆秘术大公开
最强大脑胡庆文教你神奇记忆术



数字 外语 文本 图片……

学科知识

职业技能

生活细节

一本书解决你所有的记忆难题

 中国纺织出版社

记忆达人教你

神奇记忆术

胡庆文◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

2011年12月,作者胡庆文在第20届世界脑力锦标赛上获得了世界记忆大师的终身荣誉称号,2014年他参加最强大脑第二季,“广场迷踪”挑战成功。他在本书中向读者分享了最强大脑的记忆方法。第一章和第二章讲述了人脑的记忆特性、记忆的核心原理以及人类的记忆思维习惯,然后针对人的记忆习惯讲述了几种常用的记忆方法。第三章至第七章讲述了记忆法在语文、政治、历史等各学科中的运用,并针对每种不同的知识点详细地举了案例,讲解生动、深入浅出。第八章主要讲解了英语单词的记忆诀窍,针对每种方法都列举了案例。第九章是对记忆法的延伸,主要讲述了思维导图在学习和工作中的运用,思维导图心法及绘制技巧。整本书针对我们生活和学习中需要记忆的信息进行了划分,并且都列举了案例讲解,期待每一位读者都能开卷有益,快速炼就超级记忆力。

图书在版编目(CIP)数据

记忆达人教你神奇记忆术 / 胡庆文著. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5180-3153-5

I. ①记… II. ①胡… III. ①记忆术—通俗读物 IV.
①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第295606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

2017年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 134千字 定价: 38.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

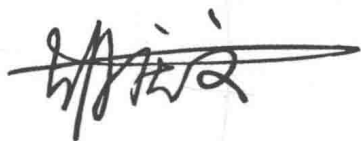
前言

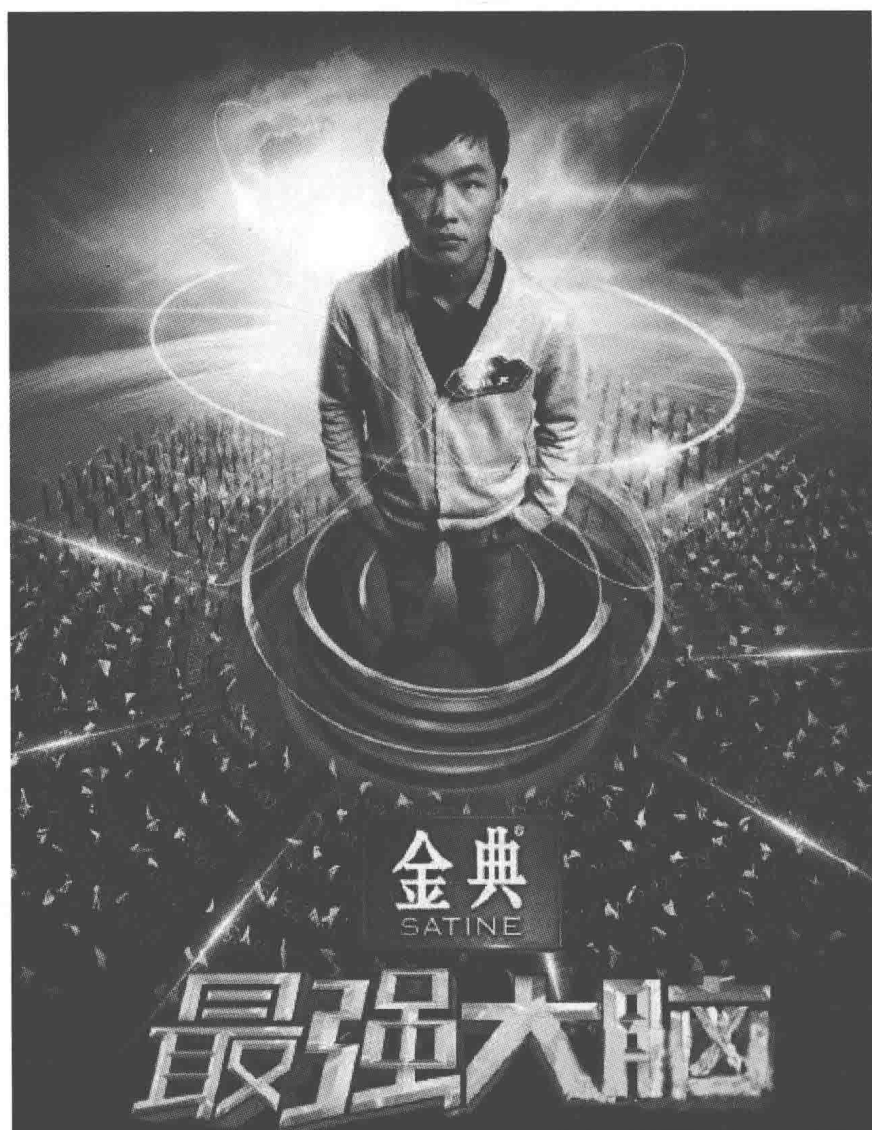
本书作者详细描述了自己学习记忆法的心得。作者胡庆文在中学时代是一个成绩并不出众的人，也一度为记忆力不好而苦恼。后来接触到了记忆法，潜心钻研，通过努力，把国学经典《道德经》和很多专业方面的书本知识全部牢记于心。

如今，越来越多的电视综艺节目中出现了很多神奇记忆法的表演，这让曾经很神秘的过目不忘的记忆术渐渐地走进了人们的视野。越来越多的人抱着崇拜的心理开始学习记忆法，认为只要掌握了记忆法，不论什么科目，肯定是轻松过关。其实这是一种误解，记忆法并不是万能的，也没有我们想象的那么神奇。首先，任何一门专业知识的掌握过程并不是简单地记住书本上的一切就够了，如果只是记忆就行了，那有个好记性确实占优势，但绝大多数的专业知识，纯粹靠记忆的知识点可能不超过30%，即便是大家公认的司法考试、公务员考试、会计师考试这些需要大量记忆的文科类考试，其实更多的也是考查我们对知识的理解和运用，考查的是思维逻辑，由此看来，记忆并不是起决定性作用的。当然，对于那部分需要记忆力去解决的知识，好记性仍然是非常重要的。在学习中，好记性会给我

们减轻很多负担。记忆效率高，可以帮我们在学习过程中节省很多时间，提升学习效率。科学家研究的结果表明，人的生理记忆力几乎是天生的，大脑固有的这种记忆力很难改变。但是，我们可以运用一些技巧来帮助记忆，这些技巧就是我们现在所熟知的记忆法。

本书结合人的记忆特点，讲述了很多平时学习生活中实用的记忆方法。第一、第二章讲述了人脑的记忆特性、记忆的核心原理以及人类的记忆思维习惯，然后针对人的记忆习惯介绍了几种常用的记忆方法。第三章至第七章讲述了记忆法在语文、政治、历史等各学科中的运用，并针对每种不同的知识点详细地举了案例，讲解生动、深入浅出。第八章主要讲解了英语单词的记忆诀窍，针对每种方法都列举了案例。第九章是对记忆法的延伸，主要讲述思维导图在学习和工作中的运用，以及思维导图心法、绘制技巧。整本书针对我们生活和学习中所遇到的需要记忆的信息进行了划分，并且都列举了案例讲解，由于篇幅所限，也有些内容尚未涉及，此书仅为抛砖引玉，希望能够给读者带来思维上的启发。





最强大脑·舞林神探

目录

第一章 认识记忆

第1节 记忆的定义 /002

第2节 记忆的发生过程 /003

第3节 记忆的类型 /004

第4节 记忆的特性 /007

第5节 记忆的效果评价 /008

第二章 实战记忆法入门

第1节 记忆的关键 /012

第2节 走进记忆之门 /024

第三章 解密竞技表演记忆力比赛项目

第1节 如何5分钟记住100个无规律数字 /055

第2节 如何做到2分钟记住一副打乱的扑克牌 /057

第3节 《最强大脑》电视节目项目解密 /061

第四章 语文知识高效记忆

第1节 生僻字、成语记忆方法 /076

第2节 文学常识记忆方法 /079

第3节 如何牢记长篇古诗词和课文 /084

第五章 历史学科知识高效记忆方法

第1节 历史大事年代表记忆法 /098

第2节 其他历史事件表记忆方法 /101

第3节 各种小知识点的记忆技巧 /109

第4节 问答题、简答题的记忆技巧 /110

第六章 地理生物学科知识高效记忆

第1节 逻辑串连法记忆各大世界之最 /116

第2节 编码法记忆地理生物数据类信息 /119

第3节 高效记忆各类常识 /120

第七章 会计科目记忆类知识点实战案例

第八章 单词一遍记得牢

第1节 单词记忆的原理 /132

第2节 单词记忆的方法 /144

第九章 思维导图

第1节 什么是思维导图 /206

第2节 思维导图有什么作用 /207

第3节 思维导图绘制入门 /215



第一章 认识记忆

- ◆第1节 记忆的定义
- ◆第2节 记忆的发生过程
- ◆第3节 记忆的类型
- ◆第4节 记忆的特性
- ◆第5节 记忆的效果评价

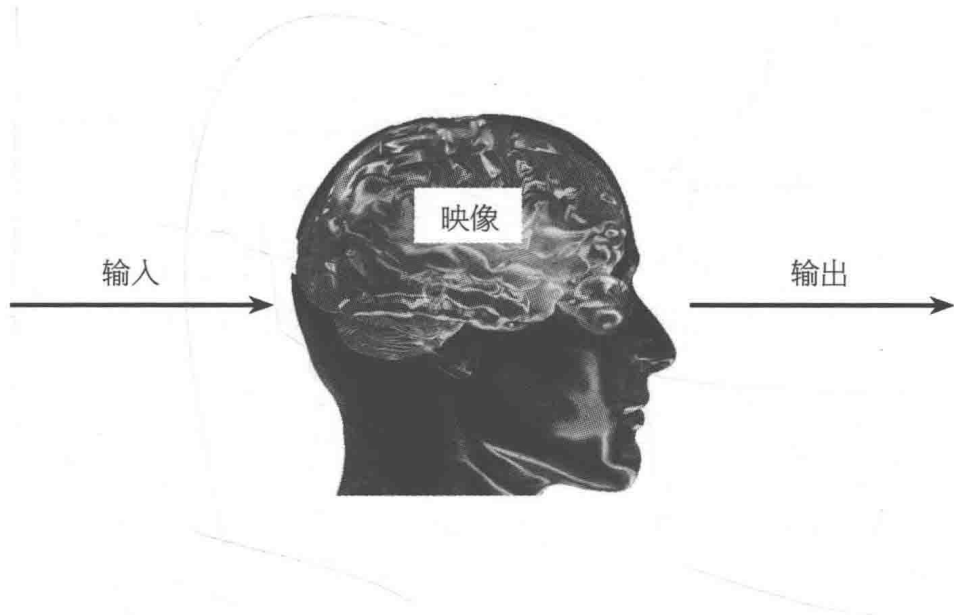
“一切知识，只不过是记忆。”——培根

记忆是人类生存发展的需要，是人类智能的因素、学习的基础，也是完成各项工作的基本保障。在学习改变命运、知识成就未来的今天，拥有良好的记忆就显得更为重要。那么，什么是记忆？

第1节 记忆的定义

什么是记忆？记忆在不同的学科领域有着不一样的定义，事实上，记忆可分为广义记忆和狭义记忆。广义记忆泛指大自然的记忆和生命体力活动的记忆，狭义记忆单指大脑的记忆。下面我们就具体谈一下狭义记忆。

记忆是过去经验在头脑中的反映。这些经验都可以映像的形式存储在大脑中，在一定条件下，这种映像又可以从大脑中提取出来，这个过程就是记忆。记忆不像感知觉那样反映当前作用于感觉器官的事物，而是对过去经验的反映。



第2节 记忆的发生过程

记和忆是两个过程。原块（自然界的事物）刺激感觉神经后，在神经末梢形成感块，通过生物电流到达大脑内储存，形成记块，这一过程我们称之为记。忆则是将记块提取出来的过程。记块不是全部可以被唤醒成为忆块，记块能否形成忆块，与时间、感块、原块的刺激程度、思维过程、深度感觉、随机性和生物钟有关。记块和忆块之间有时还存在微妙的差别，也就是它们可能失真。

心理学家将记忆的过程分为识记、保持、再现（再认）三个基本环节。

- （1）识记：记忆的第一个环节，是记忆者识别、记住事物的过程。
- （2）保持：第二个环节，是识记过的事物在头脑中储存和巩固的过程。
- （3）再现：第三个环节，是指识记过的事物能回想起来。

再认：是指识记过的事物再次出现时能够认出来。

在这三个环节中，识记是保持和再现（再认）的前提，而再现（再认）又是识记与保持的结果。

我们称“识记、保持、再现”为回想记忆；“识记、保持、再认”为认知记忆。

认知记忆是一种“不看不知道，一看就知道”的记忆，本来是我们已经识记过的事物，可就是想不起来，不过再次遇见时却能认出来。比如，你昨天学习了good（好）、food（事物）、mood（心情）和wood（木头）四个英语单词，今天只能再现good、food和mood三个单词的中文意思，而不能再现wood的中文意思时，却能选中“木头”，这就是一种再认记忆。

我们所做的选择题，考查的其实就是对知识的再认能力。通过复习，知识的再认就能达到知识的再现。

第3节 记忆的类型

一、记忆按其内容可以分为五类

（1）形象记忆：对感知过的事物形象的记忆。

（2）情景记忆：对亲身经历过的，有时间、地点、人物和情节的事件的记忆。

(3) 情绪记忆：对自己体验过的情绪和情感的记忆。

(4) 语义记忆：又叫语义-逻辑记忆，是用词语概括的各种有组织的知识的记忆。

(5) 动作记忆：对身体的运动状态和动作功能的记忆。

二、记忆按信息存储的保持时间可以分为三类

(一) 瞬时记忆

瞬时记忆又称感觉记忆或感觉登记，是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，信息在感觉通道内迅速被登记并保留一瞬间的记忆。由于瞬时记忆的信息在感觉通道内已登记，所以，瞬时记忆具有鲜明的形象性。相对短时记忆而言，感觉登记保持的信息量较大，但它们都处于相对未加工的原始状态。然而瞬时记忆被保留的时间很短，只有加以注意，信息才能转入短时记忆，否则，没有注意到的信息过2秒钟便会消失。一般认为，图像记忆的保持时间为0.25~1秒，容量为9~20个bit（项目）；声像记忆的保持时间大约2秒，容量为5个bit。

(二) 短时记忆

短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，保持时间在1分钟以内的记忆。短时记忆的容量有限，一般人的短时记忆广度平均值为 7 ± 2 个。如果超过短时记忆的容量或插入其他的活动，短时记忆容易受到干扰而发生遗忘。如果呈现的材料是有意义、有联系或是熟悉的，记忆广度则可以增加。例如，将单个的汉字（人、学、机）变成双字的词（人

民、学习、机器）来记，记忆的容量可扩大一倍。语言文字的材料在短时记忆中多为视听编码，即容易记住的是语言文字的声音，而不是它们的形象；非语言文字的材料主要是形象记忆，而且视觉记忆的形象占有更重要的地位。此外，也有少量的语义记忆。短时记忆的信息经过复述，不管是机械复述，还是运用记忆术所做的精细复述，都可以转入长时记忆。

(三) 长时记忆

长时记忆是指永久性的信息存贮，一般能保持多年甚至终生。它的容量似乎是无限的，它的信息以有组织的状态被贮存起来。长时记忆的信息主要是对短时记忆内容加以复述而来，也有由于印象深刻一次形成的。

自19世纪末期艾宾浩斯开始记忆实验以来，大量心理学家对记忆的研究都是有关长时记忆的，研究的课题主要集中在长时记忆中信息的组织和遗忘的规律，这个内容在后面会讲到。

我们可以通过下表对这三种记忆进行比较。

记忆类型		保存时间	储存容量	遗忘原因	形成条件
瞬时记忆	图像	0.25 ~ 1秒	数以千计	痕迹消失	外界刺激器官瞬间
	声像	约2秒			
短时记忆		1分钟	7 ± 2个项目	信息干扰	瞬间记忆受到注意
长时记忆		永久	无限	缺乏回忆线索	短时记忆得到重复或有效刺激

了解记忆的类型，可以帮助我们更好地了解自己的记忆情况，根据记忆的特点调整学习方式，从而提高学习效率。

第4节 记忆的特性

从现代信息加工学的角度来讲，记忆又是对信息的选择、编码、存储和提取的过程。

当我们回忆一部看过的电影时，能回忆起的为什么只是部分情节，而不是完整的情节？能回忆起来的这些情节往往是比较动人，能给我们留下深刻印象的。其实我们的记忆是有选择性的，这一特性有利于减轻我们大脑的负担。

举世闻名的大侦探福尔摩斯曾说过这样一段话：“我认为人的脑子本来就像一座空空的阁楼，应该有选择地把一些家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂儿一股脑儿装进去。这样一来，那些对他有用的反而被挤出来；或者，最多不过是和许多其他东西掺杂在一起，因此，在取用的时候也就感到困难了。所以，一个会工作的人，在他选择要把一些东西装进他的那间小阁楼似的头脑中去的时候，他确实是非常仔细而小心的。”

福尔摩斯提出了选择学习和选择记忆的观点，确实值得我们深思。在信息、知识爆炸的21世纪，我们更应该懂得有选择性和系统地学习，记忆

也是如此。如果不加选择地把所有信息都装进自己的大脑，那么人脑跟一个垃圾桶有什么区别呢？

所以，我们在记忆时要选择那些对自己的学习起关键作用的、有重要意义的信息。

第5节 记忆的效果评价

一般根据什么来判断人的记忆品质呢？综合起来，一个人的记忆力水平，可以从记忆的敏捷性、持久性、正确性和备用性四个方面来衡量和评价。

（一）敏捷性

记忆的敏捷性是指个人在一定时间内能够记住的事物的数量，它体现了记忆速度的快慢。事实上，人们记忆的速度存在明显的差异。例如，同样的信息，有的人重复5次就记住了，而有的人却需要重复26次才能记住。记忆是否敏捷取决于大脑皮层中条件反射形成的速度。条件反射形成得快，记忆就敏捷；条件反射形成得慢，记忆就迟钝。要增强记忆力，首先就是提高记忆的敏捷性。要想达到这个目的，一是平时要加强锻炼，通过锻炼使自己的记忆敏捷起来；二是在记忆时要集中注意力；三是要充分利用原有的知识，也就是说在旧有的条件反射基础上去建立新的条件反射，这样记忆力就会逐渐敏捷起来。