

用高效记忆法 记英语单词



拼音+谐音+图画+想象+联结

2000个常用词汇，瞬间就牢记

曹全全 赵丽茹◎著



世界记忆大师亲授高效记忆法

帮助你轻松升级成为**最强大脑**



捕风捉影



中国纺织出版社

曹全全 赵丽茹◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

2013年,本书作者曹全全在英国伦敦第22届世界脑力锦标赛上获得世界记忆大师称号,他曾用高效记忆法3天记下《道德经》,3小时记忆《弟子规》,1小时记忆《百家姓》,15小时记下四级英语单词3000个。在本书中,曹全全通过各类实例向读者详细讲解了高效记忆法的原理和使用技巧,帮助读者告别死记硬背,轻松打造最强大脑。对于外研社7-9年级英语教材的全部单词,曹全全用高效记忆法一一作了注解,别开生面、风趣诙谐的记忆解析让读者记得快、记得牢,从而快速提高学习成绩。

图书在版编目(CIP)数据

用高效记忆法记英语单词 / 曹全全, 赵丽茹著. —
北京: 中国纺织出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5180-3073-6

I. ①用… II. ①曹…②赵… III. ①英语—词汇—
记忆术 IV. ①H313.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第315293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

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 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: 17

字数: 186千字 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

小时候就想什么时候背书可以像吃饭一样简单，考试就此轻松，但很多方法都收效甚微，像每一天复习前一天的，像每天定时学习和复习等，都起不到一个很好的效果，但功夫不负有心人，通过坚持不懈的努力，我找到了一种更适合自己的，换句话说更适合我们每个人的一种记忆方法。我用这种记忆方法很快地记住了在学校的每本书籍，甚至可以达到倒背如流。不仅如此，这种方法还特别有趣，有句话说，我们只有对自己感兴趣的事物才会认真去做。小时候喜欢武术但套路练习很难记住，没想到后来运用这种方法很容易就记下来该练的组合动作，并在多次武术比赛中获得优异成绩。再后来便一发不可收，先后用这种记忆方法背下了四级英文单词、中外历史事件，以及《道德经》《易经》等十几本书籍。用了仅仅两个月的时间便训练到了世界记忆大师的标准（两分钟记忆一副无规律扑克牌，1小时内记忆1000个随机数字，1小时内记忆10副打乱扑克牌，以上三种要求100%正确），不仅如此，又先后获得了中国国学文化研究会副理事长，中国国学文化研究会天津分会会长，中国武术协会段位指导员、考评员等多项重量级称号，又在之后的时间登陆天津电视台《记忆梦工厂》和江苏卫视《最强大脑》节目，

现在越来越多的人运用这种记忆方法打造出了属于自己的最强大脑，实现自己的梦想。

现在我将毫无保留地将这种方法讲出来，希望越来越多的人实现自己利用知识创造属于自己人生的愿望。在这本书中，我会详细讲解，教会对记忆丝毫不懂的人如何从入门到学会多项记忆的方法，里面包括世界脑力锦标赛里的如何记忆无规律数字、无规律扑克牌，如何记忆百家姓，而且还有最强大脑的超级揭秘，让你可以瞬间成为最强大脑。但这些都不是最主要的，这本书最大的吸引力就是里面包括中学必会英文单词的记忆方法，只要按照书中的要求记忆，你就可以成为记忆达人。它可以让你轻松地记下单词，并且很难遗忘。此书最大的特点是，包括了我们日常记忆所需的基本方法，无论是从学术性，还是娱乐性都有很高的价值，甚至读者通过此书学习，也有希望成为下一届的记忆大师，同时拥有最强大脑。而我也是希望此书可以让同学们真正地放松自己的学习，有更多的时间提升自己其他方面的素质，让时间充分利用起来，过好属于自己的每一天。



2016年10月

上 篇 |

高效记忆法

在这个未来属于脑开发的时代，你有没有这样的苦恼，别人看一到两遍就可以记住的内容，而你看上十遍二十遍也难以记住。当然这不是所有的科目，但是针对一些重要的科目就尤为重要了，如果你的大脑可以像计算机一样，那是不是做什么事都更容易了？

中学的时候，语文老师说，如果你可以背下来所有的课文，那你的成绩想不好都困难。英语老师说，如果你可以记下所有的英文单词，你的成绩自然会提高，可是这又谈何容易？不知道作为学生的你，有没有这样的经历，单词写错了需要罚写，课文默写错了也需要罚写，罚写的目的虽然是让我们更好地去记忆，但那无疑是浪费了我们大量的时间。最后的结果无非只有两个字：厌学。在这个时候记忆术就自然而然地出现了。

记忆术是记忆的窍门和方法的简称，是指一种通过给识记材料安排一定的联系以帮助记忆，并提高记忆效果的方法。

我们在上学的时候经常使用基础记忆术，将老师布置的课文记住。严格意义上来说，这不叫记忆术，但不断地重复一个序列直到能将它记下来仍不失为一种很好的辅助记忆方法。在记一长串事物时，您如果能记住列表中的 5 条，当增加第 6 条时，就从开始重复，再增加第 7 条，再重复，以此类推……用这种方法人们往往能记住大量的事物。

记忆力决定学习力，学习力决定竞争力，大家可以想一下，我们每天的时间都是花在学习上吗？错，花在学习上的时间微乎其

微，而学生们把时间都浪费在什么地方上了呢？复习。没错，我们可以想下，我们每天都要花费大量的时间来复习学过的内容，以便于更好地去记住，但是你花的时间越多，你学习的内容就会越少，以后你的竞争力就会弱，从而和别人的差距越拉越大。此时就需要用到记忆力这个我们未开发的宝藏。那到底什么样的方法才适合人类记忆呢？

我们先来想想我们需要记忆的内容都有哪几大类？

★ 图像

★ 声音

★ 文字

★ 数字

没错，我们将记忆分类就能看出我们记忆只需要这四大类，但这四大类到底什么最好记忆呢？我来举个例子，大家就明白了。

比如，我们中学时会学到一篇课文叫《卖炭翁》，刚学的同学都会，可是当我们问了很多成人以后就会发现，他们只能记住一至两句，其他的就全忘了。我们试想一下，这篇文章是需要背诵的。我们从开始读到读熟需要至少5遍，从我们开始背再到背熟，至少需要10遍以上，再到老师上课的讲解和默写，再加上全年的学习和考试，这篇文章至少要学30遍左右，但我们经过几年后就会忘得一干二净，而这篇文章只有100多个字。

我们再来想一部电影，《泰坦尼克号》我相信很多同学都看过，我来问大家几个问题，看你能不能回答上来？

★ 它的那张船票是怎么得来的？

★ 船发生了什么事？

★ 男女主人公最后谁死了？

是不是发现你基本都可以回答上来，那这部电影你到底看了多少遍呢？只有你知道，我相信看2~3遍的人比较多。现在我们来分析一下，《卖炭翁》只有100多个字，而《泰坦尼克号》是一部将近三个小时的电影，它需要的是数十万张图像。而老师问问题时，你还可以轻易地回答出来。所以，图像记忆是目前最符合人类大脑运作模式的记忆术。

老师要在这里告诉大家一个关于我们大脑的秘密，我们的大脑都是喜欢以比较安逸的方式去工作。它会直接选择最容易的那个去做。比如老师在这里出两个词，我们一同看看你的脑子里是先显示的图像，还是先显示的文字。

★ 门（闭眼想象）

★ 苹果（闭眼想象）

一般想门的时候，文字的会出现，想苹果的时候，图像会出现，为什么呢？

刚刚老师说了，我们的大脑是喜欢以比较安逸的方式去工作的，当老师说出门的时候，由于‘门’字的笔画比较少，而门这个字的形状和图像本身差不多，所以会显示文字。而苹果则不一样，“苹果”的笔画比较多，而和图像的出入也比较大，所以我们会选择图像。其他我们再想一想，是不是我们在写文章时，脑子里面是要先有图像后才能给它转成合理适当的语言写出来？所以图像记忆是首选适合人类记忆的。如果我们可以将我们上课的内容转成适当的图像去记忆，那么任何知识我们不仅可以很好地掌握，而且时间还会大大缩短。

所以记忆术就是将我们生涩难记的内容，转成我们熟悉而又有意思的图像或声音来记忆，从而更好地做到过目不忘的一种方法。

记忆可以成为焦点

记忆不仅可以帮助到学习，它还可以提高我们的自信，同时更好地把握生活。记得老师的一位学生上初中，一次过完年后他来找老师，很兴奋地说这个年他过得非常开心。老师就问为什么？他说，每年过年的时候，家里的人都会坐在一起吃饭，而他的成绩不是太好，可是和他同龄的一些亲戚家的孩子成绩有的很好，而过年的时候，大人就会谈天说地，孩子的学习当年也是要提到的。每年他都会很紧张这个环节，同时这也是让他非常难受的一个环节。而今年他采用老师教的方法一下让别人对他刮目相看，那他用了什么方法呢？

记忆锁链法

当时他说，他再也忍不了家里人说他学习不好了，这时他说，我不是学习不好，而是学习的内容太简单了，家里人当时没有理他，而他接着说，你们可以随意出20个词，看看谁能先背下来。当时家里人觉得这个有意思，所以就玩起了这个游戏。他说当时他背的速度不仅是最快的，而且还能达到倒着背，一下就把家里的长辈们给惊呆了，他们才发现原来家里真正的天才是他。从那以后，他对学习也有了信心，成绩一直往前赶，多次受到学校老师和家长的表扬。那么他怎么去做的呢？老师在这里把这个方法教给大家，看看大家是不是也能做到正背和倒背。

为了加深难度，老师会先出15个没有什么联系的词语，教大家去记忆，然后老师再给5个让大家去记忆，看看能不能达到老师的要求。

★ 海河	★ 飞机	★ 苹果	★ 大象
★ 桌子	★ 电视	★ 狗	★ 山
★ 猴子	★ 棍子	★ 鸟	★ 衣架
★ 盆	★ 水	★ 鲤鱼	

我们看到这15个词语，首先我们发现它们并没有多大的连接性，但是我们可以把它们当成一个好玩的电影来记忆。

第1个词是海河，我们可以想象海河上有一架白色的飞机（第2个词是飞机），从飞机上落下了很多个苹果（第3个词是苹果），然后统统砸到了大象的后背上（第4个词是大象），那么大象在什么地方呢？没错，大象站在桌子上（第5个词是桌子），桌子上放了个电视（第6个词是电视）。好，同学们，我们一起来复习一下。

第1个？

第2个？

第3个？

第4个？

第5个？

第6个？

好，同学们，我们继续，我们从电视里面看见一只狗（第7个词是狗），狗飞快地跑到一座山上（第8个词是山），山上有只猴子（第9个词是猴子），猴子正在玩耍一根棍子（第10个词是棍子），棍子正在打鸟（第11个是鸟），鸟落在了衣架上（第12个是衣架）。现在我们来复习一下。

第7个？

第8个？

第9个？

第10个?

第11个?

第12个?

同学们是不是已经可以背下这12个了呢? 现在还有3个, 同学们按照老师的方法自己去记忆, 然后我们再从第1个到第15个复习一遍, 看看你们是不是可以正着记忆了, 如果可以了, 我们可以再把胆子放大一点, 试着倒着背一次, 可以吗?

怎么样? 是不是很神奇, 你不仅可以正背, 而且还可以倒背。

同学们, 如果你已经可以达到正背和倒背了, 那么老师现在就要问同学们一个问题了, 你们想一下第8个是什么? 也许你们要从头到尾数一下, 不能很快地说出来。那现在老师再教大家一个方法, 看看你是否可以达到正背倒背甚至抽背, 这时老师也会把难度提升, 我们来看一下。

★ 白羊座	★ 时钟	★ 蔬菜	★ 巨蟹座
★ 趁火打劫	★ 大饼	★ 天秤座	★ 鲜花
★ 射手座	★ 笑里藏刀	★ 水瓶座	★ 双鱼座
★ 船	★ 灯泡	★ 调虎离山	

同学们, 我们共同来看一下, 这15个词的难度已经大于上面的那15个词, 里面包含了普通词语, 包含了十二星座, 甚至包含了三十六计, 也许你们看到后会头痛, 不过不要担心, 现在老师教大家第二种方法来记忆, 看看是不是记忆得比第一种还要轻松方便呢?

记忆定桩法

现在我们就要用一个新的方法来记忆这些无规律的词语了, 那

就是记忆定桩法，什么是记忆定桩法呢？就是我们先在大脑里打好桩，就像盖房子一样，然后再把我们需要记忆的内容垒在桩上，这样我们就能轻松记忆了，那如何做呢？

现在老师说身体上的15个地方，老师说一下，你们就用手摸一下，这样方便去记忆：

- | | | | |
|------|------|------|------|
| ★ 头发 | ★ 眼睛 | ★ 鼻子 | ★ 耳朵 |
| ★ 嘴 | ★ 脖子 | ★ 肩膀 | ★ 双手 |
| ★ 前胸 | ★ 肚子 | ★ 后背 | ★ 大腿 |
| ★ 膝盖 | ★ 小腿 | ★ 双脚 | |

现在同学们再自己熟悉下这些地方，直到摸熟为止，然后我们就开始记忆了。

第1个是头发，对应的词语是白羊座，我们可以想象一下，白头发上长了一对羊角。

第2个是眼睛，对应的词语是时钟，我们可以想象一下，我们看时钟都是用眼睛的。

第3个是鼻子，对应的词语是蔬菜，我们可以想象一下，你们去了蔬菜大棚里，里面都是清新的蔬菜味，你们正好用鼻子闻到了。

第4个是耳朵，对应的词语是巨蟹座，我们可以想象一下，有两只巨大的蟹夹到了我们的耳朵。

第5个是嘴，对应的词语是趁火打劫，我们可以想象一下，有一个地方着火，然后有一个人在那里用嘴大喊，趁火打劫了。

第6个是脖子，对应的词语是大饼，我们可以想象一下，有一张很大的饼，中间掏空了正好套在脖子上，饿了就正好吃了。

现在我们同学来复习一下：

第1个？

第2个?

第3个?

第4个?

第5个?

第6个?

第7个是肩膀，对应的词语是天秤座，我们可以想象一下，肩膀正好和天秤座对应。

第8个是双手，对应的词语是鲜花，我们可以想象一下，手上正好拿着一把鲜花。

第9个是前胸，对应的词语是射手座，我们可以想象一下，有支箭正好射到前胸上，这个在电视的画面里经常可以看到。

第10个是肚子，对应的词语是笑里藏刀，我们可以想象一下，笑的肚子痛了，因为肚子里藏了一把刀（这里用的比喻）。

第11个是后背，对应的词语是水瓶座，我们可以想象一下，我们登山时，要在后背上背着大水瓶，累了就要拿下来喝一口。

第12个是大腿，对应的词语是双鱼座，我们可以想象一下，有两条鱼坐在我们的大腿上，正好是双鱼座。

同样的，同学们，我们再来复习一下。

第7个是?

第8个?

第9个?

第10个?

第11个?

第12个?

你们是不是发现这样记忆反而更有意思呢？同样的剩下的最后

3个你们来试试，然后再从第一个复习一下，看看是否还记得住。怎么样？你们可以试着正背倒背一下，现在老师来考同学们一下。

第3个？

第5个？

倒数第3个？

怎么样，都能回答上来吧？现在老师要加难度了，看看我们是否还能想出来？

第9个是？

你是不是顿了一下，是不是还要数一下，发现还是不够方便，别着急，你已经很棒了，不过老师还可以让大家更棒。下面老师再教大家一个方法，就是你连数都不用数了，直接就能说出来。

记忆标签法

记忆标签法就是要将记忆的内容都给它标个图像标签，为了方便记忆，我们一般采用数字图像。例如：我们可以将1~10数字确定成相像的图像。

- ★ 大树（大树笔直的树干就像1）
- ★ 鸭子（鸭子在水中游的样子就很像2）
- ★ 耳朵（耳朵的轮廓很像3）
- ★ 帆船（帆船的帆很像4）
- ★ 手（手指正好有5根）
- ★ 口哨（有一种形状像6的口哨）
- ★ 手枪（把7横过来正好是手枪的样子）
- ★ 眼镜（眼镜正好有两个框，组合起来正好是8的样子）

★ 勾子（勾子上面有个环，下面有个勾正好像9的样子）

★ 棒球（棒球就是一个棒一个球，和10很像）

现在老师想让同学们自己给自己出10个词，并写到下面：

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

现在同学们可以自己试着用老师的记忆标签来连接自己的词。怎么样，很轻松吧，是不是轻松地记住了10个，你可以试着考下自己。是不是随意出几个，都可以快速说出来？这就是快速记忆的魅力。

大家可能已经发现数字编码的厉害之处，这时同学们可以往后看：8966465354476687565435656645546786545768855675687896571284089738928348687128941892，比如我们要记忆这些没有任何规律的数字，应该如何去记呢？你也可以试想一下，如果没有任何方法之前要记忆这些无规律的数字需要多少时间？1小时？1天？现在老师教同学们一个方法可以让我们很快地记住，并且可以达到正背倒背。如果想练到这种水平，我们就要先下功夫记住如下的90个数字编码，只要你按照老师的要求去做，就会马上见到奇迹。

数字编码:

- ★ 大树 (大树笔直的树干就像1)
- ★ 鸭子 (鸭子在水中游的样子就很像2)
- ★ 耳朵 (耳朵的轮廓很像3)
- ★ 帆船 (帆船的帆很像4)
- ★ 手 (手指正好有5根)
- ★ 口哨 (有一种形状像6的口哨)
- ★ 手枪 (把7横过来正好是手枪的样子)
- ★ 眼镜 (眼镜正好有两个框, 组合起来正好是8的样子)
- ★ 勾子 (勾子上面有个环, 下面有个勾正好像9的样子)
- ★ 棒球 (棒球就是一个棒一个球, 和10很像)
- ★ 筷子 (想到筷子就很容易联想到像11的样子)
- ★ 时钟 (想象一下时钟, 它里面的数字是从1~12)
- ★ 医生 (13的谐音联想到医)
- ★ 钥匙 (14的谐音联想到钥匙)
- ★ 鹦鹉 (15的谐音联想到鹦鹉)
- ★ 石榴 (16的正音联想到石榴)
- ★ 仪器 (17的谐音联想到仪器)
- ★ 身份证 (身份证上有18位数字, 让我们联想到身份证件)
- ★ 药酒 (19的谐音联想到药酒)
- ★ 鸭蛋 (2是鸭子0像蛋, 联想到20是鸭蛋)
- ★ 鳄鱼 (21在南方的发音很容易让人联想到鳄鱼)
- ★ 双胞胎 (22因为有两个2联想到是双胞胎)
- ★ 队标 (在小学时都会有中队委和大队委, 所以联想到队标)
- ★ 手表 (一天有24小时, 联想到用手表代替)