



1 套专业、完整、完善
记忆训练体系

2 位世界记忆大师
耗时两年的沥血之作

13 位世界记忆大师
亲身验证的实用方法

世界 记忆大师 是这样炼成的

聂东东 陈阳 ○ 著

破解记忆密码，世界记忆大师教你超级记忆法

方子杰 袁文魁 黄胜华 徐灿林 陈智强 李振泉 曾冠茗 方然

—— 各界名人诚挚推荐 ——



随书附赠
世界记忆大师面授班
超值优惠券
500元

2014年，聂东东荣获“世界记忆大师”终身荣誉称号
2015年，陈阳荣获“世界记忆大师”终身荣誉称号
2015年，聂东东培养出13位世界记忆大师



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn





世界 记忆大师 是这样炼成的

聂东东 陈阳◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

在信息爆炸的今天，记忆力的先天限制成了不少人的透明天花板。其实，记忆力是可以通过后天训练得到很大提升的。记忆训练是一项复杂的系统工程，这本书涵盖了最新的科学训练理念、理论、技术和方法，是一本记忆专业训练领域教科书式的经典之作。

本书同所有记忆类书籍的不同之处在于，它有明显的独创性和创新性，以实战的需求为基准点，直接告诉你怎样一步步地训练记忆锦标赛的十大比赛项目以及如何备战比赛，有立竿见影、吹糠见米之奇效。本书系统、细致地讲述了培养训练记忆大师的方法和过程，坚持按照这套教程训练，你就是下一个世界记忆大师。

本书适合于对记忆训练感兴趣、想系统地训练记忆力或者打算参加记忆大赛的朋友。

图书在版编目（C I P）数据

世界记忆大师是这样炼成的 / 聂东东，陈阳著. --
北京：中国水利水电出版社，2017.1
ISBN 978-7-5170-4944-9

I. ①世… II. ①聂… ②陈… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第296845号

责任编辑：杨庆川 张玉玲

加工编辑：张天娇

书 名	世界记忆大师是这样炼成的
作 者	SHIJIE JIYI DASHI SHI ZHEYANG LIANCHENG DE 聂东东 陈阳 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京正合鼎业印刷技术有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 19印张 243千字
版 次	2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	58.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

关于本书的赞誉

在过去二十多年的记忆比赛中，常常会看到一些新选手一面茫然，对比赛的认识一知半解。更可怕的是，用了错的方法去训练，白白地浪费了许多光阴。聂东东和陈阳在记忆培训和记忆比赛方面有丰富的经验，相信对每一位有兴趣成为记忆大师的朋友会有相当大的帮助。

——方子杰 香港记忆运动协会主席
国际记忆比赛四级裁判、记忆大师

本书同所有记忆类书籍的不同之处在于，它有明显的独创性和创新性，以实战的需求为基准点，直接告诉你怎样一步步地训练记忆锦标赛的十大比赛项目，以及如何备战比赛，有立竿见影、吹糠见米之奇效，实属难得！

——李振泉 著名儿童记忆力训练专家

在信息爆炸的今天，记忆力的先天限制成了不少人的透明天花板。其实，记忆力是可以通过后天训练得到很大提升的！记忆训练是一项复杂的系统工程，这本书涵盖了最新的科学训练理念、理论、技术和方法，是记忆专业训练领域一本教科书式的经典之作。相信这本书将为提高竞技记忆的科学训练水平、为提升更多人的记忆力作出积极的贡献。

——张鹞 中国传媒大学副教授

我与东东在2014年的世界记忆大赛里相识。当年我们都成功考获世界记忆大师资格。之后我们都抱着一个使命，就是在未来的日子里推广记忆法，让更多面对记忆困境的人得到一个解决的方案。

当我在2015年世界记忆大赛里再次遇见东东时，让我惊讶的是，东东已成功培训了一大批记忆选手代表中国参赛，而且有13位选手成功考获世界记忆大师资格。由此可见，东东团队的记忆培训机制是多么的良好和成熟，否则是达不到这种效果的。

我深信这本书的诞生会让更多的人对记忆法和记忆大师的认知有所提升，也会让更多面对记忆瓶颈的人得到突破的机会。

加入东东战队，让他唤醒你的记忆巨人，为自己、为国家争光，造就你的辉煌人生。

——赵金富 马来西亚记忆运动协会主席、世界记忆大师
国际二级记忆赛裁判、辉煌大脑企业创办人

东东是个善良、沉稳、做事认真细心、思维缜密、善于总结的人，最可贵的是他对教育事业的热情，放弃了自己的高薪工作，为的是实现自己的教育梦想，十分令人敬佩！

陈阳也是坚持记忆大师梦想的人，而每一个成为记忆大师的人都有一段奋斗的经历。

《世界记忆大师是这样炼成的》这本书详细介绍了记忆运动和记忆大师之路，相信对于初学者和高手们都有很好的参考价值。

——黄胜华 《最强大脑》第三季中国战队成员、亚洲记忆大师
世界记忆大师、特级记忆大师

聂东东老师和陈阳老师对世界记忆锦标赛的十大项目分析得非常透彻清晰。刚接触比赛的选手，由于急于求成而犯了不少错误，而这本书可以让你在记忆训练中少走弯路，正确地进行记忆训练，提高训练效率。

——陈智强 《最强大脑》第三季全球脑王
世界记忆锦标赛少年组总冠军

聂东东老师和陈阳老师合写的这本书，系统讲解了如何训练快速成为记忆大师，是一本不可多得的记忆大师指导训练书。在记忆的道路上，如果有人为你指引方向，少走弯路，那将节省更多时间，并且做更多有意义的事情！

——徐灿林 《最强大脑》第三季选手、世界记忆大师

这本书的书稿拿到手后，我一口气读了两遍！这是我读过的国内外关于世界脑力锦标赛备赛最为清晰详尽的一本书（没有之一），作为2015年培养世界记忆大师最多的教练，聂东东和陈阳对广大记忆运动爱好者可谓是毫无保留，不论是想要自学记忆术的初学者，还是想要更上一层楼的记忆运动专业玩家，看完这本书后都一定能有满满当当的收获。

——林闽 世界记忆大师

很欣喜地看到聂东东和陈阳两位世界记忆大师出版新书，清晰详尽地讲解了世界记忆大师训练系统，对世界脑力锦标赛十大项目的讲解几乎是倾囊而授。我接触过很多脑力运动爱好者，在网上搜了点资料就盲目开始训练，最终走了很多弯路。相信这本书能够为你指点迷津，按照书里的方法进行训练，你

也有可能成为世界记忆大师！

——袁文魁 世界记忆总冠军教练、最强大脑金牌教练

特级记忆大师、文魁大脑教育俱乐部创始人

东东老师是我在记忆界见过的超务实、超认真、超负责的一位老师，我本人非常尊敬东东老师。

陈阳老师是我老乡，跟我一样是记忆界颜值与实力都不一般的选手，呵呵。

相信东东老师与陈阳老师出版的书籍也必定是一本干货满满、内容与颜值并存的好书，你们值得拥有！

——谢超东 世界记忆大师、世界记忆锦标赛河南赛区总冠军

记忆梦想导师的匠心之作，让大师梦想触手可及，看完本书干掉自己，你就赢得了世界。

——方士奇 世界记忆大师

东东老师是我在2014年扬州城市赛的时候认识的，2015年他组织并带队尚忆战队，跟他交流时能够感受到他对记忆的热爱和对学员的认真负责，看了他的《世界记忆大师是这样炼成的》书稿，其中系统、细致地讲解了培养训练记忆大师的方法和过程，不管是对编码还是对联结编写都是细致入微，极力推荐给未来的记忆大师们！

——布克金 世界记忆大师教练

本书应该是市面上介绍世界记忆锦标赛训练方案最全面的一本书，对于想系统训练记忆力或者打算参加记忆大赛的伙伴们来说，相信本书一定会带给你非常大的收获！

——雷南燕 世界记忆大师

知道方法还要懂得如何训练去掌握方法，坚持按照这套教程训练，你就是下一个世界记忆大师。

——卢龙斌 世界记忆大师

这本书非常适合对记忆训练感兴趣的朋友，书中对每一项训练内容都描写得非常明了，包括技术层面和心理层面。每一条成功的路上，都会遇上一盏照亮你前路的明灯。东东老师是我人生道路上的明灯，相信这本书也会成为你踏上世界记忆大师之路的明灯。

——蒋淑康 世界记忆大师

推荐序

在从事记忆培训这十多年的时间里，我们尚忆教育一直都非常乐意把所研究的方法、心得、经验跟大家分享，毫无保留。

当然，分享的方式有很多，包括免费资料、免费讲座、网络课程、面授课程，以及各种专业书籍等。

在这个分享过程中，很多人有了收获、有了成长，这是我们乐于看到的。当然，在分享过程中，我们自身也有了许多的收获和成长——这也是我们乐于不断分享的重要原因。

东东、陈阳、方士奇等伙伴，通过自己的努力，相继获得了“世界记忆大师”称号。然后，他们把自己所掌握的技术和经验分享给了许多同样希望成为世界记忆大师的人。有不少伙伴得益于这些分享，成为了世界记忆大师。在他们的共同努力之下，尚忆教育成为2015年全球培养世界记忆大师最多的机构。

在带领尚忆战队的过程中，东东和陈阳他们积累了许多经验，总结了许多方法和技巧。他们把这几年在自我训练以及面授教学过程中所积累的方法、经验和技巧进行了系统的总结和提炼，也就有了大家所看到的这本书。

如果你打算进行系统的记忆训练，如果你打算参加世界记忆锦标赛，希望加入到脑力爆棚的世界记忆大师队伍之中，那么相信本书里的方法和经验会带给你非常好的启发。

如果你希望获得教练们的面授指导，那么欢迎你加入到尚忆战队之中！

尚忆教育创始人

张海洋

作者序1

2014年，机缘巧合，我接触到记忆领域，知道记忆力是可以后天训练的，于是在5月份来到尚忆教育参加第一期师资培训课程。在课程中，张海洋老师说2014年12月第23届世界记忆锦标赛在中国海南举行，这是一个千载难逢的好机会，我们有机会跟来自世界各地的记忆高手切磋交流，更有机会获得“世界记忆大师”殊荣。我从小到大都很平凡，这个世界顶级的记忆赛事让我联想到小时候反复从内心深处冒出来的想法：看到国家队的运动员为国出征、为国争光的情景，这是人生多么巨大的荣耀。我突然意识到，或许有机会成为国家队的一员，代表国家出战世界记忆锦标赛，恰巧陈阳和方士奇也有志于备战世界记忆锦标赛，于是我们三人马上投入到封闭式记忆训练中。

真正开始训练后我才发现，在记忆领域早就在推广记忆原理和方法，但却没有一个完整的训练体系。于是，我们在尚忆几位老师的指导下，一边摸索一边训练，并梦想着有一天研发出一套专业、完善的记忆训练体系，帮助更多的人掌握高效记忆能力，帮助更多的人从平平凡凡的普通人锤炼成记忆大师，享受更加美妙的人生旅程。

在训练过程中，我明显感觉到记忆训练是一个实践操作和程序性很强的系列活动，更是一个大量运用结构化思维的训练体系。于是，我就想着运用流程化、程序化、标准化和结构化思维的思路来开发一套记忆训练体系。而

我又曾经就职于一家上市公司，了解并实际参与了公司的SOP建设和实施过程。有鉴于此，我开始尝试着将企业管理中的SOP模式结合我多年来运用思维导图的经验，研发出了记忆训练体系的雏形并亲自实践。

功夫不负有心人，在2014年12月的世界记忆锦标赛上，我荣获了“世界记忆大师”终身荣誉称号，初步验证了这一体系的有效性。世锦赛归来，我潜心研究几个月，终于在2015年3月研发出了记忆训练体系的第一个版本。同时，考虑到这一体系的特质，我在2015年开创先河地提出采用长期集训模式将第一个版本投入到记忆教学培训工作中进行实践与检验。从教以来，我从未停止探索的步伐，而是不断思考总结，为修订完善记忆训练体系时刻准备着。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，尚忆教育在2015年培养出13位世界记忆大师，选手们的付出和成绩也让我这名主教练成为2015年全球培养世界记忆大师最多的教练。

从2015年四季度开始，我携手一起奋斗在记忆训练和教学一线的亲密战友——陈阳，在教学培训经验教训的基础上反复思考总结，不断完善并投入实践，不是几易其稿，而是几十次易稿，终于在2016年7月共同打造出了这套专业、完善的记忆训练体系。运用这套训练体系，可以帮助选手系统地训练和掌握高效记忆能力，助其进入记忆的自由王国。

在创作过程中，我始终以思辨、审慎的态度进行思考总结，并以精益求精的理念超越自我、追求卓越。

感谢父母培养了勤勉踏实的我，感谢恩师张海洋将我领进记忆之门，感

谢家人的一路陪伴与支持，感谢从教以来信任和支持我的战友、学员与家长
们，感谢记忆领域的诸多知名教练激励我不断前行，感谢自己的不断成长与
坚持！

感谢恩师张海洋、曾冠茗，感谢世界记忆大师杨雁、黄胜华、陈智强、
谢超东、覃雷、林蕾、李利、蒋淑康、方士奇、雷南燕、卢龙斌、卢红莲、
陆伟、尹锡琼、陈智峰、王月茹、刘康煜、闫家硕等，感谢NLP 导师葛松
云，感谢所有使用这套教程的学员和家长们在本书编写过程中提供的意见与
建议。

我深知，由于个人经历和经验有限，这套记忆训练体系难免还有不足之
处，望各位名师、高手不吝赐教。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！”

推广和普及记忆运动或许是上天赋予我的使命，我唯有战战兢兢、如履
薄冰般尽己绵薄之力，愿记忆运动之花开遍全国，乃至全世界！

聂东东

2016年7月

作者序2

接触到记忆这个名词之前，在我的认知层面里，它就像个神秘的黑洞，无可名状。

《最强大脑》第一季的播出，像一枚原子弹一样在全国范围引发了强烈的反响！我从未想过一个人的记忆力竟能如此之强，看完节目后，我就像间谍一样在网上搜索那些选手的信息。此时，我发现他们有一个共同点——世界记忆大师。于是，我马上转换关键词搜索：什么是世界记忆大师？如何成为世界记忆大师？就这样，我慢慢地踏上了学习记忆之路。

2014年5月，我即将大学毕业，当时我已经有了一份很不错的设计工作。虽然我很喜欢设计，但是，出于对记忆力的强烈渴望，我做出了一个改变人生轨迹的决定——参加世界记忆锦标赛（The World Memory Championships）。于是，为了备战年底的世界记忆锦标赛，我和聂东东、方士奇开始了为期半年的封闭式集训。

那段和伙伴们一起闭关训练的时光终生难忘，有过泪水，有过欢笑，有过难过，有过感动。现在回忆起来，依然历历在目，所有的付出都是值得的！

2014年11月，世界记忆锦标赛中国区总决赛在海口举行。我顺利地两百多名选手中脱颖而出，成为国家队的一员，代表中国征战世界记忆锦标赛。

很快，世界大赛的日子到来了。

迎接我的却是残酷的现实：1小时数字对了960个，离1000个数字的标准仅差两位数的纰漏！与当年的“世界记忆大师”失之交臂！但是，这已经是事实，我只能接受。比赛结束的那天晚上我睡得特别踏实、特别香。因为我相信一切都是最好的安排，这样才能让自己得到更多的磨练，更好地成长自己。

不久后又得到了新的消息：下一届“世界记忆大师”的标准提高了！

新的标准在原有“铁脑三项”的基础上又额外增加了“总分3000分以上”的要求！这就意味着，世界记忆锦标赛的十个项目都必须同时训练，否则就很难达到3000分，但我却欣喜地发现，提升了难度之后却激发了我的挑战欲。

一切又得重头开始。

历经2015年更加执著、更加自律的系统训练，我终于在成都举办的第24届世界记忆锦标赛上斩获“世界记忆大师”殊荣。

鉴于我在学习和训练记忆的过程中走过不少弯路，我很想写一本系统讲解世界记忆锦标赛的书籍，以期后来人少走弯路，更快更好地拥有高效记忆能力。机缘巧合，我和东东一起编著这本竞技记忆的匠心之作。

在这本书中，我们几乎讲解到了与世界记忆锦标赛相关的所有内容，从对比赛项目的认知开始，到详细的记忆案列讲解，再到如何进行专业训练、每个阶段应该如何训练、训练中会遇到哪些问题、这些问题如何解决、心理层面

的锻炼与调整，以及众多记忆高手和最强大脑选手的心得体会都详细道来。

当我们一心想要把这本书变得越来越完美的時候，一个个伯乐让它锦上添花。特别感谢我的恩师张海洋老师和曾冠茗老师、我的启蒙老师张维老师和陈明月老师，以及记忆界的亲密战友们。

陈阳

2016年7月

关于本书的赞誉

推荐序

作者序 1

作者序 2

第一章 记忆运动与记忆大师

第一节 记忆运动简介 / 2

第二节 记忆大师简介 / 9

第二章 记忆训练总论

第一节 记忆训练的定义与意义 / 14

第二节 记忆工作机制 / 16

第三节 记忆训练理念 / 20

第四节 记忆的境界 / 22

第三章 记忆训练状态

第一节 什么是记忆训练状态 / 24

第二节 怎样进入记忆训练状态 / 26

第三节 怎样保持记忆训练状态 / 29

第四节 怎样保持记忆比赛状态 / 30

第五节 合理的运动和睡眠让你更上一层楼 / 32

第四章 快速数字

第一节 快速数字比赛规则 / 36

- 第二节 快速数字简介 / 38
- 第三节 数字编码 / 41
- 第四节 快速数字联结 / 52
- 第五节 快速数字记忆 / 55
- 第六节 快速数字小结 / 63
- 第七节 快速数字常见问题与解答 / 64
- 第八节 记忆大师分享快速数字 / 66

第五章 地点桩

- 第一节 地点桩简介 / 70
- 第二节 地点桩的选取 / 72
- 第三节 地点桩的使用与管理 / 80
- 第四节 地点桩常见问题与解答 / 83

第六章 快速扑克

- 第一节 快速扑克比赛规则 / 86
- 第二节 快速扑克简介 / 88
- 第三节 快速扑克编码 / 90
- 第四节 快速扑克联结 / 94
- 第五节 快速扑克记忆 / 96
- 第六节 快速扑克小结 / 100
- 第七节 快速扑克常见问题与解答 / 101
- 第八节 记忆大师分享快速扑克 / 103

第七章 随机词汇

- 第一节 随机词汇比赛规则 / 106