



提升记忆力的**必选读物**
惠及百万受训人员

《最强大脑》第二季选手
跟谁学百万名师
优米网特聘讲师

独家揭秘超级记忆术

卢菲菲 刘苏 著

最强大脑 之 忆菲冲天

记忆让一切更有价值



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

最强大脑^之 忆菲冲天

记忆让一切更有价值



卢菲菲 刘苏 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书并不是一本娱乐化的大众记忆书籍，目的是通过系统化地指导帮助记忆力差或想提升记忆力的小伙伴打造一个快速、高效的大脑。在未来学习的道路上，如果能够让本书与你结伴而行，那么你一定能够遇到一个更强大、更美好的自己！

本书分为三部分，第一部分为“孵化期”，主要讲解了大脑的记忆原理，是非常核心的高效记忆心法；第二部分为“成长期”，主要分享了“非常记忆”的4大记忆方法及思维导图，每种方法都详细介绍了使用技巧、步骤及擅长记忆的类别；第三部分是“蜕变期”，主要教授如何把前面的记忆方法实际运用于现实生活中，如语文学科实操记忆，以及如何快速记忆人名、面孔等。

本书适合所有想提升记忆力和学习力的人阅读，希望本书可以帮助大家有效提升记忆力，不仅仅停留在临时抱佛脚的记忆环节，而是真正地训练大脑，达到高效记忆的目的。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑之忆非冲天：记忆让一切更有价值 / 卢菲菲，刘苏著. —北京：电子工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-121-29316-0

I. ①最… II. ①卢… ②刘… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第155397号

策划编辑：张楠

责任编辑：张楠

印刷：北京天宇星印刷厂

装订：北京天宇星印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：10 字数：150千字

版次：2016年8月第1版

印次：2016年8月第1次印刷

定价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltis@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254579。



本书并不是一本娱乐化的大众记忆书籍，它的目的是通过系统化地指导帮助记忆力差或想提升记忆力的小伙伴打造一个快速、高效的大脑。它的内容更像是一本大脑修炼手册，而不是几小时甚至几天就能读完的小说，你可以把它当成终身学习伴侣，在未来学习的道路上，如果能够让它与你结伴而行，那么你一定能够遇到一个更强大、更美好的自己！

本书的结构安排

第一部分为“孵化期”，主要讲解了大脑的记忆原理，是非常核心的高效记忆心法，其中提供了初学者的记忆测试，以及“非常记忆”的正确学习流程图。

第二部分为“成长期”，主要分享了“非常记忆”的4大记忆方法及思维导图，每种方法都详细介绍了使用技巧、步骤及擅长记忆的类别。可以说这部分属于“非常记忆”体系中的武功心法，在每种方法的讲解后还配有专门的训练题，以供小伙伴对掌握的知识进行测试。掌握了这几种记忆方法后，便可轻松应对生活、工作、学习中的各种记忆问题了。

第三部分是“蜕变期”，主要教授如何把前面的记忆方法实际运用于现实生活中，如语文学科实操记忆，以及如何快速记忆人名、面孔等。

本书的阅读方式

首先测试一下自己的记忆力，弄清楚现阶段自身的记忆水平：

如果你是一个初学者，那么你需要详细阅读第一部分“孵化期”的内容，了解自身的记忆特点，若想详细掌握如何正确学习一种技能的话，里面“记忆的形成”一节必须详细阅读。如果想重拾自信，激发大脑的潜能，可以通过学习第二章“挑战记忆力”实现。如果你已经熟悉了大脑的记忆原理，那么第一部分“孵



化期”可以粗略翻看。

如果想了解4大记忆方法以及思维导图的正确绘制方法，可以查看第二部分“成长期”，欲拥有超强的想象力，速记单选、多选、判断等知识信息，可以从“超级联想法”开始阅读。我在《最强大脑》节目中速记油画碎片时运用的是记忆宫殿法，对这部分内容感兴趣的小伙伴可以查看相应章节。

如果你有一定的记忆基础，可以直接翻看第三部分“蜕变期”，若遇到不清楚的地方可以查看第二部分“成长期”中的记忆方法，第三部分还专门针对古诗词、文言文及现代文的记忆方法进行详细剖析，记不住人名、面孔的小伙伴可以翻阅最后一个章节，让你瞬间变身社交达人。

此书为谁而作

本书适合所有想提升记忆力和学习力的人阅读，从基础的记忆理论知识到系统的记忆方法，再到最后的实操记忆训练均有详细讲解，希望本书可以帮助大家有效提升记忆力，不仅仅停留在临时抱佛脚的记忆环节，而是真正地训练大脑，达到高效记忆的目的。

我眼中的记忆法

就我个人成长的过程和经验来看，我始终觉得记忆力是每个人出生后的“标配”技能。因为人要想成长就要不断地学习，而有效学习就需要好的记忆力，若记不住学过的知识，一切都将变得没有意义，所以若要改变就需要从提升记忆力开始。在我学习了记忆法后渐渐发现，它带给我的不仅仅是一种能力，更是一种勇气，让我敢于挑战一切未知；它是一种自信，让我相信原来自己也可以很优秀；它是一种改变，让我从内而外彻底地蜕变成长；它是一种美好，让我从内心深处体会到了生活的点滴美好。

记忆力于我而言仅仅是一个开始，我希望每一个有梦的人，从接触记忆法开始，都是梦想真正扬帆起航之时，无论路上有多少惊涛骇浪，我愿做你前行道路上的一盏明灯，为你拨开荆棘，一路相伴，不离不弃。

卢菲菲

2016年7月



第一阶段 孵化期

第一章 记忆大作战 / 2

第一节 记忆测试 / 3

- 一、1 分钟词组测试 (20 分) / 3
- 二、1 分钟对应数字记忆中文词组 (20 分) / 4
- 三、2 分钟速记数字 (40 分) / 4
- 四、2 分钟速记人名和面孔 (20 分) / 4

第二节 挑战记忆力 / 6

- 一、身体奥秘多：用身体定位桩速记词组 / 7
- 二、豪车来帮忙：用汽车定位桩速记词组 / 8
- 三、讲故事：用故事法速记词组 / 10
- 四、难度升级：数字转换 / 10

第三节 揭开记忆的面纱 / 13

- 一、大脑的奥秘：了解大脑 / 14
- 二、什么是记忆：让大脑更灵活 / 15
- 三、记忆的特点：左右脑的不同记忆角色扮演 / 17
- 四、记忆的四种材料：图像、声音、文字、数字 / 18
- 五、记忆的形成：识记、保持、再现 / 19
- 六、记忆的提取与遗忘：让你不再记了忘、忘了又记 / 23
- 七、记忆的分类：分清类别逐个击破 / 25
- 八、记忆的过程：剖析大脑存储原理 / 27



第二阶段 成长期

第二章 超级联想法 / 31

第一节 高效的思考与联想 / 32

- 一、汉字的演变 / 33
- 二、字词联想的方法 / 34
- 三、如何更好地联想 / 39
- 四、联想遵循的 4 个原则 / 40
- 五、四种联想配对方法 / 42

第二节 联想法——照相记忆 / 44

- 一、成语记忆：唉声叹气 / 45
- 二、名画记忆：清明上河图 / 45
- 三、古代科技记忆：灌溉技术 / 46
- 四、文学常识记忆：齐民要术 / 47
- 五、历史知识记忆：六朝古都 / 47

第三节 联想法——故事摄影记忆 / 48

- 一、用情景故事法速记词组 / 49
- 二、用逻辑故事法速记高尔基作品 / 50
- 三、用字头歌诀故事法速记东盟十国和历史朝代 / 51

第三章 绘图记忆法 / 56

第一节 图像记忆原理 / 57

- 一、形象转图像 / 59
- 二、抽象转图像 / 59

第二节 绘图记忆法的运用 / 61

- 一、名词解释：名词绘图新鲜出炉 / 61
- 二、中国省级城市速记：字头歌诀混搭绘图法 / 62
- 三、古诗词速记：借《登幽州台歌》小露一手 / 64

第三节 如何绘制简图 / 65

- 一、画图工具 / 65
- 二、画图步骤 / 65
- 三、出图攻略 / 65

第四章

数字记忆法 / 72

- 第一节 数字信息转换原理 / 73
- 第二节 数字编码表的运用 / 75
 - 一、历史年代速记 / 75
 - 二、地理知识速记 / 77
 - 三、数字记忆购物清单 / 78
 - 四、数字记忆车牌号码 / 80

第五章

记忆宫殿法 / 84

- 第一节 什么是记忆宫殿 / 85
- 第二节 如何打造大脑记忆宫殿 / 86
- 第三节 什么可以当记忆宫殿 / 88
 - 一、用数字宫殿速记一百单八将 / 88
 - 二、用身体宫殿速记十二星座 / 89
 - 三、用汽车宫殿速记圆周率 / 91
- 第四节 如何创建自己的记忆宫殿 / 92
- 第五节 运用记忆宫殿法记忆的“三步曲” / 96

第六章

思维导图法 / 101

- 第一节 思维导图的起源 / 102
- 第二节 思维导图的应用 / 104
 - 一、使用思维导图的公司 / 105
 - 二、使用思维导图的部分名校 / 105
 - 三、学生思维导图的应用 / 105
- 第三节 思维导图的制作前序——信息分类 / 106



- 第四节 训练一下收敛思维——归纳分类 / 108
- 第五节 如何提取关键词：用 20% 的关键词获取 100% 的信息 / 109
- 第六节 思维导图的制作步骤 / 111
- 第七节 思维导图的制作技巧 / 113

第三阶段 蜕变期

第七章 语文学科实操记忆讲解 / 121

- 第一节 古文速记三大方法 / 122
- 第二节 用绘图法速记《春望》《凉州词》 / 123
- 第三节 用记忆宫殿法速记《满江红》 / 128
- 第四节 用思维导图法速记《夜雨寄北》 / 131
- 第五节 用绘图法速记《爱莲说》 / 132
- 第六节 用记忆宫殿法速记《弟子规》 / 135
- 第七节 用记忆宫殿法速记《桂林山水》 / 138

第八章 职场脸盲怎么破 / 142

- 第一节 速记人名面孔步骤 / 144
 - 一、整体感知 / 144
 - 二、留意特征 / 144
 - 三、姓名与面孔线索想象加工 / 144
- 第二节 速记人名面孔注意事项 / 147
 - 一、有意识的记忆 / 147
 - 二、听清楚对方的名字 / 147
 - 三、交谈过程中不断重复对方的名字 / 147

附录 “非常记忆” 数字编码表 / 150

后记 152

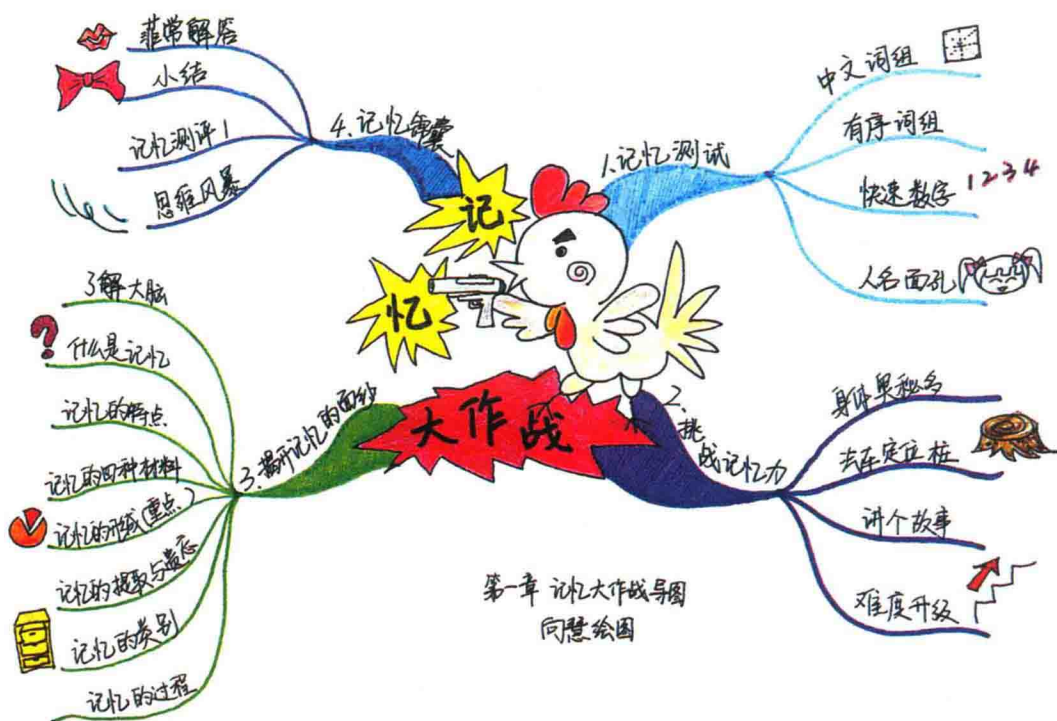
第一阶段

孵化期



第一章

记忆大作战





第一节 记忆测试

在正式开始提升记忆力前，让我们先来测试一下记忆力吧！看看现在自己的记忆力达到什么样的水平，学习完本书后，再做一个对比，你会发现自己也拥有天才般的大脑，“菲常”有趣哦！

这个测试由4个部分组成：词组、记忆清单、数字和人名面孔。用对应的时间完成下面的全部测试。看清楚题目，按照规定来记忆，不要畏惧，即使成绩不理想也不要紧，因为通过后面的训练学习，你会发现记忆能力得到了飞速提升，加油！

一 1分钟词组测试（20分）

章鱼 牡蛎 电玩 饮水机 电吹风 阳光 橘子 开心 键盘 盘子
警察 头发 记忆 布袋子 洗衣机 和谐 设计 苹果 老师 幸福

记忆小常识：中文词组记忆是世界脑力锦标赛中的一个比赛项目，其目的是训练对词语的快速处理出图能力。你可以把每一个词组想象成文章的中心关键词，如果把关键词全部记下来的话，那么回忆的时候就有了线索点，可以通过线索点回忆起整段文字，也就顺理成章地记忆整篇文章了，不管是现代文还是古文，都可以通过训练中文词组使记忆力得到快速的突破性提升。



二 1分钟对应数字记忆中文词组（20分）

- | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|---------|
| ★ 1 院子 | 2 咖啡 | 3 梳妆台 | 4 点读机 | 5 银行 |
| 6 可乐 | 7 橙子 | 8 机器猫 | 9 电脑 | 10 开怀 |
| 11 勤奋 | 12 城市 | 13 偶数 | 14 说明 | 15 被子 |
| 16 窗户 | 17 可乐 | 18 孙悟空 | 19 国际 | 20 模特 ★ |

运用数字方法记忆中文词组主要训练小伙伴定位记忆的能力，可为后期记忆长篇诗词文章打好基础。

三 2分钟速记数字（40分）

- | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| ★ 1 | 8 | 2 | 7 | 3 | 4 | 5 | 9 | 3 | 8 |
| 4 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 9 | 3 | 8 | 2 | 7 | 1 | 6 | 3 | 7 | 4 |
| 5 | 0 | 3 | 9 | 4 | 8 | 2 | 7 | 1 | 8 ★ |

数字记忆是世界记忆大师必备的一种能力，不仅可以运用在学习、工作、生活中，还可以训练自己的注意力、想象力。

四 2分钟速记人名和面孔（20分）



贝丝



周涵



亚特伍德



奥格斯格



李明汉



布朗



罗德里格斯



克劳迪娅



弗雷德里卡



泰勒



测试结果大揭秘

(总分: 100 分)

根据上面的记忆写出答案, 不要偷看前面的内容哦!

1. 1 分钟词组测试 (答对一个词组得 1 分, 共 20 分)

2. 1 分钟对应数字记忆中文词组 (答对一个词组得 1 分, 共 20 分)

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
6 _____	7 _____	8 _____	9 _____	10 _____
11 _____	12 _____	13 _____	14 _____	15 _____
16 _____	17 _____	18 _____	19 _____	20 _____

3. 2 分钟速记数字 (答对一个数字得 1 分, 共 40 分)

4. 2 分钟速记人名和面孔 (答对一个人名和面孔得 2 分, 共 20 分)























第二节 挑战记忆力

拿破仑曾说“想象力统治着这个世界”。他会在脑海中描绘出战争的场面，想象出各种细节和可能性。

想象力是我们提高记忆力和调控生活的钥匙。想象力和记忆力相互影响：想象力使你掌握更多的信息，提高记忆力；而记忆力又可以激发想象力，使你更好地解决问题和迎接成功。

儿童通常擅长想象。还记得小时候吗？对新鲜事物总是充满好奇心，要去验证它们，找出答案；会勾画出你没有见过面的朋友的样子；会玩恶作剧的游戏。那个时候我们是运用想象力来了解世界的。

儿童书籍总是充满图片和激动人心的故事。当我们学会涂鸦，会把它画得五彩斑斓。遗憾的是，当到了一定年纪，我们就被告之要遵守规则：不能乱涂乱画，要用同样的颜色，要保持干净整洁，要按照规矩和逻辑来行事。教科书上的图片越来越少，精彩的故事也逐渐消失。我们的想象力正在退化！

因此，为了拓展记忆力，我们必须想象着回到童年，像孩子那样思考问题。也许一开始会感觉有点奇怪，不过，请相信：这种感觉，只是因为好久没有这样做罢了。当这种思维方式成为一种习惯时，你就会了解自身的记忆系统是如何运作的了。不要担心你的想象力已经变得迟钝，下面的这些例子将会让你重拾信心，证明你仍然拥有很好的想象力。

在开始挑战记忆力之前，希望小伙伴可以按照下面的要求进行记忆，一定要用一段完整的时间来记忆，大概需要 15 分钟。

一 身体奥秘多：用身体定位桩速记词组

从身体中寻找到 10 个点，分别用来记忆：钥匙、鹦鹉、球儿、水壶、山虎、芭蕉、气球、扇儿、妈妈、饲料。

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1 头发 | 2 眼睛 | 3 鼻子 | 4 嘴巴 | 5 脖子 |
| 6 肩膀 | 7 前胸 | 8 肚子 | 9 大腿 | 10 双脚 |



1 头发——钥匙

头上插了一把大大的钥匙，开启了智慧之门。



2 眼睛——鹦鹉

眼睛突然被飞过来的鹦鹉啄了一下，好痛。



3 鼻子——球儿

鼻子上顶着一个球儿，特别好笑。



4 嘴巴——水壶

嘴巴好渴，结果错喝了绿壶里面的水，天啊！



5 脖子——山虎

脖子突然被山上的老虎抓伤了，好恐怖，流了好多血。



6 肩膀——芭蕉

肩膀上突然长满了芭蕉皮，好另类。



7 前胸——气球

前胸突然长满了气球，一拥抱，砰，就炸掉了。



8 肚子——扇儿

肚子好热，不停地用扇子扇肚子，感觉凉凉的。



9 大腿——妈妈

一位妇女突然跑过来抱住了你的大腿，低头一看，原来是自己的妈妈。



10 双脚——饲料

双脚没有穿鞋，脚丫踩在了黏黏的饲料上面。



最后的效果图





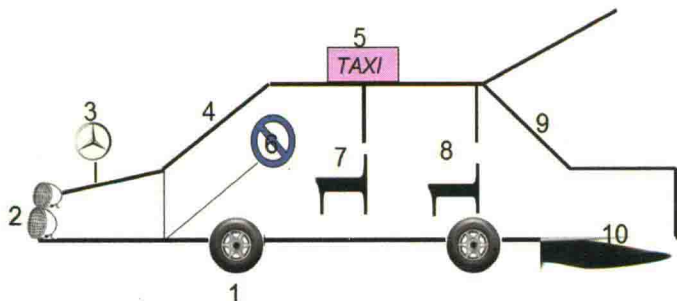
注意：回顾一下自己的身体，看看是否可以写出每个部位对应的具体内容，一定要想象出相对应的图片。

部 位	记忆信息	部 位	记忆信息
① 头发	钥匙（示例）	⑥ 肩膀	
② 眼睛		⑦ 前胸	
③ 鼻子		⑧ 肚子	
④ 嘴巴		⑨ 大腿	
⑤ 脖子		⑩ 双脚	

“非常”印记（可以把没有完全回忆出来的信息写出来，并说明自己回忆时的状态，为什么没有回忆出来，什么原因，方便后期与“非常记忆家族”伙伴探讨）。

二 豪车来帮忙：用汽车定位桩速记词组

从汽车中寻找10个点，分别用来记忆：河流、石山、妈妈、扇儿、气球、武林高手、恶霸、巴士、衣钩、鸡翅膀。



- | | | | | |
|-------|------|------|--------|--------|
| ① 前轮 | ② 车灯 | ③ 标志 | ④ 挡风玻璃 | ⑤ TAXI |
| ⑥ 方向盘 | ⑦ 前座 | ⑧ 后座 | ⑨ 后备箱 | ⑩ 排气筒 |