

快速高效的大脑训练方法
引爆脑力正能量

超强大脑 训练

超级记忆、思维导图
与快速阅读

黄玉强◎著



超级记忆


升学考试、资格考试、进阶考试，轻松搞定！

思维导图

21世纪风靡全球的革命性思维工具

快速阅读

一目十行，过目不忘，享受每分钟3000字的高效阅读


 中国纺织出版社

超强大脑 训练

超级记忆、思维导图
与快速阅读

黄玉强◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是集超级记忆、思维导图和快速阅读于一体的学习与训练书籍。内容包含了对大脑的认识、记忆方法、记忆技巧、思维技巧、工作导图、头脑风暴及快速阅读训练方法等内容。作者结合多年的教学经验，以读者兼学兼体验的方式，讲述了记忆、思维、阅读的核心内容。阅读本书，掌握高效学习的秘密，会让你得益良多。

图书在版编目（CIP）数据

超强大脑训练：超级记忆、思维导图与快速阅读 /
黄玉强著. —北京：中国纺织出版社，2017.5
ISBN 978-7-5180-3312-6

I. ①超… II. ①黄… III. ①思维训练-通俗读物
IV. ①B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第031996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5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：252千字 定价：45.00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

21世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主导的社会发展模式展现在人们面前，人们需要更快、更多、更牢固地学习、掌握各类知识。人们对时间、对知识的渴望从来没像今天这样迫切过。时间就是金钱！知识就是金钱！在今天更是淋漓尽致地体现出来。谁能在最短的时间内掌握一门知识或技能，谁就会成为新世纪社会的排头兵！而缩短学习时间最快捷的方式，就是要掌握快速记忆的方法。缩短记忆时间，可以在短时间内掌握大量内容。

古今中外，大凡在社会各个领域中有所建树的人，大都具有很强的记忆力。可以说要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力做保障是很难的。尤其处于现今信息大爆炸的年代，要想不被社会淘汰，就要不断地学习，正如老话说的：活到老学到老。而面对那么多需要记住的东西，若采用传统枯燥、死记硬背的机械学习方法，很难想象何时才能达到既定的目标！不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的学习速度又怎能跟得上信息时代的步伐？！

随着参加各类资格考试的人在增多，现代人几乎一夜间扎进了书山题海里，

需要记忆的东西没完没了。在校学生感到学习紧张、压力大；已参加工作的人要静下心来学习更是难上加难：他们既要工作，又要照顾家庭、子女、老人，等到能抽出时间看书的时候却不是犯困，就是感到腰酸腿疼，只想躺下直直腰，睡一会儿。所以要拿下个职称、学历得付出多大的代价啊！很多人已意识到了要学习、要“充电”，但能意识到应先掌握一套快速记忆的方法的人却并不多。这一方面与没有好的相关图书有关，另一方面也与人的意识有关。

要知道“工欲善其事，必先利其器”“磨刀不误砍柴工”，掌握了快速记忆的方法，记忆任何东西都会事半功倍！

超级记忆法能将学习内容化枯燥为有趣，化艰辛为轻松，使大家在轻松愉悦的心态下快速掌握学习内容，彻底消除对学习令人畏惧的“背”功的恐惧感，制服学习、记忆中的拦路虎！

推广超级学习方法的目的是给那些还在“学海”中苦苦挣扎的学子们和总抱怨自己记性不好的人们送去一叶带领他们脱离“苦海”的方舟！同时也顺便把那些勤奋上进、超越自我的人们捎到理想的彼岸！乘坐在“超级”号快轮上的人们都将能迅速、顺利地到达目的地！



第一章 超级记忆的基础

- 第一节 超级记忆原理概述002
- 第二节 艾宾浩斯遗忘规律006
- 第三节 如何加强记忆力010
- 第四节 记忆的黄金时间013
- 第五节 与记忆力相关因素016
- 第六节 记忆的注意事项022

第二章 超级记忆训练

- 第一节 训练前的准备028
- 第二节 呈像训练032

第三章 超级记忆法

- 第一节 超级记忆法的特点050
- 第二节 数字特征记忆法052

第三节	联想记忆法	060
第四节	理解记忆法	080
第五节	概括记忆法	084
第六节	歌诀记忆法	090
第七节	定桩法	099
第八节	单词记忆	133
第九节	文章记忆	146

第四章 思维导图

第一节	思维导图的基础知识	156
第二节	思维导图的实践应用	178
第三节	高级应用	207
第四节	成品应用	215

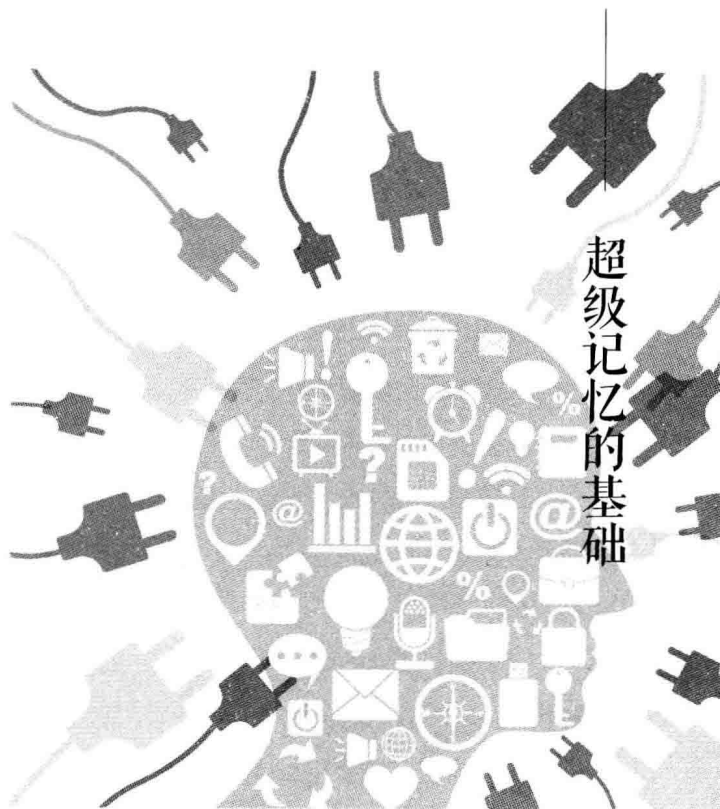
第五章 快速阅读

第一节	快速阅读的原理	224
第二节	快速阅读的重要性	229
第三节	快速阅读的三个阶段	233
第四节	快速阅读的方法	243
第五节	快速阅读训练	259

后 记	280
-----	-----

第一章

超级记忆的基础



第一节 超级记忆原理概述

美国加州理工学院心理生物学教授罗杰·斯佩里（R.w.sperry）经过40年的研究发现：“人的左半脑和右半脑是有明显分工的”。他因此获得1981年诺贝尔生理学奖。

联合国倡导在21世纪全面开启人类智慧工程——全脑工程。而全脑工程的实质和核心就是开发人的右脑，特别是儿童的右脑。研究表明，人的左右脑分管不同的功能，左脑称为“学术脑”，主要负责语言、逻辑、数学和分析等功能，简单地说就是运用逻辑思维把事情条理化。在幼儿时期，通过训练孩子背诵儿歌和诗词、学习生字、练习简单的加减法等都能刺激孩子的左脑发育。右脑又称“艺术脑”，主管韵律、图画、想象、情感、创造力。孩子是否具有创造力和想象力，右脑起着重要作用。通过舞蹈训练、画画、听音乐以及让孩子作简单的设计等，都对右脑开发有极大帮助。

左半脑

思考模式是语言逻辑型，主管理性思维：

◎人的逻辑思维（分析和推理等）、数学、次序、语言和情绪（区分悲伤、同情和感激等）；

◎右侧身体的感知和运动；

◎说话、阅读、书写和倾听。

右半球

思考模式是视觉图像型，主管感性思维：

◎节奏、旋律、音乐、图像和幻想；

◎左侧身体的感知和运动；

◎表象、想象和直觉！

右脑的作用

◎右脑是祖先脑

右脑有一个重要功能，即保留和储存通过遗传祖先因子留给后代的全部信息，因而被称为“祖先脑”。右脑储存的祖先遗传因子，随时随地都向后代“指示”该怎样做、不该怎样做。与右脑有别，左脑是储存着出生以后所有信息的“自身脑”。

◎右脑是无意识脑

右脑是人类精神生活的深层基础，而左脑是“意识的”心理过程的中枢。做梦、顿悟、灵感等“无意识”心理过程，主要是右脑的功能，而左脑不会“说话”，缺乏语言功能。

◎右脑是节能脑

右脑不需要很多能量就能高效率地工作，这与它独特的处理信息方式密切相关。右脑储存的信息是左脑的10万倍，这使得它处理信息的方式与左脑有别。右脑用表象思维，左脑用语词思维。右脑信息处理机制是空间依赖的、同时的、并行的，左脑是时间依赖的、序列的、串行的；右脑是形象的、直觉的，左脑是逻辑的、理性的；右脑是描述的、模拟的，左脑是分析的、数字的。

◎右脑是行动脑

人类的行为，特别是大量情绪性行为，均处于右脑的控制之下。右脑的直觉判断不是以一个步骤接着一个步骤的方式达到的，而是顷刻之间达到的。右脑这种“整体审视、瞬间判别”的高度组织特性，有利于人类趋利避害。

◎右脑是创造脑

人类的创造之魂在右脑。右脑的祖先因子、10万倍于左脑的信息量以及迅捷高效的信息处理方式，使它具备了卓绝的创造天性。

现代社会需要创造型人才，而所谓的创新能力或者说创造力实际上就是把头脑中那些被人认为毫无关联的情报信息联结起来的能力。而右脑是先天的人类记忆宝库，是储存500万年人类智慧的基础软件，因此科学家们说右脑是创新能力的源泉。

相当一部分人往往忽视了右脑的重要性，扼杀了右脑的想象力，有一老师用粉笔在黑板上画一个圆圈，请被测试者回答这是什么。当问到大学中文系学生时，他们哄堂大笑，拒绝回答这个只有傻瓜才回答的问题。当问到初中生时，一位尖子生举手回答：“是零。”一位差生喊道：“是英文字母O。”而他却遭到班主任的批评。最后，当问到小学一年级的学生时，他们异常活跃地回答：“句号”“月亮”“烧饼”“乒乓球”“老师生气的眼睛”“我家门上的猫眼”……事后，人们给这个测试起了个题目：“人的想象力是怎样丧失的？”忽视右脑开发，忽视创新思维培养，就会扼杀了人们的想象力。

下面为大家介绍一些简便易操作的开发孩子右脑潜能的方法。

★看云

云朵是立体的，但是由于人们往往只注意其轮廓，所以感觉不到其立体形象。如果能让孩子常常盯住它们看，久而久之，就能看出其立体层次，这是让孩子利用空间认识锻炼右脑最好的方法。

★听童话故事

听爸爸妈妈讲故事时，孩子会不由自主地随着情节的发展想象故事中的人物、场面和情景，这对右脑的图形思维能力有很好的促进。

★下棋

教会孩子下棋，锻炼孩子努力记住棋盘上厮杀的局面，这对于孩子的右脑将

产生很好的刺激。

★改变行走路线

不要总是带孩子走一成不变的路线，在接送孩子上幼儿园、去爷爷奶奶家或是晚上散步时经常有意识地改变路线。因为第一次走过的街道、周围的景物都是新鲜的，这对右脑很有好处。过一段时间后，再来“故地重游”，走走老路，检验一下孩子把这些景物记住了多少。

★看画和绘画

绘画的感觉是右脑的重要机能。当孩子目不转睛地注视着展览会上的绘画作品尽情欣赏并陶醉其中时，他的右脑正在工作。不必要求孩子注意作者的名字或评价作品的好坏。孩子作画时，鼓励他们随心所欲，不受任何框框的限制。许多富于开拓性、创造性的人都不同程度地喜欢绘画，由此也可看出绘画对活化右脑的良好作用。

★学习汉字

1982年5月，心理学家查德·林博士在英国著名的科学杂志《自然》上发表文章，在世界上引起强烈轰动。对英、美、法、西德、日本5国儿童测查的结果，欧美4国的儿童智商平均为100，而日本儿童平均智商为111，原因是日本儿童学习了汉字。日本的石井勋教授在其《幼儿智力开发法》一书中告诉我们：经过他多次反复测试的结果，日本的孩子小时候如果不学汉字，他的智商也和欧美儿童一样是100。但是学习了汉字，情况就不同了：如果从5岁开始学起，到入学前一年，智商能达到110；要是从4岁开始学起，学两年，智商能达120；若从3岁开始学习三年，智商能达到125~130。诺贝尔物理学奖获得者杨振宁博士在4岁时母亲就开始教他识字，在一年多的时间里就认识了3000多汉字，早期的教育给了他一笔巨大的财富，后来他回忆说：“现在我所认识的字加起来，估计不超过那个数目的两倍。”

科学家们早已发现，生活中95%的人仅仅只使用了自己的左脑。科学家们指出，终其一生，大多数人只运用了大脑功能3%~4%，其余的97%都蕴藏在右脑的潜意识之中。这是一个多么令人吃惊和遗憾的事实啊。

● 第二节 艾宾浩斯遗忘规律

我们都知道，每个人的大脑都是一个记忆的宝库，人脑经历过的事物，思考过的问题，体验过的情感和情绪，练习过的动作，都可以成为人们记忆的内容。例如英语学习中单词、短语和句子，甚至文章的内容都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”是有个过程的，这其中包括了识记、保持、再认和回忆。有很多人在学习英语的过程中，只注重了学习当时的记忆效果，殊不知，要想做好学习的记忆工作，是要下一番功夫的，单纯注重当时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认是达不到良好效果的。

在信息的处理上，记忆是对输入信息的编码、贮存和提取的过程，从信息处理的角度讲，英语的第一次学习和背诵只是一个输入编码的过程。人的记忆能力从生理上讲是十分惊人的，它可以存贮1015比特（byte，字节）的信息，可是每个人的记忆宝库被挖掘的只占10%，还有更多的记忆发挥空间。这是因为，有些人只关注了记忆的当时效果，却忽视了记忆中的更大的问题——即记忆的牢固度问题，这就涉及心理学中常说的关于记忆遗忘的规律。

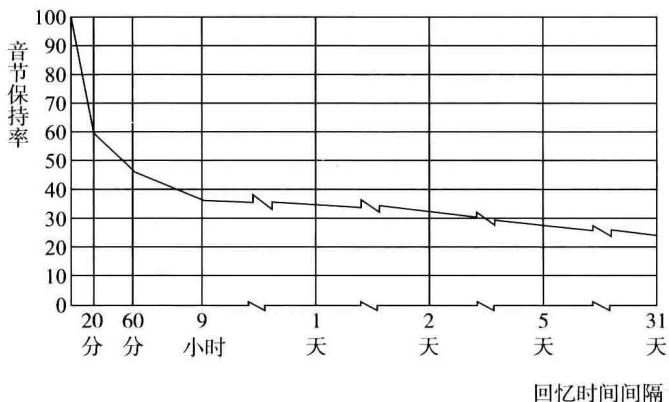
艾宾浩斯记忆规律曲线解释

德国有一位非常著名的心理学家名叫艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus，1850-1909），他在1885年发表了实验报告后，记忆研究就成了心理学中被研究最多的领域之一，而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。

记忆的保持在时间上是不同的，有短时记忆和长时记忆两种。我们平时的记忆的过程是这样的：输入的信息在经过人的注意过程的学习后，便成为人的短时记忆，但是如果不经及时的复习，这些记住过的东西就会遗忘，而经过了及时的复习，这些短时记忆就会成为人的一种长时记忆，从而在大脑中保持很长的时间。那么，什么是遗忘呢，所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认起来，也不能回忆起来，或者错误地再认和错误地回忆，这些都是遗忘。

艾宾浩斯在做这个实验的时候是拿自己作为测试对象的，他得出了一些关于记忆的结论。他选用了一些根本没有意义的音节，也就是那些不能拼出单词来的众多字母的组合，比如asww, cfhhj, ijikmb, rfyjbc等。他经过对自己的测试，得到了一些数据。

然后，艾宾浩斯又根据了这些点描绘出了一条曲线，这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线：艾宾浩斯遗忘曲线，图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间（天数），曲线表示记忆量变化的规律。



这条曲线告诉人们，学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。观察这条遗忘曲线，你会发现，学到的知识在一天后，如不抓紧复习，就只剩下原来的25%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验，两组学生学习一段课文，甲组在学习后不久进行一次复习，乙组不予复习，一天后甲组保持98%，乙组保持56%；一周后甲组保持83%，乙组保持33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

不同性质材料有不同的遗忘曲线

而且，艾宾浩斯还在关于记忆的实验中发现，记住12个无意义音节，平均需要重复16.5次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆六首诗中的480个音节，平均只需要重复8次！这个实验告诉我们，凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固，死记硬背是费力不讨好的。因此，比较容易记忆的是那些有意义的材料，而那些无意义的材料在记忆的时候比较费力气，在以后回忆起来的时候也很不轻松。

艾宾浩斯遗忘曲线是关于遗忘的一种曲线，而且是对无意义的音节而言，对于与其他材料的对比，艾宾浩斯又得出了不同性质材料的不同遗忘曲线，不过它们大体上都是一致的。因此，艾宾浩斯的实验向我们充分证实了一个道理，学习要勤于复习，而且记忆的理解效果越好，遗忘的也越慢。

不同的人有不同的艾宾浩斯记忆曲线——个性化的艾宾浩斯

上述的艾宾浩斯记忆曲线是艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后，产生了不同的记忆数据，从而生成的一种曲线，是一个具有共性的群体规律。此记忆曲线并不考虑接受试验个人的个性特点，而是寻求一种处于平衡点的记忆规律。

但是记忆规律可以具体到我们每个人，而我们的生理特点、生活经历不同，可能导致我们有不同的记忆习惯、记忆方式、记忆特点。规律对于自然人改造世界的行为，只能起一个催化的作用，如果与个人的记忆特点相吻合，那么就如顺水扬帆，一日千里；如果与个人记忆特点相悖，记忆效果则会大打折扣。因此，我们要根据每个人的不同特点，寻找到属于自己的艾宾浩斯记忆曲线。

艾宾浩斯是德国著名的心理学家，他绘制的“艾宾浩斯遗忘曲线”至今仍被视为记忆研究领域的重要贡献。经过人们的反复验证，发现学习新知识后的20分钟、1小时、24小时是遗忘速度最快的3个区段，分别遗忘了42%、56%、66%。之后的1个月内遗忘率稳定在72%~79%。所以，学习后的20分钟、1小时、24小时内的复习是最关键的，在这个区段内复习，事半功倍，过了这个时间再复习就费劲了。

● 第三节 如何加强记忆力

尽管科学家一个接一个的科研成果让我们对记忆有了越来越多的了解，但直到今天，科学家所发现的所谓大脑的秘密也只是冰山一角，在很大程度上，大脑和记忆仍是神秘的。研究人员认为，记忆是一个过程，并且当你记忆的时候，实际上就是你把保存在大脑中零零碎碎的信息进行重建。但让人不解的是，究竟是什么东西引发大脑开始这个重建过程？这个谜团继续等待科学家们去寻找答案，但有18个事实是已经科学家证实了的。

1.大脑喜欢色彩。平时多使用高质量的有色笔或使用有色纸，颜色能帮助记忆。

2.大脑需要休息，才能学得快，记得牢。如果你感到很累，先拿出20分钟小睡一会儿再继续学习。

3.大脑像发动机，它需要燃料。大脑是一台珍贵而复杂的机器，所以你必须给它补充“优质燃料”。垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅损害身体，还削弱智力。英国一项新研究显示，饮食结构影响你的智商。

4.大脑是一个电气化学活动的海洋。电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。专家建议，日常生活要多喝水，保持身体必需的水分，