

★ 世界记忆大师 **崔中红** 三大超级记忆方法大公开
张有斌 覃万里 孙小辉 杨冠新 顶级记忆高手联袂推荐

中小學生一定要掌握的 超級記憶法

● 锁链拍照法 ● 故事摄影法 ● 定位点焊法

三大记忆法与中小学知识点完美结合
帮助学生短期有效提高各科学习成绩

崔中红◎著



中国纺织出版社

中小學生一定要掌握的

崔中红◎著



内 容 提 要

作者崔中红于2010年12月在第19届世界脑力锦标赛上获得世界记忆大师称号，自此投身教育行业，进行超级记忆法的普及和推广。本书共分为理论方法篇和实际应用篇两大部分，在理论方法篇，作者以通俗易懂的语言详细讲解三大记忆方法（锁链拍照法、故事摄影法、定位点焊法），在实际应用篇部分，作者结合中小学各学科知识点，通过大量的举例和一些提示性的练习让读者真正掌握并能灵活运用各种记忆方法。这套方法已经帮助千万名中小学生学习取得优异的成绩，相信你也一定会从中受益。

图书在版编目（CIP）数据

中小学生一定要掌握的超级记忆法 / 崔中红著. —
北京：中国纺织出版社，2016.8
ISBN 978-7-5180-2554-1

I. ①中… II. ①崔… III. ①中小学生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第083381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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16 彩插：12

字数：210千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

我的“世界记忆大师”之路

我出生在安徽省阜南县的一个农民家庭，有着和各位类似的童年，每天不断地重复着同样的事情：上学、放学、吃饭、睡觉。在十几年的学习生涯结束，离开学校时，我决定要出去闯荡一番。于是，我带着仅有的几百块钱，独自一人来到广东。在举目无亲的异乡，我尝遍了四处求职的辛酸，更体会到了生活的艰辛。身上的钱很快就花光了，无奈之下，我进了工厂，每天早上7点半上班，晚上要加班到凌晨1点多，有时候甚至加到2点，每天至少工作16-18小时，那种辛苦相信不是所有人都能体会到的。对于这样的生活，我由刚开始的不适应到慢慢适应，由不习惯到慢慢习惯。

就这样日复一日、年复一年，当年的豪情壮志已经在这种生活中消失殆尽了。但雄鹰终究是要展翅高飞的，我决定从工厂走出去，要改变自己的命运，把自己的能力发挥出来。一次偶然的机会，我接触到了快速记忆法，也了解到世界上有一种记忆力方面的比赛——世界脑力锦标赛，对此我产生了极大的兴趣。我开始通过网络去了解这方面的信息，搜到了中国记忆力训练网，并参加了张海洋老师的记忆大师班。

掌握记忆方法以后，我开始坚持训练。后来我得知2010年第19届世界脑力锦标赛在中国举办，便决定去参赛。我为自己定下目标：2010年一定要获得“世界记忆大师”称号。当时有一个同事说我是癞蛤蟆想吃天鹅肉，而我只回了一句：“燕雀安知鸿鹄之志。”

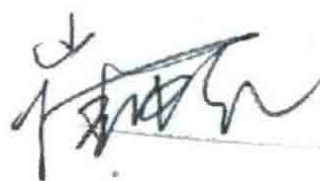
确立目标后，我抱着坚定的信念，开始给自己设定训练计划。每天凌晨1点下班后，我都要训练到2点多再睡觉，早上6点半起床，洗漱完后训练15分钟再去上班。

在无数个寂静的夜晚，周围的人都睡着了，我一个人在灯光下默默地训练，只有秒表的嘀嗒声和手中扑克牌的摩擦声在陪伴着我。就这样，我一张一张地推着扑克牌，一张一张地记忆，常常不知不觉就睡着了，几分钟后又会惊醒过来，接着开始记忆。曾经有无数次，我都梦见自己在记忆扑克牌。

别人都说世界记忆大师的训练是一个枯燥的过程，但我一点都不觉得枯燥，因为我脑子里时时刻刻都在想着我的目标：我要成为世界记忆大师。那时的我已经达到了一种痴狂的地步，每天晚上不管多晚都一定要训练，如果一个晚上不训练就会觉得那天的事情没有完成。当我看到自己的成绩在不断地进步，离世界记忆大师的标准越来越近时，心中的那份喜悦是无法言表的。

那一年，我的床上每天都放着20多副扑克牌和一堆天文数字、随机词语等训练材料。功夫不负有心人，2010年12月，在广州举办的第19届世界脑力锦标赛上，我获得了“世界记忆大师”称号，我的辛苦努力总算没有白费。

从那以后，我便投身教育行业，进行记忆法的普及和推广。这些年来，我走遍祖国的大江南北，服务于多家培训机构。在多年的培训工作中，我收集了大量宝贵的资料，经过对这些资料的系统整理，著成这本书。该书蕴含了我多年的心血和汗水，综合了多家培训机构的智慧，书中介绍的行之有效的方法在无数中小學生身上都已得到证实，相信一定会对你大有帮助。按照本书所讲的方法去努力训练，你也一定能够成为最强大脑。祝你成功！



2016年3月于广州

目录

CONTENTS

第一部分 理论方法篇

第一章	记忆法介绍	2
第1节	记忆的重要性	2
第2节	记忆的起源和发展	4
第3节	什么是记忆	10
第二章	记忆的基础	13
第1节	认识我们的大脑	13
第2节	如何科学复习	16
第3节	联想能力训练	19
第4节	记忆的工具	32
第三章	三大记忆法讲解	42
第1节	锁链拍照法	42
第2节	故事摄影法	47
第3节	定位点焊法	51
第四章	大脑图书馆的构建	61

第二部分 实际应用篇

第一章 语文知识记忆	78
第1节 生字词记忆	78
第2节 句子记忆	83



第3节	文学常识记忆	85
第4节	古诗词记忆	88
第5节	现代文背诵	92
第6节	古文背诵	104

第二章 英语知识记忆117

第1节	英语单词记忆	117
第2节	英语文章背诵	149
第3节	中小学英语单词记忆详解	166

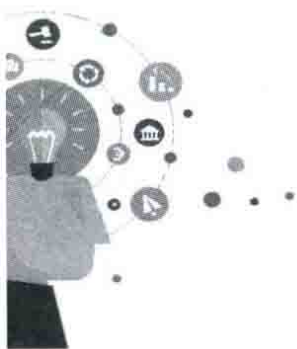
第三章 历史知识记忆208

第1节	历史年代记忆	208
第2节	条款信息记忆（字头歌诀法）	210
第3节	论述题记忆	213

第四章 地理知识记忆220

第五章 记忆法在生活中的应用228

第1节	生活常识记忆	228
第2节	人名和相貌记忆	232
第3节	扑克牌记忆	237
第4节	万年历记忆	241



第一部分 理论方法篇

第一章 记忆法介绍

第1节 记忆的重要性

21世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主的社会经济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。谁能在最短时间内掌握一门知识或技能，谁就能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。

对于学生来说，记忆力好就是一张王牌。无论学习哪门功课，记忆力都起着主要的作用。为了考试，必须牢记所学的内容。除了考试之外，要想将所学的知识灵活运用于实践中，记忆更是必不可少的。不光在校学生需要记忆各学科的知识，社会上的人也需要记忆各门各类的知识，以便参加成人考试、职称考试、公务员考试等。许多人都有这样的感受：参加工作之后，要静下心来学习真是难上加难：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，剩下的就是想躺下直直腰，睡一会儿。所以，要拿下职称、获得学历，没有超强的记忆力，是很难实现的。

古今中外，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。美国的石油大王洛克菲勒、钢铁大王卡内基等，他们的成功跟他们超强的记忆力有很大关系。

有许多政治家、军事家也是凭借惊人的记忆力获得了巨大的成功。周恩来总

理就具有惊人的记忆力。张闻天曾说：“周总理的大脑就像一台电子计算机，只要会见一次，他就把你记住了。”

据说法国历史上最著名的军事家拿破仑能够记住每一个士兵的面孔和名字，能将18世纪军事家所重视的一切军事理论全部熟记于心。他常常在战事激烈之际，捕捉到转瞬即逝的战机，不用看地图仅凭记忆就能果断地发布命令，从而改变两军的命运，使他的军队犹如狂风席卷了整个欧洲。他的名言“没有记忆的大脑，等于没有警卫的要塞”流传至今。

美国邮政最高首脑吉姆·法里的成功也是跟他超强的记忆力分不开的。吉姆10岁时就进入砖厂做工，由于家贫，没有机会接受正式教育，后来他却当上了美国邮政局局长和民主党全国委员会主席。曾有人问到他成功的秘诀，吉姆坦言，除了努力工作以外，他还拥有超强的记忆力，他能叫出5万人的名字。

吉姆凭着惊人的记忆力和高超的交际手腕，赢得了人心。在罗斯福竞选美国总统时，吉姆每天写几百封信，发给全国各地他所认识的朋友或只见过一次面的人，然后他开始拜访各个州。每到一个镇，他就会很快认识一批当地人，然后又奔向下一个镇结识新的朋友，回去后立刻列出一路上新认识的朋友名单，给他们每人写一封信。这些出色的活动为他争取了无数的朋友和支持者，最后他成功地帮助罗斯福竞选成为美国第32任总统。

可以说，要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力做保证是很难实现的。尤其处于当今信息大爆炸的时代，要想不被社会淘汰，就要不断学习和记忆。在这样一个需要终生学习的时代，记忆力的重要性不言而喻。

记忆也是我们学习、工作和生活的基石。没有记忆，任何学习都是不可能的，工作也就无从谈起，生活也会变得极为困难。而有了超强的记忆力，可以让我们的学习、工作和生活变得更加轻松，从而达到事半功倍的效果。

美国有一位著名的推销员拜访了一位名字非常难记的顾客。这位顾客叫尼古得玛斯·帕帕都拉斯，别人都只叫他尼克，而这位推销员在拜访他之前，特别用心地

第一部分 理论方法篇

记下了他的全名。当这位推销员用全名向他打招呼，“早安，尼古得玛斯·帕帕都拉斯先生”，这位顾客呆住了，过了几分钟，他都没有答话。最后，眼泪滚落他的双颊，他说：“先生，我在这个国家15年了，从来没有一个人叫出我的全名，你是第一个。”这位推销员也因此成交了一笔订单。

一个人要想获得巨大的成就，就必须获得知识、积累知识并运用知识。弗朗西斯·培根曾说过：“一切知识都只不过是记忆。”可见，超强的记忆力对我们的学习、工作和生活是多么重要，它从各个方面影响着我们的人生。你是否也想拥有超强的记忆力呢？本书将为你揭开记忆的真正面纱，破解最强大脑的密码，让你掌握当今世界上最先进的记忆方法。认真学完本书的内容，你会发现原来记东西是那么简单，经过训练，你也能成为最强大脑，你的人生将由此发生不可思议的魔术般的转变！

第2节 记忆的起源和发展

1. 记忆的起源

自从有了人类，记忆也就开始服务于人们。在远古时代，人们为了生存，要记住周围的环境，还要分辨出哪些动物或植物对人有害、哪些有益，要学习如何寻找食物、如何应对各种自然灾害。

要把这些经验一代一代地传递下去，就需要记忆。新西兰毛利族的首领卡马塔那能够记住全族45代人（长达1000年）的历史，这些内容足够他背上3天3夜，而他却从不看笔记。

要把这么多东西记住，单靠死记硬背是非常痛苦的，甚至是不可能做到的，

所以必须掌握高效而且牢固的记忆方法。记忆法便由此诞生。

记忆法就是记忆的方法或手段，其作用是增强记忆信息的储存和回忆，它包括两部分，一是信息的储存和编码，二是对储存信息的回忆。

古时候人们就已经开始使用结绳记事的方法，印加人能够用结绳记下十分复杂的长篇史诗。

2500年前，古希腊人已经开始学会使用空间位置法进行记忆，西塞罗（Cicero）在他的《演说家》中描述关于希腊诗人西莫尼底斯（Simonides）的故事时谈到了这种方法。故事说，在一次许多人聚集的宴会上，西莫尼底斯受命朗诵一首赞扬两位神灵的抒情诗，就在这时，两位神灵差遣使者把他从宴会上叫了出去。在他离开之后，宴会的屋顶塌了下来，留在里面的人全部遇难，无一幸免。死者血肉模糊，无法辨认尸首，西莫尼底斯却根据每个死者在宴会厅的位置辨认出了全部尸体。由此空间位置法便诞生了，古希腊的很多演说家通常不用演讲稿，而是通过这种空间位置法来记忆要演讲的内容，后来经过完善，最终演变成了今天的地点定位法。

古罗马时期，人们在记忆理论上的研究很少，但是他们发明了罗马家居法和直接联想法。这些方法非常实用，现在许多书上讲的快速记忆方法都有这两种方法的影子，只是稍微做了一些改进，但实质内容是一样的。

17世纪中叶，英国出现了以霍布斯、洛克为代表的联想主义心理学派。霍布斯对记忆现象做了唯物主义的分析；洛克则在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——联想，此后“联想”便成了专门的术语。第一个在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名心理学家艾宾浩斯。他对记忆研究的主要贡献一是对记忆进行严格数量化的测定，二是对记忆的保持规律作了重要研究并绘制出了著名的“艾宾浩斯记忆遗忘曲线”。1885年他出版了《论记忆》一书，从此，记忆成了心理学研究的重要领域。

现代人越来越重视对记忆方法的研究，尽管当今的科学技术已经有了长足的

第一部分 理论方法篇

发展，但与揭开记忆之谜还相距甚远，我们现在谈的快速记忆多是指运用那些经过实践后能有效提高记忆力的方法、技巧，使之更好地服务于我们的工作、生活和学习。

· 阅读材料 ·

历史上的记忆超人

《三国演义》中曾经讲述了张松倒背如流的故事，第六十回写杨修见张松恃才傲物，想折服他，便取出曹操撰写的兵书《孟德新书》给张松看。张松看完后，大笑说：“这书的内容我们蜀地的小孩子也能背诵，这哪是什么‘新书’，这是战国时代无名氏所写，被曹丞相抄袭窃取。”

杨修不信，张松当场把曹操的兵书倒背如流，一字不错。杨修不相信曹操会抄袭别人，他把张松推荐给曹操，但张松长得过于“抱歉”，“额颞头尖，鼻偃齿露”，额头像锄头，头尖，鼻塌，牙齿外露，曹操不信张松这种样子会有过目不忘的本事，还以为古人和他英雄所见略同，他的新书才会和战国时人所撰雷同，一羞之下便烧了《孟德新书》。可见，张松就拥有过目不忘的本领。

《射雕英雄传》里也提到黄蓉的母亲能把《九阴真经》倒背如流。而在日本也曾经有一个穷苦人家的孩子由于家里买不起书，便每天到图书馆去看书，晚上回到家里能把白天看过的内容一字不差地默写出来……可见，古今中外都有人拥有这种过目不忘和倒背如流的能力。

2. 中国的脑力开发现状

大约从1980年开始，我国有关记忆学研究的专著、译著相继出版问世，1984年我国第一家记忆研究会成立。梦真、王维、曾宪礼、王进收等第一批有影响力的记忆专家们对于中国快速记忆方法的普及推广做出了巨大贡献，其后的倪新威至今在中国快速记忆领域也仍旧很有影响力。1989年中央电视台春节晚会，中国

记忆科学的发展又上了一个新台阶。在姜昆的主持下，王维先生和他的学生杨术表演“活字典”节目，一本1万多字的《新华字典》能够倒背如流，任点任查，令世人惊诧。

2002年，亚洲首位世界记忆大师、马来西亚籍华人叶瑞财博士在中国开办了记忆法培训学校，他的首批弟子张杰和王茂华在2003年参加了在马来西亚的吉隆坡举办的世界脑力锦标赛，双双获得“世界记忆大师”称号，成为中国最早的两位“世界记忆大师”。这也是中国人首次参加世界脑力锦标赛并获此荣誉。

2007年，由苏新民教授带领的中国国家队参加了在中东巴林举办的世界脑力锦标赛，获得2金、4银、1铜的好成绩，总成绩跃居世界第二，为中国赢得了荣誉。

2010年第19届世界脑力锦标赛在广州举办，标志着中国的脑力开发事业又上了一个新的台阶，这也是中国首次举办世界脑力锦标赛。本次大赛共产生了24位世界记忆大师，总成绩世界排名第一！

2014年和2015年，世界脑力锦标赛又分别在海口和成都举办。2015年在成都举办的第24届世界脑力锦标赛上，来自世界各地的278名选手进行角逐，这是有史以来规模最大、参赛人数最多的一次比赛，全球400家媒体对大赛进行了跟踪报道。本次大赛共产生72位世界记忆大师，其中年龄最小的只有10岁。

近几年，各种记忆培训班在全国各地如雨后春笋般遍地开花，随着江苏卫视《最强大脑》节目的热播，越来越多的脑力爱好者加入脑力开发行业中，也使得更多的人从中受益！

· 阅读材料 ·

20世纪70年代的美国，一个周末的夜晚，有一个年轻人正在一家酒店里洗盘子，突然酒店来了一个胖胖的、留着两撇胡子的美国人。这个美国人进来后很快开始表演精彩绝伦的“扑克秀”，由于其记忆超群，阵阵喝彩声很快让酒馆沸腾

第一部分 理论方法篇

了起来。

于是这位年轻人也凑过来看热闹，只见众目睽睽之下，一副扑克牌任凭你怎么分、怎么洗，那个美国人只要看上三分钟，就能说出每张牌的准确位置。

年轻人觉得有点不可思议，以为这是魔术，便走上前去用一种挑衅的语气说：“先生，能让我来为你洗一次吗？”美国人微微一笑，递上扑克牌，说：

“好呀，只要你不把扑克牌洗烂了就行。”

年轻人拿过扑克牌，转过身，确认那个美国人没有偷看后，飞快地洗起牌来。他翻来覆去地洗，洗了又分，分了又洗，在认为完全打破了原有的顺序之后，才把扑克牌还给美国人。那个美国人用三分钟时间记住了整副扑克牌的顺序，然后把这副扑克牌一张一张地按顺序全部背了出来，一张也没有错。

一股热血涌上了年轻人的心头，他突然抓住美国人的手，很急切地问：“我想学，你能教我吗？”“NO……”美国人笑了，“如果你想学，那就去学吧。不过不是我来教你，而是我的老师来教你。他才是最出色的。”

从那时起，这位年轻人才知道世界上还有这么一门科学：记忆学。他还打听到美国有一个“头脑研究院”，这个学院属于一种再教育性质，专门培养人的记忆方法和技巧，但学费挺贵的，一期下来要4000美元。为了凑齐学费，年轻人开始拼命打工挣钱。带着起早贪黑赚来的4000美元和急切的心态，年轻人走进了“头脑研究院”，他的人生之路也由此发生了改变。

学成归来，他越来越觉得记忆的奇妙，在总结一些常用的记忆方法时，他还自己琢磨出了一些新方法。后来，他把这些自创的记忆方法运用到学习中，结果一用就灵，期期都是高分，让同学们刮目相看。

这个年轻人就是亚洲首位世界记忆大师叶瑞财博士，他也被称为“亚洲记忆学先驱”。1998年7月，在伦敦的世界记忆大会上，他成功背出圆周率后的6万位数字，一举让世界惊诧不已。1999年8月，还是在伦敦，世界记忆锦标赛在这里举行，他成功地把1774页的《牛津高阶英汉字典》背诵了下来，赢得了“世界记忆大师”的荣誉称号，被誉为“活字典”！

世界脑力锦标赛

世界脑力锦标赛（World Memory Championships）是由“世界记忆之父”托尼·博赞于1991年发起，由世界记忆运动委员会（WMSC）组织的世界最高级别的记忆力赛事。

每年的世界脑力锦标赛都有来自世界各地30多个国家和地区的成千上万名记忆选手报名参加，它是代表目前世界上记忆技术水平最高的国际性大脑思维竞技赛事。

经过20余年的发展，一年一度的世界脑力锦标赛已成为最权威的记忆力赛事，吸引了来自不同国度的参赛者和观众，并成为各国媒体竞相关注的焦点。2004年墨西哥国际赛事就有65家国际媒体进行全程直播，伦敦《时代》周刊更是将2004年赛事列为头版新闻予以报道。

比赛设有10个项目，分别为：①抽象图形记忆；②二进制数字记忆；③马拉松数字记忆；④人名头像记忆；⑤快速数字记忆；⑥历史事件记忆；⑦马拉松扑克牌记忆；⑧随机词汇记忆；⑨听记数字记忆；⑩快速扑克牌记忆。

世界记忆大师

世界记忆大师（International Grandmaster of Memory）是由世界记忆运动委员会对任何能够达到指定标准的人士所颁授的一项头衔。世界记忆运动委员会对世界记忆大师荣誉称号的获得有着严格的评判标准，目前世界记忆大师的评定标准如下。

- ★ 1小时内记住1000个随机数字。
- ★ 1小时内记住最少10副扑克牌。
- ★ 2分钟内记住1副扑克牌。
- ★ 达标当年须10个项目都参赛，且总分达到3000分以上。

中国历年获得“世界记忆大师”称号的名单如下。

2003年2人：张杰、王茂华