

超强大脑

人人学得会的高效记忆术

高效记忆的本质是图像，秘诀是联想，基础是数字密码
所以你要启动大脑，大胆想象，牢记 2060 个数字密码
同时掌握记忆精英都在使用的记忆宫殿
从此再也没有记不住的资料、文本及数字！

世界记忆冠军

蒋卓卿

著

他能够 1 小时正确记忆无规律数字 2060 个
1 小时正确记忆打乱的扑克牌 26 副
与其羡慕他的超强大脑
不如跟他一起来学习高效记忆术！

 中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

超强大脑

人人学得会的高效记忆术

世界记忆冠军

蒋卓卿

著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书作者蒋卓卿曾在第20届世界脑力锦标赛上获得世界记忆大师的称号,与其羡慕他的超强大脑,不如跟他一起来学习高效记忆术。高效记忆的本质是图像,秘诀是联想,基础是数字密码,所以你要启动大脑,大胆想象,牢记110个数字密码,同时掌握记忆精英都在使用的记忆宫殿。只要你在日常生活和学习的过程中,积极转变思维,尝试运用高效记忆法去记忆一切需要记忆的资料,用不了多久,之前模糊混淆记不住的内容都会过目不忘,大大提升学习效率,甚至去参加世界脑力锦标赛。

图书在版编目(CIP)数据

超强大脑:人人学得会的高效记忆术/蒋卓卿著.
—北京:中国纺织出版社,2018.10
ISBN 978-7-5180-5152-6

I.①超… II.①蒋… III.①记忆术—通俗读物
IV.①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第130360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

2018年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.5

字数:120千字 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



蒋卓卿

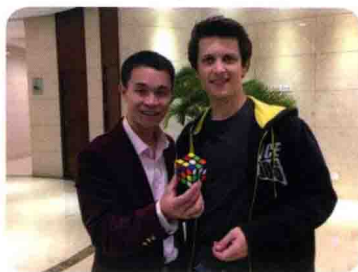
广西桂林人。2011年12月在第20届世界脑力锦标赛上，以1小时正确记忆2060个数字，1小时正确记忆26副打乱的扑克牌，为中国队夺得一枚金牌，并荣获“世界记忆大师”称号，被誉为最有潜力的世界记忆冠军。2014年，入选“中国超级大脑人才库”，受聘于上海交通大学 Bio-X 脑力研究中心。



与亚洲知名演说家杨焘鸣老师



与世界脑力锦标赛发起人托尼·博赞



与 78 次世界魔方纪录创造者菲神



世界冠军奖章

策划编辑：郝珊珊
65634221@qq.com

装帧设计：李方磊
QQ:2397807925

记忆的真相

亲爱的读者，我要告诉你一些关于记忆的真相。

有的人说只要掌握了记忆的方法和秘诀，就能将记忆力提高3倍、5倍、10倍，甚至100倍！你听过吗？

那么，通过训练真的能提高记忆力吗？

答：不能！

为什么不能呢？

从我自身的实践和众多的教学案例发现，通过这套记忆训练，记忆效率确实可以得到非常明显的提高，但记忆力本身并没有提高！打个比方说，你现在要从桂林去北京，你可以选择步行去，也可以选择坐飞机去。坐飞机的速度确实明显提高了，但是你步行的速度不会变，还是原来那个速度，本身并没有提高。

尽管如此，我要告诉你的是，这本书你仍然要认真、仔细地阅读每一个字，因为这里面介绍的都是全世界最顶尖的记忆大师们在幕后训练记忆力的方法，简洁而有效，也是我多年来教学实践的总结精华。

更重要的是，它虽然没有提高你的记忆力，但对你的注意力、想象力和创造力的开发有着巨大的帮助，对我们当前整个社会的教育模式起着一种变

革式的推动作用，对我们个人来说也将收获受益终身的人生财富。

拿我自己打个比方：

首先就我的注意力来说，以前我是个很容易受人干扰的人，非常容易分心，现在我有着非常强的抗干扰能力，在嘈杂的环境下我依然能够静下心来学习，并且能很明确地知道自己想要什么，能专注于我想要的事物上。知道自己是谁、知道自己想要什么，这一点就非常难得，因为并不是每个人都很清楚这一点。

其次，从想象力方面来说，以前我可是个木瓜脑袋，毫无想象力可言，经常为写作文犯愁，2003年高考那么重要的时刻，我的作文都是像挤牙膏一样挤出来的。

最后是创造力方面。我喜欢写诗，现在我的微信（微信号：943002592）朋友圈已经发布了不少文章。通过想象力训练我已经创作了大量诗歌，写出几十万字的小说也不在话下，而这在以前简直是比登天还难。

就这三方面来讲，这套记忆训练系统对我个人而言已是无价。相对于西方教育来说，我们中国学生在注意力、想象力和创造力方面缺失得非常严重，这方面的训练能为我们中国教育的振兴插上腾飞的翅膀。

好了，接下来在这本书中，我将会向读者朋友们介绍怎样有趣又实用的内容呢？

我会介绍联想训练、数字训练、扑克牌训练、数字密码和记忆宫殿等内容。这些内容在记忆力训练课程中已经比较常见了，为什么我还要介绍呢？有3个方面的原因：

第一，中国有13亿多人口，能真正接触到这些记忆方法的还只是少数，这些内容对绝大部分人来说仍然是新鲜的。再者，尽管市面上有很多类似的书籍，但真正有深度有见地的并不多。

第二，实践出真知，这里融入了我多年的教学心得，以及我个人独特

的理念和体悟。

第三，在我看来这部分基础训练恰恰是整个记忆训练体系中最重要、最经典的部分，很多人却忽略了其重要性，而在其他的外围游离。

同时，在我教学的过程中，有很多人经常问我英语单词该怎么记，我在本书中也会简略地介绍一些单词记忆的方法，但是这些方法并不适合所有人。如果你已经有了很好的英语基础，不建议你使用此方法，只是对于那些困惑于单词记忆的人，希望能略有启发。

阅读指南

如果你想在本书中有更多收获，请按照以下方式阅读：

☆不要跳读，因为本书所有的环节都有内在的逻辑关系，相辅相成，环环相扣，打好前面的基础才能建起高楼。

☆训练，训练，认真训练每一个小节！不要停留在知道层面，否则当你合上这本书的那一刻，你会发现自己仍然一无所获。

☆乐于分享。如果这本书对你有帮助，也一定对别人有帮助，让自己进步最快的方式就是：当别人的老师！

☆建立能量圈。在自己周围建立一个同频的记忆圈，经常交流，相互学习，你的收获将会更多。《道德经》言：“既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。”确实是至理名言啊！

Chapter1 是什么阻碍你拥有超强大脑 // 001

第1节 影响大脑高效运转的四大隐形杀手 // 002

第2节 一个关于记忆力的离奇故事 // 008

Chapter2 打开高效记忆之门 // 013

第1节 高效记忆的本质是图像 // 014

第2节 联想是高效记忆的秘诀 // 018

第3节 连锁故事法与图像定位法 // 021

第4节 高效记忆的初步练习 // 026

第5节 抽象信息的转换 // 035

第6节 怎样才能减缓遗忘 // 038

Chapter3 数字密码是高效记忆的基础 // 041

第1节 110个数字密码 // 042

第2节 怎样快速牢记110个数字密码 // 048

第3节 数字密码的超级应用 // 050

Chapter4 记忆精英都在用的记忆宫殿 // 063

- 第1节 记忆宫殿的来龙去脉 // 064
- 第2节 手把手教你打造小型记忆宫殿 // 068
- 第3节 怎样构建大规模的记忆宫殿 // 075
- 第4节 打造记忆宫殿的10个技巧 // 080
- 第5节 记忆宫殿让古文天书无限量存进你的大脑 // 084
- 第6节 记忆宫殿的神奇拓展 // 094

Chapter5 快速扑克记忆 // 101

- 第1节 扑克牌是提高记忆好工具 // 102
- 第2节 世界级扑克牌绝密训练方法 // 104

Chapter6 高效记忆法的实践运用 // 109

- 第1节 学习运用之英语单词 // 110
- 第2节 学习运用之历史事件 // 116
- 第3节 学习运用之元素周期表 // 119
- 第4节 学习运用之地图记忆 // 124
- 第5节 学习运用之数理公式 // 126
- 第6节 生活运用之人肉照相机 // 130
- 第7节 生活运用之窃听风云 // 134
- 第8节 生活运用之名人演讲与听记歌词 // 137

第9节 生活运用之路痴找路 // 141

第10节 生活运用之买菜回家 // 144

Chapter 7 一起进军世界脑力锦标赛 // 147

第1节 一分钟了解世界脑力锦标赛 // 148

第2节 世界脑力锦标赛之抽象图形 // 150

第3节 世界脑力锦标赛之二进制数字 // 153

第4节 世界脑力锦标赛之马拉松数字 // 156

第5节 世界脑力锦标赛之人名头像 // 159

第6节 世界脑力锦标赛之快速数字 // 162

第7节 世界脑力锦标赛之历史事件 // 164

第8节 世界脑力锦标赛之一小时扑克牌 // 169

第9节 世界脑力锦标赛之随机词汇 // 171

第10节 世界脑力锦标赛之听记数字 // 175

第11节 世界脑力锦标赛之快速扑克 // 177

第12节 我和世界脑力锦标赛的故事 // 179

附录：圆周率1000位 // 185

Chapter 1

是什么阻碍你拥有超强大脑

经常会有学员问我，老师，记忆力是天生的还是后天的？据我所知，好记忆确实是天生的，不过通过后天的训练却可以获得惊人的提升。另外，还有一些非常重要的因素也会对你的记忆力造成巨大的影响，那是什么呢？让我们一起来看看。

第1节 影响大脑高效运转的四大隐形杀手

到底是什么在扼杀你的惊人才能？

你是否感觉你的大脑越来越不灵了？

你是否感觉做事千头万绪无从下手？

你是否感觉效率越来越低了？

殊不知：四大隐形杀手正在影响你大脑的高效运转！

接下来，就让我为你一一破解。

杀手之一 无节奏的饮食

饮食上要注意：

- 规律性；
- 以绿色和五谷为主。

我们人体是宇宙间一部无比精妙的机器，规律性的饮食，实际上就是这部机器的节奏，只有保持节奏，才有高效率。很多人完全打乱了生物钟，该吃早点时不吃，午饭当早点吃，晚餐当午饭吃，让肠胃在需要休息的时候拼命地工作起来，打乱了人体的节奏。

我们要尽量做到，该吃的时候吃好，不该吃的时候不吃。食物以清、素、绿色为主。乔布斯就是一个素食主义者，他头脑轻灵、思维敏锐，拥有洞悉商业与人性、改变世界的创新能量。

我还记得2011年参加中国脑力选拔赛的一次经历，现在回想起来都倒抽一口凉气，因为那次我差点无法入围世界赛。缘由是比赛当天来了一位朋友，一高兴请我吃了一顿大餐，吃下油腻的食物后，到了比赛现场我就感觉思维呆滞，反应迟缓，所以很多项目比得一塌糊涂。

从那以后，我才知道荤腥食物会对人的大脑思维有很大的影响，所以平时我尽量以清淡的素食为主，几乎不吃零食，不过偶尔会吃些水果。

这里提供一些健脑的食物：核桃仁、大枣、葵花子、银耳、莲子、黑芝麻、桂圆、黄豆、花生、鸡蛋、牛奶、动物肝、动物脑、新鲜蔬菜、水果等。

凡含有蛋白质、维生素、氨基酸及钙、磷、铁、锌、铬等元素的食物，都有预防脑细胞衰老和增强记忆力的作用。

不过也不要刻意去补，只要吃好一日三餐，不挑不偏，多食清素和五谷杂粮就可以了。

杀手之二 忽视运动和睡眠

思维与身体实际上是互为一体的。锻炼身体有助于思维灵活，训练思维有助于身体健康。

适当的运动非常重要，当然过度的运动则会对身体造成损害（劳累过度）。

训练身体，可刺激神经，调促血液，开发身体潜能。金庸小说中的武林高手个个都有过目不忘、匪夷所思的神奇本领。

还有，睡眠——合理的睡眠时间也是非常重要的一个因素。

现在熬夜的人群比较普遍。有的同学学到凌晨一两点，看似很珍惜时间非常用功，其实得不偿失。因为第二天可能一觉睡到10点，上午半天的时间几乎浪费掉，下午精神不振，导致效率低下，晚上继续熬夜，形成一系列的恶性循环。

研究发现，晚上11点到1点，是人体胆经当值，胆主生发的时候，如还在工作，长期熬夜的话，肝胆不能进行正常的运作，将会对身体造成极大的损害。再者，此时外界阴气最重，应注意阴阳平衡，进入休息状态避免阴气入侵。

我记得小时候，人们一般晚上八九点就休息了，清晨五六点起来，呼吸新鲜空气，一天的精力都非常旺盛。

我经常跟我的学员说：休息是为了更好地战斗。

杀手之三 缺乏好的心态

阳光般的心态：积极、勇敢、真诚、坦然、身心合一。

世间事物没有绝对的好坏，塞翁失马焉知非福。宇宙是一个大太极，是阴阳互转、矛盾而统一的存在，有坏的一面，就必有好的一面，凡事都要向好的一面思考，一切都是最好的安排。

其实，最惨的失败、挫折和挑战，往往蕴藏着最大的成功、机遇和希望。

一个60岁的中老年人预感大限将近，开始准备后事，便不久于人世。

一个100岁的老人仍然壮志未泯，开始登临高峰，生气勃勃。

前段时间，我从网上看到一个103岁的巴西老太太进行了一次有史以来最高龄的高空跳伞，多么振奋人心……

有怎样的心态，决定你拥有怎样的世界。

一切不朽的创造、伟大的成就，都是心灵外现的产物。

心态，对一个人的思维、对一个人的成功至关重要！

杀手之四 缺乏科学的训练

你相信吗，笨蛋真的是笨死的！

这要从大脑的生理功能说起。我们的大脑内部实际上是一些突触的网状结构，奇妙的是这些突触物是具有生物活性的，一旦受到外界信息的刺激就会生长，然后互相连接。如果没有信号刺激，这些突触物又会萎缩（建议读者抽时间看一些有关人类大脑的科教读物）。

有人总不思考，导致大脑神经萎缩，以致越来越笨，最后大脑失去了基本的功能。这就好比一艘大船，船长死了，大船就开动不了。身体就是一艘大船，大脑是整个枢纽中心，一旦基本功能丧失，自然会走向灭亡。或者好比一棵大树，树根一旦失去了吸收养分的功能，整棵大树只能枯死。

我们会发现，住在大山里的人都比较淳朴简单，因为他们与外界隔绝了，大脑受到的信号刺激很有限。如果你想变得简单点，就跑进大山里去待待，待久了，你就真的开始变呆了。

一心只读自己书的人一定要小心，不要把自己读成了书呆子，有一段时间，我就快变成书呆子了。所以读万卷书，不如行万里路！

研究表明，人类大脑具有无限潜能。大脑的容量是世界上最大图书馆（美国国会图书馆）容量的50倍，即5亿册图书的容量，只要开发出50%的潜能，就能轻易拿下12个博士学位，掌握40种不同国家的语言。大脑的灵活度也随着使用的频率而增长，也就是越用越灵活。

同时研究发现，大脑灵活的人寿命都比较长。如大部分的科学家、艺术家寿命都比较长。科学家大脑的思维活动主要使用左脑。艺术家大脑的思维活动主要使用右脑。

研究表明，如果一个大人的思维活动长期局限在某一个半球，将会导致某种性格倾向，如：严肃、狭隘、极端、顽固。比如，英国伟大的科学家牛顿，以及美国发明家爱迪生，到了晚年就非常顽固，容不下其他新思想的出现！而一些艺术家则会走向疯狂的极端，比如海明威、张国荣、梵高、拜伦。

长期的教学实践让我发现了一个惊人的事实：经过系统的思维训练，学文的人会变成天才，学理的人会变成超级天才！为什么会出现这种现象呢？

经过总结，我明白了其中的原理：学文的人无形中就在使用右脑，通过训练，让他更有意识、更系统地对右脑潜能进行开发和利用，因而威力就更加巨大；而学理的人平时主要使用左脑，通过训练对其右脑进行开发，左右脑一结合自然爆发出惊人的能量。毫无疑问，爱因斯坦就是一个左右脑并用的超级天才。

所以，对大脑进行科学的思维训练，尤为重要！想象力和创造力，将是一生中最宝贵的财富！

那么，如何对大脑进行科学的训练呢？很多人也在训练记忆力，但始终无法突破，原因何在？

殊不知，他们忽略了五项最基本的系统训练（将在后面章节中做详细介绍）！离开这五项基本的训练，其他便都是徒劳的，就像高楼脱离了地基，便都是空谈一样。

在下面的分享中，我将彻底打开你想象的闸门，释放你无穷无尽的想象，让其如咆哮的洪水般汹涌而出，让你看到一个瑰丽多彩、神奇无比的