



覃雷
著

过目 不忘

你一定要学的高效记忆法

特别简单特别好用的覃氏记忆法大公开

Step1 读 Step2 看地点

Step3 放地点 Step4 复习

实用记忆、竞技记忆、生活记忆图示讲解

另附

21位世界记忆大师心得经验
114个记忆训练常见问题答复



中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

过目不忘

你一定要学的高效记忆法

覃雷·著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

GRE单词书背到后面,就忘了前面,银行卡和支付宝都不敢设不同的密码,上个月订货会上认识的新朋友就想不起名字了……如果你也正为记忆力差而苦恼,这本书就告诉你高效记忆的方法。记忆力与其他能力一样,只要掌握了科学的方法,都可以在反复的练习中有大的突破。本书是世界特级记忆大师覃雷的高效记忆术大公开,由浅入深地教授你高效的思维方式(联想)和记忆方法(数字编码和记忆宫殿),详细示例了高效记忆法在学科、生活、比赛中的全面应用,关于记忆力训练的困惑,覃雷也为您做了解答;书中不仅有覃老师独创的覃氏记忆法,还集结了三十位世界记忆大师记忆技术的菁华。

图书在版编目(CIP)数据

过目不忘:你一定要学的高效记忆法 / 覃雷著. —北京: 中国纺织出版社, 2019.7
ISBN 978-7-5180-6025-2

I. ①过… II. ①覃… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第052052号

策划编辑: 郝珊珊 责任校对: 楼旭红 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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 334千字 定价: 49.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目 录

第一章	被记忆耽误的青少年时代	001
第二章	从世界记忆大师到特级世界记忆大师	009
第三章	大脑记忆的秘密	017
第一节	高效的大脑是怎样工作的	017
第二节	人为什么会遗忘	020
第三节	艾宾浩斯遗忘曲线	022
第四节	艾宾浩斯对记忆的启示	025
第五节	影响记忆力的因素	027
第四章	过目不忘的高效记忆法	032
第一节	联想是高效记忆的基础	032
第二节	常用的八大记忆法	034
第三节	一定要牢记于心的数字编码	038
第四节	世界记忆大师都在用的记忆宫殿	046

特别篇1	图绘100个数字编码	050
第五章	高效记忆法的学科实战	056
第一节	语文：牢记记忆古诗文《琵琶行》	056
第二节	化学：记忆常见元素及化合价表	065
第三节	英语：10种高效的单词记忆法	068
第四节	数学：三角函数的记忆方法	073
第五节	地理：高效记忆各种琐碎知识	077
第六章	高效记忆法的生活应用	081
第一节	数字记忆	081
第二节	购物清单	083
第三节	路线记忆	084
特别篇2	覃氏记忆法	088
第七章	征服世界脑力锦标赛	091
项目一	人名头像记忆项目	092
项目二	快速随机数字	097
项目三	马拉松数字项目	100
项目四	快速扑克牌	103
项目五	马拉松扑克牌	109
项目六	二进制数字	111
项目七	抽象图形	114
项目八	虚拟事件和日期	118

项目九 随机词语记忆	123
项目十 听记数字	127
第八章 世界记忆大师分享会	131
第一节 十大参赛项目心得	131
第二节 我们是怎样成为世界记忆大师的	155
特别篇3 记忆训练常见的114个问题	196
后记	213

第一章 被记忆耽误的青少年时代

1989年的一个秋夜，我出生在武汉市东南边的一处小村庄，母亲说，那晚电闪雷鸣，家里便为我取名覃雷。或许因为雷声本就滞后闪电太多吧，我从小就什么都落后于人，同龄的孩子都会跑了，我还不会走路；同龄的孩子都能同大人讲笑话了，我说话都还不顺畅。为此，村里的人都笑话我笨。那时候我还天真地以为是我的名字的问题，如果我叫覃电，或许就不至于这么笨了吧。

我家里有十多亩田地，父母总有做不完的农活，他们每天早出晚归，没有太多时间照顾我，便把我送到了幼儿园。对幼年的事，我大多已经记忆模糊了，唯独对总分不清男女厕所这件事的印象尤为深刻。由于我经常误入女厕所，导致小伙伴们十分嫌弃，谁都不愿和我玩。

到了该入学的年纪，我以为自己终于可以摆脱幼儿园里“笨蛋”的称号，一心想着进小学后好好表现。每次看到别的小朋友被奖励小红花或者漂亮的小本子，我都很羡慕，希望什么时候自己也能得到奖励。

终于，在三年级的时候，我盼来了第一次被点名。在年级大会上，校长当着全校师生的面念了我的名字，我既惊又喜，以为自己也考了好成绩，得了奖状，便激动地直接奔向领奖台，没想到校长点我的名并不是为了表扬我，而是因为我是全年级唯一一个不会背乘法口诀表的孩子。

当时校长问我：3乘以5等于15，那你说说5乘以3等于多少？我心里犯嘀咕：三五一十五我其实是会背的，他要是问我5乘以3，直接问我3乘以5就好了，为什么要反过来问呢？转念一想，既然3乘以5等于15，那5乘以3自然也是反过来了。我大声回答说51，台下顿时哄堂大笑，我瞬间意识到自己答错了，涨红了脸，恨不得找个地缝立刻钻进去。校长叹了口气，然后对我说：‘3乘以5’和‘5乘以3’一样，都等于15。”我心里却不这样认为，我想校长肯定搞错了，“3乘以5”不可能等于“5乘以3”，就像我叫覃雷，如果你喊我雷覃，那就不是在叫我了，所以“3乘以5”怎么会等于“5乘以3”呢？现在想来，这真是很可笑的逻辑，可那时我始终坚信自己是对的，觉得自己被所有人错怪了。

到了四年级，学习渐渐变得紧张起来。班主任每天放学都会留一部分学生在校写作业，一部分是培优生，另一部分是补差生，不用猜，我也知道自己是补差生。可是无论怎么补，我还是记不住课文、背不会公式，人人都会的乘法口诀表，我到了四年级还是没背全。直到有一天，老师把我的座位调到教室最后一排的角落里，我知道这意味着老师已经放弃我，索性也破罐子破摔，作业要么抄其他同学的，要么干脆不交。

每次期末考试拿到成绩单，看着那些不尽如人意的分数，我怕父母失望，于是就用红笔偷偷修改自己的分数，甚至一度觉得自己这样做很“机智”。直到前不久无意中翻出了小时候涂改过的那些成绩单，才发现修改的痕迹实在太明显，有些甚至明显到连颜色都不一样。但是不知道为什么，父母从没因为这些“伪造”的成绩单责备过我，可能是因为他们每天在田间劳作太忙而无暇顾及我的成绩，也可能是因为他们太宠

溺我，明明看出来了却不忍心批评我。不管怎样，他们并没有因为我学习成绩不好而嫌弃我，这让我始终心怀感激。当然成绩差也带给我很多负面的影响，例如胆小、不自信、厌学、拖沓、不敢大声讲话、恐惧社交等。即便如此，我心里依然坚信我有我的价值，我来到这个世界上，一定有着某种使命。

光阴荏苒，转眼就到了初中。第一堂课教的是26个英文字母，但我很快就发现，很多同学在老师教之前就已经会了，我还在跟26个字母“死磕”时，他们已经可以用英语进行简单对话了。初中第一次月考，我的成绩依旧一塌糊涂，我再次被老师放弃，座位被安排到了最后一排。坐在最后一排的，大都是不爱学习、调皮捣蛋的学生，我虽然成绩不好，却不是什么捣蛋分子，跟他们也玩不到一块儿去。我总是沉默寡言，经常被他们欺负。我渴望改变现在的处境，但是又不敢直接跟老师说，于是把被同学欺负的遭遇写进作文里，希望老师看到以后能帮助我远离这些“恶霸”。但我没有等到老师的关心，没有等到座位的变动，我等到的，只是一个红笔写的“阅”字。我知道自己没有读书的天赋，可是我也不喜欢被人欺负。

后来一位住我家附近的同班同学实在看不下去了，把我被同学欺负的事告诉了我的母亲。母亲听说我在学校被人欺负，当即找班主任，要求给我换座位。班主任当着她的面连声答应，可她走后就像什么都没有发生过一样，还是任由我被那些坏同学欺负。我经常满身伤痕地回家，母亲心疼得直掉眼泪，后来父亲打听到他的一个老同学在那所学校教书，巧的是也教初一，于是去找老同学帮忙，商定了初二开学就把我转到他的老同学带的班级，方便以后关照我。

终于熬到了初二，母亲带我去新的班级报了名。我走进新的教室，看到新的同学，无比兴奋，甚至暗下决心要在新班级里好好学习，以报答父母、老师对我的厚爱。但刚坐下，新老师就把我喊出去了，还告诉我学校不允许私自换班，让我回原来的班级上课。我沮丧极了，我原来的班主任听说了我意图“叛逃”的事，面带嘲讽地看着我走向自己的位置，像是在说：就你这样的成绩还想挑班级？我很尴尬，也为自己感到悲哀，偌大的学校，竟然没有我的容身之处！我只想快点结束这可怕的一切，回家去和父母一起种地，这样我至少不用忍受老师的冷眼相待、同学的打骂欺负。我想，像我这样的笨孩子以后也只能做个面朝黄土背朝天的农民了吧！

浑浑噩噩地上到初三，这是很关键的一年。在一次考试后，全年级进行了大分班，我们当时一共有12个班级，1班到8班是普通班，在老师眼中这些都是挤不过中考独木桥的学生，结束了九年义务教育就只能出去打工；9班到11班是快班，是些学习还不错，有希望通过中考进入普通高中的学生；12班为火箭班，由原先各班的尖子生组成，有希望考进县里最好的高中。不出意外，我被分到普通班，当时和我一起分到一个班的，还有我的表哥，他因几分之差和快班失之交臂，但在我们班是第一。恰逢表哥家拆迁，表哥借宿在我家，我们相处得不错，上学放学都是一起走，开学第一天选座位，我习惯性地坐在了最后一排，表哥拉着我跟他一起坐前面，我婉拒了他的好意，我很清楚像自己这样什么都不会的，过不了多久肯定还是要被换到后面的位置。表哥很爱学习，放学回家做的第一件事就是写作业，而抄作业习惯了的我会这么乖呢，在他写作业的时候我就跑出去玩，等他做完就偷偷把他书包里的作业拿过

来抄，这比到班里找同学借方便多了。可惜没多久表哥就发现了，他不惯我自暴自弃的样子，一写完作业就把作业本藏好，非要盯着我让我自己做，我不会的，他就一道题接一道题耐心地给我讲解。

10月的时候，学校组织全年级月考，火箭班和快班所有人都要参加，普通班自愿参加。我清楚自己的水平，根本没打算去参加，但表哥好说歹说，非要拉着我一起报名，我拗不过他，只好极不情愿地去陪考。成绩公布了，倒数第一，我咧着嘴笑了笑，丝毫不觉得意外。不过令我意外的是，老师宣布调整座位，居然把我调到了前排！我激动不已。很快我就发现，不管当初报名参加月考的原因是什么，所有参加月考的同学都被安排在了前排，但我还是把这当作是老师对我的认可，从此以后，每次上课我都认真听讲，认真做笔记，遇到不懂的就记在本子上，等放学后回家问表哥。随着问题一个个被击破，我渐渐对学习产生了兴趣，觉得自己并不像别人说的那么笨。

初三新开设了化学这门课，这是我的一个机会。像语文、数学、英语这样的学科都需要一定的学习基础，我的基础没打好，学起来很吃力，但化学这门课程就不一样了，大家都是第一次接触，在同一个起跑线上，我决定学好它来证明自己。从一开始的化学变化，到后面的化学元素周期表、化合价，我都学得很认真，几乎每次考试都能保证在及格线以上。我在化学这门课上找到了自信，甚至还摸出了一些规律：质量会守恒，化合价相加会等于0，金属有活动顺序表。我想：既然用功了就能把这门课学好，那么其他科目一定也可以。我自己琢磨出一套学习方法，把学化学的方法用到其他学科上，比如化学有很多方程式，掌握了方程式题目就迎刃而解，数学和物理也有很多公式，那么我只需要吃透

这些公式就可以轻而易举地解题了。

凭借着一股不服输的精神，第一学期期末考试，我闯进了班上前20名。因学习进步大，老师还给我发了张奖状，这是我平生获得的第一张奖状，但拿到奖状的我并没有想象中那么高兴。这时候的我已经有了进取心，我想考高中，我知道自己的成绩放在普通班算是不错，但如果放到快班就很不理想了，更不用说跟火箭班比了。为了能补上之前学习上的漏洞，我开始加倍努力，甚至过年时大家都在走亲访友串亲戚，我还待在家里学习。可就算是这样，在语文和英语的学习上我还是完全摸不到头脑，课文背不下、单词记不住。父母给我买了一台“好记星”帮我攻克难关，慢慢地，这两门功课的情况有了些好转，但始终离及格相差甚远。

终于到填志愿的时候了，看着身边大多数人都填了中专，我很矛盾。我很怀疑以自己目前的水平是否真的能考上高中，但回想自己这半年来的努力，又很不甘心，抱着试试看的心态填了一所普通高中。中考成绩出来后，我欣喜万分，自己长久以来的努力终于得到了回报，我考上了高中，而且我的化学考了满分！我开始变得自信，我相信，我也是能够学好的学生，只是以前没有找对方法。

高中生活开始了，按照中考成绩分班，我被分到了慢班。班主任让我们给自己定个目标，比如一本、二本、三本、专科。随后，大家依次上台说出自己的目标，当我说自己要考一本的时候，同学们都投来了不可置信的目光，因为我是班上唯一一个敢把一本定为目标的人。有了目标，当然要加倍努力，我首先分析了自己的优劣势：我的优势是物理化学非常好，连续两年拿到市里化学竞赛一等奖；我的劣势就是语文写

作不行，英语单词记不住。之后我努力地寻找高效的学习方法和记忆技巧，在学习上也更加勤奋，最后用事实证明了一句话：梦想还是要有，万一实现了呢。三年后，高考成绩公布，我考上了一本，其中化学再次考到满分。当年的笨小孩现今成了父母的骄傲，村里还特地奖励了我5000元。我所有的努力都没有白费，此刻的我更加坚信，任何人只要掌握了方法，然后反复地学习、练习，就可以学好知识。

上大学后，我选的是设计类专业，配备了电脑，但初次接触网络的我很快就忘了自己买电脑的初衷是学习设计，再加上从高中那种紧张的状态中解放出来了，没有升学压力，没有老师监督，我开始逃课、沉迷网游。我把大量的时间花在游戏中，学习自然跟不上，挂科也就没有悬念了。但最让我头疼的并不是挂科，而是英语四级考不过，因为我们学校的学位证和四级挂钩，考不过四级，就不发学位证。每年的6月、12月，我都抓狂不已，好在最终侥幸把四级考过了，我也松了口气。

那时电子竞技正在高校兴起，星际、魔兽成为男生们讨论最热烈的饭后谈资，WCG、WDC、G联赛的举办让我深深地爱上了dota这款游戏。“怒送一血、两路空线、三炮全空、四人打野、五人团灭、六人开黑、七颗坚韧、八个挂机、骂退九人”这些词语每天充斥在我的生活中。我开始看大神视频，带同学开黑，自己做解说、自己录制第一视角，玩得不亦乐乎，这种热情一直持续到大学毕业。大四的时候，同学们有的准备去实习，有的准备考研，我看着他们手上厚厚的一沓作品证书，这才意识到自己这四年过得浑浑噩噩，不禁有些后悔。但塞翁失马焉知非福，这段沉迷游戏的经历，为我以后走进记忆世界的大门提供了很大的帮助，我后来根据游戏人物设计了一整套的编码，有很多物品编

码动作也来源于游戏角色的招式特技。不过在此温馨提醒广大小读者们，不要沉迷游戏，玩可以，但切记要适度。

毕业后，我到广东一家冰箱厂做工艺工程师，刚进去时，主管给我发了50条生产工艺规范让我尽快熟悉，我背了三天，却怎么也记不住。到考核的时候，主管看我是个新人并没有批评我，但是我很烦恼：难道记忆只能靠死记硬背吗，没有其他方法吗？

第二章 从世界记忆大师到特级世界记忆大师

2012年5月5日，朋友骑摩托车带我去参加一场婚礼，路上发生了车祸。当我从黑暗中挣扎着睁开双眼时，发现自己躺在医院白色的病床上，头痛欲裂，左腿骨折，后背如火灼烧，脑中混沌一片，明显感觉自己记性大不如前，护士进来给我换药，几分钟后我竟忘了这事，又把人家喊进来换药。虽然医生安慰我说这是正常现象，过些日子脑中的瘀血散去就好了，但我还是很担心，抱着电脑研究如何增强记忆力。都说大难不死必有后福，我也借此机缘接触了记忆法，发现记忆力其实是通过后天训练进行提升的。在鬼门关走了一遭后，我时常在想，古人说：

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”上天让我这次死里逃生，一定有什么未完成的使命等着我去完成，或许我会因祸得福也未可知。

2012年底，我确立了要成为“世界记忆大师”的目标，开始进行系统的训练。我经常看记忆大师们写的书，学习怎么给数字编码、怎么让编码相互作用、怎么找地点桩等，也经常逛论坛找经验帖，看看别人是怎么编码、怎么找地点桩的，希望博百家之长以厚己。有了编码和地点桩，我开始尝试用地点桩记牌，第一次完整记忆一副扑克花了30多分钟，虽然错了几处，但发现自己居然能记忆这么多张牌时，一种自豪而

欣喜的奇妙感受瞬间笼罩了我，也让我有了坚持下去的动力。训练了一段时间后，我惊喜地发现自己可以将快速记忆扑克练到5分钟以内了，这意味着我离世界记忆大师的目标又近了一步。

记忆大师的标准是1小时记1000个数字、1小时记10副扑克牌、2分钟记忆一副扑克牌。我按照这个目标开始训练。一开始我是自己在家训练，但自己一个人训练是很枯燥的，加上在家一看见电脑就控制不住地想玩游戏，因此经常三天打鱼两天晒网；就算控制住自己好好训练了，也存在有疑问却找不到人交流的问题。训练成绩止步不前，这让我起了放弃的念头，可想想自己已经坚持了这么久，现在放弃未免太可惜了，我想到了报名培训班，这样既可以集中时间和精力训练，又有班级伙伴可以交流，但我一提出这个想法就遭到了全家人的强烈反对。这也不怪他们，因为此时的我已经一年没有上班了，天天在家对着数字表和扑克牌，邻居来串门看到这些难以理解的场景，有说我沉迷赌博的，也有说我做传销的，连累家里人也说三道四。家人因此天天劝我赶紧找份正经工作，现在我不但没听他们的劝，反而要拿出好几万元报培训班，遭到反对也在情理之中。但我相信自己没有选错，仍然顶着压力报了东方巨龙的大师班。

世界记忆大师赛分为三轮，城市赛——全国赛——世界赛。城市赛共有5个赛区，我决定去海南赛区报名，因为我在大师班里认识的一个同学刘冰是来自海南的，我们经常在一起互相交流学习，在海南，我们彼此之间还能相互照应。

城市赛开始的前一天，我和其他参赛选手一样，去熟悉比赛场地，领取了入场服装和座位号，上交扑克牌。借此机会，我和其他选手聊了聊，

了解他们的水平如何，正所谓知己知彼方能百战不殆。当我打听到有人可以在20多秒内记忆一副扑克牌时，我不禁在心里替自己捏了把汗。

正式开始比赛的那天，我坐在第三排，前两排都是实力很强的选手，我感觉压力巨大。比赛的第一个项目是人名头像，这个项目我平时没怎么练过，试题大部分又都是很长的外国名字，我根本没有任何把握。无奈之下，我只能硬着头皮挑了几个相对简单的记忆。第一项比赛结束后公布成绩，我的是0分。虽然预料到自己的成绩不会太理想，但这个结果还是让我整个人都蒙了，一定是哪里出了问题。上午比赛结束后我立马找裁判复查，得知是计分的裁判不认识我的名字，所以没有写我的分数，属于失误。最终我的成绩是11个，157分。

第二个项目是5分钟二进制数字记忆，这时我还没从第一个项目0分的震惊中缓过来，记忆的时候有些分心，一页纸只写了1/3不到，交卷的时候，无意间瞟到坐我前排的那个人几乎把一页纸写满了，分数出来时，我特地留意了他的信息：陈永松，第一名。

第三个项目是15分钟马拉松数字，这也是我平时很少训练的项目，我当时非常紧张，记到后面总担心会忘掉前面的，不停地去复习，可最后的得分还是不尽如人意。

下午的两个项目是抽象图形和快速数字，我发挥正常，成绩还不错：抽象图形94个，186分；快速数字124个，264分。

接下来是第二天的马拉松扑克牌项目，我看着前面摆满了数倍于我平时训练数目的扑克牌，压力特别大，总是会下意识地瞄一下别人记到第几副，以这样的状态记忆，成绩可想而知——我只对了52个，142分。

接下来是听记数字项目，前排的陈永松对我说他不会英文，这个项