



记忆魔法书

让记忆力提升 80% 的
7 堂课

黄玉强
著

任何记忆难题，没有超级记忆法搞不定的
记忆魔法书，让你的记忆力迅速提升 80%

字谐音编码 / 拆拼法 / 运算法 / 特征法 / 奇特联
法 / 接近联想法 / 类似联想法 / 对比联想法 / 主
题概括法 / 缩略概括法 / 数字概括法 / 顺序概括法 /
简缩法 / 形象法 / 密码记忆法 / 谐音记忆法 / 关

— ◆ —
资深记忆专家

黄玉强

多年研究成果大公开

— ◆ —
 中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

记忆魔法书

— ◆ —
让记忆力提升 80% 的
7 堂课
— ◆ —

黄玉强
著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

作为资深记忆培训专家，黄玉强老师在本书中向读者介绍了能让记忆提升80%的方法。开发右脑是超级记忆的关键因素，掌握遗忘规律、记忆的特性并充分进行呈像训练，你就为超级记忆作好了准备。黄老师重点介绍的实用超级记忆法有数字特征记忆法、联想记忆法、理解记忆法、概括记忆法和歌诀记忆法，灵活运用这些方法足以让你应对日常生活学习中的一切记忆难题，而世界脑力锦标赛是检验你记忆力的终极赛场。针对学生的记忆难题，黄老师还专门讲到单词记忆和文章记忆。

图书在版编目（CIP）数据

记忆魔法书：让记忆力提升80%的7堂课 / 黄玉强著. —北京：中国纺织出版社，2019.3
ISBN 978-7-5180-5907-2

I. ①记… II. ①黄… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第013400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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：384千字 定价：48.00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数增多，现代人几乎一夜间就扎进了书山题海里，需要记忆的东西越来越多。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

想躺下休息一会儿，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，就是给那些还在“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！



2018年12月

目 录

第一堂课	超级记忆的基础	1
第一节	右脑开发是超级记忆的关键因素.....	2
	右脑的作用/开发右脑潜能的方法	
第二节	艾宾浩斯遗忘曲线.....	9
	艾宾浩斯遗忘曲线解读/不同性质材料有不同的遗忘曲线/个性化的艾宾浩斯曲线	
第三节	超级记忆法的特点.....	14
	超级记忆法可以让你轻松记忆，开发大脑潜能	
第四节	如何加强记忆力.....	17
	18个已经被科学家证实的关于大脑的知识	
第二堂课	超级记忆的相关因素	21
第一节	记忆的黄金时间.....	22
	人的大脑每天有4个记忆高峰期	
第二节	影响记忆力的因素和食物.....	26
	影响记忆力的因素/4类食物伤害大脑/增强记忆力的食物有哪些	

记忆魔法书:

2 让记忆力提升 80% 的 7 堂课

第三节	记忆要注意的事项	35
	坚定信念/提高兴趣/记忆要讲究方法	

第三堂课 超级记忆训练 41

第一节	训练前的准备	42
	左右脑协调训练/腹式呼吸训练/能量呼吸训练/形象放松训练/意念集中训练/单侧体操训练	
第二节	呈像训练	48
	图像的静态训练/图像的动态训练/图像的局部训练	

第四堂课 实用超级记忆法 69

第一节	数字特征记忆法	70
	谐音法/超级数字谐音编码/拆拼法/运算法/特征法	
第二节	联想记忆法	80
	奇特联想法/静态串联训练/动态串联训练/结构组成训练/串联综合训练/并联记忆模式训练/表象联想法/接近联想法/类似联想法/对比联想法	
第三节	理解记忆法	107
	理解记忆是以理解材料内容为前提的	
第四节	概括记忆法	113
	主题概括法/内容概括法/缩略概括法/数字概括法/顺序概括法	

第五节 歌诀记忆法 120

罗列法/概括法/简缩法/形象法

第五堂课 世界脑力锦标赛记忆项目实践 131

记忆高手都在用的定桩法/世界脑力锦标赛/数字密码法/数字密码00-99/联想法+数字密码/地点法+数字密码/记忆二进制数字

第六堂课 单词记忆 177

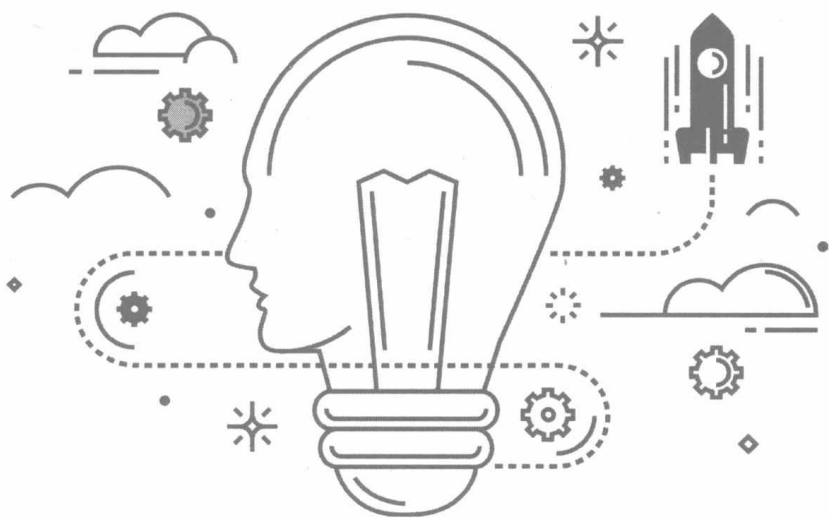
重新定义背单词/背单词的最大阻碍/信心/时间/破除无效果的信念/密码记忆法/谐音记忆法/关键点记忆法

第七堂课 文章记忆 195

记忆文章的步骤：熟读原文、提取关键词、图像化关键词、回溯关键词、编码记忆、回忆原文、复习、脱桩。

第一堂课

超级记忆的基础



第一节 右脑开发是超级记忆的关键因素

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”，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、听音乐以及让孩子做简单的设计等，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。

右半脑

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，左脑则储存着出生以后所

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”的心理过程，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。

开发右脑潜能的方法

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要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国儿童测试的结果，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，智商能达到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多个汉字，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96%~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 艾宾浩斯遗忘曲线

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通常只有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记忆遗忘的规律。