

最强大脑

「魔方墙找茬王」

郑才干的学神秘笈



郑才干◎著

引爆《最强大脑》
的**开场男神**

写给学生党与考试党的
的**翻身指南**



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

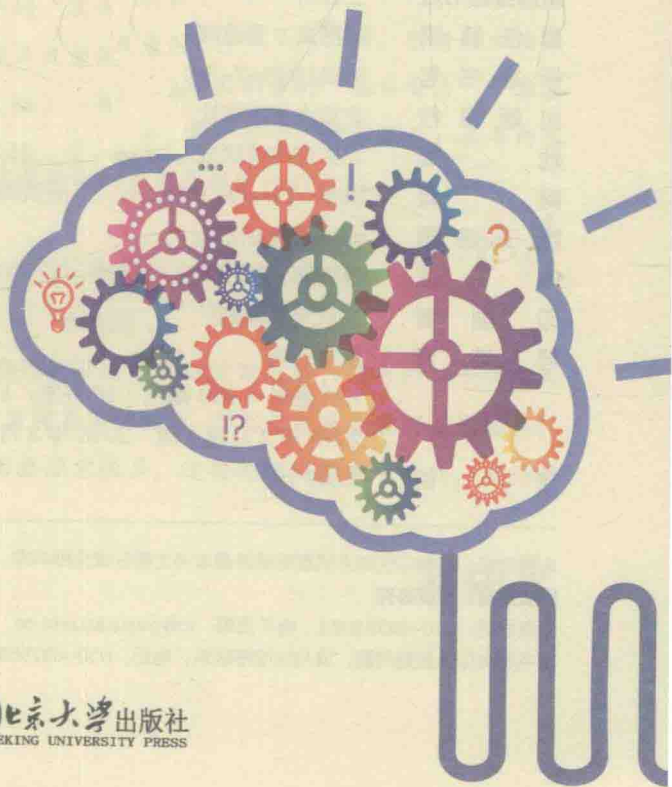
最强大脑

「魔方墙找茬王」

郑才干的学神秘笈



郑才干◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

最强大脑：“魔方墙找茬王”郑才干的学神秘笈 / 郑才干著. —北京：北京大学出版社，2016.2

ISBN 978-7-301-26510-9

I. ①最… II. ①郑… III. ①智力游戏—青少年读物 IV. ①G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 269295 号

- | | |
|--------|--|
| 书 名 | 最强大脑：“魔方墙找茬王”郑才干的学神秘笈
Zui Qiang Danao: “Mofangqiang Zhaocha Wang” Zheng Caiqian de Xueshen Miji |
| 著作责任者 | 郑才干 著 |
| 策划编辑 | 旷书文 |
| 前扉绘画书法 | 王昱珩 |
| 责任编辑 | 旷书文 王业龙 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-26510-9 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路 205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博：@北京大学出版社 |
| 电子信箱 | zpup@pup.cn |
| 电 话 | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 021-62071998 |
| 印刷者 | 北京大学印刷厂 |
| 经 销 者 | 新华书店
730 毫米 × 980 毫米 16 开本 15.75 印张 240 千字
2016 年 2 月第 1 版 2016 年 3 月第 7 次印刷 |
| 定 价 | 39.00 元 |

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

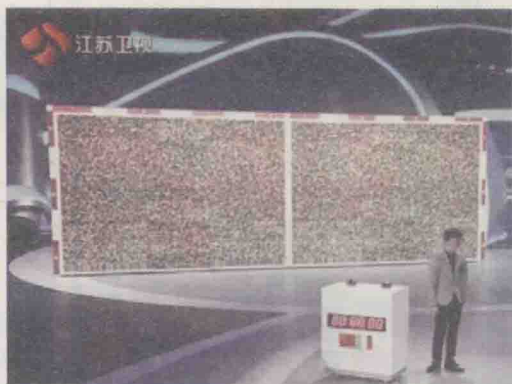
图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370



大千秘笈

王羲之

《最强大脑》第一场国际PK赛图辑



比赛开始前，郑才千背对魔方墙，正在做准备



比赛过程中，郑才千盯着有 63000 个色块的魔方墙“找茬”



6分17秒后，郑才千成功找到变动色块（如右图）

名人推荐

《最强大脑》主持人 蒋昌建

在《最强大脑》的舞台上，许多观众见证过才千创造的魔方墙挑战的奇迹。在学习方法上，我相信才千已积累了不少好的经验。希望这一有关学习方法的分享，能够激发更多朋友的脑力潜能，进而对自己的工作、学习和生活有所助益。

蒋昌建

《最强大脑》“蜂巢迷宫”选手 鲍 樾

千千是我们圈内公认的天赋极高并且均衡全面的脑力达人，按照他书里的分析，那就是他的“流体智力”十分强大，做所有事情都可以胜任，很讲究方法。而我的迷宫项目或者围棋盲棋有一多半还是依靠后天积累的“晶体智力”。恭喜他的《最强大脑》一书出版面世，也送给广大读者一句话：开卷有益，本书内容丰富，可读性强，您一定会从方方面面读到自身最想学习的内容。

鲍樾

《最强大脑》“盲填数独”选手 孙彻然

读了这本书，除了能掌握一些记忆方法并实际运用之外，还可以对千哥本人的经历有一定的了解。相信了解了男神真实的经历，学起记忆来会变得非常容易！同时，想要有一个优秀的大脑还需要注意很多，这些都可以在书中找到。或许称这本书为“大脑宝典”都不为过。

孙彻然



《最强大脑》“空间游侠”选手 刘 健

神奇方法，成就天才之能

一双慧眼，看破万千迷雾

本书将带你走进郑才干的神奇世界，也许成就的下一个天才就是你。

《最强大脑》“辨变脸”选手 李 威

才干是世界上首位在20岁前获得“世界记忆大师”称号的脑力精英，他的方法不仅让他自己成为超级学霸和大脑明星，也让越来越多的人获得轻松学习之道，他的秘密尽在此书。

《最强大脑》“魔方工厂”选手 孙虹烨

庆幸没有早看到才干的这本书，否则，我现在可能不会玩魔方，而是追随他的脚步，成为一名记忆大师。

《最强大脑》“水下盲拧魔方”选手 贾立平

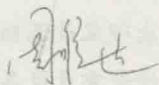
看完才干这本书稿，非常感慨，要是早几年能看到这样的书就好了。中学的英语、语文、政治、历史那么多需要背的东西，我们都花了太多时间却没有效果，原来是方法问题。这本书适合所有希望提高自己记忆效率的朋友，相信你们能从这里找到正确的记忆方法。

《一站到底》站神 周唯达

我把记忆能力分为三个等级：一级是对于大多数人来说，想记记不住；二级是普通人中记忆力好的，什么都能记住，但没有选择性；三级是记忆大师，想记的很容易记住，不想记不该记的不记，能够灵活控制自己的记忆，不让无效信息

占据有效记忆资源。郑才千一定是这种大师级的天才，他能在纷繁复杂的素材中迅速找到有效的记忆要点，在最短的时间内把它们建立联系，找到规律，然后记住该记住的，舍掉无用的。无论需要记住的东西是数字、文字，还是二维码，甚至是魔方墙上的色块。对此，我除了佩服真的望尘莫及。天才区别于常人的一个突出点就是：他们思考问题可以从起点a直接到终点z，而凡人必须经过bcdefg……xyz。

这本书，就是郑才千在通关到z后，再倒推出yxwvu...dcb，然后再把记忆力训练从a到z的全过程展现给大家。所以我迫不及待地读起来了，因为它既能帮我们探索提升记忆力的奥秘，又能让我们找到凡人与天才的差距。




《芝麻开门》门神，康奈尔大学物理化学博士 包坤

现今人类知识最大的两个未知领域就是我们头顶上的星空，和我们项上的人头。这本书会让你对你项上的人头有更多的了解，帮助你认识何为最强大脑。



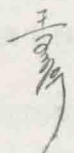
上海交通大学超级大脑研究中心主任 李卫东

很多世界记忆大师往往注重数字、扑克记忆，才千更强调有内涵、有知识的记忆，即中文世界的记忆，它强调了想象力的重要性，这恰恰是中国的学生所需要的。未来世界，与知识一样重要甚至更加重要的是想象力与创造力，我郑重地向学生、家长、老师推荐这本书，希望它为中国人带来新的学习方式的启示。



《最强大脑》“微观辨水”选手 王昱珩

聪明人看聪明人写的书。





《最强大脑》“肉眼识别二维码”选手 黄金东

才千是一个有理想、充满活力、悟性极高的“最强大脑”选手和脑力开发教练，更让我欣赏的是，他性格中的“傲”。一个人如果不够傲，是没有办法疯狂到改变世界的。所以我认为，才千将来会取得的成就，要远比今天人们能看到的大得多。

人类的前两次工业革命，蒸汽机革命和电力革命，都是对体能的解放，只有第三次革命，计算机革命，才是对脑能的解放。我们碰上了一个好时代，一个伟大的时代，在这个时代，人才会真正关注大脑。江苏卫视的《最强大脑》是我所见过的最出色的关于大脑的节目，仿佛过去所有的大脑类节目都只是平面，到这时才成为立体，才鲜活起来。才千作为《最强大脑》第一个出场的选手，是让大众印象最深刻的一个。他的魔方墙挑战，震撼了观众，还有现场的李彦宏、周杰伦等重量级嘉宾，Dr.魏也给予了很高的评价。

看节目只是看“表象”，成为内行才能真正看到大脑的“波澜壮阔”。人类的大脑是一个永恒的迷。从我开始接受教育的时候起，我就很想知道学习的规律，想知道大脑是怎么运作的。所以我一直孜孜不倦地思考这些问题，寻求答案，遗憾的是，这方面的优质内容非常稀缺。所以我对才千的新书有一些期待：不可能是想出来的，可能是做出来的。如果你过去没有了解过记忆术，或者你对你的大脑能创造什么奇迹信心不足，就读这本书吧。不要只是翻阅，开始一页一页地阅读，同时做好笔记，将这里的绝招融汇贯通起来吧。

当你翻阅这本书的时候，不要忘记已经有越来越多的人，正在使用这本书里介绍的方法开始改变了。改变命运，从改变大脑开始！

黄金东

2007年江苏省文科状元 赵佳音

才千的方法非常好，可以终结几代人机械式学习的枯燥而艰苦的状态。原来学习也很有趣，同时还可以很高效。我希望，受《最强大脑》节目以及才千所写的这类书的影响，新一代人的学习方式将会有根本转变。

赵佳音

一个学神的自我修养（代前言）

从小时候开始便一直有人问我学习的问题，当我非常坦诚地回答之后，他们的回应却是——“你太厉害了！”“真是学神，我学不来。”

对此，我难以苟同却又一言难尽。所以，是时候谈一谈一个学神的自我修养了！

学神之天赋

“你本来天赋就很好，记忆力就好，你不否认这一点吧？”“嗯！是挺好的，为什么要否认呢？”录完节目，在化妆间，我爽快地回答了朋友的问题。放在之前，对于这个类似于“你本来就是学神”的问题，我一直不知道该怎么回应。

《圣经》中有这样一个故事，神在梦中对所罗门说：“你愿我赐你什么，你可以求。”所罗门选择的是“智慧”，他也成了以智慧著称的王。如此看来，一切的智慧都是天赋了，那我们还努力干嘛呢？事实真的如此吗？我们就死磕这位聪明的所罗门王看看，作为一位有如此智慧的王，所罗门后来却犯下了严重的过错——崇拜了外邦的偶像，这违背了上帝十诫的第一诫！结果耶和华向所罗门发怒，导致神对他的厌弃。如此的天赋又如何呢？

年少的时候，我一直走在“天赋”的迷雾中，时而为自己的天赋兴奋不已，时而又觉得自己不过尔尔。

直到有一天我真正意识并且相信——有天赋还需要人算！

学神之人算

所谓“天赋”，其实每一个人都有，它只是上帝赋予你的一个数值，而如何计算却在你自己。不可否认，每个人的数值真的是不一样。但是，公式在你自己



手上：三角函数、指数函数、对数函数、二次函数、双曲线函数、幂函数……2的10方是1024，2乘以10只有20而已！

我希望这本书能够带领你正确地认识自己的天赋，并且找到“计算”的“最佳公式”！在第一篇，我分享了我从学生时代开始的人生经历，其中有鲜花也有荆棘，有坦途也有泥泞，希望通过我的体悟能够给你带来启发，以一个平和的心态去认识并且面对你的天赋。后面的第二、第三篇则侧重于分享一些我这些年研究的最大化天赋的“人算”方法。为了便于掌握，我提炼出了“郑公式”“郑步骤”“郑才千单词记忆法”等重要的概念，希望你能够着重掌握。

说实话，市面上类似于《×××超级记忆法》《×××记忆大师教你记忆》这样的书实在数不胜数，为什么我还要来“掺和”呢？因为，事实上，这类书往往是读者读完感到很有趣，然而最后用处却不大。究其原因在于很多人在书中其实是自说自话，甚至是找人代笔，没有真正地考虑读者的感受。所以，我决定在本书中尽量采用我的学生的例子，而且不专门选择最优秀的例子，而是各种水平的都有，并且尽量采用口语化的写作风格。最终达到——看书如同听课，你在书中会感受到我的嬉笑怒骂，会看到“棒棒哒”的模范例子，也会听到我对“蠢萌”例子的修改指正。让你宛如和我还有各位师兄师姐一起学习、一起提高。既然已经给了诸位和我的亲传弟子一样的待遇，所以这本书并没有刻意降低难度，书中抛出来的任务基本都是硬骨头，从最开始的学前测试就开启“高难预警”。后面更是和司法考试、注会考试等“变态”考试死磕！但是，再难的题目，书中都已经预备好了对应的解决方法，并且解决方法都非常简单，完全“傻瓜式操作”，都是类似于“郑公式”这样的流水线解决方案。通过在书中真刀真枪地解决难题，让读者不再有看书“一马平川”，实操“一筹莫展”的尴尬。

值得注意的是，书中个别方法相对于其他方法可能没有立竿见影的效果，但是这本书前后删除了近一半的篇幅，保留下来的都是精华，我列在其中的方法必有它的独到之处。比如丹田呼吸法，刚开始的几天时间可能不会感觉到什么变化，但是只有坚持训练，速读才能达到10000字/分钟以上，在保证理解记忆率的前提下，我的一名学生在短短一个多月的时间里面就达到了20000字/分钟左右的速度，他在这方面就做得非常好。

学神之教程

拿到这本书之后或许你就会迫不及待地开始学习书中的各种方法，但是——且慢！

学习方法对于学习效果影响很大，但是只有学习方法是远远不够的，在这里我要列出一个公式：学习效果 = 学习心态 × 学习方法 × 学习时间。时间对于大多数人来说是一样的，方法的重要性大家也非常清楚，唯有心态容易被人忽略，而实际上它的作用却非常巨大！

所以，请跟随我的节奏，从第一篇开始看起，细细地分析自己心态上面的不足，让自己牢固地树立起“学神”的信念。而第二篇则是核心方法的综述，这一部分是第三篇的基础，希望你扎扎实实地掌握这些方法，否则急躁冒进地进入第三篇会后劲不足。记忆法、思维导图、快速阅读各有其特点，不能互相取代，其中快速阅读不仅仅对思维有要求，对眼睛和呼吸也有要求。我已经力求把各种训练强度降到最低，方便“偷懒”，如果我的要求你都做不到，那么这个世界上很难有人能够帮到你了。第三篇是一些具体的操作实例，碰到实例建议先自己想，然后再对照看师兄师姐们的例子取长补短。第四篇是从生活的各个方面提升每个人的智力基础和表现，让你从内到外变身“最强大脑”，这一部分需要结合自己的实际生活来做。

虽然内容不少，但是跟着我学习，绝对不用担心训练负担过重，因为说到底我是一个很懒的人，所以我会想方设法地帮助大家“投机取巧”，在书中我已经列好了一份训练计划，计划简单易操作，跟着我一起用“傻瓜”的方式开启你的天才模式吧！

在过程中遇到问题欢迎通过以下方式与我联系：

新浪认证微博“郑才千”

微信公众号“郑才千”（zhengcaiqianvip）

邮箱 geniuscaiqian@sina.com

郑才千

2015年12月

第一篇

不明觉厉：
我的故事 / 1

一、我是《最强大脑》的“头响炮” / 2

1. No zuo no die: 我爱挑战 / 3
2. 色块从 1800 个到 45000 个: 魔方墙我来了 / 5
3. 智力可以后天改变吗: 流体智力和晶体智力 / 8
4. 坚持魔方墙项目: 有勇气才有资格成功 / 10
5. 追星也可以是你成功的动力 / 11
6. 迎战终极 BOSS: 消除未知, 消灭恐惧 / 14
7. 相信自己, 一切“反动派”都是纸老虎 / 16
8. 凡事都有定数, 成功常常出现在你快要绝望时 / 18

二、我的小学: 天赋异禀真的只是“天”做的事情吗? / 22

1. 背诵能力需从小抓起 / 22
2. 我怎么看待“读经热” / 23
3. 思维提速: 你的能量超乎你想象 / 24

三、我的初中: 找到自己的路 / 26

1. 从第一名到排名倒数: 省重点给我当头一棒 / 26
2. 上重点中学一定好吗 / 28
3. 学习的 style: 自己的节奏是最呀最摇摆 / 29
4. “题海战术”是否有效 / 31
5. 数学从倒数到拔尖: 如何建立信心 / 33



- 四、我的高中（上）：敢想敢做才容易成功 / 36
 - 1. 不要轻视副科：高一开门红 / 36
 - 2. 自学学出年级第三，老师们惊呆了 / 38
 - 3. 选文科还是理科：听从你的内心 / 39
 - 4. 玩得快乐才能学得轻松 / 40
- 五、我的高中（下）：从千年老二到超越第二名 60 分 / 42
 - 1. 数学危机：高三开局不利 / 42
 - 2. 高考状元上不了北大？考试规律由不得任性 / 43
 - 3. 从掌握公式开始：我这样拿下数学 / 46
 - 4. 为什么用了错题集，还是一错再错 / 48
 - 5. 偏科是个什么玩意儿 / 49
 - 6. 数据说话：优等生与后进生究竟差别在哪 / 50
- 六、成为最年轻的“世界记忆大师”（上）：初涉记忆江湖 / 53
 - 1. 梦想还是要有的，万一实现了呢 / 53
 - 2. 记忆法是不是骗人的 / 55
 - 3. 记忆法练习的三境界 / 56
 - 4. 和成功的人在一起，你会更成功 / 57
- 七、成为最年轻的“世界记忆大师”（下）：成功后的反思 / 59
 - 1. 掀翻三座大山 / 59
 - 2. 只有苦练才能够出成绩吗 / 60
 - 3. 机会垂青有准备的人 / 62
 - 4. 会记数字就算大师吗 / 65
 - 5. 如何看待记忆法？为何有人半途而废 / 67

第二篇

最强大脑是怎样炼成的 / 71

- 一、你的记忆力怎么样 / 72
 1. 测测你的记忆力 / 72
 2. 你的记忆力能得几分 / 73
- 二、记忆的秘密 / 74
 1. 什么是记忆 / 74
 2. 记忆的三种类型 / 75
 3. 为什么会遗忘 / 77
 4. 我们需要什么样的记忆 / 78
 5. 记性和实际记忆力 / 79
- 三、记忆法三部曲之一——想象 / 80
 - 想象的秘诀 / 81
- 四、记忆法三部曲之二——编码 / 83
 1. 走近神秘的编码 / 83
 2. 编码的秘诀 / 87
 3. 编码碰到问题怎么办 / 88
- 五、记忆法三部曲之三——联系 / 89
 1. 联系三方法 / 89
 2. 联系的秘诀 / 90
- 六、联系三方法之锁链法 / 92
 1. 热身练习 / 93
 2. 锁链法怎么用 / 94
 3. 碰到问题怎么办 / 95



- 七、联系三方法之导演法 / 97
 - 1. 热身练习 / 98
 - 2. 怎样做个好导演 / 100
- 八、联系三方法之路线法 / 102
 - 1. 热身练习 / 102
 - 2. 怎么找路线 / 104
- 九、行走江湖 / 107
 - 1. 单挑北大女博士 / 107
 - 2. “郑公式” / 108
 - 3. 三人天团各自的担当 / 109
 - 4. 怎样进行复习 / 110
- 十、5分钟搞定一本书的神技——思维导图 / 111
 - 1. 传说中的思维导图 / 111
 - 2. 思维导图怎么画 / 113
 - 3. 两种典型的思维导图 / 115
 - 4. 如何用思维导图学习 / 117
- 十一、快速阅读记忆法 / 128
 - 1. 什么是快速阅读 / 128
 - 2. 快速阅读常规训练 / 130
 - 3. 我该怎么练快速阅读 / 140

第三篇

最强大脑的考场
奇幻之旅 /143

- 一、秒杀单词：记单词是怎么回事儿 / 144
 1. 单词为什么难记 / 144
 2. 什么样的单词好记 / 145
 3. 郑才千单词记忆法 / 146
- 二、玩转数理化与数字 / 156
 1. 不背公式的公式学习法 / 156
 2. 突击公式的方法 / 157
 3. 记忆重要数据 / 159
 4. 记忆历史年代 / 160
- 三、语文轻松记 / 163
 1. 搞定基础知识 / 163
 2. 搞定古诗词 / 165
 3. 搞定现代文 / 167
- 四、世上只有两种题目（上）：搞定一对一题型 / 168
 1. 配对法与一对一题型 / 168
 2. 搞定一对一题型的通用步骤 / 169
 3. 中文记忆的核心——抽象词转化为形象词 / 169
- 五、世上只有两种题目（下）：搞定一对多题型 / 176
 1. 搞定一对多题型的通用步骤 / 176
 2. 路线法升级 / 178
 3. 司法考试和注会考试全搞定 / 191