

{ 亚洲首位世界记忆总冠军 王峰 畅销力作 }
{ 世界记忆纪录保持者 全新升级 }

最强大脑

写给

中国人的记忆魔法书

(第2版)

记忆法与中学知识点完美结合
帮你快速提高成绩

王峰 / 陈林 / 刘苏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

亚洲首位世界记忆总冠军 王峰 畅销力作
世界记忆纪录保持者 全新升级

最强大脑

写给 中国人的记忆魔法书

(第2版)

王峰
陈林
刘苏 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑: 写给中国人的记忆魔法书 / 王峰, 陈林, 刘苏著. — 2 版
— 北京: 北京大学出版社, 2018.2
ISBN 978-7-301-29028-6

I. ①最… II. ①王… ②陈… ③刘… III. ①记忆术 IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 303598 号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 最强大脑: 写给中国人的记忆魔法书 (第 2 版)
ZUI QIANG DANA O: XIE GEI ZHONGGUOREN DE JIYI MOFA SHU (DI-ER BAN) |
| 著作责任者 | 王峰 陈林 刘苏 著 |
| 责任编辑 | 刘维 代卉 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-29028-6 |
| 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 | yangsxiu@163.com |
| 电 话 | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62764976 |
| 印 刷 者 | 北京联兴盛业印刷股份有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 158 千字 |
| | 2015 年 4 月第 1 版 |
| | 2018 年 2 月第 2 版 2018 年 2 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 45.00 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

自序

在2015年3月6日江苏卫视的《最强大脑》节目中，我和德国挑战者西蒙（Simon）进行了快速记忆扑克牌项目的巅峰对决，最终我以19.80秒的成绩赢得了比赛，并刷新了该项目的世界纪录。很多人在看过这期节目之后，对我的表现感到十分惊讶，甚至把我当成了“神一般的存在”。对此，我需要澄清的是：第一，西蒙是个优秀的选手，此次对决中，他发挥欠佳，并未表现出真正的实力，这也是我颇感遗憾的地方；第二，我并不认为自己天赋异禀，只是有幸进行了脑力方面的训练。上高中的时候，我一直在为自己记不住英语单词而苦恼，要经常向英语成绩好的同学请教记单词的方法，所以当得知我成为“世界记忆大师”的时候，他们都大吃一惊。

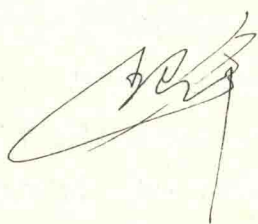
要说我和常人有何不同，可能就是我对记忆比较感兴趣吧，这也是我在上大学的某一天，看到“大学生记忆协会”的牌子就走上前去咨询的原因。当时谁也不曾想到，半年之后，我便获得了“世界记忆大师”的终身荣誉称号。很多人对我这半年的经历感到好奇，认为这半年里必定发生了什么非同寻常的事，才使我有了脱胎换骨的变化。事实上，真没有什么特别的，无非是刻苦训练罢了。“吃得苦中苦，方为人上人”就是我的真实写照。所以，我一直强调，要想成为记忆大师，重要的不是先天的禀赋，而是后天的努力。

这当中，唯一称得上神奇的，则是系统的记忆训练方法。在接触记忆法的第一堂课时，就完全颠覆了我对记忆的理解：记忆绝不是死记硬背，

而是有绝妙的方法，这就是右脑的形象思维记忆法。运用这种方法，可以轻松记住大量的信息，而且不会轻易忘记。通过训练，这种方法还可以提高我们的记忆能力和学习能力。

我个人的经历让我联想到，现在的孩子们课业繁重，虽然近年来国家提倡素质教育，呼吁给孩子们减负，但他们仍要把大量的时间花在学习上。另外，望子成龙的家长又会给孩子增加额外的学习任务。在这种情况下，减负几乎是不可能的。我想，如果将记忆方法应用到孩子的学习上，就可能大大提高学习效率，使他们原本四个月才能学完的东西，现在只需要两个月就能学完，那么多出来的两个月时间，就能用来提升其他方面的能力。我认为这才是真正的素质教育。我们每年会在全国各地选拔少部分学生，长期跟在我们身边学习、训练，他们回到学校后就成了同学眼中的“精英”。

在与西蒙对战之前，我有三年时间未“出山”，全身心致力于教育培训工作。一方面，教一些学生，希望他们长江后浪推前浪，能尽快超越我，达到记忆领域的新高度。另一方面，力图创造一种新的教育培训模式，培养学生的学习能力。如果这种教育模式能够进一步开发并推广开来，就可惠及无数学生，从而产生巨大的社会价值。对我来说，这也是一件值得骄傲的事情。



|| 第一章 || 记忆力是可以锻炼的 001

第一节 | 我们的大脑是如何记忆的 002

一、左右脑的功能分区 002

二、大脑的记忆规律 004

第二节 | 高效学习原理 009

一、组织学习策略 009

二、图像转换策略 010

三、时间节点策略 011

四、信息编码策略 012

五、细节联系策略 013

第三节 | 全脑学习与快速记忆法 013

一、数字定桩法 014

二、标题定桩法 020

三、身体定桩法 023

四、配图记忆 026

五、记忆宫殿 028

六、歌诀法 031

七、连锁法 032

八、故事联想法 035

- 九、配对联想法 036
- 十、分丝析缕法 038
- 十一、思维导图法 039
- 十二、场景法 041
- 十三、简图法 043
- 十四、图片定位法 044

|| 第二章 || 语文知识轻松记 049

第一节 | 成语错字辨析记忆 051

第二节 | 文学常识记忆 053

- 一、中国文学中的各种“第一” 054
- 二、“二十四史” 056
- 三、作家及作品 057

第三节 | 诗词、文章的记忆 059

- 一、用场景法记忆古诗词 059
- 二、用简图法记忆古文 065
- 三、用标题定桩法记忆古诗词 069
- 四、用内定桩法记忆古诗词 072
- 五、用图片定位法记忆古诗词 076
- 六、用简图法记忆古诗词 079
- 七、用思维导图法记忆诗词、文章 085
- 八、现代文的记忆 086

|| 第三章 || 秒杀英语记单词 089

第一节 | 英语单词记忆原理 090

- 一、为何你就是记不住英语单词 090
- 二、英语单词背后的秘密 091

第二节 | 英语单词记忆方法 097

- 一、音译法 097
- 二、拼音法 100
- 三、字形记忆法 104
- 四、编码法 109
- 五、字源法 115
- 六、熟词法 116
- 七、综合训练 119
- 八、英语词组记忆方法 121

|| 第四章 || 文科综合记忆勿忘我 123

第一节 | 政治记忆专题 124

- 一、用场景法、标题定桩法、图片定位法记忆“货币的五种职能” 124
- 二、用人物定桩法记忆“八荣八耻” 128
- 三、用歌诀法记忆“东盟十国” 130
- 四、用简图法、故事联想法记忆简短内容 131
- 五、用数字定桩法记忆辩证法 132
- 六、用思维导图法巧记文化的作用 135

第二节 | 历史记忆专题 138

- 一、用配对联想法记忆历代开国皇帝 138

- 二、记忆古代早期政治制度的特点 139
- 三、用故事联想法记忆“春秋五霸” 140
- 四、用歌诀法记忆“八国联军” 141
- 五、条约的记忆方法 141
- 六、记忆历史年代和事件 143
- 七、中国共产党七次代表大会及内容 145

第三节 | 地理记忆专题 148

- 一、巧记中国省份 148
- 二、巧记世界各国及首都 149
- 三、巧记地理名词组 151
- 四、用故事联想法记忆“七大洲”“四大洋” 153
- 五、用故事联想法记忆世界海之最 154

|| 第五章 || 理科综合记忆有妙招 155

第一节 | 物理记忆专题 157

- 一、单位及公式的记忆方法 157
- 二、用简图法记忆物理实验 159
- 三、用思维导图法记忆电路的特点 160
- 四、数据性概念记忆 161
- 五、用简图法记忆物质的物理变化 162

第二节 | 生物记忆专题 163

- 一、用简图法记忆显微镜的使用过程 163
- 二、用故事联想法记忆短小知识点 164
- 三、用故事联想法记忆“垃圾食品”的定义 165
- 四、用故事联想法记忆重大的生物作用 165

- 五、用配对联想法记忆维生素缺乏会产生的症状 166
- 六、用定桩法记忆人类活动对生物圈的影响 167
- 七、用故事联想法记忆陆地动物适应陆地环境的主要特征 168
- 八、用简图法记忆动物的领域行为特点 169
- 九、用歌诀法记忆常见的植物激素 170
- 十、用简图法记忆哺乳动物的主要特征 171

|| 附录 || 173

- 附录 1 | 数字编码表 174
- 附录 2 | 常用字母组合编码 177
- 附录 3 | 200 个必修单词记忆法 179

第一章

记忆力是可以锻炼的

第一节 我们的大脑是如何记忆的



一、左右脑的功能分区

你知道大脑的分工以及大脑的记忆规律吗？在你回答这个问题之前，让我们先来做一个有趣的小测试：请你在4秒钟内说出下面字体的颜色。

红橙绿黄黑蓝紫白

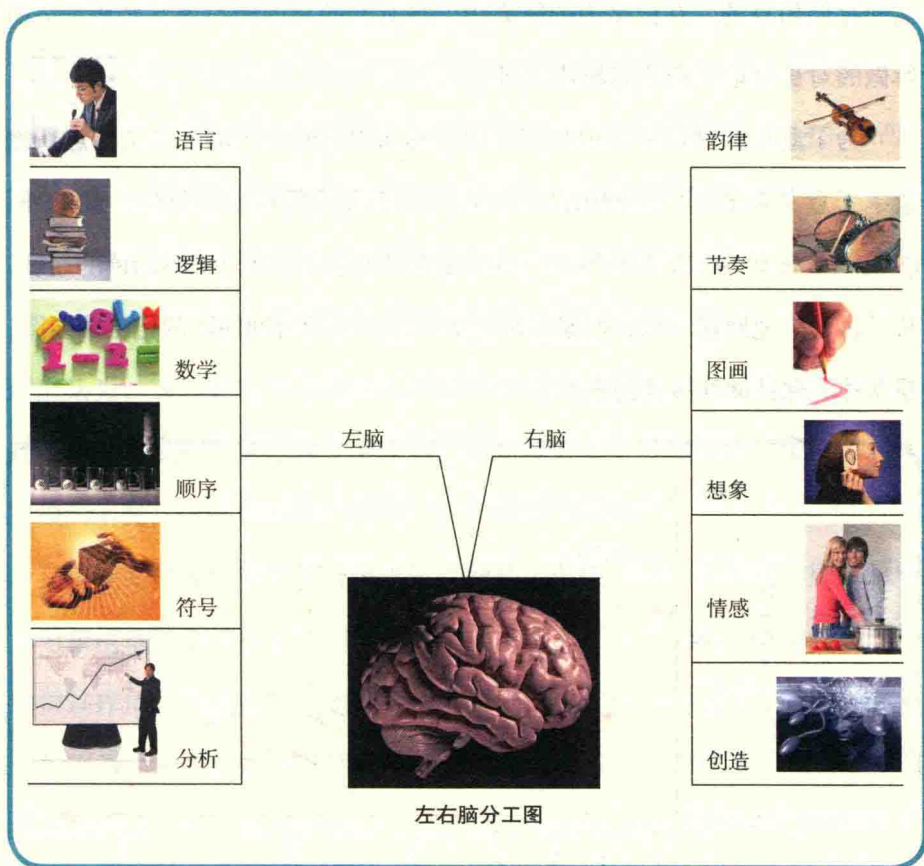
字体颜色小测试

这个测试很简单吧，但你说对了吗？事实上，有80%的人都会说错。不要小瞧上面的几个字，它们包含两种信息：一种是文字信息，另一种是颜色信息。虽然这两种信息对我们而言都简单明了，但人的大脑是用不同的部位来处理这些信息的。当这两部分同时工作的时候，就会造成思维混乱，以致我们连简单测试都通不过。为了更好地说明这个问题，我们需要了解一下大脑的构造和分工。

人的大脑由左脑和右脑组成，通过由大约2亿束神经纤维组成的胼胝体进行频繁的信息交换。人脑左、右半球有各自独立的意识活动——左脑主要负责语言和逻辑思维，而右脑则可以做一些难以转换成文字信息的工

作，通过表象代替语言来进行思维。

科学家把左脑称为“自身脑”，把右脑称为“祖先脑”。右脑储存着数万年的人类智慧，即祖祖辈辈的智慧结晶。与右脑对应的左脑则储存着人一辈子所获得的信息，从时间上看，最多七八十年。虽然因年龄、生存环境的不同，每个人获取的信息量也不同，但无论如何，右脑储存的信息远远多于左脑。有资料表明，右脑的信息存储量是左脑的 100 万倍。这个数据未必精确，但是可以说明右脑的潜能非常巨大！

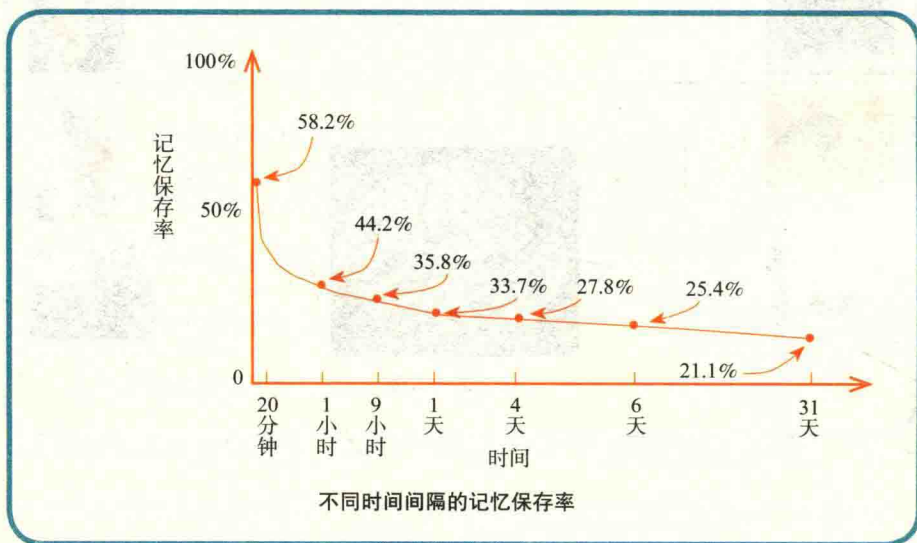


从左右脑分工图可以看出，我们之所以会在上述字体颜色小测试中出错，是因为在我们快速辨读颜色的过程中，文字信息与颜色信息交织在一起，导致我们的左右脑出现短暂性不协调，从而无法做出正确的判断。

二、大脑的记忆规律

知道了大脑左右脑的功能分工后，我们还要进一步了解大脑是如何记忆和存储信息的。在记忆力的研究中，最有名的是德国心理学家艾宾浩斯所做的对长时记忆和遗忘规律的研究。

为了避免新学习的知识与记忆中原有知识之间产生混乱，艾宾浩斯创造了无意义音节，即一种由两个辅音和一个元音组成的字母串，如 POF、QAZ 等。实验中，他大声朗读一串串无意义的音节，并且控制朗读的速度，然后再努力地回忆它们，根据记忆的情况绘制不同时间间隔的记忆曲线图，通常称为保持曲线或遗忘曲线。



从艾宾浩斯的遗忘曲线可以看出，根据时间间隔的不同，人们的遗忘进程是不均衡的：在第1个小时内，保存在长时记忆中的信息迅速减少，然后遗忘的速度逐渐变慢。根据艾宾浩斯的研究，即使在距初学31天后，人们对所记忆的信息仍然有所保存。

艾宾浩斯的开创性研究带来了两个重要的发现。

一是描述遗忘进程的遗忘曲线。心理学家后来用单词、句子甚至故事等材料代替无意义音节进行了研究，结果发现，不管要记的是什么材料，遗忘曲线的发展趋势都与艾宾浩斯的研究结果相同。

二是揭示了在长时记忆中的信息保存能够持续多长时间。通过研究发现，信息可以在长时记忆中保留数十年。因此，人在儿童时期学过的东西，即使多年没有使用，一旦有机会重新学习，也会很快恢复到原有水平。如果不再使用这些东西，表面上看好像完全忘记了，但事实上绝不会彻底遗忘。

至于人们为何会遗忘，研究者们给出了两种解释：消退和干扰。消退理论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退；干扰理论认为，长时记忆中信息的遗忘主要是因为在学习和回忆时受到了其他刺激的干扰，而一旦干扰被解除，记忆就可以恢复。

干扰又可分前摄干扰与倒摄干扰两种。前摄干扰指已学过的旧信息对学习新信息产生的抑制作用，倒摄干扰指学习的新信息对回忆旧信息产生的抑制作用。一系列研究表明，在长时记忆里，信息的遗忘尽管有自然消退的因素，但主要是由信息间的相互干扰造成的。一般说来，先后学习的两种材料越相近，干扰作用越大。因此，如何合理安排这样两种材料的学习，才能减少彼此干扰，是非常值得研究的。

而干扰又是如何导致遗忘产生的呢？研究已经证明，几乎所有长时记

忆的遗忘都可归因于某种形式的信息提取失败。其实，信息在记忆中依然存在，干扰所破坏的仅仅是提取信息的能力。平时，人们提取信息的速度非常迅速，几乎是自动化的过程。但有些时候，需要借助于特殊的提取线索。提取线索能够使我们回忆起已经忘记的事情，或再认出储存在记忆中的东西。当回忆不起一件事情时，我们应该从多方面去寻找线索，它对提取的有效性主要依赖于以下几个条件。

1. 编码信息联系的紧密程度

在长时记忆中，信息经常是以语义方式组织的，因此，与信息意义紧密联系的线索往往更有利于人们对信息的提取。例如，故地重游时之所以容易触景生情、浮想联翩，是因为故地的一草一木都紧密地与往事联系在一起，能激发我们对昔日的回忆。

2. 情境和状态的依存性

一般来说，人们努力回忆在某一环境下学习的内容时，结合环境往往能够回忆出更多的东西。因为我们在学习时，不仅对要记的东西予以编码，同时也会将许多环境特征编入长时记忆。这些环境特征在以后的回忆中就成为有效的提取线索。环境上的相似性有助于或有碍于记忆的现象叫作“情境依存性记忆”。一项研究表明，让学生在同一个房间里学习，并在同一个房间接受测试，其记忆效果比在别的房间接受测试要好。尽管情境依存性效应并不总是很强，但对某些学生来说，在将要进行考试的教室里复习，多少会对提高成绩有所帮助。

同外部环境一样，学习时的内在心理状态也会被编入长时记忆，成为

一种提取线索，叫作“状态依存性记忆”。例如，如果一个人在抽烟的情况下学习新的材料，而且测试也在抽烟的条件下进行，记忆效果一般会更好些。

3. 情绪的作用

个人情绪状态和学习内容是否匹配也会影响记忆。一项研究要求一组测试对象阅读一个故事，其中包含着各种令人高兴和悲伤的情节，然后在不同条件下让他们回忆。结果显示，当他们感到高兴时，回忆出来的多是故事中的快乐情境，而在悲伤时则相反。可见，心境一致性效应既存在于对信息的编码中，也包含在对信息的提取上。

情绪对记忆的影响强度取决于情绪类型、强度和要记忆的内容。一般来说，积极情绪比消极情绪更有利于记忆，强烈的情绪体验能导致异常生动、详细、栩栩如生的持久性记忆。此外，当要记忆的材料与长时记忆中保留的信息没有多少联系时，情绪对记忆的影响最大。这可能是由于在这种情况下情绪是唯一可利用的提取线索。

艾宾浩斯还发现：遗忘的进程不仅受时间因素的制约，还受其他因素的制约。学生最先遗忘的是没有重要意义的、自己不感兴趣的或是自认为不重要的材料。

了解了大脑的遗忘规律后，我们再来看看记忆的过程。如何根据大脑的构造和记忆储存规律对抗遗忘规律，达到保持长久记忆的目的呢？这就需要我们了解记忆的过程：大脑接收到外部的语言、形象信息后，右脑会像录制光盘一样将这些信息记录、储存下来，左脑则会贴上标签进行归类整理，将信息收进大脑记忆库中；当我们想要回忆某个信息时，左脑会