

实战 记忆

Shizhan
Mnemonics

没有人记性不好

刘俊 / 著

了悟精髓 更快 更轻松 更高效

家庭教育必备课程

天才的第一步从此开始

光明日报出版社

实战 记忆

Shizhan
Mnemonics

没有人记性不好

刘俊 / 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实战记忆 / 刘俊著. — 北京: 光明日报出版社,
2015. 10

ISBN 978-7-5112-9396-1

I. ①实… II. ①刘… 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 (2015) 第255727号

书 名: 实战记忆

著 者: 刘俊

责任编辑: 庄宁

责任校对: 张翀

封面设计: 中尚图

责任印制: 曹净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京墨阁印刷有限公司

装 订: 北京墨阁印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180千字 印 张: 15.5

版 次: 2015年11月第1版 印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9396-1

定 价: 98.00元

版权所有 翻印必究

序

这本书的效果：通过此书，读者完全领悟右脑记忆精髓；达到无畏于记忆任何信息。

针对人群：学生、工作者、家长

作用：切换记忆思维，彻底拥有超强记忆能力，达到高效学习状态

定位：家庭教育必备课程

您好，我是本书作者刘俊。非常荣幸能有此机会跟您分享《实战记忆》。

为什么决定写这本书呢？

14岁那年，偶然的一次机会，我接触到了右脑记忆，让我有幸推开了右脑记忆的神奇世界之门。十年的记忆实战经验，十年的学习历程，让我深刻体会到右脑记忆的强大。它帮助我在学业和工作上更快更轻松更高效实现目标……

然而，我也看到一个非常残酷的事实：很多人并不知道右脑记忆；或者知道却无从学习；或者学习了，由于未完全掌握而处处碰壁。

于是，我决定把十年所学，以及十年经验全部写出来，去帮助曾经的“我”——学生、工作者。

为什么用“实战”两个字呢？

这里有两层含义：其一，这本书有非常多的宝贵经验，把右脑记忆精髓挖掘出来，把弯路、误区、经验全部写出来，让读者一览无遗，全视角看待



右脑记忆能力，从而最正确最高效地使用记忆潜能；其二，右脑记忆必须运用于实战当中，这是我鼓励每一个读者需要去做的。右脑记忆不是放着浪费，更不是只成为自己表演的项目，而是一定要让自己强大的记忆能力为自己的学习不断效力。

为什么这本书能够帮助您唤醒右脑记忆潜能？

这本书的内容唤醒了我的右脑记忆潜能，让我切身体会到超强记忆力带来的改变，同时也非常明白超强记忆力对于学生或者工作者意味着什么。低效的学习能力和状态下，我们不可能会上学习，也不可能更更轻松更快达到自己的目标。这种状态只会给学生和工作者带来更多的压力和自卑。而每个人天生都有强大的记忆潜能，我们只是需要发现它，并且使用它，如此简单。就好像我们从“骑摩托车”（左脑记忆）切换到“开跑车”（右脑记忆），好消息是我们并不需要去“买跑车”，因为从出生开始，“跑车”就放在我们“后院”，我们要做的就是发现它，然后学习“驾驶技术”，把“跑车”开出去，让它为己效力。

这辆“跑车”帮我成为学校高考状元，这辆“跑车”帮我成为“市三好”；这辆“跑车”帮我成为“校十大标兵”；这辆“跑车”帮我成为“校三好毕业生”；这辆“跑车”帮我在新工作8个月晋升店长，5个月带团队做到公司业绩第一；这辆“跑车”继续帮我，它将会伴我一生，我将会一生“驾驭”它……

如果您是学生，您的这辆“跑车”，会让您学习更加轻松，全面提升您的学习兴趣和效率，助您成为尖子生；您想想，别人花一天记忆的知识，我们3小时可以记完，把剩余的时间放到思考、总结、做题上，别人能够赶得上我们吗？

如果您是工作者，您的这辆“跑车”，将会帮助您“脱颖而出”，就像当



年帮助我一样，给我们争取更多的时间，更多的机会；试想当同事还在消化培训知识、公司知识时，我们已经在一线战斗了，公司更需要哪类人？

如果您是父母，那么除了“发现”您自己的“跑车”以外，这本书将会是您赠给孩子“最好的礼物”！作为父母，我们必须比孩子明白，什么能够帮助他们，什么能够让他们变得更加快乐、更加高效。而《实战记忆》一定可以帮助孩子们，让它像帮助我的学习生涯一样，去帮助您的孩子吧，孩子们比我们想象得更加优秀，我们需要引导他们开发自己的天性。

我非常开心有此缘分与您“相遇”。我不是著名作家，也不是世界记忆大师，我是实战斗士，我用**十年的经验告诉您**：这本书一定能够唤醒读者的右脑记忆潜能，并且最正确最高效地帮助读者使用它！这个是我能够做到的，我的自信来自于我的使命，我的自信来自于我本身就是这本书的受益者……

本书内容

本书将会以右脑记忆精髓整体贯穿，按照递进的方式行文，每看完一章，我们对右脑记忆的体会就上升一个层次。看完整本书，我们将会突破限制，彻底体悟到我们强大的右脑记忆精髓，以及完全明白如何正确使用右脑记忆能力。

本书依托数字记忆、单词记忆、中文信息记忆、扑克牌记忆、不规则信

息记忆逐级展开，向您展示同一个记忆精髓如何记忆我们最常见的信息；在每一章里都有非常宝贵的经验分享，让您在未来使用中，能够避免那些误区和弯路，可以直截了当地正确使用右脑记忆潜能。学完本书，我们将会跳出这几类信息的局限，达到任何信息放置在我们面前，我们都有办法把它迅速记下！

所以，在学习这个课程时，一定要从头看到尾，每一章上升一个层次，每一章都会有不同的体会。在未来使用中，建议您再回来快速看一遍，那时候您会更加赞同此书的想法。

让我们开始吧……

目录

右脑意识	001
为什么要提高记忆力	001
错误记忆观念	002
左右脑分工	003
现状分析	005
世界纪录	007
反应态度	008
怎么学习	008
记忆精髓	009
记忆术三大方法	010
数字编码	011
定义	011
学习方法	012
编码原理	013
记忆编码	014
数字记忆	035
学前须知	035
实战训练场	036
学前测试	037



连锁法 (1/3)	037
故事法 (2/3)	046
定位法 (3/3)	054
拓展——“定位法”如何找位置	066
实战经验	070
实战分析	070
误区分析	074
弯路分析	075
实战演练	077
单词记忆	087
学前须知	087
实战训练场	088
学前测试	089
先睹为快	091
单词记忆概论	097
实战演练	126
拓展——记忆各国词汇	129
实战分析	132
误区分析	132
弯路分析	134
中文信息记忆	137
学前须知	137
方法概览	138



实战训练场	138
学前测试	139
连锁法（1/3）	140
故事法（2/3）	152
定位法（3/3）	159
拓展——记忆各国信息	177
实战演练	178
总结	186
实战经验	188
实战分析	188
误区分析	192
弯路分析	193
扑克牌记忆	197
学前须知	197
学前测试	198
方法（定位法）	199
扑克牌编码	200
实战演练	205
总结	205
实战经验	206



不规则信息记忆	209
记忆颜色块	210
人名头像记忆	213
记忆最长单词 1913 个字母	215
右脑记忆精髓	223
内容	223
解析	224
结语	235

右脑意识



为什么要提高记忆力

如果明知道我们自己本身拥有超强记忆潜能，而且可以轻松使用它，那么为什么不开始唤醒它呢？

如果告诉您，看完这本书您的记忆力会彻底提高：您居然可以非常轻松地记住几百位数字；轻松记住任何单词，即使是 36 个字母组成的单词；轻松记忆任何信息，甚至让您在看完此书后达到 15 分钟内记住 54 张扑克牌……您会感到不可思议吗？

不管您怎么惊讶，我们天生就可以做到这些。这里不赋予您某项特异功能，只是用正确的方法教您如何使用自己天生的超强记忆能力！

如果您是学生，那么提高记忆力对您来说太重要了！一切学习，记忆为根。信息没记下来，那就无法为我们所用，更别说我们的各项考试。拥有超强记忆力，拥有惊人的学习效率，让学生在在学习上真正高效，在心态上无比自信，在行动上更加坚定，在成绩上名列前茅。

▶ 实战记忆

如果您是工作者，唤醒自己超强记忆潜能一点都不晚；这跟年龄没有关系，只跟意识和思维有关。如果您在工作中有非常多的信息需要记忆，如果您想要在工作中学习到更多有用的信息，如果您觉得需要利用自己的超强记忆能力，那么这本书能够帮您。拥有超强记忆，让您在工作中脱颖而出，能比别人用更少的时间、更高的效率达到更好的学习结果。

如果您是父母，那么改变孩子的学习状态是每个父母必须做的家教！死记硬背、低效学习让孩子们更加讨厌学习，更加没有自信；很多父母也是过来人，深有体会。而帮助孩子唤醒记忆潜能，改变自己家族的错误记忆观念，这是每个人都必须担负的责任。太多家庭对此一无所知，只知道让车载越多货物越好，从来没想到把车的性能调得更好。

改变错误记忆观念，从家庭做起。如果每个家庭都改变了这些观念，家庭里的人都拥有超强记忆，那么这将是多么让人开心的事。

错误记忆观念

当看到以下错误记忆观念时，也许很多人会惊讶，因为从来没有人跟TA说过。

这是非常严重的现象，但现实中有太多人持有这些错误记忆观念，乃至一生都如此认为。事实是，想要拥有超强记忆力，不是需要想“如何提高”，而是需要“如何切换”超强记忆思维。这是一个非常简单而又容易做到的事实，却有太多人不懂。在这本书当中，会教我们如何切换记忆思维，达到一个完全不同以往的超强记忆状态！

让我们来看看有哪些错误记忆观念，如果您也有类似观念，那么这本

书可以让您脱胎换骨：

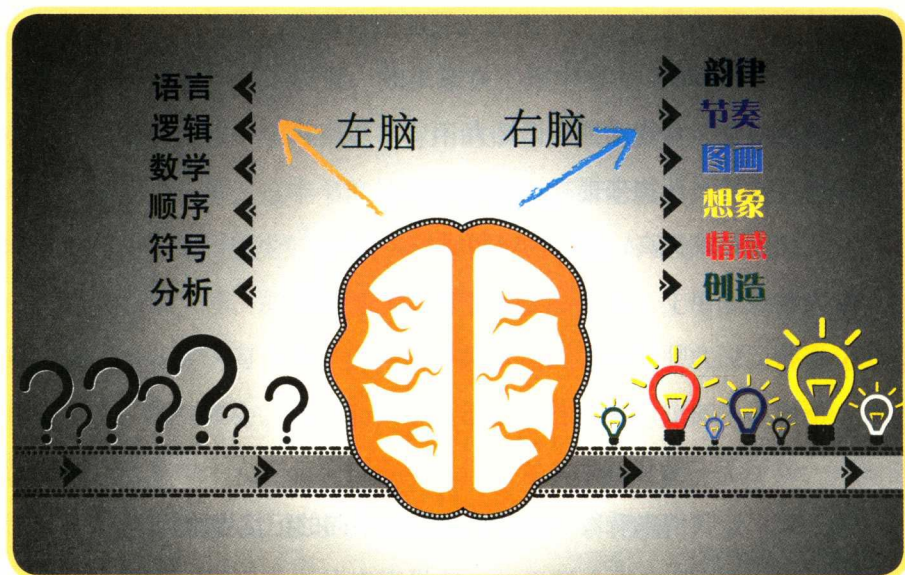
1. 我记性不好
2. 需要吃什么食物来提高记忆力
3. 需要吃什么药物来提高记忆力
4. 记忆力很难提高，记忆力需要训练才行
5. 我已经成年了，差记性已经生根，改变不了
6. 那些记忆大师都是天生脑力惊人
7. 不可思议的记忆都是假的
8. ……

接下来，让我们来看看，为什么我们有不同的记忆思维。

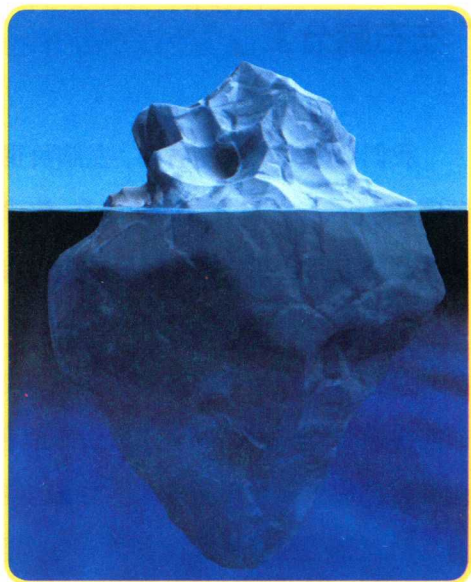
左右脑分工

我们每个人都有左右脑，左脑负责的功能有：语言、逻辑、数学、符号、顺序、分析等；右脑负责的功能有：韵律、节奏、图画、想象、情感、创造等。左右脑分工完全不一样，而另一个事实是左右脑的记忆能力完全天差地别。

▶ 实战记忆



右脑记忆容量是左脑的 100 万倍！这是一项鲜为人知的事实。以冰山为例，左脑记忆能力相当于海面上的部分，但是右脑记忆能力是我们看不到的海平面以下的部分。很多人将之称为“记忆潜能”！这项超强记忆能力是每个人与生俱来的，并不是需要我们辛苦开发或者挖掘才能得到的能力，而是需要我们发现，并且使用它。



在这里我想您已经明白了什么叫作切换记忆思维。很多人记性差那是因为处在左脑记忆状态下，也就是利用“海面之上的部分”；每个人都有超强记忆能力，但是自己却完全不知道这回事，或者知道了但不知如何利用。

当我们从左脑的死记硬背切换到右脑的超强记忆，记忆力瞬间就上升一个档次，完全不同的两个记忆状态，而且每个人都能够深刻地体会到自己的改变。

本书教导的是如何切换到右脑记忆思维并且如何用正确的方法使用右脑潜能。

现状分析

为什么很多人不懂这个事实？为什么大多数人都被培养成了左脑记忆？

原因一

家庭和学校不重视。不重视来源于很少家长和老师知道右脑记忆，甚至在周边环境没有人知道。因为家族里祖祖辈辈都是这么过来，从来没人接触过更棒的记忆方法，所以习惯了。因此在家庭教育里面，父母也就无法教育孩子右脑记忆方面的知识。

学校也是如此，因为没有老师接触过右脑记忆知识；或者部分老师知道，但是没有被全校传播。所以很多学生只是被要求“背书”，却没人教“如何背”。

原因二

随着科技的进步，人类发明了造纸术、科技产品等。人类慢慢依赖这些媒介，把本来需要大脑记忆的知识，更加倾向于记在这些媒介上。这将导致两个问题，其一：大脑在记忆力方面的锻炼更加少了。其二，越来越多人愿意去追寻如何高效记忆的方法。

假设我们身边没有或者更难得到这些媒介，当很多知识出现时，我们不得不用自己的大脑去记忆。如果只能靠大脑记忆，肯定有非常多人会去想“如何快速记忆，如何增强记忆”。由于很多人想要解决大脑记忆问题，这时候“右脑记忆”这个答案一定会被探索到，也就是说很多人会开始使用右脑记忆。

问题是：我们太容易得到这些媒介，让我们更懒得去提高大脑记忆能力。

所以表面上，一个人能记的信息能被 N 倍地提高，但是导致的结果是，大脑的记忆能力却被 N 倍地削弱。用达尔文的进化论解释就是：用进废退。

科技进步是非常好的现象；只是我们需要明白一个事实：这些媒介的出现阻碍了我们对自己大脑记忆能力的锻炼和探索。

而我们要做的其实除了好好利用这些媒介以外，还要有强烈的意识：在利用媒介的同时，不断追求自我能力的提升。

学完这本书，您就完全能理解“记忆牛人”和“记忆大师”是如何完成“惊人记忆项目”的。在本书最后我将为您揭晓：我是如何记忆 1913 个字母的。

现在的您之所以不能理解，原因在于现在的您还处于左脑记忆思维状态下。左脑记忆思维根本无法理解右脑的世界。就好像一个人擅长走路，从 A 到 B 要花 1 小时，每一次从 A 到 B 都走路；当他听说有一个人从 A