

最强大脑李威 金牌教练袁文魁

教你轻松学习记忆法

李威 袁文魁 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

最强大脑李威 金牌教练袁文魁

教你轻松学习记忆法

李威 袁文魁 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

最强大脑李威金牌教练袁文魁：教你轻松学习记忆法 / 李威，袁文魁著 .
— 北京：北京大学出版社，2016.7
ISBN 978-7-301-27232-9

I . ①最… II . ①李… ②袁… III . ①记忆术 IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 145531 号

- 书 名 最强大脑李威金牌教练袁文魁：教你轻松学习记忆法
Zui Qiang Danao Li Wei Jinpai Jiaolian Yuan Wenkui:
Jiao Ni Qingsong Xuexi Ji Yi Fa
- 著作责任者 李 威 袁文魁 著
- 责任编辑 刘 维 姚晓华
- 标准书号 ISBN 978-7-301-27232-9
- 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 yangsxiu@163.com
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62764976
- 印 刷 者 北京画中华印刷有限公司
- 经 销 者 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 132 千字
- 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
- 定 价 42.00 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

李威序

8年前，如果没有对一篇关于袁文魁老师获得“世界记忆大师”的新闻感兴趣并开始练习运用记忆方法，今天我应该也会经常说：我的记忆力不好，这个我记不住，我不想记这些……现在我们很多人有接触这样的新闻和电视节目的机会，《最强大脑》节目也以“让科学流行起来”为口号，但太多人愿意相信包括我在内的人应该是天赋异秉，我们所具有的记忆能力离他们很远。确实得承认，不同人天生的记忆力是有差别的，这种差别还不能简单以好坏来区别，也体现在记忆类型上。一篇比较长的文章，有的人看一到两遍就记住了，有的人却没有信心在十遍以内记住。但擅长记文章的人可能是脸盲、路痴或者对舞蹈、音乐的记忆毫无办法。我在大学四年级前，并未表现出记忆力方面的天赋，反而因为英语词汇记忆困难和专业知识学习进度缓慢而困扰。也是因为这样的原因，我才开始了记忆方法的学习之旅，并成了这方面的专家。如果你有缘看到这本书，希望它能让你在记忆方面少一些困扰，多一份从容和自信。

记忆方法之所以有用，是因为它能最大限度地提高我们的注意力、调动左右脑协同思考、充分发挥无穷想象力并依靠原有知识学习新知识，这些都在我参与的科研项目和其他研究成果中得到了证实。超强的记忆力看起来很神秘，以致很多人和机构会利用大家的好奇心进行夸张的宣传，但实际上，它的培养不是个快工夫。有可能开始学习时，你还会因为想象力的匮乏而苦恼、方法的不熟悉而怀疑它的有效性，但只要你循序渐进地练习和使用，它能达到的效果可能会超出你的想象。



有个叫 Alex Mullen 的美国人可以在 18.65 秒内完全记住一副扑克牌，但 30 年前心理学家预言人类是不可能 3 分钟内做到这件事的。他还可以 5 分钟正确记忆超过 550 个数字，普通人的测试结果是约 27 个。你可能会觉得他是记忆天才，但当他获得 2015 年世界脑力锦标赛总冠军并打破多项世界纪录后接受采访时说：“每个人都拥有这种能力，尽管大部分人会告诉你，他没有良好的记忆力，但是我也没有，直到一年多前我看到 Joshua Foer 写的《与爱因斯坦在月球漫步》(Moonwalking with Einstein) 才发生改变。”我很认真地读完了那本书，里面介绍的记忆方法比大部分国内的书籍都简单，也不太适合中国人。但同我们写的这本书一样，传递了每个人都可以成为记忆高手的信念。它的作者 Joshua Foer 是一位科技类新闻记者，有次去报道美国的记忆力比赛时，一位参赛者和他打赌，说可以在一年内把他培养成美国记忆力比赛冠军，而且在一年后确实做到了。那本书就讲了这个故事和相关的记忆方法。如果仅从比赛成绩看，是一个三流的记忆法爱好者教出了二流的“运动员”(数年前美国记忆冠军的成绩难以进入世界前 20 名)，后者写的书启迪了世界记忆冠军 Alex Mullen。我从 2011 年获得世界脑力锦标赛总冠军和帮助中国夺得首个国家团队冠军后就再没有参赛，袁文魁老师也开始专注于教学工作并带领许多学员取得了非常优秀的成绩。如果我们这本书能启迪中国未来的世界记忆冠军，将会是意外之喜。

还有人在掌握记忆方法后，可以 5 分钟记住 132 个历史年代，15 分钟记住 300 个词汇顺序，30 分钟记住 5040 个二进制数字，1 小时记住 31 副扑克牌，1 天记忆超过 1000 个英语词汇，将数千页的《牛津高阶英汉双解词典》和《辞海》倒背如流，创造圆周率背诵超过 10 万位的吉尼斯世界纪录。你也许并无意创造惊人的记忆纪录，但是却可以用书中的方法记住原来并不擅长的人名、数字、文学常识、历史年代、办公日程等信息，并且不再对记忆感到困扰和排斥，也许你也能成为别人眼里的记忆天才。

世界上本没有“最强大脑”，但脑科学流行起来后，也许就多了。

袁文魁序

江苏卫视《最强大脑》被誉为“脑力天才的嘉年华”，第三季的“全球脑王”奖杯更是吸引来数位世界记忆总冠军。中德之战是我最期待到现场观战的一场比赛，我告诉德国悍将西蒙：“我会去现场观看你们的比赛，因为你和马劳是我非常尊敬的顶尖高手，中国队长李威是我的好朋友，陈智强是我的学生，我期待观看你们的巅峰对决！”

德国一直雄踞世界脑力霸主的地位，拥有目前排名世界第一的马劳、第四的西蒙和第十五名的鲍里斯等顶尖记忆高手，他们连续多年获得世界脑力锦标赛国家团队冠军，截至 2016 年 4 月，德国人共保持了 8 项世界记忆纪录，而其中 4 项由马劳保持。

然而在《最强大脑》的舞台上，德国战队两次都铩羽而归。

《最强大脑》第一季德国队灵魂人物是德国国内排名第三的鲍里斯，《最强大脑》第二季德国队灵魂人物是德国国内排名第二的西蒙。这一次中德之战，德国极力想要扳回一局，他们搬出了最重量级的王牌选手，被誉为“脑力大帝”的马劳。因为这次德国派出了最强阵容，而且他们刚在 2015 年的世界脑力锦标赛上获得国家团队冠军，所以本次他们在赛前被科学家团队视为最强对手，连中国顶尖的脑力选手陈智强、黄胜华等都以能和德国队交手为荣。

李威在 2010 年世界脑力锦标赛获封“世界记忆大师”，2011 年夺得了总季军奖杯，和王峰、刘苏一起为中国夺得首个国家队冠军，是中国脑力界顶尖的选手。“退役”之后他开始潜心将包括记忆方法在内的脑力知识与本职工作相结合，是目前中国职场最专业的脑力运动爱好者。陈智强对他的评价是：“李威大哥的比赛成绩是好多年前的，他那个时候的成绩现在看来也还蛮高的，但他最厉害的是迁移运用的能力，他之前挑战的项目很多，而且跨度非常大，但他都能够找到对策来完成。他的心态也非常好，超级淡定，这是他相比马劳的独特优势。”

中德大战前几天，李威和马劳的挑战项目才敲定，我和李威在微信上对话：

我：李威，你和马劳 PK（对决）的项目定了吗？

李威：记历史年代，类似！

我：这？他的强项啊！

李威：项目叫“像素大战”，电脑随机生成一百张像素图，每张图由 625 块方格组成，每个方格随机填充一种颜色，每幅图再匹配一个三位数字，要把它们对应记住，这不就成了历史年代了么？

我：确实很像！怎样答题？

李威：用 10 分钟时间来记忆，然后抽取 20 幅像素图来抢答，答对得 1 分，答错扣 1 分，谁最先达到 7 分就赢了，这个谁能够记得过他？他从 2011 年开始保持着 5 分钟准确记忆 132 个历史年代的世界纪录，中国人最好的成绩是武汉大学柳娜保持的 89 个！唉，这个项目我输的可能性非常非常大！

我：马劳这个项目确实很厉害，作为世界第一，他肯定要志在必得才会来。你能够与他在《最强大脑》正面交锋，而且比的是他最擅长的项目，已经是勇气可嘉了，即使输了，也不丢人。抢答需要快速提取记忆，关键还得看现场发挥，还是有赢的可能性的！调整好心态，安心备战吧，我过几天去南京为你加油！

李威：好，谢谢！也只能尽力而为啦！

李威决战脑力大帝马劳

当我到达南京国际博览中心的摄影棚时，李威和马劳正在彩排熟悉规则，屏幕上的像素图与“魔方墙”类似，看着眼花缭乱。马劳很少按抢答器，当大屏幕显示出李威赢时，我赶紧拍了几张照片发给他，微信留言：“加油！明天再次创造这个成绩！”

李威见面时告诉我：“谢谢你，文魁，虽然彩排赢了，但明显他是放水了，我还得再精心准备一下明天的比赛！通过多次试错，我发现了一种比较稳定的方法，还是有胜出的把握的！”

我说：“我相信你！你是主场作战嘛，又挑战过5个《最强大脑》项目，经验比马劳要丰富得多。而且马劳也不是不可战胜的，去年12月成都举办的世界脑力锦标赛，虽然在记忆‘历史年代’项目上他仍是冠军，但美国的马伦、瑞典的马文的10个项目总分都赢了他，我相信你也一定可以的！我明天会在现场为你助威！”

第二天晚上李威与马劳压轴，中国和德国当时的比分是2：1，这场对决成为关键性一战，国际评审罗伯特和嘉宾都认为马劳的胜算更大。马劳是全球脑力界的一个奇迹，他患FSHD（面肩肱型肌营养不良症）已有21年，以轮椅代步却成为脑力巨人，从2004年出道以来，他夺得过5次德国总冠军和1次世界总冠军，2012年至今一直排名世界第一。

李威在挑战前说：“马劳是记忆界很多年难以逾越的高山，能和马劳同台对战，是我的荣誉！这是我在《最强大脑》上的第6个项目，6在中国是很吉利的数字，我相信在前面两场胜利的基础上，我可以继续取胜。”现场观战的嘉宾歌手Selina说：“我看了李威的挑战视频，变成了李威的粉丝。这次他面对强者挑战，不觉得害怕，而是觉得兴奋，很有队长的风范！”



像素大战

扫二维码，看视频



马劳与李威在录制现场

我在李威挑战椅斜前方 30 米左右，站着观看完他的全程挑战，心里默默为他祈祷，10 分钟变得如同一个世纪一样漫长。两位选手回忆完毕后，要进入舞台中央去挑战，但马劳却迟迟没有动静，李威立刻跑过去了解情况，发现他的轮椅卡在了台阶的缝隙里，李威及时找人解决了这个问题。这个细节让我默默为李威点赞！

抢答开始之后，火药味非常浓，我在旁边捏了一把汗，不论李威或者马劳答对，我都为他们鼓掌，无论谁赢得这场比赛，都值得庆贺！李威抢到第一题后，马劳立刻扳回一局，后来李威抢答失误，比分又变回到 1 : 2，马劳在中途也出现失误，没有在 3 秒内作答。比分达到 6 : 5 时，来到最关键的赛点，李威以领先 1 秒的速度抢了下来，说出了答案是 211，全场都屏住了呼吸，当答案揭晓时，我激动得跳了起来，全场也都沸腾了起来，欢呼声感觉都要掀破了屋顶！背景上重现了昨天李威赢了的画面，我这“预言帝”又一次梦想成真！



李威战胜马劳

当时我激动地跑到嘉宾身旁给李威拍照，“局座”张召忠说：“这是我看《最强大脑》以来最激动人心的一场，马劳是世界脑力第一人，李威能够取得这样的成绩，你们应该给他一个名号。”我心想：“一定是‘全球脑王’了。”不过意外的是，罗伯特说：“确实李威最后一轮的表现非常完美，但是在比赛开始之前，我就已经把‘冰雪奇缘’项目定为最难的挑战，所以我的选择是：陈智强。”

李威虽然赢了，但他谦逊地说：“即使今天我赢了他，但我并不认为我的实力比他强，这是一个事实。我非常尊敬马劳先生，因为在他身体条件不是很方便的情况下，他创造了这么多项世界纪录，这些世界纪录很可能是我这一辈子都不一定能达到的。不管这场比赛的结果是怎样，但我觉得马劳先生的这个精神是我和很多人应该学习的！”

联手打造《最强大脑李威金牌教练袁文魁：教你轻松学习记忆法》

录制完节目已经晚上10点多，我和他在第二现场合了一张影，上一次合影

是2011年他在世界脑力锦标赛夺得总季军。如今，李威以6个项目5胜1败，战胜过世界脑力第一人马劳、中国记忆总冠军郑爱强、最强大脑明星选手郑才千的成绩在《最强大脑》上创造了一个奇迹，李威在此时“功成身退”，对他而言也是最好的安排！



李威与袁文魁在《最强大脑》中德之战胜利后的合影

晚上吃夜宵时，我问李威：“李威，很多《最强大脑》选手都把大脑开发和记忆培训当成自己的事业，而你一直像是游离于脑力界之外的独行侠，接下来在记忆领域有没有什么打算？”

李威：目前重心还是本职工作吧，不过上了《最强大脑》之后，好多粉丝都问我该怎么训练记忆，我发了一条微博：“我脸上写了两个字：老师？真没办法三言两语说清楚啊。”要给所有粉丝去答疑，那可真是非常大的工程量啊！

我：不如你自己写一本书，让你的粉丝在书里找答案去，也可以把你的成长经历写出来，相信会激励和影响到很多人的！

李威：确实有几家出版社联系过我，可是我是学理工科的，怕写出来的书可读性不理想。介绍记忆方法的书籍比较多了，我不想写一本沦为俗套的书！你是武汉大学的文学硕士，而且出版的《记忆魔法师》和《打造最强大脑》，我觉得挺不错的，你有什么写书的建议吗？

我：我正打算写一本以励志为主题的记忆书，通过我和王峰、胡小玲、孙小辉等最强大脑的成长故事来穿插讲解记忆方法，类似于张德芬的《遇见未知的自己》，作为读者进入记忆世界的启蒙读物！

李威：我也非常喜欢这种形式，通俗易懂而且容易读完，我们可以一起合作啊，优势互补。你看看，你是文科生，我是理科生，你是中国培养记忆大师和最强大脑最多且最顶尖的教练，我是《最强大脑》上参与挑战项目最多的选手，而且有7年与工作深度结合的运用经验，我们合作写书肯定是双赢！

我：我这本书在第一季播出后就动笔了，写着写着就搁浅了，今天遇到你，我决定重新写起来！我们合作会让内容更丰满，也相信会有更大的影响力！

李威：要怎么分工合作比较好呢？

我：我觉得最高效的方式就是，我们共同拟定一个提纲，大家进行合理分工，我们通过对谈的形式来讲述彼此的故事，并且穿插一些记忆方法。因为我对你和记忆法都很熟悉，所以我会带上一位“小白”，她会问出一些初学者的问题，采访录音整理好后再润色加工就好了。

李威：好！最近录制《最强大脑》，我都没怎么上班，这是最快捷的方式了，我们各自先整理下自己想分享的经历和内容，明天上午见面聊聊！

农村里飞出的“金凤凰”

当晚，我和小白搜集了李威的媒体报道，才发现我并不清楚他的过去，他一路走来比我要更加不易，这也让我对他更加敬佩。

2015年李威参加完《最强大脑》第二季后，《黄冈日报》的报道《最强大脑李威》里说：

3日上午，记者一行来到红安县八里湾镇向家垸村李威家中。

1957年6月出生的李双喜是李威的父亲，从事木工手工业；1962年出生的母亲乐秋香，一直在家务农。李威兄弟三个，李威在家排行老二，大哥有听力障碍，已结婚，老三在四川成都二滩水电站工作，未婚。

说起李威，父亲李双喜称，儿子于1986年出生，初中毕业于红安县八里二中，高中毕业于黄冈中学，大学毕业于武汉大学，现工作于世界上最大的在建核电站——阳江核电站，是一名核电调试工程师。

据李威母亲介绍，李威性格内向，平时不爱讲话，从小读书吃了很多苦。村支部书记柯文斌说：“村里能出这样的人才，是我们全村的骄傲！”

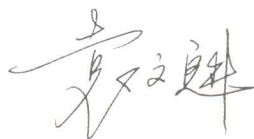
为供李威读书，哥哥小学没毕业就外出打工。中考时，李威以全县第六名的成绩考上黄冈中学，在年级中成绩名列前茅。

由于家庭贫困，李威被选中为黄冈中学助学工程“宏志班”学生后，每月可获得200元的生活费补贴。因杯水车薪，他去食堂帮工洗盘子、洗碗成为家常便饭。

“我觉得自己长相一般，个子不高，普通话还不好，别的同学吃饭的时候，我还在那里刷盘子，心里还是蛮难受。”但李威并没有因此一蹶不振，“想到爸妈、哥哥，我就有了坚持下去的力量，苦吃再多也不怕。”

看到李威“刷盘子”那段，我的眼眶里有一些湿润，想起了孟子的经典名句：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”

苦难是一枚充满着未知的彩蛋，李威勇敢地挥舞着大锤敲开了它，他从一个家境贫寒的农村孩子，用记忆改变了人生的命运，变身为打败脑力大帝的最强大脑，并且用知识和能力给自己和所爱的人幸福的生活，变成了很多人都羡慕的人生赢家。



李威序 / i

袁文魁序 / iii

第一章

学海无涯
“记”高一筹
/ 1

第一节	最强大脑不是记忆天才	003
第二节	单词困难户结缘记忆魔法	010
第三节	知识记忆都是小菜一碟	019
第四节	请用绳子拴住你的记忆	026
第五节	原来记忆有一座宫殿	038
第六节	最强大脑的副业是编导	045
第七节	画出你的秘密花园	051
第八节	你的思维需要导航图	057
第九节	背诵经典何须和尚念经	066

第二章

脑力大赛
“忆”路痴狂
/ 073

第一节	我走过的弯路请你绕道	075
第二节	痴迷训练终成记忆大师	082
第三节	羊城论剑与大神过招	093

第三章

职场逆袭 “记”压群雄 / 107

第一节	入职中广核的秘密武器	111
第二节	好员工巧记企业文化	116
第三节	左右逢源还得记忆超常	123
第四节	跟谁学？在行的人！	127

第四章

最强大脑 “忆”鸣惊人 / 135

第一节	错过第一季《最强大脑》	137
第二节	“脸谱神探”挑战“辨变脸”	141
第三节	本是同根生，相煎何太急	150
第四节	“世界大辞典”挑战八国语言	153
第五节	牛仔很忙，记忆很疯狂	158
第六节	中国队长战胜脑力大帝	161
第七节	最强大脑也是读心神探	170

后记 / 181

第一章

学海无涯“记”高一筹

