

专为中国人写的 记忆书

王茂华◎著

世界记忆大师王茂华全程指导

- ★ 1分钟轻松记住54张扑克牌，且顺序不乱。
- ★ 10分钟准确记住108位数字，并一一重现。
- ★ 3天内记住《孙子兵法》全文，并倒背如流。
- ★ 4天内记住5000字《道德经》，能脱口而出。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



世界记忆大师王茂华全程指导

王茂华◎著

专为中国 人写的 记忆书



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

专为中国人写的记忆书 / 王茂华著. — 天津: 天津教育出版社, 2006.9

ISBN 7-5309-4762-1

I. 专… II. 王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085595 号

专为中国人写的记忆书

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 王茂华

责任编辑 杜 平

特邀编辑 林妮娜 李玉珍 杜 度

封面设计 刘金山

内文版式 徐 蕊

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 新华书店
印 刷 北京国彩印刷有限公司
版 次 2006 年 9 月第 1 版
印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷
规 格 16 开 (710 × 962 毫米)
字 数 123 千
印 张 11 彩色插页 4

书 号 ISBN 7-5309-4762-1/G · 4001
定 价 22.00 元

中国首位世界记忆大师 王茂华

- ★ 中国大脑思维运动先驱
- ★ 中国大脑潜能开发专家
- ★ 1999年专注于研究世界记忆锦标赛创始人托尼·布赞先生发明的“思维导图”
- ★ 2000年钻研记忆力专业课程
- ★ 2002年师从马来西亚记忆研究院院长、世界顶级记忆大师叶瑞财博士
- ★ 2002年专职从事大脑潜能开发研究工作
- ★ 2003年参加第13届世界记忆锦标赛，获“世界记忆大师”荣誉称号
- ★ 目前，正带领大思教育讲师团及记忆产品研发小组，开展专业的记忆力培训，培养专业记忆人才。

责任编辑：杜 平

特邀编辑：林妮娜 李玉珍 杜 度

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

封面设计：新经典工作室·金山

欢迎阅读新经典智库更多其他好书



《魔术记忆》

定价：22.00元



《超右脑快速记忆法》

定价：25.00元



《超直觉记忆力训练》

定价：20.00元



《这样记忆最有效》

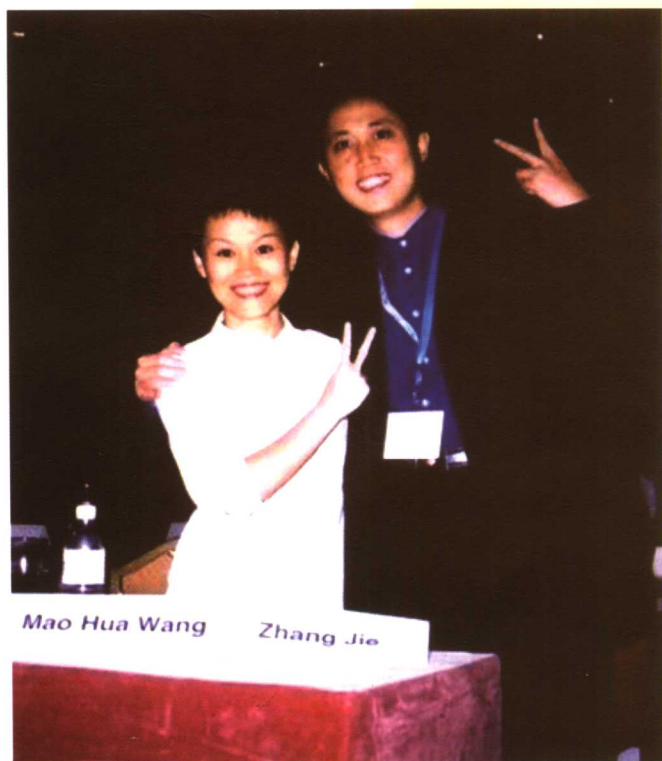
定价：25.00元

更多资讯欢迎登录 www.readinglife.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



◀ 王茂华在2003年世界记忆锦标赛上与托尼·布赞先生合影。



◀ 王茂华与张杰合影。



▲ 2003 年世界记忆锦标赛组委会颁发给王茂华的“世界记忆大师”奖牌（正面）



▲ 2003 年世界记忆锦标赛组委会颁发给王茂华的“世界记忆大师”奖牌（反面）



▲ 2003 年世界记忆锦标赛组委会颁发给王茂华的“世界记忆大师”证书



▲ 王茂华（前排左二）和张杰（后排左三）在2003年世界记忆锦标赛的领奖台上。



▲ 2003年世界记忆锦标赛全体参赛选手合影。



▲ 王茂华和她的团队。



▲ 2005 年中国首届记忆锦标赛获奖选手合影。



记忆改变命运

为什么讨厌英语的大学生两天可以记下 1000 个英语单词？
为什么学习最差的高中生只用 3 个月就能考上重点大学？
为什么 10 岁的小学生可以在一个暑假记下整整 4 本书？
这些看似神奇的事情每天都在我们的记忆课程中上演。

我想告诉各位的是：记忆改变命运！

2003 年，我的好朋友王茂华和我代表中国参加世界记忆锦标赛。大赛在马来西亚的吉隆坡举行，赛前的记者招待会上，来自 20 多个国家的 40 多位记忆天才相聚一堂。值得高兴的是，我们在这次大赛中获得了“记忆大师”的荣誉称号，迄今为止，全世界获得这项殊荣的只有 39 位。

很多人认为我们的记忆力是天生的，这里我要告诉大家的是，我们是通过系统的训练获得这种能力的！“没有所谓的好记性坏记性，只有经过训练的记忆力和没有经过训练的记忆力！”王茂华和我的经历是这句话最好的注脚。

现在想起来，这个过程有点儿不可思议。没有人会相信过去我们的记忆力是多么差，连我们自己都没有想过提升记忆力会彻底改变我们的命运。

这对很多人来说是个奇迹，对于王茂华和我却是一个真实的过程。奇迹并不只在我们两人身上发生过。比赛结束回国后，我们已经无数次

地看到我们的学生也在上演记忆改变命运的奇迹。学校里成绩最差的学生,通过掌握正确的记忆法,轻松成为全校成绩最好的学生。看到我们的学生不断地上演这种奇迹,真是很愉快,同时我又为那些因为学习成绩不好而厌学的学生感到难过。

中国人非常重视考试,不管你承认与否,考试几乎对每一个中国人都很重要。在考试中,运用最多的就是记忆能力,而记忆方法的改变可以让你在考试中保持常胜不败。我本人从小不喜欢考试,到现在也是如此。我一直喜欢做自己感兴趣的事情,不喜欢的内容我很难用心去学。拥有了正确的记忆法,我发现考试——尤其是不喜欢的考试——变成了一种记忆游戏。不管什么内容,我总能快速地把它背下来。我希望你也能掌握这种方法,从考试中彻底解放出来。

记忆改变命运——对于你来说,最重要的是它会让你看到自身的无限潜能。记忆能力的改变会让你从过去的胆怯中走向勇敢,记忆能力的改变会让你从过去的贫穷中走向富有,记忆能力的改变会让你从过去的自卑中走向自信!我们的使命就是用最短的时间帮助最多的人也能像我们那样经历这种神奇的改变之旅!我们很乐意把这个奇迹送给你!

对于想改变自己记忆能力和命运的人,本书会告诉你很多真实的秘密。

张 杰

2006年4月26日于暨南大学

前 言

努力不是唯一的方法

一个记忆的奇迹

世界记忆锦标赛，一个世界各国记忆精英云集的记忆竞技赛事，参加比赛的选手都是来自世界各地的记忆精英。

2003年10月，第13届世界记忆锦标赛在美丽、明净的马来西亚首都吉隆坡举行。来自世界20多个国家的几十位记忆选手参加了这次比赛。

在那次比赛中，我和我的好朋友张杰都获得了“世界记忆大师”的奖项，成为首次获得这个奖项的中国人，以至于后来有很多人问我们，你们的记忆力这么出色是不是天生的？

在看到那些拥有卓绝才能的人时，很多人都会有这样一种错觉，认为他们有着过人的天赋。

事实上，在几年之前，张杰和我还只是记忆力平平的普通人。我们当中的一位，有连考三次才考上大学的经历；而另一位，在学生时代一直被大多数老师认为是一个很难有起色，学习处于中下水平并常为记忆力差而苦恼的学生。

但现在,我们的变化看起来仿佛是天方夜谭,只能用不可思议来形容,连我自己都没想到,我的人生轨迹居然会发生如此巨大的变化。

我想告诉各位的是,张杰和我之所以能有今日,只不过是我們比大多数人更早了解并学会了如何使用大脑的方法,这些方法不但改变了我对大脑的认识,同时也改变了我的人生轨迹。

因为参加世界记忆锦标赛的缘故,让我有机会接触很多世界各国顶尖的记忆精英。在与他们接触的过程中,我发现他们当中几乎没有一位是因为原来就拥有特别突出的天分,而有今日这样出色的记忆才能的。

这些记忆精英异于常人之处,只是因为他們比别人学会了更多使用大脑能力的方法。他们几乎无一例外是通过后天的训练而成功的。他们当中,甚至有不少人在学生时代被认为是差生。

多米尼克·奥布莱恩,这位连续8次获得世界记忆锦标赛总冠军的记忆天才,曾被认为是一个不可救药的学生。因为他上课时总是难以集中注意力,16岁时就离开了学校。但是,又有谁能想到,在后来,他能成为世界记忆锦标赛上获得总冠军次数最多的人呢?他曾说:“在学会记忆技能之前,我一直都认为自己是个不够聪明的人。”

这样的例子在记忆精英的圈子里很常见。在此我想告诉各位的是,记忆力是可以通过后天训练提高的,并不是只有少数幸运的人天生具有的。

童年的梦想

也许很多孩子并没有思考过,提高学习成绩与他们的未来有什么关系,但每个孩子心中都渴望自己成绩优异,因为这样就可以得到老师、父母和同学的认可,或者说,学习成绩优异对很多孩子来说,是一种最能体

现成就感的事情。

我也不例外。小时候,虽然我并不是一个学习成绩特别出色的学生,但在我幼小的心灵中,却一直很渴望自己的学习成绩能变得出色。我以为要想学习好,唯一的方法就是努力刻苦。

我花了很多时间来背书,认真地完成老师安排的作业。老师布置的作业非常多,我常常要做到很晚才能完成。当时我最怕的事情就是背书,特别是背数学定理,我很不明白为什么天底下居然有这样难背的东西,那么几行字我重复了那么多次还是记不下来,而且记着记着我就神游太虚了。

虽然经过努力,我的成绩有了一点起色,但不知为何,老是难以拔尖。更让我苦恼的是,我陷入了一种对学习的厌烦情绪中,我无法忍受那种枯燥乏味的重复。

当我还是一个小学生时,我就常问我的母亲:“为什么我老是记不下那些数学定理呢?”

每次我一提这个问题,母亲就会认真地告诉我:“那是因为你还不够刻苦努力!只要你够努力,多花时间去记,就一定能把它们记下来。妈妈当年……”母亲又开始滔滔不绝地讲述她学生时代如何做到品学兼优的经历了,不外乎每天放学,除了洗澡吃饭就是学习,一直学到半夜,第二天天不亮就起来背书……成绩终于从39分提高到93分,之后也一直刻苦努力使自己在学生时期保持成绩优等之类的故事。最后还以一句“只要有恒心,铁棒也能磨成绣花针”的话结尾。

每到这时,我就会想:我还不够努力?现在都晚上11点多了,我的眼睛已经困得几乎睁不开了,如果说这样还不够努力,那岂不是要通宵背书吗?太可怕了,如果有更有趣的方法就好了……

对于母亲所说的“刻苦努力是唯一的学习方法”，虽然在当时我并不满意，但也只能抱着半信半疑的态度。因为从来没有人告诉过我，世界上还有可以提升记忆力的方法。

那时我常想，如果有方法可以让我的记忆力变好，学习就不用那么辛苦了。这个想法让我产生了强烈的愿望，让我开始寻找这个问题的答案。

但每次我向大人们请教这个问题时，我得到的回答还是：

“刻苦努力是唯一的学习方法。”

“提高记忆力只是一种神话。”

“记忆力的好坏从每个人出生时就已经决定了。”

“只有一些天生比较幸运的人，一出生记忆力就很出色，没有人可以通过学习来提高记忆力。”

虽然很多人这样说，但我还是相信有办法，虽然当时我还不知道它在哪里。我用尽了当时我所知道的所有可能会提高记忆力的方法，尽管那些方法在很多人看来都是不可思议的。

想想看，对于一个孩子来说，能找到什么方法呢？不外乎就是一些童话式的期望及追寻。

例如：外星人改造法。我小时候很喜欢看关于飞碟的书，我相信世界上有外星人，相信外星的朋友无所不能，我想如果有机会与外星人交上朋友，就可以让这些无所不能的外星朋友把我改造得聪明一些。

在我上小学四年级的时候，有好长一段时间，只要天一黑，我就爬到自家的屋顶上用心灵呼唤外星人，即对着星空在心中反复默念：“外星人，我很希望能与你们交朋友，请来与我见面吧。”一连呼唤了好几个月，发现没有收到任何外星朋友的回应，才放弃了这种方法。

还有奇异苹果改造法。上初中的时候,看了一篇童话故事,讲的是几个人因为偶然吃了一些有奇异功能的苹果,获得超常记忆力的故事。于是有好长一段时间,我每天都到城里各个水果店寻找那些看起来有可能有奇异功能的苹果,并把它们买回家。连续好几个月,吃了数量惊人的苹果后发现记忆力没有变化才又放弃了。

类似这样的故事和经历在我的身上实在是太多了。虽然当年那种孩童式的疯狂寻找,闹了不少笑话,但今天我要庆幸自己的疯狂与执著,就因为那种强烈的执著,让我终于找到了我想要的东西。

学习应该是一种快乐

记得很多年前,当我还是一个中学生时,有个老师在考试前给我们划重点,曾对我们全班同学说过这样一句话:“要想把你所学的知识牢牢记下来,就把每条概念重复47次,它们就能成为你的永久记忆了。努力吧,小伙子们,姑娘们!”

天啊! 每条概念重复47次! 那天晚上回家后,我用那个方法背知识点,我一边机械地念着概念,一边记录我重复的次数。当我把第一条概念重复了27次的时候,我放弃了那种方法。并非我没有毅力,因为我念完第27次后就睡着了,我忍受不了那种单调的重复,而且当我第二天醒来时,我发现背的东西全忘记了。

那时,我最深刻的体会就是:学习真是一件枯燥乏味的事情!

直到我真正掌握了记忆方法后,这种想法才发生了彻底的改变。

这些惊人的记忆方法不但让我的学习效率更高,生活更精彩,更重要的是,它让我和我身边的人真正享受到了学习的乐趣。

我有一位学生叫董剑锋，是中文专业的大学生，在2004年她参加了我们的记忆训练班。2006年年初中期末考试前一个月，她的老师给她们班同学划了59首古诗的考试重点，并告诉他们这些知识点占了考试内容的20%。

于是，全班同学都开始背那59首古诗，很多同学在中途放弃了，最后全班只有两个人背完了那些诗，一位是董剑锋，另一位是她的同学。不同的是，她的同学是用了近一个月的时间努力刻苦地背下来的，而她只用了不到7个小时就记完了，并且可以准确无误地默写出来。

董剑锋对我说：“我和那位同学背这些古诗的区别，还不只是在速度上的差异，更重要的是学习感受上的不同。我记那些古诗的过程是愉快而且充满乐趣的，而我同学记忆的过程则是枯燥乏味而无奈的。”

2005年10月在上海举行的首届中国记忆锦标赛上，董剑锋还以优异的成绩获得“快速记忆词语”这个比赛项目的冠军，她在15分钟内记忆了100多个毫无关联的词语，并且100%正确。

掌握记忆的方法不但让她的学习有了惊人的进步，更让她对学习产生了浓厚的兴趣，同时也让她的人生变得更加精彩。

学习的确应该是一件让人愉快的事情，中国有一句老话叫：学海无涯苦做舟。我常想为什么不能是“乐做舟”呢？我相信只有当学习充满乐趣的时候，才能更加有成效！

掌握最顶尖的记忆方法

我和张杰之所以能在短短几年当中，就从记忆力平平的普通人成为记忆大师，最主要的原因就是因为我们掌握了世界上最顶尖的记忆方法。