



陈俊生◎著

$\sqrt{123}$

学习时间节约 86%
效率提升 7倍

最强大脑

陈俊生快速记忆训练手册

2



H₂O



H₂O



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

Super Brain

最强大脑

陈俊生快速记忆训练手册

陈俊生◎著

B842.3
80



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑:陈俊生快速记忆训练手册/陈俊生著. —北京:北京大学出版社, 2014.4
ISBN 978-7-301-23865-3

I. ①最… II. ①陈… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 020485 号

书 名:最强大脑——陈俊生快速记忆训练手册

著作责任者:陈俊生 著

责任编辑:宋智广 王业云

标准书号:ISBN 978-7-301-23865-3/G·3792

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> 新浪官方微博:@北京大学出版社

电子信箱:rz82632355@163.com

电 话:邮购部62752015 发行部62750672

编辑部82632355 出版部62754962

印 刷 者:北京天宇万达印刷有限公司

经 销 者:新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 12.75印张 2彩插 135千字

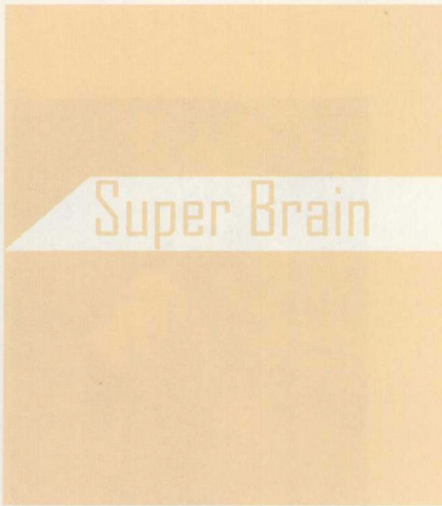
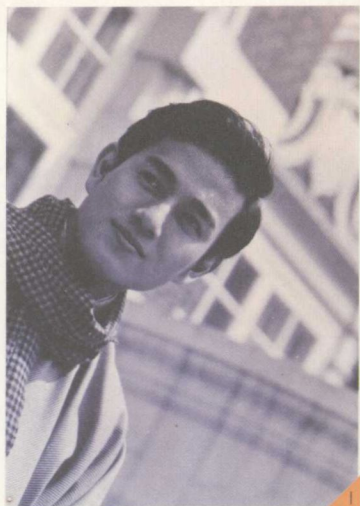
2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价:35.00元

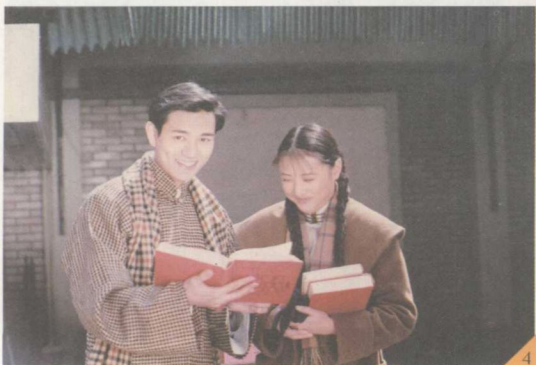
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

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



- ▲ 1. 电视剧《今生今世》（1995版）剧照，秦守业（陈俊生饰）
- ▲ 2. 电视剧《今生今世》（1995版）剧照，秦守业（陈俊生饰）
- ▲ 3. 电视剧《今生今世》（1995版）剧照，秦守业（陈俊生饰）与秦守成（孙兴饰）
- ▲ 4. 电视剧《今生今世》（1995版）剧照，秦守业（陈俊生饰）与田晓晴（周海媚饰）
- ▲ 5. 电视剧《今生今世》（1995版）剧照，右起：秦守业（陈俊生饰）、秦父秦啸天（岳跃利饰）、秦母赖素娟（马之秦饰）、小妹秦安琪（陈红饰）、大哥秦守成（孙兴饰）

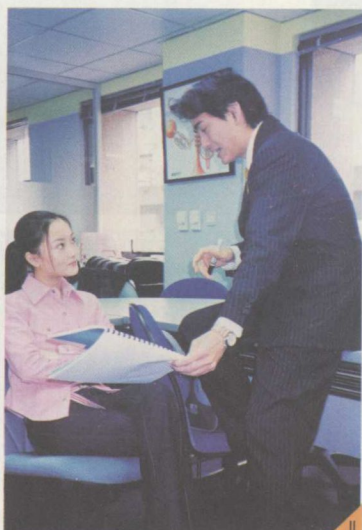


Super Brain



- ▲ 6. 电视剧《绝代双骄》(1999版)剧照, 江枫(陈俊生饰)
- ▲ 7. 电视剧《绝代双骄》(1999版)剧照, 江枫(陈俊生饰)与月奴(萧蔷饰)
- ▲ 8. 电视剧《白发魔女》(1999版)剧照, 慕容冲(陈俊生饰)

- ▲ 9. 电视剧《凡人杨大头》(2003版)剧照, 秦歌(陈俊生饰)
- ▲ 10. 2009年, 陈俊生模特照
- ▲ 11. 2003年, 指导著名演员李小璐背剧本





▲ 12. 2005年,《快速记忆训练手册》新书发布会

▲ 13. 2005年,快速记忆电视教学节目





14



15

- ▲ 14. 2010年，71快速记忆学校高雄校区授课中
- ▲ 15. 2013年，为舞台服装模特专业学生做指导
- ▲ 16. 2013年，潜水训练中

Super Brain



16

自序

效率提升7倍的学习方法

浩瀚的大海，如果不会游泳就跳下去，只能毫无章法地挣扎，费力而缓慢地前进，不一会儿就筋疲力尽地沉下去。如果你刚好会游泳，想要速度快，就游讲求速度的自由式；想游远一点，蛙式可以省力行进；想轻松地游，可以游仰式；想要帅，用蝶式。如果对于各种泳技你都能轻松上手，那你绝对可以徜徉在大海中，做一个水中蛟龙。

知识就像大海般广阔无边，不会念书的人跳下去，不是很快放弃，就是花了很多力气，却徒劳无功，抑或是进步缓慢，失去斗志。懂技术的人——要记得快，有记得快的方法；要记得轻松，有记得轻松的方法；要记得久，有记得久的方法——快乐地沉浸在知识的大海中，想去哪就去哪。而掌握知识的关键技术就是——“快速记忆”。

我从事快速记忆的教学已经14年了，最常来找我们的，大部分是中高年级小学生以及初中生、高中生、大学生，还有社会上需要参加特定考试的人或是学习外语的人。14年来，我们教的学生接近五六万人了。

大部分的学生来找我们的时候，都有一个共同的现象，就是拿到课本或者资料不知道从何念起，也就是他们没有一个标准的读书流程。我们做任何事情都要有一个流程，比如说做菜，先要去买菜，买完菜洗菜，洗完菜切菜，切完菜热锅，热过锅之后炒或者煮、蒸、炸。也就是说，每件事情都有一个特定的标准流程，开车要先开车门，接着发动引擎，然后放手刹车，这些都是标准流程。但是念书这件事情的流程，大部分人没有头绪。

我给大家一个明确的建议，学习的流程就是这样六个步骤：理解→简化→图像化编码→记→忆→制图。下面就这六个步骤来一一解释。

拿到一本学习资料，首先你一定要把它看懂，看懂就是理解。理解一件事情是比较轻松的，其实在课堂上老师的作用就是教我们理解课本上的内容。也就是说，如果学习的目的是记住课本的内容，而你对内容不理解的话，那记住是没有任何意义的。所以我们在上课之前，最好能够课前先预习，预习好了再上课，就比较容易融入老师讲解的气氛当中。

理解了课本之后并不要急着去记忆，因为理解跟记忆是两回事。把内容读通之后如果能够记得，那叫作理解式记忆，就不需要再花力气去记了；如果读通之后却记不住，主要的原因是资料太多或者太复杂，这个时候才需要快速记忆来帮忙。

也就是说，快速记忆在使用的过程当中，它是一个辅助性的角色。当我们看完了资料，也记住了，就不需要用到快速记忆。可是如果你要记古代帝王的先后次序，或者是什么年代发生了什么历史事件，或者是化学方程式，这些事情因为太复杂了，跟你的生活经验无关，所以你无法记得住，这时候就要靠快速记忆来帮忙了。

第二个步骤是简化。综合观之，大部分课本的内容都是有20%的重点和80%的铺衬。所以把资料简化，把重点抓出来，是念书的第二件

非常重要的工作。也就像把一棵树的树枝、树叶砍掉，剩下主干才能拿来运用，制造房屋或造船修路。任何可用的木材都是先把旁枝末节去掉，留下重点。

接下来就是第三步，把课本的重点内容做一个图像化编码。所谓图像化编码，就是把一大部分抽象的资料，经过技术性的移转，做一些拆解跟重新排列组合，变成一个全新的图像化的个体，而利用这个全新的个体去抓住原本复杂的资料，将会是一件很容易的事情。

这要怎么解释呢？就像我们手上如果有 30 个肉粽，你直接去抓肉粽，两只手抱着，很容易丢三落四的。可是你要抓住肉粽上的线头，一只手就可以掌握三五十条线。

我来举个例子，比如说我们最新流行的“金砖五国”——BRICS。它本身是一个经济学家提出的概念，代表五个国家：B 是巴西，R 是俄罗斯，I 是印度，C 是中国，S 是南非。如果我们不去利用一个单词来记这五个国家，就要硬把这五个国家背下来，而且每次在提及的时候都要把五个国家全部列举出来，那是很浪费时间而且很占版面的。如果我们把它编码成为一个“金砖”，陈述这五国相关事实的时候就很简单了。

第四个步骤是记。记的含义就是要把我们刚才所编出来的具体形状，画在我们的草稿纸上。画的过程中你必须要花点精力，让它成为一个作品，而不是一个随手的涂鸦，它可以是有颜色的，有形状的，甚至它在想象当中可以是动态的。如果你多用一种颜色，你的记忆效果会增进 10%。

第五个步骤是回忆。回忆时要把原始资料遮住，你光看着你创造出来的那个形象，看你能不能回忆出原始资料的内容。如果你可以回忆出来，代表你已经完成了记忆过程。所谓的记忆就是 input 跟 output，如果你可以把资料放进你的头脑里面，要用的时候随时都能拿出来，那代表你已经完成了一个很合理而且是很完美的记忆流程。

最后一个步骤是把所有的图像或者介质整理成一张三维的思路图。当你把所有的资料和图像整理在一页草稿纸上的时候，你可以对所记的内容一目了然。也就是说，好几十页的课文资料可以整理在一张草稿纸上，而它出现的方式是一些具体的图像。经由这些图像，你就可以回想出资料的原始内容。

这六个流程经过不断练习之后，会成为一种非常有效率的学习方式，而这种学习方式就是你可以遵循的标准流程。

经过对这个标准流程的分析，我们可以看出，提高学习效率的关键就是提高记忆的效率。这就要用到快速记忆的技巧了。

任何学习都可以分为读通→理解→背诵三个层次。快速记忆的神奇效力就是，能把从“读通、理解”到“背诵”这个过程所用的时间，做一个大幅度的压缩。这个压缩的量是用“倍数”来计算的。这就是快速记忆的高效率。

传统记忆方法，如果从理解到背熟要花十个小时，过一个礼拜他一定会忘掉，然后要再花五个小时的时间复习。过了一个月，还是要三个小时才能复习到原来所知的量。

这样去计算传统的记忆方式还只是一般的情况，你可以想想看，每天要记的事情那么多，每天要读的书那么多，你有那么多的时间可以每一件事、每一个科目都花上这么多时间吗？

相较之下，快速记忆大概可以把原本从理解到背熟需要花费的十个小时，压缩到大约两个小时。当然你还是会忘记，可是，一个礼拜之后你只要花二十分钟来提醒，过一个月你只要花十五分钟来提醒自己。

所以计算一下，“传统记忆”是10小时+5小时+3小时=18小时=1080分钟，而“快速记忆”却是2小时+20分钟+15分钟=2小时35分钟=155分钟。所以它的节省在于把理解到背熟之间的时间大幅压缩。

而这两者的比较中，最难能可贵的是，你可以节省复习时间。在学习的时间过了之后，你只要花很短的时间，就可以很轻松地勾起记忆。总的来说，快速记忆可以**节省 86% 的学习时间，使学习效率至少提升 7 倍**。这就是快速记忆的优势。

有一次在电视节目当中，我展现了一套记中国地图的方法，很多人都大吃一惊：原来中国地图可以在 15 秒之内全部记下来！

当然，在我小时候，背中国地图背得头昏脑胀的，什么省份在什么位置根本搞不太清楚。更何况从台湾来看整个大陆的省份，对我们来讲非常复杂。结果我利用一个快速记忆的技巧，让所有人在 15 秒钟之内记住中国地图。是什么技巧呢？

我们来看一下中国地图。



GS(2007)1910号

中国省区图（信息来源：国家测绘地理信息局官网 www.sbsm.gov.cn/article/zxbs/dfw/）

中国地图从右边开始，沿海省份，浙江、福建、广东、广西、贵州、四川，我们在每个省份各圈一个字，浙、建、东、西、贵、四，四川的“四”后边加一个语尾助词“了”。我们把这些圈起来的字念一遍，你发现这是一个句子——“这件东西贵死了”（谐音）。现在国内的物价非常高，什么东西一看都是非常惊人的价钱，你就会对这句话有一种很认同的感觉：这件东西贵死了。然后，在广东、广西的中间往上延伸是四个省份——湖南、湖北、河南、河北，我们再把它画一条线，这就会有一条垂直的线产生，那就是南北南北、湖湖河河，因为湖比河重，所以湖在下面，南在下，北在上。垂直线最上面，右边跟左边各是山东跟山西，再画一条横线贯穿最上面，这样整体上看起来像是一个船锚，船锚锁住了中国的十二个省份：南边是浙建东西贵四了，中间是湖南湖北河南河北，上面是山东跟山西。至于其他省份，也有巧妙的记忆方法，在此就不作详细讨论了。

这本书就是介绍快速记忆的技巧和方法的。运用快速记忆技巧，你可以花费最少的时间，学到最多的知识，让你的大脑达到最强状态，同时也会让你对学习、对未来充满信心。

试听课程兑换券

SPEED MEMORY

欢迎上网参观，网络预约各城市的试听课程：

www.speedmemory.cn

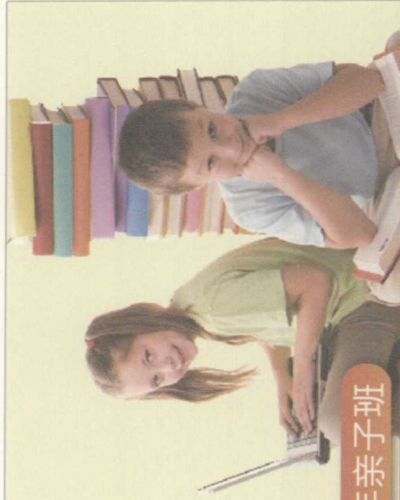
★ 90分钟基础课程咨询学习，欢迎亲子同行。

★ 若报名进阶课程，另享其他优惠，请上网查询。



免费专线：

400-8071719



青少年亲子班



71快速记忆训练



第一章

快速记忆 助我成功 / 1

▲ 一、我的“最强大脑”秀 / 3

超强记忆引来媒体关注 / 3

记忆力表演刷新收视率 / 4

在《最强大脑》中的惊险体验 / 6

▲ 二、快速记忆帮我提升表演境界 / 8

发现快速记忆法 / 8

演员三阶段 / 8

用快速记忆法来背台词 / 9

虚拟与排练的记忆方式 / 10

节省背台词的时间与精力 / 12

牛刀小试 1 / 13

▲ 三、成功开发快速记忆课程 / 15

快速记忆法的引进与推广 / 15

一个实用课程的开启 / 16

“前卫”的思考方法 / 16

实际效果最重要 / 17

表达出快速记忆的精神 / 19

牛刀小试 2 / 19

第二章

快速记忆 就是科学 用脑 / 21

▲ 一、快速记忆的神奇效率 / 23

- 记忆力不好还有救吗 / 23
- 快速记忆与速读的不同 / 24
- 过度学习的乏味与低效 / 25
- 快速记忆的速度与神效 / 25

▲ 二、认识你的记忆 / 28

- 一切知识，不过是记忆而已 / 28
- 一个庞大的记忆库 / 29
- 健忘——生活中无法忽略的烦恼 / 30
- 学校没有教的事 / 30
- 给自己一个不再遗憾的机会 / 31

▲ 三、如何形成长期记忆 / 33

- 短期记忆有多短 / 33
- 短期记忆与长期记忆成正比 / 35
- 长期记忆，永志不忘 / 36
- 遗忘不是消失 / 37
- 借助环境的力量唤起记忆 / 39
- 牛刀小试 3 / 40

▲ 四、快速记忆原理 / 42

- 记忆，来自源源不断的创造力 / 42
- 创造深刻印象，强化记忆 / 43
- 让学习换挡 / 44
- 多感官思考 / 45

学习方法决定学习成就 / 47

快速记忆让你充满动力 / 49

牛刀小试 4 / 51

▲ 五、消除学习障碍 / 53

我们的大脑是失控的 / 53

学习的三大障碍 / 54

快速记忆让你信心倍增 / 56

从此拥有秘密武器 / 57

快速记忆让你学得更容易 / 58

牛刀小试 5 / 59

第三章

快速记忆 技能分解与 练习 / 61

▲ 一、全脑思维训练 / 63

主动控制的意义 / 63

被动开启的脑 / 65

化被动为主动 / 66

你常用左脑还是右脑 / 67

左脑、右脑大不同 / 68

主动控制，多感官思维 / 68

提升你的感官敏锐度 / 69

牛刀小试 6 / 70

▲ 二、图像化思考训练 / 72

记忆的三种境界 / 72