WORLD MEMORY SPORTS COUNCIL

世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书

世界记忆冠军系列

【德】贡特·卡斯滕 刘平 著 丁桥 译

冠军记忆术

- 连续7年德国记忆锦标赛冠军
- 运用数字、位置和联想的独创记忆术
- 打造一把适合你的记忆钥匙
- 轻松地记忆面孔、姓名、电话号码、知识、日常琐事等

化学工业出版社

WORLD MEMORY SPORTS COUNCIL

世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书

世界记忆冠军系列

冠军记忆术

[德] 贡特·卡斯滕 刘 平 著
丁 桥 译

化学工业出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

冠军记忆术 / [德] 卡斯滕, 刘平著; 丁桥译.
—北京: 化学工业出版社, 2011.12
(世界记忆冠军系列)
ISBN 978-7-122-12685-6

Ⅰ. 冠… Ⅱ. ①卡… ②刘… ③丁… Ⅲ. 记忆术 Ⅳ. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217896 号

ERFOLGS-GEDAECHTNIS: WIE SIE SICH ZAHLEN, NAMEN, FAKTEN, VOKABELN EINFACH BESSER MERKEN (SUCCESS MEMORY), by DR. GUNTHER KARSTEN
ISBN 978-3-442-16473-8
Copyright © 2002 BY MOSAIK VERLAG, MUNCHEN, 2002 BY DR. GUNTHER KARSTEN

This edition arranged with Gunther Karsten through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright: 2011 Shanghai Wits Cultural Media Co., Ltd.
All rights reserved

本书中文简体字版由 GUNTHER KARSTEN 通过上海慧志文化传播有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6979

责任编辑: 王 栋　　**策　　划:** 慧志文化(witsbooks@gmail.com)
责任校对: 顾淑云　　**装帧设计:** 佘笑乐

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号　邮政编码 100011)
印　　装: 山东新华印刷厂德州厂
890mm×1240mm　1/32　印张 6¼　字数 157 千字
2012 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网　　址: http://www.cip.com.cn
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定　　价: 25.00 元　版权所有　违者必究

写在前面

记得那是1996年的某一天，我好奇而又着迷地坐在电视机前，观看一档叫《你敢打赌吗》的节目。节目中，有一名男子试图在短短1小时内，记住一个600位的数字。这个600位的天文数字写在一个沿着演播室墙壁延伸的卷轴上，每位观众都能看到。我和其他观众的反应一样，我们都认为，没有人能在这么短时间里记住这么长的数字。可是，这名男子成功了，他用事实驳倒了我们先前的猜测，无可争议地成为那场"赌局"的赢家。

节目结束之后，我的内心深受震撼，对那名男子惊人的记忆力充满了钦佩之情。不过当时，我的解释过于武断：他之所以能在如此短的时间内记住这么多数字，只是因为他是天才，他天生就具有非凡的记忆力——而且是类似于照相机的记忆力。像我们这样的普通人，如果能在学习和工作中运用一小部分大脑潜能，就已经是谢天谢地了。

幸运的是，我这个想法渐渐改变了。在过去几年中，我越来越清楚地认识到以前的观点是错误的。现在我知道，出众的记忆能力不是先天决定的，有另外两个因素发挥了更重要的作用：一是能否使用有效的技巧（或者策略），二是有没有进行适当的定期练习。

以上两个因素对训练人的大脑（也包括身体）技能具有重要意义，我自己在过去几年里就亲自进行了实践。就我本人来说，我现在可以在1小时内记住一个2000位的数字！

我并不以打破吉尼斯世界纪录为目标，而是想向你介绍记忆的技巧和学习的方法，让你更好地发掘自己的大脑潜能，对自己的记忆力重拾信心。不论你是

年长还是年幼，你都可以通过本书的介绍，显著地改善自己的大脑能力。所以，通过学习本书，你将会有以下收获：在游戏中轻松完成日常的记忆任务，在不经意间挖掘出大脑的巨大潜能，在职业生涯中取得更大的成就。同时，这种新的学习方式十分有趣，你一定会乐在其中。

祝你学习开心并取得成功！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

起点记忆测试：确定你的 GQ 1

何为 GQ 3

起点记忆测试 4

第 1 章

我们的大脑：令人惊奇的数据存储器 25

我们真的只利用了大脑的 10%吗 27

多种因素影响记忆效果 29

记忆过程中发生了什么 30

提高记忆力的理论 43

成功记忆必备的七大思维要素 45

只在心里重复 50

第 2 章

记住数字没问题 53

系统地记忆 55

数字形状系统 57

数字韵脚系统与数字象征系统 61

代码系统 64

建立代码系统的规则 66

制作你自己的数字卡片 73

第 3 章

记住知识没问题 79

位置记忆法 81

位置记忆法的运用 88

位置记忆法练习 100

第 4 章

应对日常生活中的记忆问题 103

记忆日常琐事 105

丢三落四的人找钥匙 107

话在嘴边，但就是想不起来 108

天哪！家里开着的煤气、通电的熨斗、燃着的蜡烛 110

比在绳子上打结方便 110

第 5 章

把面孔和姓名对应起来 115

应该稍微有些条理 117

4 种基本方法 121

姓名的思维图片 127

如何记住对方姓名 130

在生活中多加练习 132

第 6 章

快速而愉快地记忆词汇 135

为什么要学习英语 137

记单词的步骤 138

单词的转化和联结 138

更高效记忆单词 141

第 7 章

记忆术让记忆提速 149

备忘记号是通向记忆专家的桥梁 151

发音的备忘记号：韵脚 153

首字母缩略词：简略记号更易记住 154

逻辑记忆法：寻找记忆钥匙 157

结业记忆测试：成功在向你招手 161

你现在的 GQ 是多少 163

GQ 评估 184

起点记忆测试：确定你的 GQ

NOTE

何为 GQ

在开始接触新的学习方法和通过大量的记忆练习改善大脑能力之前，你需要通过起点记忆测试，确定你的大脑能力水平。这个测试共有 10 道题，全部完成大概需要 1 小时。通过这个测试，你就可以知道自己的 GQ[1]值。

因为人们习惯用 IQ 代表智商，所以我们这里用 GQ 来代表记忆商。事实上，记忆力本身就是智力的一个组成部分，因为几乎所有关于智力的科学测试，都会测试记忆力，记忆力的高低也就相应地影响了智力。也就是说，GQ 影响了 IQ。

这个测试的目的不是要测你的 IQ，而只是测试你的记忆力——你的 GQ。通过测试，你最终会获得一个与一般 IQ 值类似的数值，比如 80、102 或者 155。

此外，你还可以知道有多少人的 GQ 值比你高或者比你低（虽然本测试不是科学意义上的标准测试，但是它的设计一方面仿照了标准测试题，另一方面也是基于数百位记忆课程学员所积累的丰富经验）。

如果你的 GQ 值低于 100，或者低于你的 IQ 值（如果你知道的话），请千万别灰心丧气。

这可能是因为你做题时没有完全集中精神，或者是因为你太苛求自己了——不管怎么说，本书将要介绍的记忆方法肯定会对你大有裨益！

本书最后附有另外一套按同样方式设计的记忆测试题——结业记忆测试，不过这套测试题只能在你读完并消化了本书内容之后才能做。也就是说，在你将书中的记忆策略和技巧成功地运用于生活和工作中之后，就会惊喜地发现，你在结业测试中所得到的 GQ 值远远高于 140。

---

[1] GQ 是德语 Gedächtnis Quotient 的首字母缩写形式，意思是记忆商——译注。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

NOTE

你简直就是天才！

另外还需要注意的是，在起点记忆测试题中，有 5 道题的记忆时间是 1 分钟，另外 5 道题的记忆时间是 5 分钟。请注意各题要求的时间。

因为记忆每道题的规定时间都很短，而且记忆和回忆的时间越长，能记住的东西就越多。所以，为了能够得到一个可信的结果，你必须严格遵守记忆和答题的时间规定及评分标准。

否则，得到的最终结果就会与事实不符！

做这套测试题，你需要准备：

1. 一个带有秒表、刻度清晰的计时器。你可以请人帮忙计时，这样能省去自己控制时间的麻烦。计时器最好具有倒计时功能，这样可以预先把指针调到规定的时间上，当时间到了的时候，能给出信号。

2. 一支普通的、可以流利书写的笔。

3. 把一张 B5 纸对折起来，用来在记忆完毕后遮住已经记过的内容。

4. 找一个 1 小时内不受打扰的僻静之处。如果你无法抽出连续 1 小时来做测试题，或者你在测试期间受到干扰，也可以花几个小时甚至几天，间断地逐个完成测试题。

5. 更多地了解自己、放松心情、并集中注意力。

如果以上 5 个条件都具备了，那你现在就可以进入记忆测试。在做题之前，请仔细阅读测试说明和评分标准

在清楚了解每道题的要求和评分标准后，就可以开始做题了。

起点记忆测试

测试 1　电话号码　　记忆时间：5 分钟

测试说明：你有 5 分钟的时间用来记忆这些电话号码。我们给出

NOTE

6 个电话号码，每个电话号码有 8 个数字。你只要尽力记忆就可以了——假如你能在短短的 5 分钟内，记住所有的数字，就相当于和 1997 年德国首届脑力锦标赛的单项纪录持平。

你可以这样想象，每个电话号码的主人都是一位可爱的小精灵。如果能记住他的电话号码，然后打电话给他，他就能帮助你实现一个愿望。当然了，这些愿望是由大到小依次排列的。也就是说，拥有第一个电话号码的小精灵会帮你实现最大的愿望，拥有第二个电话号码的小精灵会帮你实现第二大愿望，依此类推。

我建议你最好能完整准确地记住 1 个、2 个或 3 个电话号码，而不是磕磕巴巴地去记四五个电话号码，却每一个都记不全。

评分标准：每完整准确地记住一个电话号码，可以得 4 分；如果一个电话号码里只记错或者忘记了一个数字，可以得 2 分；假如你把相邻两个数字的顺序颠倒了，也就是说错了两个，那么只能得 0 分。所有电话号码的评分标准都是这样（本题最高得分：24 分）。

1.	8	1	2	5	0	7	9	6
2.	2	0	6	4	3	6	1	8
3.	6	5	8	7	1	4	6	0
4.	9	2	0	4	7	0	3	5
5.	6	8	1	7	0	8	2	9
6.	1	4	2	9	5	8	0	7

现在，请你把记住的电话号码写在下面相应的空格里（不要偷看）。然后对照检查，按照上述的评分标准给自己打分。

NOTE

答题时间：5 分钟

1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

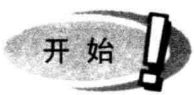
总分：_____

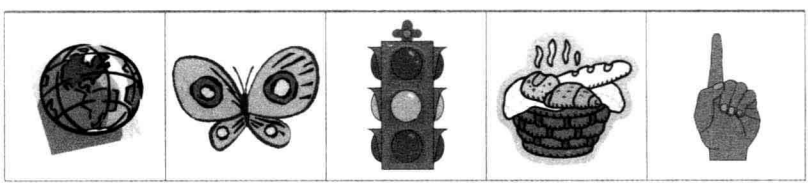
测试 2 图片　　记忆时间：1 分钟

测试说明：在测试中，我们给出了 25 张图片，你需要在 1 分钟的时间内尽可能多地记住它们，但不要求记住图片的顺序。

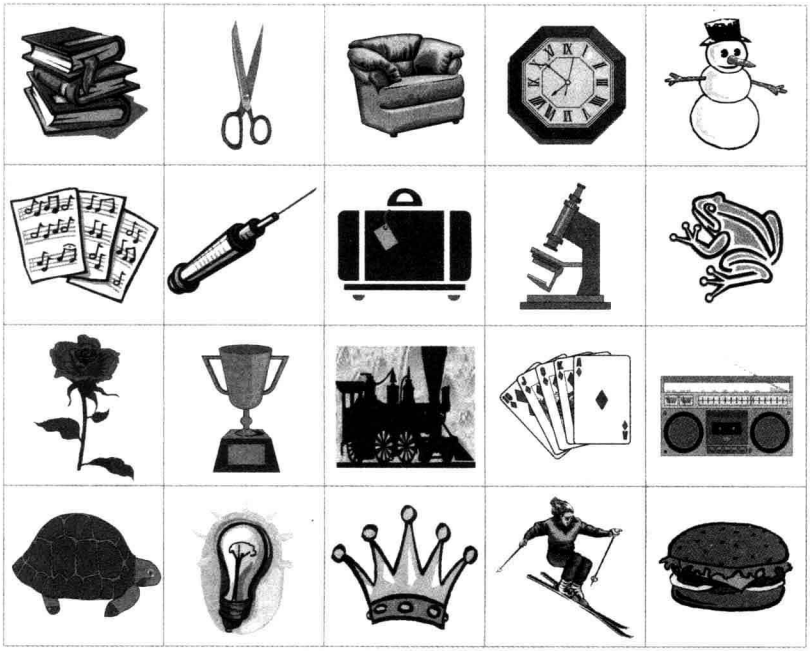
1 分钟后，请你立即用纸把所有图片都盖住，然后凭自己的记忆，用关键词的形式来描述你记住的图片。

评分标准：每正确记住一张图片，并且以关键词的形式正确写下来，可得 1 分（本题最高得分：25 分）。





NOTE



现在，你可以用关键词描述你所记住的图片，然后把它们和前面的图片做比较，按照评分标准计算出你的总分。没有负分情况！

答题时间：2 分钟

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

总分：_____

NOTE

测试3 词语

记忆时间：5分钟

测试说明：在这道测试题中，我们会给你26个臆造出来的词语，每个词语都有一个相应的意思。请你在5分钟内尽可能多地记住这些词语。之后，我们会把这26个词语列在一张表上，不过打乱了顺序，你需要把每个词语相应的意思填写上去。

评分标准：每写对一个词语的意思，得1分。如果你的答案与原文不完全一致，但是在意义上具有很紧密的联系，比如把“灌木”写成了“矮树丛”，那你可以得0.5分（本题最高得分：26分）。

rauschu	爱	fatromen	建设
zissiniko	冰箱	pleckogula	蜘蛛
kajaschava	椅子	arklam	马
motho	发怒	kalibo	纸张
mekusmo	厨师	roschem	鲜花
telfige	壶	mischken	大笑
lonafischka	希望	belbarnito	嘴
nerhalen	撒谎	konara	梨
kesseligi	酸的	stelon	蜡烛
muckeris	鞋	etinen	听
mundipredo	面包	wiloner	熨斗
klikozep	钢琴	pregal	酒杯
frotan	牙齿	reschala	钱包

NOTE

现在，请你尽量回忆上面看过的词语，然后把词语的意思填在下页的表中。做完之后，请把所有分数相加，得出本道题的总分。

答题时间：5 分钟

roschem	_____	fatromen	_____
reschala	_____	wiloner	_____
etinen	_____	mekusmo	_____
klikozep	_____	belbarnito	_____
muckeris	_____	frotan	_____
rauschu	_____	mundipredo	_____
pregal	_____	pleckogula	_____
stelon	_____	zissiniko	_____
motho	_____	kesseligi	_____
kajaschava	_____	mischken	_____
lonafischka	_____	konara	_____
kalibo	_____	nerhalen	_____
telfige	_____	arklam	_____

总分：_____

测试 4 人物　　记忆时间：1 分钟

测试说明：下面的记忆任务是人们在生活和工作中经常碰到的。我们在聚会或者其他场合中会认识很多新的朋友，知道他们的名字——但事后我们却记不住他们的名字和他们的样子，或者只能记住

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com