



我的第一本 高效学习书



植根中国企业、服务中国企业
与中国企业家共成长

大师智慧·原创经营



超脑力 高效学习法

LEARN SUPER
BRAIN INTERNATIONAL

谢华◎著

没有记忆力不好的人，只有没有经过记忆训练的人。

超脑力高效学习法，教你如何拥有一目十行、过目不忘的本领；教你通过训练让学习和工作效率提高5~100倍；教你如何轻松节省70%的时间，从无数竞争者中脱颖而出！从现在开始，走进大脑这个神秘的世界……

中国物资出版社

创经管

9
华夏智库
金牌培训师
书系

谢华◎著

中国物资出版社

超脑力

高效学习法

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本高效学习书: 超脑力高效学习法 / 谢华著. —北京:
中国物资出版社, 2012. 1

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4056 - 4

I. ①我… II. ①谢… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 238188 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 卢海坤

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.ciph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4056 - 4/C · 0538

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 张 16

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

字 数 221 千字

定 价 29.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

推 荐 序

著名思想家洛扎诺夫说：“人类大脑能存储数量庞大的信息，比如一件衣服上有多少纽扣、一段楼梯有多少台阶、窗上有多少玻璃、去汽车站得走多少步等。这些‘不为人所知晓的洞察力’显示出潜意识有着惊人的能力。”

科学家发现，人类大脑中仿佛有一架天然的摄像机，一切信息都被完美、准确地记录下来，并在脑海中得以再现。我们所要做的就是将脑力充分解放出来，摆脱分散注意力以及妨碍大脑充分发挥功能的因素。这样大脑就会像海绵一样吸收、保存大量的信息。而且，大脑的潜能没有极限或终端，一旦掌握了超级学习能力的秘密，人就似乎拥有无限的记忆力。而这种能力实际上并没有什么，只不过是人类本身所具有的潜能。那么，我们怎样才能卓有成效地激发出大脑的巨大潜能呢？

据笔者所知，中国台湾著名的超脑力训练创始人谢华老师根据美国FBI情报人员训练超强记忆能力所采用的科学技术体系而独创的“超脑力高效学习法”，在整个华人世界的教学实践中取得了卓著成果，充分证明了这套学习与记忆的方法是行之有效的，可以快速将你的学习和工作效率提高三倍以上！

在生活中，我们时常会疑惑：为什么有些人“悬梁刺股”、彻夜苦读，却不能保证背诵过的东西第二天还能够记得住，有些人却能在极短的时间

内记忆大量的资料、极长的数字、极多的语言词汇，而且不因时间的流逝而遗忘？为什么记忆的速度、质量、记忆时间的长短，在同样的人类大脑中会有如此不同的表现？

其实，这一切的区别只在于记忆力超强的人必定是懂得运用记忆原理、善于掌控大脑记忆规律的人；而那些记忆力不好，或者对智力、记忆力减退的事实毫无对策的人，通常是对大脑的操作机制和记忆的原理没有正确的概念，对自己大脑的认知也相对贫乏，因而忽略了记忆能力的训练与开发。

在世界各地的教育、医学、心理学等研究领域里，都曾发现过记忆力超强的人士，但是在每个个案中，也都发现他们的大脑与常人无异，只是他们中有些可能在很小的时候偶然学会了运用记忆作用的原理，而这些原理已成为他们的本能之一；另外一些人则是经过潜能开发与超脑力训练而打造出了远胜于常人的超强记忆力。

英国思维导图（Mind Map）的发明者托尼·布赞（Tony Buzan）创办了“世界记忆冠军协会”，从20世纪90年代初期开始举办记忆冠军赛。有一届的学生组冠军詹姆士·朗渥斯，他能在一分半钟内记住整副扑克牌按顺序出现的花色与点数，甚至连这副扑克牌缺了哪几张牌都一清二楚；他还可以在一分钟内存住长达100个数字，创下学生组最高的世界纪录。

澳洲悉尼比佛利中学有些学生接受了特殊的训练：强化记忆力，以惊人的速度学习法语。他们能够在8个星期内学会别人需要三年学习的课程。在很短的时间里，他们就能开口说出流利的法语，并和来自法国的专家进行法语对话，其记忆力与学习力令人惊讶万分。

著名的美国得州大学和纽约大学外语教授史密特博士以其独特的教学方法，使学生们能够在第一堂课用三个半小时就记住400个法语单词，而且第三天的课堂结束时，即能够以法语交谈。而使用传统学习法的学生，

一天最多能记 25 个单词，到了第二天还能够记住 15 个就“谢天谢地”了。

国外相关的研究机构有诸多关于增强脑力的方法，但是国外的教学法却因其缺乏相同的文化背景而难以让国人完整地学习和吸收，学习效果也有限。所幸的是，超脑力高效学习法的创始人谢华老师通过不断地改进，在多年以中国文化为背景的教学实践中取得了巨大的成功，他发明的超脑力高效学习法在众多学员中引起了热烈反响并得到了积极肯定。

中华讲师网创始人 翁建江

2011 年 9 月



C O N T E N T S

【目录】

第一章 超脑力高效学习法	1
一、你还在痛苦的深渊中挣扎吗	3
二、从此进入记忆的天堂	6
三、轻松一下来感受	9
四、带你进入全新的视野	11
第二章 挖掘你的大脑宝藏	15
一、研究大脑的密码	17
二、你的右脑很神奇	23
三、人脑其实超无敌	27
四、神奇的 Music	52
第三章 探索记忆的奥妙	59
一、记忆是如何形成的	61
二、打开记忆的“潘多拉”	63

三、记忆的宝囊	75
四、记忆大家庭	77
五、你也能成为记忆天才	79
六、记忆的“二十七式太极”	86
第四章 锁链带给你的超强记忆	99
一、记忆锁链	101
二、你在使用锁链记忆法吗	103
三、“锁链记忆”有多少链	110
第五章 联想，带你到超记忆时空	117
一、你会联想吗	119
二、自己的联想体验	120
三、联想法有哪些	124
四、联想法的要素	129
第六章 位置定位超强记忆	133
一、选好位置	135
二、位置法的应用	137
三、位置法的要素	141
第七章 “标签”让你记忆提高百倍	143
一、诀窍就是这个数字标签	145
二、带你参观动物园——英文标签	159
三、教你玩扑克牌游戏——扑克牌标签	164

第八章 高效学习法之心智绘图	167
一、心智绘图的游戏规则	169
二、探寻“心智绘图”的奥秘	172
三、你生活中的快餐	174
第九章 高效学习法超强应用	179
一、让你的生活更轻松	181
二、高考高分不是梦	195
附录1 学员心得	229
附录2 成长见证	232
附录3 超强记忆之中文标签	235
后 记	238

第一章 超脑力高效学习法



21 世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主的社会经济模式展现在人们面前，人们需要更快、更多、更牢固的学习，掌握各类知识。人们对时间、对知识的渴望从来没有像今天这样迫切过。时间就是金钱！知识就是财富！知识成就未来，学习改变人生！而缩短学习时间最快捷的方式，就是要掌握快速记忆的方法、寻找高效的学习方法！在短时间内记忆、掌握大量内容，达到最高的学习效率！古今中外，凡在社会各个领域中有所建树的人，大都具有很强的记忆力！

一、你还在痛苦的深渊中挣扎吗

世界记忆锦标赛发起人托尼·布赞曾经说过：“在学校，我们花数千个小时学习数学、学习语言和文学、学习地理和历史，然而我们是否问过自己，我们花了多少小时学习记忆，又是如何进行的；学习眼睛是如何起作用的；学习应该怎样学习；学习我们的大脑是怎样工作的。答案是完全没有。”

曾几何时，我们的学生朋友面对繁重的学习科目、堆积如山的学习资料，在传统的学习方式下，他们大都会从书的第一章很仔细地背到最后一章，甚至是从学习资料的第一行读到最后一行。与中国古代书生“悬梁刺股”“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的情形相比，简直是有过之而无不及。

这种读书的精神是可嘉的，然而效果却不容乐观。或许你曾有过这样的切身感受，当你在背一篇优美的古文时，先认真地背完第一段，当你背第二段的时候，第一段又模糊了，你又不得不从第一段开始。按照这种方法背下去，当你背完最后一段时，突然发现前面的都忘得差不多了。还有，对你平时很熟悉的文言名句，可能在考试的时候就是记不起来其中的上句或者是下句！在决定你人生命运的大型考试中，很可能就是因为这小小的名句而使你以一分之差名落孙山！如果是那样的话，你一定会抱憾终生的！

或许你还曾有这样的遭遇，前一天晚上你花了几个小时背会了数学定理公式，但在第二天的课堂上老师提问的时候，由于你的一时紧张而感觉突然忘记了。无可奈何的你只好面红耳赤的低着头说：“老师，对不起，我不知道！”这时，即使有满肚子委屈，你也只能怪自己的脑子不争气。怎么就记不住呢？

还有那多如牛毛的物理定律，你平时学习了多少遍连你自己都记不清楚了。然而，有一天当你做物理考卷的时候，你发现那些你曾经很熟悉的定律好像突然间从你的大脑里“蒸发”了一样。“横眉冷对”考试卷的你一时“怒发冲冠”，拿起试卷交给了监考官，挥挥手告别你同考室的“难友”。这时间的你即便再坐回考场里也无力回天，因为连物理定律公式都忘了，你怎么考？

同样令你不知所措的还有那些难记的重大历史事件的发生时间，而这正是你们亲爱的历史老师比较青睐的考题。

然而，最令你痛苦不堪的还是“想说爱你不容易”的英语单词，学习英语的朋友都知道记单词是学英语的基础，也是学英语的第一步。然而，很多想学好英语的朋友往往被这个“拦路虎”给吓倒了！很多志向远大的朋友还会去花大量的时间背诵单词字典，反复地记、反复地背，然而令人哭笑不得的是当你拿到英语试卷时，很多单词还是它认识你而你却不认识它。最令你气愤的是，很多英语单词你甚至清楚地记得背过很多次，感觉很熟悉，但就是不知道它的中文意思。此时的你也只能仰天长叹！

在日常生活和工作中，我们也时常痛饮因记忆力不好而酿造的苦酒！

或许今天上班的时候，你的老板交代过你很重要的五件事，你在下班前非常出色地完成了其中的三件，另外两件不是你完成不了，只是你忘记了！你很可能因此而失去一次难得的晋升机会。又比如，出了门的你通常不小心把你的钥匙忘在了客厅里；到朋友家拜访时还经常会把你的雨伞

留在朋友家里，直到你要用到它的时候才想起来；有一天你的电话簿不小心遗失了，由于上面记录着很多重要客户的联系方式，你很可能因此损失大量的财富。那时你会想：要是当初我把那些电话号码复制到自己的脑子里多好、多保险啊！用我们赵本山大叔的话说就是：悲哀！真是悲哀！

除此之外，你还很可能在大型场合发表演讲时由于一时紧张而忘了词，因为这个失误而使你大失颜面；因为忘记了女朋友的生日而断送一段美好的姻缘；或者忘记一些重要的纪念日，因此“大意而失荆州”！

以上所有痛苦的根源都是因为你的记忆力不好！

二、从此进入记忆的天堂

人的身体素质可以通过锻炼得到提高，同样，记忆力也可以通过训练而得到加强。对那些记忆力惊人的人，我们通常会认为他们生来就具有这方面的天赋，其实事实并非如此，我要告诉你：没有记忆力不好的人，只有没有经过记忆训练的人！

如果我们仔细观察那些记忆力好的人，就会发现他们并不是本身就具备这方面的素质，而是通过后天的训练把握了记忆的秘诀。大量的事实告诉我们，掌握了记忆的要诀是可以获得良好的记忆力的。那么，如何才能掌握记忆的要诀呢？关键是要懂得记忆的方法和技巧！

大脑是一个复杂的有机体，而记忆是使这个有机体得以保持旺盛能量的原动力。我们可以毫不夸张地说，一个人记忆力的强弱直接决定了他的学习和各种工作效率，甚至会影响他将来事业的成功。

无论是面临考试与升学的莘莘学子，还是已经踏入社会，想通过学习、充电而不断提升自身素质的上班族，他们在学习的过程中，都在不断地探寻一条高效之路。困扰他们的主要问题就是如何使所学的知识长久并牢固地保留在大脑中，最为重要的是，在需要时可以顺利地提取。

在此我要告诉你，当你掌握了超脑力的高效学习法后，以上的一切问题都可以轻轻松松地解决。通过超脑力的高效学习，你便可以掌握一套终生受用的快速记忆方法和高效的学习方法！你不仅可以成为记忆大师，还

可以成为学习中的佼佼者。

超脑力高效学习法是时代的产物，是顺应知识经济时代的要求而产生的。21 世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主的社会经济模式展现在人们面前，人们需要更快、更多、更牢固的学习、掌握各类知识。人们对时间和知识的渴望从来没有像今天这样迫切过。时间就是金钱！知识就是财富！知识成就未来，学习改变人生！这些道理在时代的大背景下显得更加重要！谁能在最短时间内掌握一种知识或技能，谁就会成为新世纪社会的排头兵！而缩短学习时间最快捷的方式，就是要掌握快速记忆的秘诀、寻找高效的学习方法，从而缩短记忆时间，在短时间内记忆、掌握大量内容，达到最高的学习效率！

古今中外，但凡在社会各个领域中有所建树的人，都具有很强的记忆力。可以说要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力和学习力做保证是很难的。尤其是处于现今的“信息大爆炸”时代，要想不被社会淘汰，就得不断学习，正如有人倡导的终身学习一样。而面对那么多需要记忆的资料，若采用陈旧枯燥、死记硬背的笨方法，很难想象何时才能达到既定的目标！除非有坚强的毅力作保证，否则大多会半途而废！不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的“老牛拉破车”的学习速度和传统的学习方法怎能跟上信息时代的步伐？

随着各类成人考试、职称考试的增多，现代人几乎一夜间扎进了书山题海里，需要记忆的资料没完没了。在校学生感到学习紧张、压力大；已参加工作的要静下心来学习更是难上加难，他们既要工作又要照顾家庭，因此等到能抽出时间看书的时候不是犯困，就是感到腰酸背疼，只想躺下来小憩一下。所以要拿下个职称、学历证书得付出多大的代价啊！

很多人已意识到了要学习、要“充电”，但能意识到应先掌握一套快速记忆方法和高效学习方法的人却并不多。这一方面与缺乏好的相关教材

有关，另一方面也与人的意识有关。正所谓“工欲善其事，必先利其器”“磨刀不误砍柴工”，掌握了快速记忆的方法，记忆任何资料都会事半功倍！学习将更加轻松！

超脑力高效学习法是一项很专业的科学技术。通过这项技术的训练，可以让我们看到什么、听到什么就能迅速记住，记住就不会忘记；还能够有效地掌握和学习数据的存取能力并加以运用，让学习达到最高效率。超脑力高效学习法能使大家在轻松愉悦的心态下快速掌握学习的内容，彻底消除对“背”功的恐惧感，制伏这个学习、记忆中的“拦路虎”！