



打造 最强大脑

世界记忆大师
世界记忆总冠军教练

袁文魁 / 著

您将与《最强大脑》达人

全能脑力王 王峰

微观辨识 杨冠新

记忆神童 李云龙

虹膜识人 孙小辉

汉字英雄 胡小玲

心算神童 饶舜涵

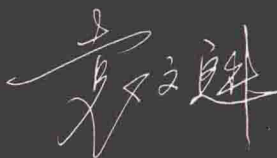
拥有同一位记忆导师

81章《道德经》倒背如流

3天牢记1000个英文单词

5分钟记忆320个数字

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



袁文魁



打造 最强大脑

世界记忆大师
世界记忆总冠军教练

袁文魁 / 著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

打造最强大脑 / 袁文魁著. -- 北京: 中国铁道出版社, 2014.5
ISBN 978-7-113-18384-4

I. ①打… II. ①袁… III. ①记忆术 - 青少年读物
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075981 号

书 名: 打造最强大脑

作 者: 袁文魁 著

责任编辑: 王晓罡

封面设计: 纪 欣

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印张: 8.75 彩插: 2 字数: 200 千

书 号: ISBN 978-7-113-18384-4

定 价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

如有缺页、倒页、脱页情况, 请与本社发行部联系。

电 话: (010) 51873170

打击盗版举报电话: (010) 63549504

前言

你就是下一个“最强大脑”

江苏卫视2014年强势推出了《最强大脑》这档节目，周杰伦、李彦宏、章子怡、陶晶莹、金秀贤等明星的亮相让节目爆红，选手们进行了一项项令人匪夷所思的挑战，让电视机前的小伙伴们们都惊呆了，称他们为“来自火星的非人类”！

在中外对抗赛中，中国选手3场均以3:1完胜外国最强大脑战队，展现出中国大脑健儿的非凡实力。世界记忆冠军王峰挑战的项目是“记骰子点数”，100个色盅下面都随机摇出4个骰子，每个色盅只有5秒记忆时间，王峰毫无差错地完成挑战，战胜德国记忆冠军鲍里斯；“雷达少年”倪梓强挑战记忆中国名画《清明上河图》，选手必须牢记400个被选中的细节，并在15秒之内圈出在沙盘上的坐标，最终他完成了这个让人望而却步的项目；记忆大师黄金东仅凭肉眼就能分辨二维码，用短短一个多小时记下102个二维码和与之对应的手机号码，并且在条形码项目中也战胜了西班牙美女……这样的记忆力超乎常人的想象，难道他们真的是天赋异禀吗？

不！他们都曾经是普通人，都是通过全脑记忆法的学习和训练才拥有了超乎寻常的记忆能力。《最强大脑》的科学判官Dr.魏这样说：“在这个舞台上，几乎所有选手的大脑都和正常人一样。英国的《自然》杂志神经科学研究表明，记忆大师的大脑和普通人相比，形态上没有差别，智商上没有差别，归纳总结等逻辑能力没有比常人更强。他们就是掌握了很好的记忆技巧。所

以千万别以为选手们具有与生俱来的‘超能力’，常人无法学习。其实每个普通人，只要愿意，都有可能练成记忆大师。天才和非天才，除了一定的天赋差异之外，最重要的差别在于动机，他们的动机更强，更执着。”

试想一下，如果你和他们一样拥有这样的“最强大脑”，你的学习还用发愁吗？一切考试都将变成浮云！在这个“背多分”的时代，记忆法绝对是学习神器！

掌握了“最强大脑”的训练秘笈，你沉睡的大脑潜能将得到开发，记忆力和想象力、创造力飞速进步，你将不用再一味地“死记硬背”，头悬梁锥刺股，背了又忘，忘了又背，而是轻轻松松记住任何你想要记住的东西，就像把文件拷进U盘一样，so easy!

学习英语最头疼的记单词，你可以像“打地鼠”一样见一个消灭一个，1个小时可以毫不费力地记住100多个，再也不用担心听写不及格了。

文科的政治、历史、地理，理科的公式、定理、概念，都有很多需要记忆的知识，英国哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”捷克教育家夸美纽斯曾感叹：“假如我们能够记得我们曾读到、听到和我们心里在所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那么，我们便会显得何等的有学问啊！”本书中的记忆法，将教会你如何打造最强大脑，让你可以轻松地将这些知识快速而牢固地植入你的脑海，在你需要时能够信手拈来！

对于这些我都有切身体验，我在读中学时就意识到，面对堆积如山的书本，我无法和别人拼时间，只能拼学习的效率，于是我开始研究全脑记忆法，并且运用口诀、故事、绘图、录音等各种技巧来学习，当时我的复习效率高出了同桌4倍以上，最终我以590分的成绩考取了武汉大学文学院。



在2007年我备考研究生时，一场记忆讲座改变了我人生的轨迹。讲座现场，108个由学生报出来的无规律数字，老师只看了两三分钟就能倒背如流，《道德经》随便抽哪一页都可以流利背诵。我被震撼了，心想：“如果我也能拥有这么强的记忆力，考试不都是小菜一碟儿了？”

我学完之后进步的速度很快，两天就能将圆周率1000位倒背如流，一周时间就能将5000字的《道德经》背诵下来，训练50多个小时就可以用两分钟记忆一副洗乱的扑克牌，在记忆上我找到了从未有过的自信！后来在复习专业课时，我也比其他同学快了好几倍，那种感觉棒极了！

随着对记忆法的兴趣越来越深厚，2008年我到广州进行了几个月的秘密集训，跟随中国记忆冠军郭传威备战世界记忆力锦标赛，这是世界上最高级别的记忆赛事。每天朝九晚九的训练非常辛苦，住宿条件也非常艰苦，但这一切都抵挡不住我实现梦想的热情，我的成绩也在经历一次次瓶颈后稳步提升。10月26日，我在中东巴林获得了“世界记忆大师”称号，而截止当年，获得此荣誉的中国人仅有10人，全世界也只有60人。朋友们都开玩笑地说：“你成为了世界上亿里挑一的大脑天才啦！”

获得“世界记忆大师”称号并没有让我止步，我发现中国选手的实力离世界记忆总冠军还比较遥远，我想带领我的团队让中国成为脑力强国。

2009年，跟着我训练了3个月的王峰在伦敦取得世界第5、中国第1的名次，以31秒记忆一副扑克牌夺得单项冠军，打败了该项目前世界纪录冠保持者本·普里德默尔。

2010年，王峰在广州成为世界记忆力锦标赛19年来亚洲首位总冠军，打破了3项世界纪录，首次参赛的刘苏也以1小时正

确记忆 2180 个数字破纪录，新增 6 位“世界记忆大师”！

2011 年，中国记忆精英战队再战广州，王峰以 5 分钟记忆 500 个数字、1 小时记 2660 个数字、听记 300 个英文数字的成绩，打破 3 项世界纪录，卫冕总冠军，刘苏和李威分别摘得亚军和季军奖杯，我们为中国首次夺得国家团队冠军奖杯，包揽了 10 个单项的 9 块金牌，这是让所有中国人自豪的时刻！至此，我带领的团队一共诞生了 25 位“世界记忆大师”，5 位“世界记忆冠军”，成为世界上最优秀的记忆战队！

当《最强大脑》热播时，中国记忆精英战队也有 6 名选手参与挑战，其中有王峰、杨冠新、胡小玲、孙小辉四位“世界记忆大师”，还有李云龙、饶舜涵等中小学生，最终加入中国最强大脑战队的王峰、李云龙战胜了外国选手，杨冠新惜败，大家为中国再次赢得了荣誉，而武汉也被媒体誉为“最强大脑的圣地”和“世界记忆训练中心”。这些经过专业训练的选手，不仅在比赛上硕果累累，在学习上的效果也非常惊人。“最强大脑”胡小玲是武汉大学记忆协会首批会员，也是一名自考生，从小她就对自己的记忆力不自信，在学习记忆法之后，她用一周时间就将一本四级单词书倒背如流，只通过 3 个多月复习，就考取了华中师范大学的研究生。

被称为“中国最难的考试”，通过率不到 10% 的司法考试，武汉科技大学城市学院的张铁汉备考 3 个月就通过了，班上 31 个同学复习了 8 个多月都没有通过，而他备考期间还备战比赛成为了“世界记忆大师”，如今他成为了记忆讲师，并且成为东方卫视《劳动最光荣》的挑战英雄！

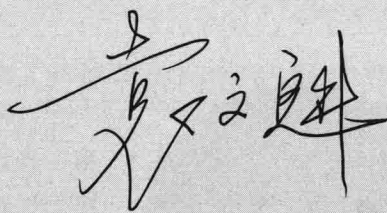
武汉华源中学付柏宇同学，在小学三年级就学习全脑记忆法，一篇 300 多字的语文课文，付柏宇看两三遍就能流利背诵，读三年级时的英语水平就达到五年级的要求，他因此获得湖北省“智

慧少年”的称号，如今读初一的他考试成绩是全区第一名。

黄冈实验中学初三学生熊汉，以前排名班级倒数，学习全脑记忆法之后，只用了三四个月的时间，英语成绩从39分提高到81分，政治考试甚至考取了全班第1名。黄冈中学高三学生李羽中将记忆法运用到英语单词和文章记忆之中，在高考时提高了100多分，考入了武汉大学。

他们都并非天才，而是因为方法改变了命运！接触记忆法10多年来，我深深地认识到，好记忆是好成绩的关键！而本书中的方法，是融合了我阅读上百本国内外大脑开发和记忆训练书籍的精华，并且结合我多年自我训练和培训记忆冠军的经验，以及上万名中小学生的学习反馈之后，提炼出来的一套实用训练体系。

只要你学习并坚持运用本书中的方法，你将会看到很多奇迹在你身上发生，你将会成为学习上的佼佼者，甚至你将登上最强大脑的舞台，成为下一个挑战英雄！还等什么，跟着我一起进入记忆宫殿去寻宝吧！

A large, stylized handwritten signature in black ink, reading '熊汉' (Xiong Han).

目录

上篇 理论基础篇

第一章 激发记忆的潜能

.....001

- 第一节 记忆原来是这么回事 /002
- 第二节 最佳记忆这样来判定 /006
- 第三节 你的记忆力能够得几分 /010
- 第四节 消灭影响记忆力的拦路虎 /017
- 第五节 这些记忆的好习惯你有吗 /020

- 第一节 左脑和右脑是不是双胞胎 /024
- 第二节 开启右脑最佳状态的三种法宝 /027
- 第三节 为大脑植入超强自信芯片 /034

第二章 为你的大脑装上新系统

.....023

第三章 给记忆力安上系统软件

.....039

- 第一节 注意力训练 /040
- 第二节 观察力训练 /044
- 第三节 想象力训练 /048
- 第四节 联想力训练 /052
- 第五节 形象转化训练 /058

- 第一节 配对联想法 /067
- 第二节 数字定桩法 /072
- 第三节 地点定桩法 /077
- 第四节 万事万物定桩法 /085
- 第五节 图像锁链法 /091
- 第六节 串烧故事法 /095
- 第七节 字头串烧法 /100
- 第八节 口诀记忆法 /103
- 第九节 绘图记忆法 /108

第四章
这样记忆最有效

……066

第五章
记忆也要讲策略

……114

- 第一节 明确目标 /120
- 第二节 精选记忆 /125
- 第三节 多感官记忆 /132
- 第四节 回忆策略 /139
- 第五节 科学复习 /144

- 第一节 如何记忆字音 /149
- 第二节 如何记忆字形 /160
- 第三节 如何记忆文学常识 /164
- 第四节 如何记忆诗词文章 /168

中篇 学科应用篇
第六章
语文记忆法

……148

第七章
文科记忆法

……177

- 第一节 历史记忆法 /178
- 第二节 地理记忆法 /188
- 第三节 政治记忆法 /193

第八章
理科记忆法

……198

**第九章
英语单词记忆法**

.....207

第一节 拆分记忆法 /209

第二节 比较记忆法 /216

第四节 词缀记忆法 /219

第五节 单词串烧法 /223

第六节 网络记忆法 /226

**下篇 进阶提高篇
第十章
数字记忆法**

.....230

第一节 图像锁链法 /231

第二节 串烧故事法 /234

第三节 谐音记忆法 /236

**第十一章
人名记忆法**

.....238

**第十二章
面孔记忆法**

.....244

**第十三章
记忆锦标赛**

.....251

第一节 快速数字 /252

第二节 快速扑克 /262

第三节 随机词汇 /266



第一章 • 激发记忆的潜能

《最强大脑》上记忆超人们的惊人表现，让不少观众都开始抱怨：“不看最强大脑，不知道自己脑子笨，人的记忆潜能到底是有多大呀？”

20世纪最伟大的科学家爱因斯坦说：“人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。”据说他这么聪明的大脑也只开发了不到10%。美国心理学家奥托认为：“在正常情况下，一个人所发挥出来的大脑能力，还不足他全部能力的4%。即使世界上记忆力最好的人，也没有达到记忆能力的10%。”

我多年带领中国记忆精英战队参加世界记忆力锦标赛，也见证了世界记忆纪录不断被刷新。曾经在1991年这项赛事刚刚创办时，有科学家嘲笑这个比赛完全没有意义，人类不可能在2分钟内记住一副扑克牌，也不可能一秒钟听记一个数字超过20个。然而如今，最厉害的选手可以用21秒记住一副扑克牌，15分钟记住100个陌生人的名字，中国选手王峰则可以听记300个英文数字全部正确，并且在1小时记住2660个数字，真的是令人匪夷所思！

而这些记忆天才，也并非天生，他们和你不一样的，不过是掌握了全脑记忆法，并且通过训练激发出了无穷的潜能，如果你也能够相信自己，并且享受训练的过程，也许你也会成为“记忆超人”！

本章我将会通过一些故事和测试，带你来了解什么是“记忆力”，帮助你克服对记忆的恐惧，了解你的记忆潜能到底有多大，以及如何开启更适合自己的记忆训练之旅。

第一节

记忆原来是这么回事

笑笑是一个疯狂的舞蹈爱好者，不管多么复杂的舞蹈，她只要看上几遍就会跳，但是妈妈总会批评她：“你学舞蹈记得这么快，怎么背单词总记不住？每次听写都不及格！”笑笑其实也花了很多工夫来记单词，但就是记不住，她也很苦恼。

英国人本·普里德默尔是世界顶尖的记忆大师，他能够在半小时记住4140个由0和1组成的二进制数字，能够在1小时记住28副扑克牌，然而他却经常忘记带钥匙，而且还经常叫不出朋友的名字，让人觉得不可思议。

为什么我们记住了这些，又忘掉了那些？为什么“记忆大师”有时也会成为“失忆大师”？我们先来看看，到底什么是“记忆”吧！

从通俗的角度来说，“记忆”由“记”和“忆”组成，“记”就是将通过眼睛、耳朵等感官接收到的信息储存在我们的大脑里，而“忆”就是在需要的时候将这些信息提取出来，听写、考试等都是“忆”的过程。



我们的大脑在储存信息的时候，有时候是在不自觉的情况下进行的，就像是电脑的“后台操作”一样，比如我们在大街上闲逛，或者随意地看一场球赛，翻一本杂志，没有人特别要求你去记住什么，我们也没有像和尚念经一样去反复读，但往往我们在不经意间能记住很多东西，比如街上的一个广告牌，球赛的经典进球，或者是杂志某篇文章的内容，科学家将这样的记忆称为“无意识记忆”，它就像是我们的呼吸一样存在着，但我们却没有太在意它的存在。

与“无意识记忆”相对的就是“有意识记忆”，比如我们平时背课文、背单词以及记住电话号码等，都是“有意识记忆”，它都有预定的记忆目的和要求，需要我们付出一番努力来记忆，并且可能还要运用一定的记忆方法，最终的结果我们可以检测和控制。“有意识记忆”符合大脑“越使用越灵活”的规律，记忆方法运用越熟练，我们“有意识记忆”的能力也会越来越好。

当然记忆还会根据对象的不同而有所差异，就像十八般武器，舞得好剑的人不一定玩儿得好枪。同样的道理，背课文快的不一定学武术也快。当然，会某种兵器的会比从来没有学过武术的学起其他兵器更快，同样，记忆大师们要来挑战新的记忆项目，比如《最强大脑》上挑战指纹、斑点狗和魔方墙，都会比没有经过训练的普通人要快得多。

按照记忆的内容，大致可分为五类：

1. 形象记忆

比如对于风景、建筑、画作等形象的记忆。英国画家斯蒂芬·威尔特谢尔被人们誉为“人体照相机”，任何景色他只要看上几

分钟，就能完全凭记忆在画布上精确地复制出来。他曾乘直升机飞过英国伦敦、意大利罗马、中国香港和日本东京等城市的上空，凭记忆能精确绘出了这些城市的航空俯瞰图，相似度竟高达 90% 以上。斯蒂芬的这种能力是因为自闭症造成的，但《最强大脑》节目中，选手对于斑点狗、指纹、二维码、密码锁等的记忆，则是后天训练出来的形象记忆能力。

2. 情境记忆

对亲身经历过的，有时间、地点、人物和情节的事件的记忆。世界上有一类人患有“超忆症”，他们能完美地回忆起自 10 岁起发生的一切事情，他们的大脑在自传式记忆相关的区域比较特殊，超忆症者在考试中记忆事实和数字等方面的能力并不比普通人突出。我们普通人只会对一些重大事件的情境记忆比较深刻，比如亲历大地震、洪灾和车祸等，会让我们终生难以忘怀。

3. 语义记忆

也叫词语、逻辑记忆，是用词语概括的各种知识的记忆，一般是比较抽象而概括的，我们在学校里学习的各门科目都以语义记忆为主，比如概念和定理等。

4. 情绪记忆

人在生活中产生的愉快、悲伤、绝望等情绪，都会在脑中留下映像并在一定的条件下回忆起来。情绪记忆的映像比其他记忆



保持的时间更持久，甚至会终生不忘，像习惯性的恐惧等异常症状就是在此基础上形成的。情境记忆的印象之所以深刻，也常是因为伴随着情绪记忆。鲁迅作品《祝福》里的祥林嫂，逢人便讲述自己的悲惨经历，就是在回忆情境中强化了自己的情绪记忆。

5. 动作记忆

对身体的运动状态的记忆，比如对舞蹈、武术、骑车、打乒乓球等动作的记忆。《最强大脑》第一期的体操美女赵越穿越激光线就是属于动作记忆。动作记忆一般采取分解动作和放慢动作来记忆，同时也会辅以语义记忆，比如学太极有经典的口诀：一个西瓜圆又圆（双手在胸前作太极抱球动作），劈它一刀成两半（一只手作扶西瓜状，另一只手作刀状绵绵地向下劈），你一半来（双手左捋）他一半（右捋）……

记忆的内容不同使得不同的人存在着记忆的差异，有的人能够很好地记忆课本上的定理、公式，有的人则很快能够记住跳舞的舞步，还有些人对于过去发生的往事记得一清二楚，另一些人对于看过的照片过目不忘，所以我们无法从这个层面上简单地来比较“好的”或“差的”的记忆力。

我们主要是帮助中小学生学习中的记忆力，所以主要讲解的是语义记忆的技巧，但我们可以将其他方面记忆的特长用于语义记忆。比如记忆大师们就擅长把语义记忆转化成脑海里的小电影，这就是“形象记忆”和“情境记忆”，并且自己还会身临其境地感受喜怒哀乐，这就是“情绪记忆”。另外，还可以将文字转化成手语或者舞蹈动作来记忆，这就是“动作记忆”，转化之后就可以达到最佳的记忆效果。

第二节

最佳记忆这样来判定

小红和小粉是同学，她们两个经常相约一起背课文，小红每次只知道死记硬背，但是她的速度非常快，当时也能够完全背出来；小粉则速度要慢很多，但她会去好好理解文章，去想象文章的意境，甚至还会花时间去画文章的结构图。虽然小红比小粉提前 20 分钟背完，但是第二天，小红已经忘得差不多了，而小粉则大部分都印象深刻。

我们的记忆，到底该不该追求快呢？记得快是否一定意味着忘得快呢？我们一起来看看到底如何来判定最佳记忆吧！

良好的记忆品质包括记忆的“四性”：敏捷性、牢固性、准确性和备用性。

1. 敏捷性

记忆的敏捷性是指在一定时间内所记住的对象的数量多，换句话说，就是记得快。以记忆历史年代为例，世界记忆力锦标赛上，德国的约翰·马劳可以在 5 分钟内记住 130 个历史事件的年份，

