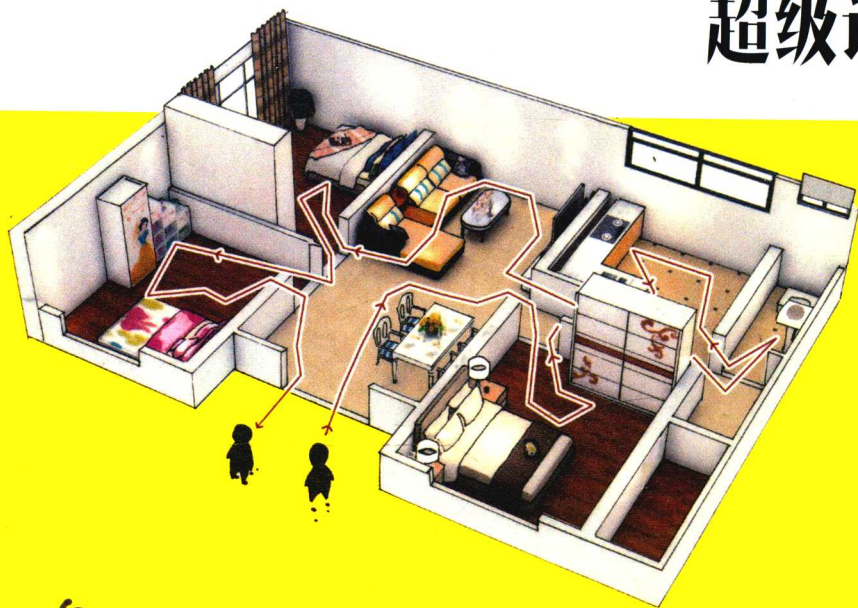


漫画 中小学生必须知道的 超级记忆法

吴帝德
—— 著



人气老师最新力作

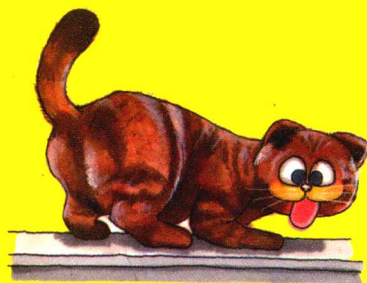
摆脱低效率，玩出好成绩

最强大脑都在用的超级记忆法

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社



人气老师最新力作

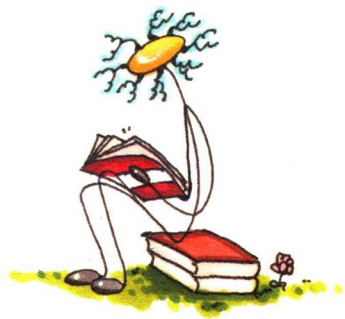
摆脱低效率，玩出好成绩

最强大脑都在用的超级记忆法



中小學生必須知道的 超級記憶法

吳帝德
—— 著



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社

《漫画中小学生必须知道的超级记忆法》通过奇妙的记忆体验,有趣的挑战练习,生动的漫画插图由浅入深地让小学生了解——尝试——运用——掌握过目不忘的秘密。本书包括了注意力、想象力、记忆力和各种思维训练,涵盖小学生各学科内容的记忆方法,通过大量知识点的记忆技巧分析,一个实例配套一个练习的教学方式让学生脱离枯燥理论知识,在趣味中掌握最强大脑。

图书在版编目(CIP)数据

漫画中小学生必须知道的超级记忆法 / 吴帝德著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4641-6

I. ①漫… II. ①吴… 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(2018)第014614号

策划编辑: 郝珊珊 责任印制: 储志伟 书籍装帧: 行者 BOOK

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 71千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

Preface

在实际教学当中，经常有家长朋友问到这样的问题，比如“孩子进行记忆力训练，多久才能有效果？”“孩子已经进行了系统的学习，为什么成绩还是没有明显提高？”诸如此类。我们要知道，记忆力是一种能力，它和社交能力、演讲能力、动手能力、运动能力等一样，需要一个相对比较慢的培养过程。在我教过的绝大多数孩子当中，成绩突飞猛进基本要发生在一年以后。有的同学五年级的时候进行了记忆方法的学习，直到初二他养成全脑思考、灵活记忆的思维模式，成绩才有了明显的进步。有的同学二年级就开始学习记忆方法，到了四年级，注意力有了明显好转。

当然，记忆力的训练并不仅仅是为了应对考试，它也许能改变我们的命运，电视节目“最强大脑”中参加挑战的选手们，无一不是通过记忆力的训练而成为别人眼中的天才。绝大多数经过记忆训练的学生都考取了国内甚至国外最优秀的大学。通过训练，让孩子从小养成了坚持、自信的可贵品质，正是这样的品质让他们在学习中持之以恒，勇往直前，敢于挑战。

记忆力训练是一件非常快乐的事情。不同于传统科目的课堂，在记忆力训练的课堂上，家长可以看到孩子积极主动的学习状态，教室里不时传出爆笑。轻松的课堂却不失纪律，每次课程即将结束的时候，孩子总会发自内心地感慨时间太快，舍不得记忆课程结束。孩子为什么会喜欢这样的课堂？原因在于，记忆力训练需要调动的是想象力，当孩子发现将想象力用在原本枯燥的学习中时，学习变成了一件有趣的事情，这可以从根本上改变他们厌学的情绪。

中小学阶段，记忆力和注意力尤其重要，两者相辅相成，全脑思维的训练为今后整个高中、大学阶段打下坚实的基础，只有养成了科学的思维方法，才能提高学习的效率。如果用时间来换算，假设一个人从小学二年级开始训练大脑，学习和背诵课文的时候用记忆技巧每天可以节约5分钟，再加上全脑记忆的模式令人很难忘记记过的内容，这又为复习节约了不少时间，如此累积到考大学的时候，省出来的时间将是一笔宝贵的财富。

最后，无论你的孩子现在读几年级，翻开这本书，就意味着给了孩子一个升级大脑的机会，这好比给孩子播下一颗“最强大脑”的种子。只有在家长耐心的呵护下，种子才可能生根发芽。希望每一位家长给练习记忆力的孩子多一点耐心，少一点急躁，多一点方法的引导，少一点斥责，你们的鼓励才是滋润种子的晨露，待到发芽开花之日，你和孩子都欢声笑语，从此再不会有学习的烦恼。



2018年1月

目 录

contents

01

原来可以 这样记

- 挑战 1 词语记忆 / 001
- 挑战 2 国家首都 / 004
- 挑战 3 人物出场 / 007
- 挑战 4 抽象图形 / 010
- 挑战 5 物品价格 / 013
- 挑战 6 战国七雄 / 017
- 挑战 7 圆周率 / 018
- 挑战 8 国家面积 / 019
- 挑战 9 七大洲 / 022
- 挑战 10 成语扫描 / 023

02

最强记忆力是 这样练成的

- 你了解大脑吗 / 028
- 发散思维 / 034
- 内容转化 / 043
- 动态夸张 / 064
- 连接想象 / 074

03

万变不离 其宗的记 忆方法

数字工具 / 083

记忆宫殿 / 097

04

从记忆高手 到学霸

明确目标和 / 111

选择策略

灵活运用 / 120

挑战思路提示 / 128

01

原来可以 这样记

大哲学家培根说：“一切知识不过是记忆”，同学们，你是否觉得自己的记忆力有待提高？你觉得你的记忆力是好的一类还是属于不好的一类？如果我们背书能像电脑储存东西一样永久地保存在硬盘里那该多好。下面，我们通过几个不同类型的记忆挑战来尝试一下不一样的记忆体验，来一场前所未有的头脑风暴。

挑战 1 词语记忆

请在 2 分钟内按顺序记住下列 20 个词语。

筷子	狗	辣椒	语文书	书包	酱油	火箭	烟花	校服	星星
雨鞋	米饭	足球	薯片	灵魂	警察	皮鞋	口水	海洋	《唐诗三百首》

请回答 $12 \times 3 =$ 、 $5 \times 9 =$ （这个问题是为了干扰你的记忆）

请按顺序默写刚才的 20 个词语。

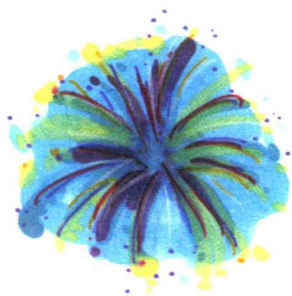
顺序和词语都正确了吗？低年级的同学相对来说死记硬背的能力更强，在这个阶段海马体占整个大脑的比重相对于成人时期更大，海马体在大脑中主要负责我们的临时信息——暂时记忆，但是随着大脑其他区域的发育，死记硬背的能力会随着年龄的增加而逐步减弱。

换个方式你能轻松记住 请仔细听下面这个故事，想象自己就是主人公，你需要做到的就是把提到的名词转化成那个物品，然后使其清晰浮现在你的脑海中即可。

拿一双**筷子**插到**狗**的鼻孔里，狗一个喷嚏吐出了一个**辣椒**，拿起**语文书**小心翼翼地把辣椒铲起并合起来，把语文书装到书包里，背着**书包**去打**酱油**，摇一摇酱油瓶，突然“嘭”地一声从瓶子飞出来一支**火箭**，火箭飞到天空中“嘣”地一下爆炸变成了**烟花**，看到烟花的你高兴地脱下了**校服**拿在手上甩，校服里甩出很多漂亮的**星星**，把星星捡起来藏到自己穿的雨鞋里，抱着**雨鞋**回家，妈妈说该吃饭了，于是把米饭直接盛到了雨鞋里，吃了雨鞋里装的米饭后就出门去踢**足球**，足球飞在空中的时候爆炸出了很多**薯**

片，你捡起薯片吃，结果薯片有毒你死了，灵魂出窍后飘在天上，来了个警察追你，追不到你他就脱了皮鞋扔你，你飘在天上转过身吐警察的口水，口水太多变成了一片汪洋大海，你跳进海洋游泳，一边游泳一边读一本书，书的名字叫做《唐诗三百首》。

现在重新回忆这个故事，你一定能写出要求记忆的 20 个词语。如果即使这样你也还是有漏掉的词语，说明你的细节联想能力有待提高哦，让我们将其变成画面，加深一下印象吧。



给家长的建议：教学中常常有家长对我说：“我家孩子记忆力非常好，一首诗读两次就能记住了，记忆力没问题，但就是注意力不集中……”等话，这里要提醒家长朋友，孩子在小学阶段死记硬背的能力都很强，这是很正常也是很普遍的现象，但是为什么到了初中以后会开始出现差距呢？一定不仅仅是学习态度的问题，小学阶段应该注重引导孩子全脑思考，培养孩子的图像感、空间想象力、细节想象力等。

挑战 2 国家首都（适合 4 年级以上的学生）

请尽可能多地记住以下国家的名称和对应的首都。

国 家

柬埔寨

老挝

波兰

列支敦士登

保加利亚

黑山

首 都

金边

万象

华沙

瓦杜兹

索菲亚

波德戈里察

国 家

爱尔兰

西班牙

埃及

新西兰

首 都

都柏林

马德里

开罗

惠灵顿

请遮住上面的内容填写下表，不会的字可以用拼音代替。

国 家	首 都	国 家	首 都
新西兰		西班牙	
爱尔兰		老挝	
	华沙	柬埔寨	
列支敦士登		埃及	
保加利亚			
	波德戈里察		

国家名称和首都能一一对应起来吗？这个记忆题目的难点在于，要把信息两两关联起来并且长时间记住，如果只是暂时地死记硬背，很容易在考试的时候答不上来，张冠李戴。

换个方式你能轻松记住 首先要明白，我们的大脑是无法记住无意义信息的，需要调动想象力把不认识的国家或者首都转换成我们熟悉的东西，即使对这个国家的名称很熟悉，也必须变成我们更熟悉的具体东西才行，用专业的话讲叫做“变抽象为形象”。比如日本你很熟悉，但我们还是需要进一步用富士山、相扑、哆啦A梦、柯南、东京铁塔、漫画书等来代替（转化的方法本书第2章将详细描述），这样一来我

超级记忆法

们记忆的信息形状就会固定，便于回忆。

国家	转化	首都	转化	联想过程
柬埔寨	山寨	金边	金色	山寨是金色的，闪闪发光
老挝	老太婆	万象	一万只大象	老太婆指挥一万只大象
波兰	菠菜	华沙	滑沙	踩着菠菜叶子在沙漠滑沙
列支敦士登	荔枝炖十吨	瓦杜兹	挖肚子	荔枝炖了十吨看着却吃不了，站在一旁挖肚子
保加利亚	绑架你呀	索菲亚	苏菲亚公主	对着动画片苏菲亚公主说：“我要绑架你呀！”
黑山	黑色的山	波德戈里察	玻璃钢你擦	玻璃钢里有一座黑色的山，你必须擦干净
爱尔兰	爱心	都柏林	赌博了	赌博输了没钱给，比个爱心抵债
埃及	金字塔	开罗	开路	在金字塔的沙漠中开辟了一条道路
新西兰	西兰花	惠灵顿	红绿灯	红绿灯里长出了西蓝花

记住了吗？这样具体的联想可以让两个记忆目标牢牢地挂钩，这样就不会张冠李戴了，具体怎样转化才最好呢？比如由美国可以想到自由女神、NBA 球星、钢铁侠、奥斯卡，甚至美国总统，也可以用谐

音的方式通过“美”字想到“煤”，方式多种多样，我们会在下一章进行详细学习。

挑战3 人物出场

请在 90 秒以内按顺序记住下列人物。

1. 爱因斯坦 2. 白雪公主 3. 葫芦娃 4. 猪猪侠 5. 孙悟空 6. 钢铁侠
7. 李白 8. 诸葛亮 9. 光头强 10. 李清照 11. 马克思 12. 貂蝉 13. 王宝强
14. 黑猫警长 15. 小猪佩奇

1. _____

6. _____

11. _____

2. _____

7. _____

12. _____

3. _____

8. _____

13. _____

4. _____

9. _____

14. _____

5. _____

10. _____

15. _____

换个方式你能轻松记住 在初高中学习阶段很多知识点记忆起来比较困难，主要是因为信息的相似性，比如语文、地理、化学、历史等学科，信息的相似性会造成记忆干扰，在回答刚才题目的时候你是不是觉得卡通人物回忆的时候更容易一些？历史人物却不太容易想起来？那是因为卡通人物通常比较夸张，特征比起真实人物更为明显，再加上我们虽然对历史人物的名字熟悉，但并不清楚他们的具体长相和动作特

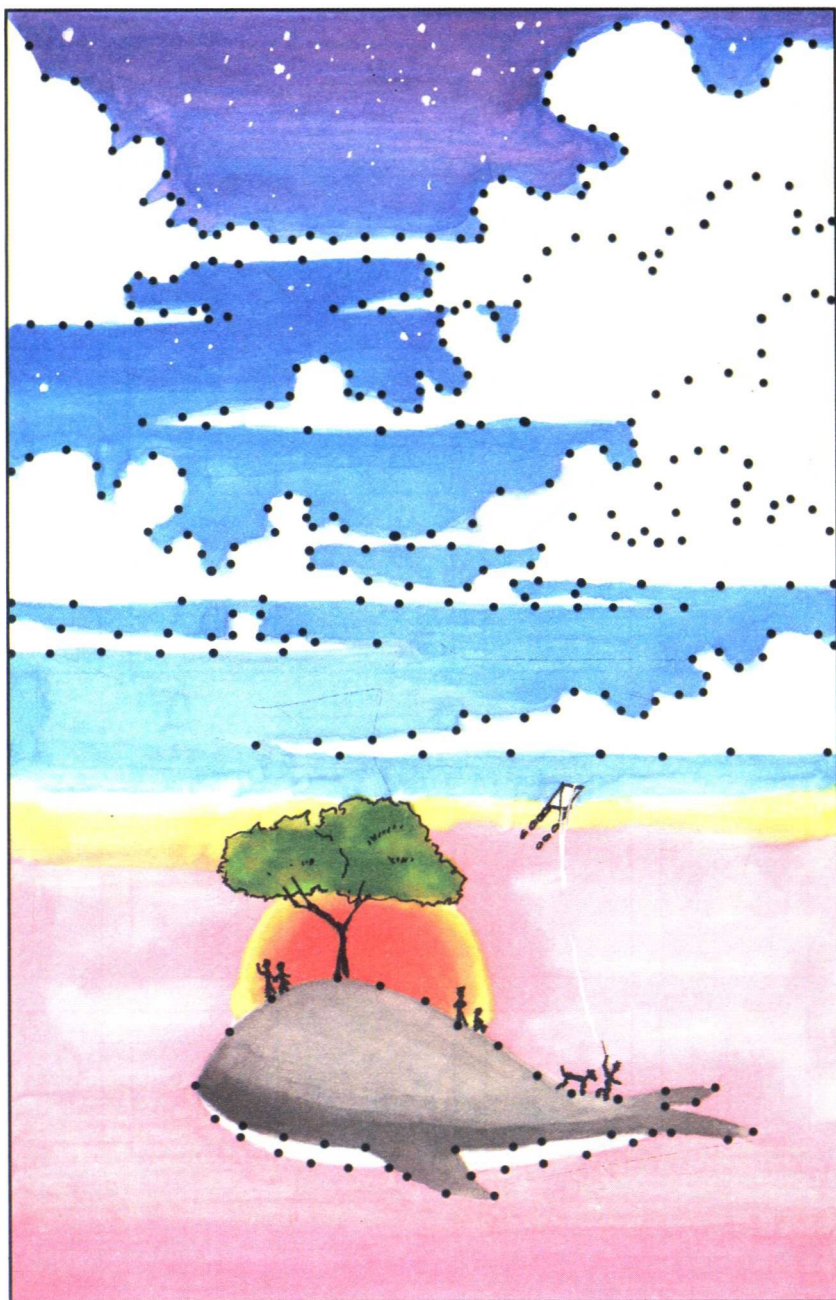
征等，所以产生记忆模糊、混淆的现象。要如何记住相似度高的不同信息？那就需要抓取特征进行夸张。刚才的题目中，可以把注意力放在爱因斯坦的爆炸头；白雪公主长长的连衣裙；七个葫芦娃叽叽喳喳嚷个不停；猪猪侠的大鼻孔；孙悟空的金箍棒；钢铁侠脱掉盔甲；李白夸张想象为穿白色长衫的仙人；诸葛亮的羽扇；光头强的光头；李清照想象为镜子；马克思想象为骏马；貂蝉想成穿浓妆的女人；王宝强想象在哈哈大笑；黑猫警长的枪；小个头小猪佩奇摆手。弄清这些特征以后人物的区别就更加鲜明起来，可以如下记忆：

爱因斯坦的爆炸头被缝到了白雪公主连衣裙上，裙子里跑出葫芦娃叽叽喳喳叫个不停，他们围住猪猪侠，猪猪侠鼻孔抽出金箍棒，金箍棒飞到空中打中了正在飞行的钢铁侠，钢铁侠盔甲散落，盔甲里面的人居然是李白，李白掉落在地上捡到了诸葛亮的羽扇，扇子舞了一下扇飞了光头强的帽子露出光头，光头强拿镜子照光头，镜子中看到骏马，骏马上坐着化浓妆的貂蝉，貂蝉抱着王宝强，王宝强哈哈大笑，说：“我只是个宝宝”，然后奔出怀抱逃跑，黑猫警长掏出枪准备开枪，小猪佩奇挡住说：“不要不要。”

当我们用想象力把特征进行加工，或者想象的重心集中到某一个细小的具体物品上的时候，记忆会在我们大脑中保留更长的时间，背诵文科尤其需要这样的技巧。

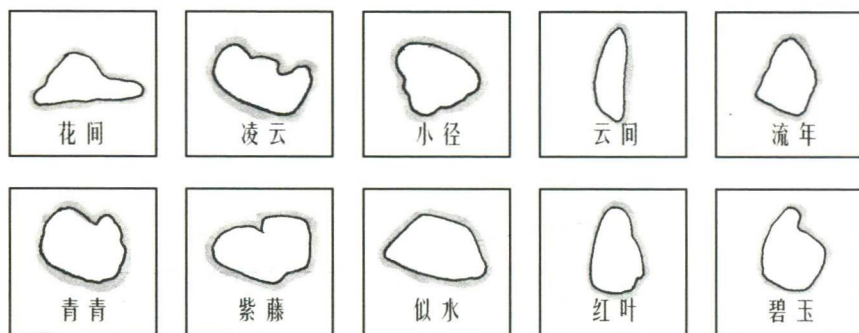


休息休息，请画线把黑点按照轮廓画出来。

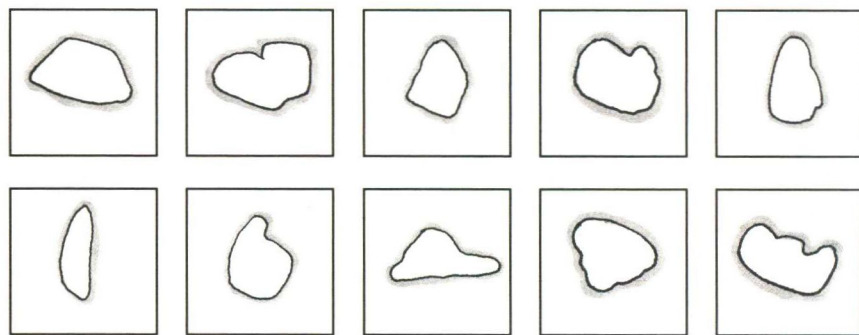


挑战4 抽象图形

请尽量记住下列图形对应的名称。



遮住上面的内容请回答下列图形的名称。



换个方式你能轻松记住 图形的记忆在初高中地理课中非常实用，通常需要看到图形的轮廓判断是哪个省，哪个国家，然后回答气候和