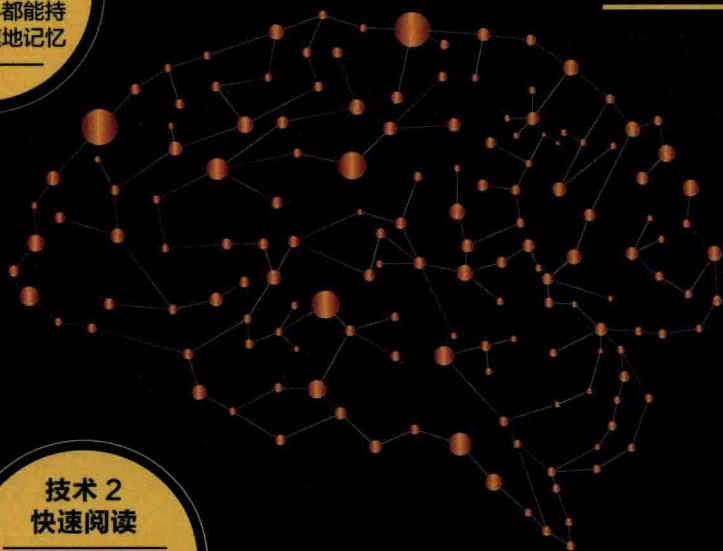


技术 1 超级记忆

对任何资料都能持
久准确快速地记忆

像精英一样过目不忘、
快速阅读、思维更敏捷



技术 2 快速阅读

在保证理解率前提
下实现每分钟 3000
字的阅读速度

技术 3 思维导图

通过发散和整理
思绪，寻找解决
问题的关键

超级记忆、快速 阅读与思维导图 训练手册

黄玉强 著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

超级记忆、快速 阅读与思维导图 训练手册

黄玉强 · 著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书是集超级记忆、快速阅读和思维导图于一体的学习与训练书籍。内容包含经过检验的记忆方法,如数字谐音法、奇特联想法、概括记忆法、数字密码法、单词记忆法等。按照书中快速阅读的四周训练,可以轻松地实现每分钟3000字的阅读速度,将思维导图应用在学习写作、工作创造中,从而打破思考局限,让大脑更有创意。作者结合多年的教学经验,以读者兼学兼体验的方式,讲述了超级记忆、快速阅读、高效思维的精华内容。掌握高效学习的秘密,好处绝不仅仅限于过目不忘,提高成绩和效率,更重要的是开发大脑潜能,培养图像化思维,拓宽认知世界的途径。

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆、快速阅读与思维导图训练手册 / 黄玉强著.
—北京:中国纺织出版社有限公司, 2019.10
ISBN 978-7-5180-6473-4

I. ①超… II. ①黄… III. ①记忆术—通俗读物 ②读书方法—通俗读物 ③思维方法—通俗读物 IV. ①B842.3-49
②G792-49 ③B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第167571号

策划编辑:郝珊珊 责任校对:楼旭红 责任印制:储志伟

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年10月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:5.5

字数:211千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

第一部分 超级记忆法训练 || 001

第一节 图像的静态训练 || 002

第二节 图像的动态训练 || 005

第三节 图像的局部训练 || 007

第四节 数字谐音法 || 009

特别篇1 超级数字谐音编码 || 010

第五节 数字拆拼法 || 016

第六节 数字运算法 || 017

第七节 数字特征法 || 018

第八节 奇特联想法 || 018

特别篇2 串联记忆模式 || 020

特别篇3 并联记忆模式 || 024

第九节 表象联想法 || 026

第十节 接近联想法 || 027

第十一节 类似联想法 || 028

第十二节 对比联想法 || 030

- 第十三节 理解记忆法 || 031
- 第十四节 概括记忆法 || 036
- 第十五节 歌诀记忆法 || 039
- 第十六节 数字密码法 || 042
- 第十七节 数字密码联想法 || 048
- 第十八节 数字密码地点法 || 051
- 第十九节 单词记忆法 || 063

第二部分 快速阅读训练 || 071

- 第一节 速读是成功的重要条件 || 072
- 第二节 快速阅读的原理是眼脑直映 || 076
- 第三节 掌握快速阅读的要领 || 079
- 第四节 快速阅读第一阶段：线式阅读 || 083
- 第五节 快速阅读第二阶段：直读法 || 085
- 第六节 快速阅读第三阶段：面式阅读法 || 088
- 第七节 一目十行与一目一页阅读法 || 089
- 第八节 面式阅读训练方案 || 090
- 第九节 快速阅读第1周训练 || 095

第十节 快速阅读第2周训练 || 101

第十一节 快速阅读第3周训练 || 103

第十二节 快速阅读第4周训练 || 108

特别篇 速读困惑答疑 || 111

第三部分 思维导图训练 || 113

第一节 思维导图是思维工具 || 114

第二节 思维导图符合大脑的思考特性 || 118

第三节 思维游戏 || 124

第四节 传统笔记的不足 || 127

第五节 思维导图制作·工具 || 130

第六节 思维导图制作·主题 || 130

第七节 思维导图制作·内容 || 131

第八节 思维导图制作·线条 || 132

第九节 思维导图制作·总体要求 || 134

第十节 思维导图软件 || 136

第十一节 思维导图入门·关键词 || 141

第十二节 思维导图入门·分类练习 || 143

第十三节 思维导图·分析文章 || 146

第十四节 思维导图·写作文 || 151

第十五节 思维导图·解题 || 156

第十六节 思维导图·头脑风暴 || 160

第一部分

超级记忆法训练

贵州师范学院内部使用

第一节 图像的静态训练

超级记忆的关键是发挥右脑的作用，而右脑的思考模式是视觉图像型，因此超级记忆的核心是图像。

呈像训练是按一定的思路使任意两个图像之间产生联系。联系的方式包括：静态图像、动态图像、局部图像。

这一训练的步骤及思路是：

①浮现图像；

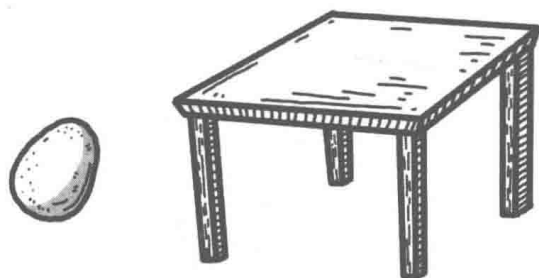
②将图像1放在图像2的某个位置上，或者想象1的某个位置上放着图像2；

③用心感受图像联系的情景。

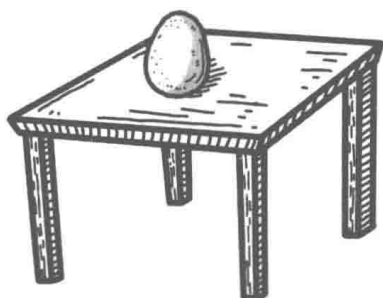
下面我们通过几组具体的例子来体会这种联系方式：

★鸡蛋——桌子

第一步，在大脑中鲜明地浮现出鸡蛋和桌子的图像，要侧重于浮现鸡蛋的整体图像及桌子各个部位；



第二步，把鸡蛋放在桌子的桌面上（也可以把它放在桌子的四条腿下或者放在桌子下面，总之选一个部位放鸡蛋）；



第三步，调动感官感受一下这种情景，鸡蛋放在桌子上，你往桌子上一趴，把鸡蛋挤破了，衣服弄脏了，你闻到了鸡蛋的气味。

通过这种身临其境的感受，达到加强记忆的目的。如果鸡蛋被放在桌子腿下，又将是怎样的情况呢？你也可以趴一下，不过这个桌子会突然向下沉，鸡蛋碎了，蛋清蛋黄淌了一地，且淌到了你的鞋上，你闻到了生鸡蛋的气味。

或者：

第一步，在脑海中浮现鸡蛋和桌子的图像；

第二步，想象被打开的鸡蛋里面有一张桌子；



第三步，调动感官身临其境地去感受这一情景。

下面请根据文字提示继续联想：

★军官——孩子

第一步，在脑海中浮现了军官和孩子的图像；

第二步，想象在孩子的身上骑着一个军官；



第三步，身临其境地去感受，你看到一个健壮的军官骑在一个很小的孩子身上时你气愤的心情。

第二节 图像的动态训练

图像的动态训练步骤及思路是：

①浮现图像；

②图像联系，让前一个图像运动起来之后，去撞后一个图像，以动态形式将它们联系在一起；或者前一个图像被后一个图像撞击，将两个图像联系起来；

③用心感受。

让我们通过分析具体的例子来体会这种联系方式。

★小草——小鸟

第一步，在脑海中浮现小草和小鸟的图像；



第二步，想象你拿一棵小草去砸一只小鸟，小鸟刚好叼住了这棵小草；



第三步，身临其境地感受这一情景。

或者：

第一步，在脑海中浮现小草和小鸟的图像；

第二步，想象小草被一只飞来的小鸟撞了一下，这棵小草被撞坏了；



第三步，身临其境地感受这一情景。

下面请根据文字提示继续联想：

★歌手——背包

第一步，在脑海中浮现歌手和背包的图像；

第二步，想象一个歌手，一脚把一个背包踢飞的情景；



第三步，身临其境地感受这一情景。

第三节 图像的局部训练

图像局部训练的步骤以及思路是：

①浮现图像；

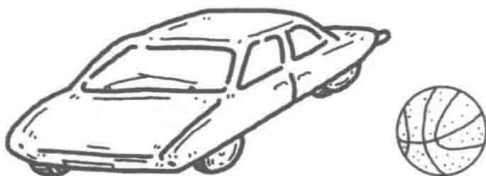
②图像联系，以图像1某一部分用图像2充当的方式，让两个图像相联系；

③用心感受。

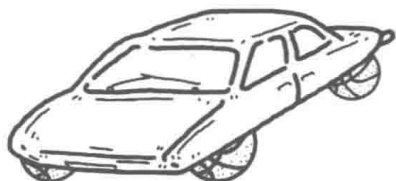
下面我们通过实例分析来体会这种联系方式。

★汽车——皮球

第一步，在脑海中浮现汽车和皮球的图像；



第二步，想象汽车的轮子是皮球，即让皮球成为汽车的一个轮子，也可以想象汽车的方向盘是皮球形状的，或汽车的车头是皮球形状的。总之，利用想象使后一个图像成为前一个图像的一个局部。



第三步，身临其境地感受自己驾驶着这部车的情景，你应该怎样把握皮球形状的方向盘呢？

★耳朵——时钟

第一步，在脑海中浮现耳朵和时钟的图像；

第二步，想象一个人的耳垂是一个小小的时钟；



第三步，感受你看到这一情景的心情。

第四节 数字谐音法

据说，一天有位老师上山与山顶寺庙里的和尚对饮，临走时，布置学生背圆周率，要求他们背到小数点后22位：3.1415926535897932384626。大多数学生背不出来，十分苦恼。有一个学生把老师上山喝酒的事结合圆周率数字的谐音编了一句顺口溜：“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐而乐。”待老师喝酒回来，个个背得滚瓜烂熟。这种聪明的学生就是利用谐音法来帮助记忆的。

再如，3的算术平方根是1.732050，如果把2读成斤两的“两”，0读成“洞”，那么这个数依谐音可读成“一起商量懂不懂”。

利用谐音法还可以帮助记忆某些历史年代，不少人觉得记忆历史年代是件很苦恼的事，不容易记住，而且还容易混淆。但是，要学好历史，又必须记住历史年代，因为没有时间也就无所谓历史。于是，许多聪明人利用谐音法来帮助记忆历史年代。例如，马克思生于1818年，逝世于1883年。那么可以这样记，“一爬一爬（就）爬（上）山（了）”。再如，甲午战争爆发于1894，用它的谐音“一把揪死”，就非常容易记住。

物理中的三个宇宙速度记忆法：

第一宇宙速度：7.9km/s（吃点酒）。

第二宇宙速度：11.2km/s（要一点儿）。

第三宇宙速度：16.7km/s（要留点吃）。

当然，数字谐音记忆法只适于帮助我们记忆一些抽象、难记的材料，并不能推而广之，用于记忆所有的材料。

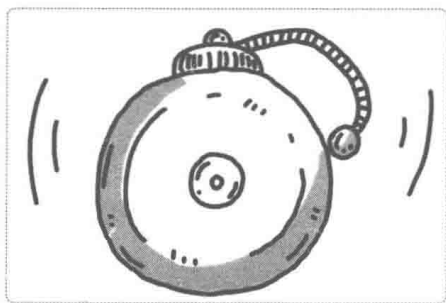
特别篇1 超级数字谐音编码

数字对于我们来说是有序、熟悉的，将数字转化成形象，谐音编码（从00到99）具体如下：

00——玲玲：想象一个叫玲玲的小女孩；

01——淋衣：想象成淋湿了的衣服；

02——铃儿：想象为一只电铃；



03——领伞：想象为获奖领了一把伞；

04——邻寺：想象为住在寺庙旁边；

05——领舞：想象为一个领着大家跳舞的人；