

〔日〕七田真 著 隋娟 译



国际右脑开发权威

超右脑 快速记忆法

首次全面公开超右脑记忆训练法

右脑的记忆能力是左脑的100万倍！

天才们都拥有令人惊叹的右脑能力！

右脑的能力是每个人与生俱来的，所有人都能成为记忆天才！



南海出版公司

超右脑 快速记忆法

〔日〕七田真 著 隋娟 译

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

超右脑快速记忆法 / [日] 七田真著; 隋娟译. — 海口:
南海出版公司, 2009.7

ISBN 978-7-5442-4500-5

I. 超… II. ①七…②隋… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113116 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-011

SHICHIDASHIDI CHOUUNOU SPEED KIOKUJUTSU

Copyright © MAKOTO SHICHIDA 2005

Originally published in Japan in 2005 by SEIBIDO SHUPPAN CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

CHAO YOUNAO KUAISU JIYI FA

超右脑快速记忆法

作 者	[日] 七田真
译 者	隋 娟
责任编辑	李玉珍
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
封面设计	崔振江
内文制作	白雪艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	710 毫米 × 930 毫米 1/16
印 张	10.75
字 数	160 千
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1—30000
书 号	ISBN 978-7-5442-4500-5
定 价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

准备篇 快来测试一下你的右脑

人类大脑蕴涵着神奇的记忆能力 /3

为什么学校不进行记忆法的教育 /4

右脑记忆到底是什么 /5

超右脑快速记忆法训练 /6

备受瞩目的世界记忆力锦标赛日本选拔赛 /14

训练1 数字转码记忆训练

——把关键词串联成故事

数字转码法和联想法是记忆训练的基础 /17

训练2 扑克牌记忆训练

——在脑海中再现扑克牌

将扑克牌图像化 /37

训练3 数字记忆训练

——把关键词直接转化为数字

要牢牢记住100个基础关键词 /57

训练4 词语记忆训练

——把词语转换成图像

把词语转换成图像进行记忆 /69

训练5 默写记忆训练

——每页用1分钟，看你能默写出多少
提高速读能力的秘诀 /87

训练6 背诵记忆训练

——以完全记忆为目标，反复训练
反复背诵——开启右脑的第一步 /101
思考力和创造性的基础是记忆 /102

训练7 图像记忆训练

——将心中的记忆绘成图画
用图像唤醒记忆 /123
看电视时我能猜到下一句台词 /124

训练8 圆周率记忆训练

——追求无边无际的数字
圆周率记忆的世界纪录保持者 /139

训练9 英语单词记忆训练

——在大脑里放一本英语单词手册
英语达人都是从记忆英语单词开始的 /157
现在就开始英语单词记忆训练 /157
轻松记忆6000单词，考进名牌大学 /158

前 言

“人类实际上只用了自己大脑能量的10%。”

这句话出自美国心理学家威廉姆·杰姆兹之口。

但是，只要你按照本书所介绍的右脑记忆训练法进行训练，就可以比普通入更轻松地超越这个“10%”，从而获得优异的成绩。

那么，人为什么只能开发利用10%的大脑能量呢？原因就在于，在通常情况下，人们只对左脑意识加以利用。

也就是说，大脑经常处于左脑意识优先的状态。

而那些被称做天才的人，则可以熟练使用右脑——天才能量的源泉。

人的大脑分为左脑和右脑，其功能各不相同。

左脑被称做语言脑，采用语言形式处理信息；右脑则是图像脑，以图像化方式处理信息。

左脑处理信息时非常缓慢，与之相反，右脑则能超高速地处理信息，左右脑的信息处理能力有天壤之别。因为大多数人长时间处于左脑优先的状态下，所以只能开发大脑能量的10%也就很好理解了。

通过右脑训练，则可以自由开启平时使用不多的右脑，最后达到“双脑齐驱”的程度。

通常左脑是被优先使用的，从而抑制了右脑功能的发挥。

只要进行右脑训练，使右脑得到优先使用，天才脑——右脑的无尽能量就会被开发出来。

今天，最尖端的科学研究已经将焦点锁定在如何抑制左脑的优先使用权上，从而使左右脑得到综合平衡的发展。

在此之前，有意识地综合使用左右脑被看做是不可能解决的难题。

但是，七田式右脑训练法就可以解决这一难题。

这是因为七田式右脑训练法已经在理论层面上成功地破解了大脑的密码。

七田式右脑训练法没有停留在理论层面上，许多人已经在实践中印证了这一训练法的神奇功效。

七田式右脑训练法首先以孩子为训练对象，正是由于在孩子们的身上收到了效果，我才将这一训练法扩展到成年人中间，这也更进一步验证了右脑训练法的功效。

事实证明，孩子们进行右脑训练确实要比成年人更轻松、更迅速、更有效。如果先由成年人开始训练的话，想要一下子取得显著的效果基本上是不可能的。

孩子们很快就掌握了开启右脑的窍门，这让我更加确信右脑所蕴含的巨大能量，也更加确信右脑可以很轻松地被开启，被利用。

本书中汇集了很多孩子们进行右脑训练的实例，这些实例是我推广右脑训练法的动力。孩子们的实例让我更加确信右脑训练法的正确性，并给予我强有力的暗示，让我有信心把右脑训练法迅速地推广到成年人中。本书会对这种暗示的效果进行详细的阐述。

通过右脑训练，人们可以增强自己的注意力和记忆力，改善大脑的工作质量，从而使学习变得更轻松，处理信息的能力大幅度提高。

总而言之，右脑训练法会帮助大家大幅提高工作效率，空前缩短工作时间，大大节约劳动力。

不仅如此，右脑训练法在学习和日常生活中也都十分有效，它使成功变得不再遥不可及。

已经有很多人告诉我，他们凭借右脑训练法获得了成功。

我确信，现在翻开这本书的你在不久以后也会发生天翻地覆的变化。

七田 真



人类大脑蕴涵着神奇的记忆能力

世界记忆力锦标赛中出现过一位叫做多米尼克·奥布莱恩的奇人，他能一举记住 35 组（共 1820 张）扑克牌。

此外，他还保持着一项纪录，就是在别人以每秒 1 位数的速度，读出 74 位的一串数字后，马上全部记住。

更令人惊叹的是，他还有一项个人纪录，就是把 52 张扑克牌彻底洗牌，打乱顺序，然后用 28.5 秒的时间记下这组扑克牌。

多米尼克拥有这么多项令人咋舌的纪录，人们不禁会想：他一定是天才，从小就拥有过人的记忆力。其实不然，上学的时候，他还曾经留过级。

小的时候，多米尼克被诊断为患有学习障碍症，没有办法集中精力听讲，记忆力极其低下。然而，这样的一个人有一天突然掌握了右脑记忆法。

转变的契机发生在他观看一次记忆力比赛时。他看见一个叫做克莱顿·卡夫罗的人用不到 3 分钟的时间就记住了一组无序排列的扑克牌，这位克莱顿·卡夫罗曾因为记住了圆周率小数点后 20013 位数字而创造了一项世界纪录。

多米尼克觉得很震惊：“世界上居然还有这么神奇的人！”

从那天起，他开始对自己进行 3 个月的特训，学着记忆无序排列的扑克牌，看自己的记忆力到底能达到什么样的程度。

就这样，在其后的 5 年时间里，他尝试了许多种记忆训练法，并加以修正，使其更加适合自己。最后，他终于开启了右脑的快速记忆能力，成为世界上最令人赞叹的记忆天才。

同时，他也开始质疑学校教育：“大脑蕴涵着如此丰富的能量，为什么学校里没有教授开启这种能量的课程呢？”为了让更多的人拥有记忆的金钥匙，他

将自己的记忆方法加以总结，写成了《如何通过考试》一书。

其实，每个人生来都拥有神奇的记忆能力，只要掌握正确的方法，就能像多米尼克一样最终获得成功。



智慧袋

“世界记忆大师”多米尼克·奥布莱恩出生于英国，是世界上最令人赞叹的记忆天才。1991年，多米尼克初出茅庐，凭借着自己独创的“多米尼克系统”，在当时的首届世界记忆力锦标赛上尽扫强敌，成为当年的记忆冠军，并创下新的世界纪录。

此后11年，多米尼克共8次卫冕成功，稳居冠军宝座。因为记性太好，他被各国的赌场拒之门外，现在不仅英国所有的赌场都不欢迎他，就连法国、捷克、美国等国的赌场也都盯紧他，不让他入场。

《如何通过考试》(中文版已由天津教育出版社出版)一书是多米尼克对记忆方法的精彩总结。多米尼克将他成为世界记忆冠军的记忆秘诀一一公开，并将抽象的记忆方法与各个学科，如外语、语文、数学、化学、历史和地理等的学习内容和特点结合起来，提出了具体易行的记忆方法，非常方便读者吸收和转化，灵活运用于日常的学习中。

为什么学校不进行记忆法的教育

事实上，在古代的希腊，学习记忆法曾经十分兴盛。

古希腊时，人们没有纸张，没有文字，印刷术也不发达，大脑记忆几乎是记录历史的唯一方法。所以，人们不得不磨炼自己的记忆力。

那为什么记忆法在之后的岁月里沉寂了呢？

当纸张、文字被发明出来，书写技术得到长足发展后，人们就不再需要记忆法了。

其结果就是，古代记忆法逐渐荒废。

学习记忆法既能磨炼记忆力，同时也会对脑力进行锻炼。右脑得到开发后，不但能够提高记忆力，注意力、创造力也会随之发展，左右脑得到平衡使用。但是在脑科学不发达的时代，人们不了解记忆训练的重要性，从而导致了记忆法的衰退。

对于记忆，人们还有很多未知的东西，其中包括左脑记忆与右脑记忆的不同。

在以前有关记忆的书籍中，几乎见不到对右脑记忆的描述，学校里也没有教授如何进行右脑记忆的课程。

右脑记忆到底是什么

那么，右脑记忆到底是什么？与左脑的语言性记忆不同，右脑记忆属于图像性记忆。

人们想要记住某种事物的时候，通常使用的是左脑的语言性记忆，而很少动用右脑的图像性记忆。

右脑可以把需要记忆的场景和事物以照相机拍照的形式，转化成图像进行记忆，需要再现的时候，保存的图像就会自然浮现于大脑中。

所以，以前右脑记忆一直被称做照相记忆，并被当成是少数人拥有的能力，一般人是无法企及的。

但是，被认为记忆力极其低下的多米尼克都可以开发右脑的记忆潜能，谁还敢说自己的大脑不能开发呢？

让我们来看一个实例。

我把 1000 幅画分成每堂课 100 幅，让孩子们进行记忆。先让孩子们快速浏览，再收回画板，然后让他们按顺序将看到的画复述出来。让我吃惊的是，孩子们居然很快就全部记住了。因为实在太神速了，我忍不住询问学生们是如何记忆的。一问才知道，他们就是通过图像记忆来完成的。（君津分校 K·T 老师）

超右脑快速记忆法训练

本书将介绍9种记忆训练。这9种记忆训练对于培养右脑记忆（图像性记忆）至关重要。

训练1 数字转码记忆训练

训练2 扑克牌记忆训练

训练3 数字记忆训练

训练4 词语记忆训练

训练5 默写记忆训练

训练6 背诵记忆训练

训练7 图像记忆训练

训练8 圆周率记忆训练

训练9 英语单词记忆训练

大家首先要了解这9种记忆训练的重要性以及它们各自的意义，才能更好地发挥训练效果。

如果什么都不知道就直接进行训练，就不会明白训练的意义所在，也不会产生坚持下去的热情，当然结果也不会很理想。

请大家仔细阅读训练说明，了解各种训练的重要性，明确学习动机，树立学习信心。说不定下一个世界记忆冠军就会在你们中间诞生，你的身影就会出现在世界各地举办的记忆赛事中，说不定还能频频夺冠呢。

训练1 数字转码记忆训练

首先，大家应该明确这一点：所有的记忆都源于联想。

先把00~99这100个数字转化成关键词，每个数字与每个关键词一一对应，然后再用故事把这些关键词的图像串联在一起，这就是联想记忆法。

比如说，要记住52864374这组数字。52可以转化为“普洱茶”，86转化为“八路军”，43是“死火山”，74是“骑士”。接下来，我们就可以把这些关键词

串成故事：喝着普洱茶的八路军，到死火山去和骑士会合。这种利用故事进行串联的方法就是联想记忆法。

训练2 扑克牌记忆训练

扑克牌记忆训练的基础是，把每张扑克牌转化为一个对应的词语，然后按照扑克牌的顺序编成故事来记忆。详细方法请参看第37页关于扑克牌记忆训练的讲解。

训练3 数字记忆训练

数字记忆法就是把需要记忆的数字以两位数为单位转化为词语，然后前后串联成故事进行记忆。

比如说 3592，可以转化为“珊瑚”和“揪耳朵”，故事情节是“发怒的珊瑚揪着自己的耳朵”，是不是很简单？

训练4 词语记忆训练

方法就是把需要记忆的词语串联成故事进行记忆。

比如，按顺序记忆“自行车、大猩猩、苹果”时，可以把数字转码表中01所对应关键词“灵药”和“自行车”联系在一起：灵药放在自行车车筐里。02所对应关键词“铃耳”和“大猩猩”联系在一起：铃耳一响，把熟睡的大猩猩给吵醒了。03所对应关键词“(岳)灵珊”和“苹果”联系在一起：岳灵珊飞身上树摘苹果。

这样按顺序将词语串起来，就很容易记住了。

训练5 默写记忆训练

默写记忆训练是培养速读能力最好的训练方法。

没想到吧，这可是真的哟。好好看看吧。详细方法请参看第87页有关默写记忆训练的介绍。

训练6 背诵记忆训练

朗读、背诵训练具有巨大的潜在力量，可以将右脑的完全记忆能力开发出

来。可以说，背诵训练法是开启右脑记忆能力最基础的训练法。

背诵是全世界孩子最基础的学习方法。

从前江户时代的寺子屋里，学童们一起高声朗读《论语》，这就是一种可以开启右脑能力的优质背诵训练法。当时人们并不了解右脑理论，但这不影响人们采用这种优秀的记忆训练法。

在印度的小学里，老师先朗读，学生们再跟读、背诵。学生们手里并没有课本，如果记不住的话，就不能放学回家，所以孩子们都拼命地背诵。这种教学方法为印度培养了一批又一批高素质的国民。在美国硅谷从事软件开发的技术人员以印度人居多，这也是背诵记忆训练的功劳。

训练7 图像记忆训练

在古代，画家的必修课之一就是临摹。画家要仔细观察临摹对象，并牢牢记住，然后不再看临摹对象，仅凭借记忆再现出来。

这种方法培养了大批的优秀画家。据说著名的画家——横山大观^①当年也是这么苦练技艺的。请记住，古往今来的优秀画家都是经过临摹才成功的。

训练8 圆周率记忆训练

记忆圆周率基本上是采用100个关键词进行故事串联，从而轻松记住100位甚至200位的数字。

如果将关键词改为小孩子熟悉的关键词的话，孩子们也可以很轻松地通过图像来记忆圆周率。

下面来看一下记忆圆周率的实例。

如果能牢牢记住100个关键词的话，小孩子记一次就可以大概记住圆周率小数点后100位数字，记两次就可以记得很牢固。

他们可以很快地把图像转化为数字。

^①横山大观（1868～1958），日本画家。他对新日本画运动的兴起起过重要作用。1903～1904年曾出游印度和欧洲数国，并被接纳为法国沙龙成员，还担任过驻罗马的美术使节，1937年荣获日本政府颁发的文化勋章。

反过来，也可以在看到数字的同时很快在脑子里浮现出图像。

右脑记忆训练的成果在孩子们身上得到了最好的体现。

孩子们在以上8种训练中取得的成果，都可以立刻应用到其他训练中。右脑记忆是通过图像发生作用的，只要培养出图像记忆能力，就有助于培养出其他能力。

接下来我们再来看一个报告。

有一个女孩，她可以毫不费力地背出圆周率小数点后100位数字。用她自己的话来说，就是感觉脑子里有个小球在不停地转动，只要有印象的东西就会一直记住。

群体效应也会显现出来。比她大一些的一个同班男生用了1个月的时间，就记下了圆周率小数点后1000位数字。这个男生从3岁的时候开始，就经常跟花花草草对话。小时候的大量背诵打开了他的记忆回路，所以他记起圆周率来得心应手。据他自己说，在背圆周率的时候，脑子里有好多数字转来转去的。

上面两个孩子的共同之处就是：小时候的大量背诵改变了他们大脑的工作性质，使记忆力得到了迅速提高。发生在他们身上的奇迹也极大地鼓舞了同班的其他同学。

500幅图画通过图像记忆全部记了下来。我着重使用500幅图画的CD来进行训练，跟着CD读、写，然后再听一遍，同时也不能忽略对左脑的应用。

其结果就是：记忆500幅图画、1张印有50幅图画的卡片的时间变得越来越短。

500幅图画记忆训练中，要求一边看着白纸一边说出图画的顺序。现在话还没说出口呢，图画就已经浮现在我的脑海里了，我可以一边参照脑子里的图像，一边复述了。

训练9 英语单词记忆训练

如果按照通常的方法来背英语单词的话，一天连10个、20个单词都不见得能记得住。但是，如果利用右脑的快速大量记忆功能进行记忆的话，每天记100

个单词就变成了十分轻松的事情。右脑英语单词记忆法的特征是：不用背，只要边听 CD，边看课本，嘴里再跟读就可以了。

具体做法可以参照本书第 157 页的介绍。参加记忆训练的人们都反映：

- 没想到背英语单词也可以变得如此轻松。
- 眼、手、口全部调动，将单词牢牢记住，再也不容易忘记。
- 记单词时脑海里浮现出了图像。
- 记忆力一向很差的我也可以记住这么多单词，真是太不可思议了！

以上 9 种训练方法中的数字转码记忆训练和扑克牌记忆训练，七田真博士是运用日文读音对数字或扑克牌进行谐音转换的。考虑到国内大部分读者都不懂日文，在阅读这些训练方法时会难以理解，因此特别邀请“世界记忆大师”王茂华老师，按照中文读音对相应部分进行修订，修订以七田式右脑训练法为基础，不改变其方法和特点。接下来就进入我们的测试部分，请作好准备！



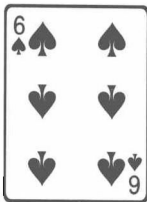
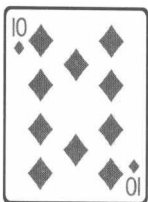
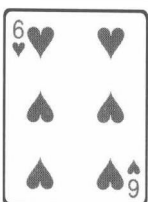
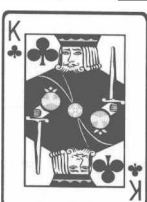
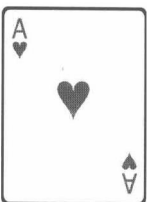
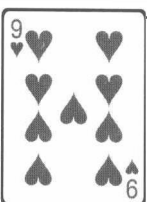
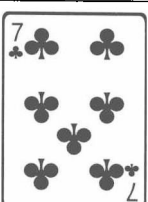
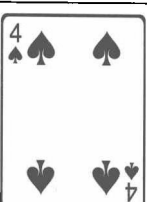
智慧袋

张杰、王茂华是两位首次获得“世界记忆大师”称号的中国人。2003 年，他们代表中国参加了第 13 届世界记忆力锦标赛，并以优秀的成绩赢得了“世界记忆大师”荣誉称号。

张杰和王茂华并非生来就是记忆天才。张杰曾因记忆力不好而两次高考落榜，王茂华曾因记忆力差而考不上大学。2001 年一个偶然的的机会，张杰和王茂华参加了马来西亚记忆大师叶瑞财博士的培训班，这次学习令他们开阔了眼界，受益匪浅。在这次培训班上，张杰和王茂华相识并成为志同道合的好朋友。

2003 年，张杰和王茂华代表中国参加了第 13 届世界记忆力锦标赛，因为这是中国人首次参赛，赛前他们在 48 位选手中最不被看好。但在比赛中，张杰、王茂华发挥了高水平，以优秀的竞赛成绩，最终成为新晋的 7 名“世界记忆大师”中仅有的两名亚洲人，让世界各国的记忆大师们刮目相看。

测试 1 用1分钟记住下面的扑克牌，然后盖住牌面，按顺序说出来。

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				

把回答正确的扑克牌张数填入下表。

第1次	第2次	第3次	第4次	第5次

怎么样？

先把训练前的成绩填到表格中，等第一部分的训练全部结束后，再做一次测试，就可以明显看出训练的效果。

记忆扑克牌是世界记忆力锦标赛的竞赛项目之一。进行扑克牌记忆训练后，就可以在3分钟之内把一副无序排列的52张扑克牌全部记住。世界纪录保持者多米尼克只用了28.5秒，日本纪录的保持者藤本忠正用了48秒，张杰和王茂华分别用了40秒、58秒。

你也来试试看吧。

还不快点加入神奇的右脑记忆之旅？

测试 2 用 1 分钟记忆下列 10 个词语。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
猫	苹果	钟表	猴子	墨水	城	椅子	武士	秃鹫	色子

把正确的词语填入下表。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

把回答正确的词语个数填入下表。

第 1 次	第 2 次	第 3 次	第 4 次	第 5 次

测试 3 用 1 分钟记忆下列数字，然后盖住数字，按顺序写出来。

9833673362

4406566430

把正确的数字填入下表。
