

【天才系列丛书】

你也可以是天才

——非一般全脑记忆法

开发右脑 · 激活潜能 · 超强记忆

全脑教育专家蔡良瑞告诉你 ——



【台湾】蔡良瑞 著

· 东人民出版社

你也可以是天才

——非一般全脑记忆法



【台湾】蔡良瑞 著

广东人民出版社

B848.5/Z947



图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以是天才·非一般全脑记忆法/蔡良瑞著. —广州:
广东人民出版社, 2005. 1

(天才系列丛书)

ISBN 7-218-04751-3

I. 你… II. 蔡… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013619 号

选题策划	董 真
责任编辑	黄洁华
责任技编	黎碧霞
装帧设计	黄怀东
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙制版印刷有限公司
排 版	广州恒伟电脑制作有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32 开本
印 张	6.75
字 数	150 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-218-04751-3/B·156
定 价	29.80 元

购书热线: 020-83791084, 83799595, 83780084

前言

在尚未了解所谓“右脑思考”之前，我一直认为人是一种进化很慢的生物，由于人的智能无法遗传给下一代，而且在学习的过程中，吸收的知识又不断地被遗忘，所以必需花大量时间和精力在复习上面，若仍然记不住辛苦学来的成果，那是一件多么令人沮丧的事！

直到有一天我发现右脑思考的神奇效果，记忆对我来说再也不是一件痛苦的事情，而且可以随心所欲地记住任何想记的东西，这真是一种美妙的感觉。

右脑是人脑中最神秘的部分，它主要负责觉知、情感，还有一些我们不十分了解的功能，例如潜意识、直觉等等。鲜有人知，右脑可以储存大量的图片，如果能够将右脑的潜能充分地发挥出来，人脑的储存能力就会大大增强，人人都可以变成天才，这实在是十分美好的前景。

在我推广右脑式思考的工作一段时间之后，发现许多在校学生成绩显著进步，公司中的业务员业绩明显增长等等，都让我深深体会人的潜力可以无限宽广地延伸，如果不知道方法去发挥自我的潜能，那真是十分可惜。

《你也可以是天才》一书完稿，得力于优秀的学生翁承煌、杨慧菁和汪筠协助绘制图稿，及实践大学多位老师的协助，谢大立所长及台湾科技大学林草英院长鼎力支持作序及好友徐文川先生的大力提供有关资料。另外，华南农业大学胡文锋教授曾为本书繁简字体变换，于百忙之中逐字校对修正，并提供许多珍贵意见等等，在此一并表达谢意。

翁承煌

台湾实践大学通识教育中心讲师

2003年8月10日



序I

国际知名的潜能开发大师迈可葛夫 (Michael J. Geff) 写道：“你带着成为天才人物的潜力来到人世。每个人都是如此，去问任何一位母亲，答案都一样。”

没有几个人敢说自己是天才，但几乎所有家长都会告诉你，他们从刚出世的心肝宝贝眼中，看见了天才的火花。

《你也可以是天才》这本书，以深入浅出的笔法，为所有的学习者开启另一种学习的模式，和改善了传统死记硬背的痛苦学习经验。这本书令人惊讶地解决了许多这方面的问题。从一位读者的角度来看，我十分欣赏作者的用心，因为改变人的思维习惯是一件多么浩大的工程啊！

在不断进化的社会文明中，人人都希望能改变自己的学习能力，以及表现自我存在的价值，此书提出许多另类的改善之道，脑力发酵的因子将被激活，发挥出人类无穷的潜力，是否是天才已不是一个最重要的目的，因为从其中你将能更进一步体验到人类存在的意义。

仅此，祝福此书能帮助更多芸芸学子于学习过程中，充满乐趣和成就感。

謝大立

台湾实践大学媒体传达设计研究所所长

2003年6月1日

序II

“天才”是每位中国父母从孕育下一代那一刻就开始对怀中孩子的期望与憧憬。以往，“天才”给人的感觉之一是拥有那种过目不忘的超级脑力。而能拥有这种过目不忘、永牢于心的特殊功能，在科学发达以前，神学论者常以“祖先积阴德后代得神保佑”加以诠释。而在科学进步之今日，则以生物科学遗传基因等高科技理论进行解析，探索其奥妙。

“天才”给人的印象是那么遥远，似乎是可遇不可求的理想。然而随着计算机理论的发展，人类开始对人脑之功能有了更进一步的理解，最后发现，如何有效把人脑潜在之功能完全发挥，才是决定一个人聪明与否之关键，也就是决定他能否跻身于“天才”之林的重要关卡。

《你也可以是天才》这本书是一本老少咸宜之佳作，它的目的是要让每位阅读这本书的人都能把自己的大脑功能完全发挥，因而都可以成为“天才”，这是我所知道让麻雀变凤凰的最容易且最简单的方法。连我这个已近耳顺之年的老人家也不愿错过这能够成为一位“老天才”的机会，更何况是那些来日方长的年轻朋友及未来可以是一位“天才儿童”的小朋友们呢？

林 英

台湾科技大学设计学院院长
2003年6月5日

序III

还记得二十年前，为考上大学，我和我的同学在高中学毕业班课室里无休无止地做着一道又一道莫明其妙的练习题，只为了记得某一个公式或定律，并期望能用它来解答某个现实生活中永远不可能发生的事情。清早起来，睡眼朦胧地打开英文课本，却懊恼地发现昨天晚上费了九牛二虎之力又读又写又背的二十来个单词，今天只能咬牙切齿般挤出几个，那剩下的十几个早已无影无踪。看着课室外那些无忧无虑地在操场嬉戏的低年级同学，我就想，如果谁能教我一个快捷的方式，让我快速地一次性地永久牢记这些公式、定律和英文单词，无论付出多大的代价我也一定拜师学艺。

后来，当我成为大学教师，年复一年地看着一批又一批学生，痛苦地去理解那些本来就没有什么逻辑关联性的生物特性、形态特征、分类依据，更令人望而生畏的代谢途径……天哪！我真想帮帮他们——如果我有一个方法能让他们快乐轻松而又高效地牢记这些知识，那一定是一件功德无量的大好事，他们肯定将我奉若神明。

今天，我已经有一个聪明漂亮的女儿，读小学了。每天早晨六点半，她会准时起床，背上沉甸甸的书包上学去，书包里放着的正是我孩提时代学的东西。真不幸，她又要重复一次我从小学到大学同样痛苦的学习经历。我们能不能为她做点事，找些方法，让她能够不必像我那般痛苦地学习，而是轻松快乐地在知识的花园里采摘前人的智慧硕果呢？

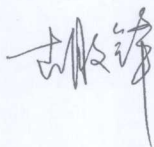
我也曾经管理过一家小公司。手下员工都很认真地工作，都付出了很多。但是，并不是每个人都能成功，也并非每个人都得到了应有的回报。后来我才发现，那些员工中甚至包括比较成功的员工，对公司的产品系列，公司产品的技术优势，客户及潜在客户相关资料，以及竞争对手的第一手资料（公司已提供）等等，并没有好好掌握，甚至一无所知。这样的员工，要想有所作为、事业有成真不是一件容易的事。那么，有没有一个这样的培训课程，能让我的员工很快地提升对公司产品、客户资料以及竞争对手的信息的认知，并能将这些知识变成通往成功道路的有力工具？

离我高考二十年后的今天，我终于找到了这么一个方法，就是台湾蔡良瑞先生的新作《你也可以是天才》中所介绍的天才教育和记忆法。

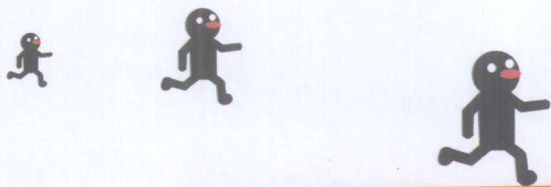
这本书旨在让学习者将大脑潜能充分发挥出来，达至“天才”一样的优异表现，并且让学习变成一种快乐有趣的过程。这也是一本图文并茂、深入浅出的好书，我觉得，书中除了必要的基本原理介绍外，其余部分可以说是“招招制敌”，绝无“花拳绣腿”。阅读这本书的读者们，无论是正在求学的学子，是为人师表的老师，是望子成龙的父母，还是统领公司企业的管理者，都能从这本书中发现可用的知识，并能将之变成一种行之有效的开发智力的好方法。这种方法不仅能提升学习的成绩、公司的业绩，更重要的是它也许能改变一个人的一生。

感谢蔡良瑞先生为广大读者提供这么有趣而又实用的书，而且不遗余力地向我们推介这一全新的思维方法的努力。在千千万万的读者中，只要有一个人，读了这本书并学习使用这种新颖的学习方法之后，而使得他的人生得以改观，那么蔡良瑞先生的努力就没有白费，就已经是功德无量了。

以此为序。



华南农业大学食品学院副教授
2003年6月8日于广州书斋





免费听课券

想多了解全脑教育课程，可凭本券免费参加试听课程
(90 分钟说明会)！

对本书内容有疑问或查询培训课程，可以发电子邮件
至作者蔡良瑞老师的信箱咨询：

hubahuba2008@yahoo.com.cn 或联络天才教育机构分区

联络处：

广东省

李健能

020-88509695

北京市

欧阳东方

13341012430

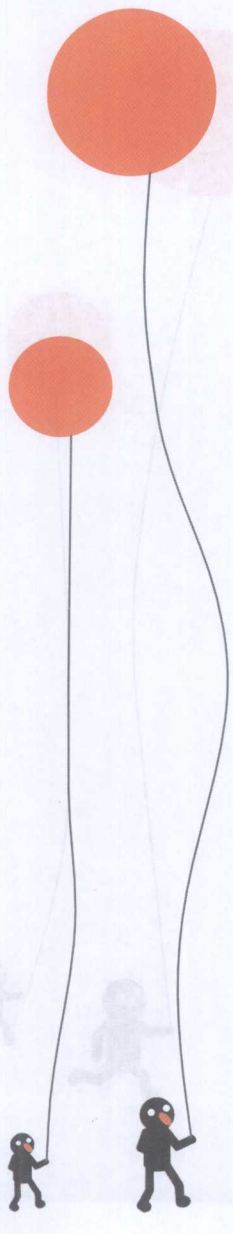
福建、安徽省

篮廷上

13959290402

13641474280

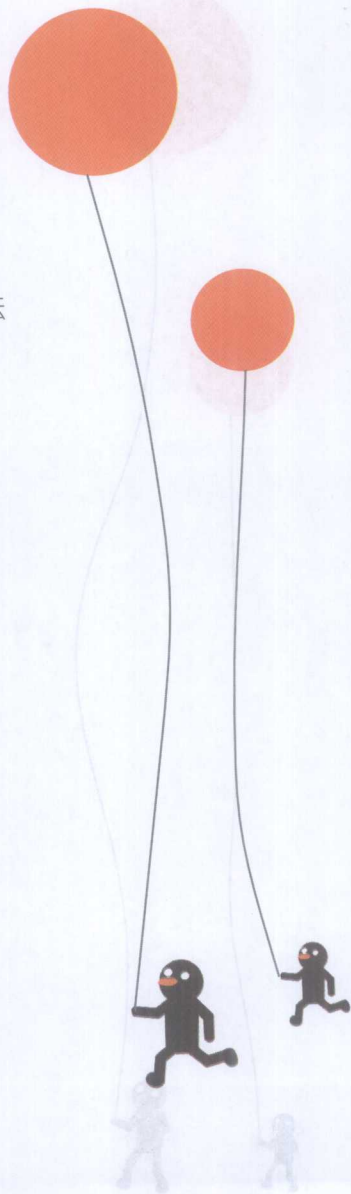




目录

1	第一章 大脑的奥秘
1	全脑教育的理论基础
2	应用及发展
2	大脑究竟是什么?
5	怎样才能成为天才?
7	第二章 脑力激活
7	记忆的特性
8	大脑记忆的过程
23	栓钉的方法
24	本章结语
25	第三章 文字记忆法
25	人体栓钉法
27	联想法
29	环境栓钉法
30	数字栓钉法
42	两两相连法
53	谐音法

67	 第四章 数字记忆法
67	记数字的秘诀：谐音法和栓钉法
69	0~100 数字对应联想图
101	颜色和动作联想记忆法
115	英文字母辅助图
131	 第五章 快速阅读
131	快速阅读的好处
132	训练你的眼睛
134	大脑也会跟着改变
136	心智绘图
157	 第六章 心灵激活
157	抽象概念该如何记忆？
159	富含情感的人物栓钉法
164	本章结语
165	 第七章 人物资料记忆法
165	样貌姓名和资料合并记忆
175	建立自己的图片档案库
176	 第八章 综合练习





第一章 大脑的奥秘

全脑教育的理论基础

美国加州理工大学教授斯佩里（Roger Sperry）博士致力于人脑和智力的研究，并发表了有关左右脑协调合作的论文，首次提出了“全脑教育”的概念，并获得1981年的诺贝尔生理/医学奖。全脑教育学说发表后，许多学者及研究机构纷纷加入研究行列，大量令人振奋的成果不断涌现，一些教师引进了全脑教育的学习方式后，发现学生的记忆力大增，学习效率也有大幅度的提高。

这套学习方式，从理论到实践，一直在西方发展，初期实践的对象大多是弱智儿童。结果发现，用这种特殊的方法学习，连弱智的小孩也能够逐渐达到正常小孩的学习水平，后来，正常的小孩也采用这种能够启发大脑潜能的方法以进一步提高自己的能力。教育专家甚至发现，资优的儿童之所以较一般孩子优秀，正是因为他们天生就是以全脑思考模式学习，这和一般人偏重左脑思考是很不相同的。

全脑式的思考和学习究竟是什么呢？因为，我们的左脑善于接受理性及逻辑的信息，而右脑接受感性及图像的信息，



你也可以是天才

因此，全脑式的学习就是将混乱无序的信息，经左脑整理好后转换成图像或情感形态存入右脑，达到长期记忆的效果。

应用及发展

全脑教育的学习方法在西方倍受追捧，但可惜在东方仍然鲜为人知，有关这方面的研究仍十分的贫乏，并且欠缺正规的教材。

有鉴于此，我与设计系的学生们，以一年时间的努力，终于编写好适合东方人思维方式的全脑教育教材，并且开始向各界推广，并在推广的过程中得到验证，全脑学习的方法的确能使学习者在不同程度上受益。事实上，在台湾、香港、内地的许多学校、公司培训项目中，全脑教育受到热烈欢迎，许多受过全脑教育的人以后都能轻松应对学习、工作上的记忆难题。令我欣慰的是，经过全脑教育的学习，大家不仅觉得记忆力好了，而且学习兴趣也大大增加。

大脑究竟是什么？

具有高度思维能力的人类拥有能够想象、推理、记忆、感觉等等如此抽象而又具体的能力，而这种能力来源于一个复杂而神秘的器官——大脑。有些宗教更认定人这种能够“觉知”的能力来源于一个所谓“心”的地方。究竟这种能促成人类成为万物之灵，推动人类不断进化的思维能力是什



么东西?

虽然我们并没有对大脑有彻底的了解，也没有做到对它的完全开发，但是，有限的实验成果却足以让我们惊讶——头壳内的小小脑袋，居然有非常神奇的力量。

外观：

一个成人大脑重约1200~1500g，约占体重的2%，体积为600cm³左右，形状像核桃，表面有很多“凹沟”。

结构：

大脑分为左右两个部分，而每一部分又可分成四个区块。这两个部分各有特别的功能和作用。大脑中依序排列的有额叶、顶叶、颞叶、枕叶和岛叶，它们各有不同的功用：枕叶掌管动作、计算、方向、视觉和辨别；颞叶负责声音、语言、理解和局部的记忆；而额叶掌管大脑功能的综合运用。在大脑中，还有一种被称作胼胝体（corpus callosum）的神经纤维，是将两个脑半球联结起来的桥梁，负责神经信息传导。

左脑和右脑的“分工”：

左脑的功能：大脑左半球是一个负责理解、分析、计算、推理和逻辑思考的工作区，它就像是一部严密的机器，将庞大而不断输入的信息分类整理。它擅长分析和计算，最大的任务就是“吸收”，但并不主管感性或情感，而左脑独特的逻辑思考功能，对记忆信息的完整性是很必要的。由于



左脑不喜欢猜测、想象，即不善于所谓的“直觉式”思维，所以左脑发达的人会倾向于细节性、精密性思维，较适合负责数字、信息、语言等方面的工作，例如会计师、计算机程序设计师等。

右脑的功能：右脑主要负责感觉、欣赏力、想象力，富有艺术倾向，即采取所谓情感导向的思考模式。信息资料进入大脑后，左脑将复杂的内容进行分析整理，如果不进行这样的分析整理，资料就只能放在左脑里“暂存”起来，而很容易变模糊或“丢失”。复杂信息经过左脑理解分析处理，并且交给右脑用图像、画面来记忆之后，就会变成一个长期的记忆放在右脑，而且印象深刻。我们可以将右脑比作一个庞大的数据库，可储存天文数字般的信息量。当然，要将左脑的资料传给右脑，可不像操作计算机那样，按一下Enter键那么简单，只有改变低效的思考习惯，并通过不断地练习所谓“图像式”记忆等方法，右脑的潜能才能逐渐发挥出来。

资料显示，人的大脑中有上百亿个脑细胞，从理论上讲，可储存的信息相当于藏书1000万册的美国国会图书馆的50倍。但实际上人类所真正使用的大脑资源，恐怕连5%都得不到，如果能“开动”10%，人就会变得相当聪明，要是能用上20%，那可称为天才了！为什么会有如此巨大的资源浪费呢？这可以借用计算机的硬件构造来加以说明。

知道计算机最初是如何发明的吗？其实，科学家就是模仿人脑的思维模式发明出相应的软、硬件。计算机储存数据