



世界记忆力锦标赛总冠军王峰推荐

世界冠军教你如何更快乐、更快速、更有效地学习

# 最强 大脑 训练秘籍

[德]冈瑟·卡斯滕 (Gunther Karsten)/著 王旻/译

万变不离其宗，最强大脑是这样炼成的

化学工业出版社

# 最强 大脑 训练秘籍

[德]冈瑟·卡斯滕 (Gunther Karsten)/著 王旸/译

 化学工业出版社

·北京·

冈瑟·卡斯滕向我们展示，不论男女老少，都可以提高自己的记忆力。他为我们提供了适用于各种领域极具价值的方法和技术，以此帮助人们更好记住外语单词、历史日期以及技术名词。他同时向我们展示了如何通过注意力和休息来提高学习效率。本书中各种实用的测试可以帮助你应用学到的知识，认识到自己在学习语言时是什么类型的人，确定自己的长处和短处，并通过练习更上一层楼。

## 图书在版编目(CIP)数据

最强大脑训练秘籍/[德]卡斯滕(Karsten,G.)著;王旸译.—北京:  
化学工业出版社,2013.10(2014.5重印)

书名原文: Learning like a world champion

ISBN 978-7-122-18146-6

I. ①最… II. ①卡… ②王… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第181542号

LERNEN WIE EIN WELTMEISTER: ZAHLEN,FAKTEN,VOKABELN  
SCHNELLER UND EFFEKTIVER LERNEN (LEARNING LIKE A  
WORLD CHAMPION) By DR.GUNTHER KARSTEN

©DR.GUNTHER KARSTEN

This edition arranged with Gunther Karsten

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition©2013 Shanghai Wits Cultural Media Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Dr.Gunther Karsten 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2013-7933

---

责任编辑：罗 琨

版式设计：IS溢思视觉设计工作室

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：三河市双峰印刷装订有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张6 字数101千字

2014年5月北京第1版第2次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

这是少有的让人振奋的书籍之一！虽然它涉及一个相对困难的主题——教育，但此书简单易懂。它不仅能给你带来全新的观点，而且十分娱乐，甚至可以令你十分开心。

本书的作者卡斯滕博士清晰地阐述了能够让学习更简单，并让人们永远记住这些信息的技巧和方法。他向我们展示了世界记忆冠军一次次惊人表现背后的秘密。卡斯滕博士仿佛轻轻地挽起了读者的手，领着读者阅览了各个惊奇案例后的秘诀，并且展现了这一技巧的诸多实际用途，包括生活与学习。并锻炼与鼓励读者主动地和本书的内容进行互动。不论男女老少，都可以通过和作者一起学习，了解自己的长处和短处。成为大幅增加学习效率的基石。

如果本书不能清晰和以富有热情的姿态展示学习和表现的心理层面，那么此书就不配使用《最强大脑训练秘籍》这一书名。不论在哪一领域，能够让自己的表现达到巅峰的人都必须深谙该领域的基本原则——而让一名世界冠军来讲述

界冠军来讲述这些原则是再好不过了。

除此之外，本书还有许多警世名言以及有趣的故事，这使得此书寓教于乐，让此书在娱乐的同时能够提醒读者其故事后的意义。

“学习应该是快乐的！”

我祝愿大家都能够享受这一学习经验。

——迈克尔·布克瓦尔多娃博士（记忆学界的麦当娜）

三届女子记忆世界冠军及世界著名的记忆教练

[第 1 章]	[第 2 章]
记忆最佳化的 7 个因素 /1	优化学习相关的科学发现 /15
转化 /2	早点练习才是成为冠军的王道 /16
联想 /4	学习的窗口以及外语的学习 /18
幻想 /5	叶克斯—多德逊法则 /21
感情 /6	让大脑“兴奋”的方法 /23
逻辑 /8	基于背景的学习 /24
实地化 /9	蔡戈尼克效应 /25
视觉化 /10	干扰 /26
爱因斯坦的公式为	感情和学习 /27
$E=M \cdot C^2$ /12	电子音乐或莫扎特? /28
	睡眠保健 /30
	知识整合 /30

|第 3 章|  
不被人所知但十分有效的学习方法 /33

|第 4 章|  
脑力戏法 /65

主要系统：数字和儿童游戏一样  
简单 /34

数字的世界 /36

起步时的简易测试 /37

掌握数字的主要系统 /38

找到“主要名词”的规则 /41

发现“主要名词” /43

圆周率  $\pi$  的故事 /47

地点法 /49

西塞罗和他的“方法” /49

地点法三步成功法则！ /50

辅助学习的体育馆 /50

创造记忆旅途的规则 /51

关于起居室内的旅途建议 /53

关于如何使用脑海旅途的建议 /54

创造你的第一个脑海旅途 /54

记忆新鲜词汇或外语单词时的关  
键词法 /56

关键词法的两部曲 /56

增加你的英语词汇量 /58

学习技术和科学名词 /59

关键词法的范围和使用时效 /60

逻辑记忆法 /61

学习和戏法——它们之间的  
联系是什么？ /67

|第5章|

实用案例：在学校使用这些技巧 /71

新旧知识结合，历史知识不用怕 /72

记忆单词不用怕 /72

增加你的英语词汇量 /73

西班牙语 /73

德语 /74

法语 /74

100个正面词汇的“力量之旅” /75

化学记忆有方法 /78

青铜和黄铜 /78

腺嘌呤和鸟嘌呤 /79

地理：欧盟国家 /80

牢记15个西欧国家的故事 /81

牢记12个欧盟东欧国家的故事 /84

|第6章|

你是哪个学习类型？ /89

测验：你是逻辑思维学习者  
还是语音自动学习者？ /91

语言学习类型测试的评估  
/92

语音自动类型者的特征 /92

逻辑思维类型者的特征 /93

适用于两种学习类型的窍门  
/94



书呆子意味着什么? /98

只有付出,才有收获! /102

了不起的“学习快感” /103

“赢家”的特征 /105

取得好成绩的动力 /106

愿意努力 /106

自我约束力 /107

能够接受挫折 /107

坚持不懈 /108

寻找赢家人格! /109

为自己设立正确的目标 /110

1. 目标高低 /111

2. 时间性 /112

3. 清晰度 /112

4. 投入 /113

5. 后果 /113

确定你在学校的第一个目标! /114

正确的自我改善! /118

基石能力 /118

连锁能力 /118

成功的五个立柱 /119

1. 笨鸟先飞 /120

2. 有效支持 /120

3. 持续动力 /121

4. 巅峰训练 /121

5. 持之以恒 /123

|第 8 章|

脑力锻炼 /125

视觉化的旅途（魔力象） /126

注意力 /127

大脑的体操 /130

有趣的大脑半球谜题 /130

横向“8”的绘画 /131

大脑半球协调的交叉移动 /131

注意力和冥想锻炼 /132

冥想呼吸/注意力训练 /132

大脑计算/注意力训练 /133

大脑半球/注意力训练 /133

手/能量的注意力训练 /134

通过视觉化答问题 /134

书虫问题 /134

月亮/地球旋转问题 /135

最佳学习根基 /136

创造力（不完全笑话的魔力） /139

|第 9 章|

不要相信你听到的所有事情！ /143

谁知道他知道什么？ /144

学习测验：“知识短句” /144

答案：你知道你知道什么吗？ /145

无条件学习“条件学习” /147

知识层次 /148

对赌：我是这么知道的！ /150

第 10 章  
最后的记忆测验 /153

通用记忆指示 /154

数字 /155

单词 /157

历史日期 /159

第 11 章  
采访儿童世界记忆冠军 /163

---

第 12 章  
关于记忆大赛的信息 /171

---

快速记数字 /172

姓名/面孔 /173

二进制数字 /173

5分钟单词 /174

文章 /175

历史日期 /175

速记扑克 /176

视觉化 实地化 联想  
幻想 联想 灵感  
感情 转化

记忆最佳化的  
7个因素 | 第1章

转化 / 联想 / 幻想 / 感情 / 逻辑 / 实地化 / 视觉化 / 爱因斯坦的公式  
为  $E=M \cdot C^2$

我们穿越学习这一广阔领域的简约旅程必须从我们的记忆开始！如果我们在学习过后就将知识立刻忘记，那么学习还有什么意义呢？记忆——将信息储存于大脑的过程是学习密不可分的一部分，这就是本章的主题。

生命全部由记忆组成，而它是如此的稍纵即逝，以至于你很难发现它的流逝。

——田纳西·威廉姆斯

我参加记忆比赛多年——在这一过程中不断地提高自己的表现能力，最终成为了数项竞赛的世界冠军（2007年的记忆世界冠军），并不断刷新世界纪录——在这一过程中，我问自己：“究竟哪些技巧可以让自己记住了超过一万个数字、日期、单词以及知识？”通过总结与分析，我认为一共有7个，它们分别是：转化、联想、幻想、感情、逻辑、实地化、视觉化。

正是这7个因素，使笔者拥有了远超越普通人的记忆能力。接下来，我们将对这些因素进行详细介绍。笔者举的例子可能会让读者觉得奇怪或唐突，但我们会发现，这是一件好事，因为越奇怪的例子越好记住！

## 转化

转化指的是将一样东西变成另一样东西。在这里，笔者

的意思是，在我们企图记住一个信息之前，我们应该永远把那些看不见、摸不着的抽象和无趣的信息转化为实质性的、触手可及的、对我们的大脑来说比较容易“消化”的信息！从这个意义上来讲，数字、词汇以及名称都可以算是抽象的。我们应该将其转化为我们更容易理解的东西。

例如：

1.如果你希望记住达·芬奇开始绘画《蒙娜丽莎》的年代（1503），你可以先想象一下李维斯501牛仔裤，之后将1503想象成3乘以501，同时想象画架前的达·芬奇套穿着三条李维斯501牛仔裤！

2.这是一个和名字相关的例子：当你第一次听说伟大的希腊哲学家“柏拉图”这个名字时，你可以想象“彩色塑泥”这一发音和柏拉图相似的名词，Plato和Play-Doh，之后想象一个老人坐在地上玩彩色塑泥！这种做法虽然可能在一开始显得有些奇怪，但你可以为看似随机的字母赋予新的意义。现在，来试试用“转化”作为帮助学习的技巧吧！

你的例子：

---

---

---

---

## 联想

这个记忆的元素并不被太多人所知。当我们说到“联想”时，我们指的是将两个看似截然不同的信息以某种方式联系在一起。在我们本来已经有了某种知识基础，并已将其长期记忆后，这一方式尤其有效，因为我们可以将一个新信息和原有的信息联系在一起记忆。

例如：

1. 假设你希望知道眼睛的不同组成部分：视网膜（retina）、巩膜（sclera）以及脉络膜（choroid）。你可以用这些词的第一个字母组成“皇家化学协会”（Royal Society of Chemistry）这一你本来就已经知道的名词。虽然眼睛的结构和皇家化学协会之间没有“真正”的联系，但这并不影响我们用它增强记忆。

2. 假设你必须记住人类大脑中有超过一千亿的脑细胞。如果你知道我们的银河系有一千亿颗星星，你就可以将两个信息结合在一起，创造一幅脑海中的图像：银河系中的星星就是你大脑中的细胞！

你的例子：

---

---

---

## 幻想

每个人都有丰富的想象力，但只在很少的情况下我们才会用这一能力来帮助我们学习。在大多数时候，我们学习的是一组组生硬的信息，这不仅让我们感到索然无味，而且也妨碍我们的大脑吸收这些信息。但如果这些信息能够和想象力以及创造力结合在一起，那么大脑吸收起这些信息来就会简单许多，而且整个学习的过程都会变得有趣。看看下面的案例：你打算怎么处理给你心爱的人准备的礼物呢？此时，你多半会想把这份礼物用漂亮的纸包起来，在上面系上一个闪耀的丝带，甚至再写一些发自肺腑的言语。然而，这些步骤全都和礼物无关，但它们的效果是惊人的！这就是你应该为你接触到的信息做的，通过幻想和想象力来改善你的学习过程。

例如：

1. 假设你的历史老师要求你记住20世纪80年代美国著名总统“里根”的姓氏。对于大多数人来说，这个信息在开始的时候会从一个耳朵进，另一个耳朵出。但如果你懂得使用幻想，那么你就可以完全利用这一能力帮助自己立刻记住这个名字。比如，“里根”的发音在英语中与“龙”十分接近(Reagan和Dragon)，你完全可以用这个关系来想象一个在天空中骑着吐火龙的男子，而这一画面会使你记得他的姓氏。

2. 你也可以用幻想来帮助你记住别人的名字，比如“赛



拉”这个名字可以用一个脑袋上粘着“撒哈拉”沙子的女子这一形象来记住。要想记住“罗温”，你可以想象一个划船的人（Rowan的row在英文中为划船的意思）。

你的例子：

---

---

---

---

## 感情

很多人都可以易如反掌地永远记住一件让他们内心激动不已的事情，不论这一感情是正面的还是负面的。这在很大程度上是因为我们大脑中负责感情的部分和负责记忆的部分十分接近。有趣的是，我们也可以通过让感情加入到学习过程中，来帮助我们增强记忆。也许你已经发现，很多电影都会使用这一手段，当一个令人激动的爱情故事或惊悚故事被设置于历史背景中时，观众通过感情对于这段历史的记忆和学生从老师或书本那里学到这些知识时的反应是截然不同的（《珍珠港》和《泰坦尼克号》这样的影片是这一现象的最好案例）。