

聪明孩子都在用的 超强记忆法



无论是单词、诗词，还是历史事件、生活细节，只要通过联想影像，内容转化、动态夸张和连接想象四个步骤，就一定能够轻松地愉快地牢记下来。

吴帝德
著

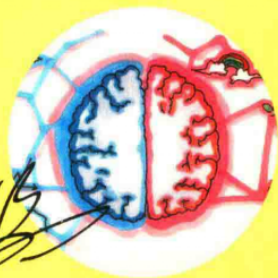


面对大量需要记忆的枯燥知识
如果你还在用死记硬背的方法以求念念不忘
那就太——OUT——了

吴帝德通过新奇的记忆体验和
给你带来超强的记忆方法：

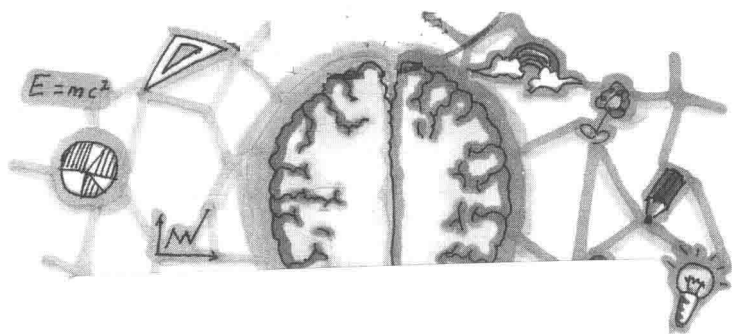
具和记忆宫殿

织出版社
国百佳图书出版单位



聪明孩子都在用的 超强记忆法

吴帝德 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

面对大量需要记忆的枯燥知识，如果你还在用死记硬背的方法以求念念不忘，那就太OUT了！世界记忆大师吴帝德通过新奇的记忆体验和有趣的漫画，为你带来了超强的记忆方法：数字工具和记忆宫殿，无论是单词、诗词，还是历史事件、生活细节，只要通过发散思维、内容转化、动态夸张和连接想象四个步骤，就一定能够轻松愉快地牢记下来。

图书在版编目（CIP）数据

聪明孩子都在用的超强记忆法 / 吴帝德著. —北京：
中国纺织出版社，2019.1（2019.3重印）
ISBN 978-7-5180-5364-3

I. ①聪… II. ①吴… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第205740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1月第1版 2019年3月第2次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5.25

字数：65千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言

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？”等。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，成绩基本要在一年以后才能达到突飞猛进的效果。有的同学五年级的时候进行了记忆方法的学习，直到初二养成了全脑思考、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，注意力才有了明显好转。

当然，记忆力的训练并不仅仅是为了应对考试，它还能改变我们的命运，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

聪明孩子都在用的超强记忆法

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，家长可以看到孩子们积极主动的学习状态，教室里不时传出爆笑声。轻松的课堂却不失纪律，每次课程即将结束的时候，孩子们总会发自内心地感慨时间过得太快，舍不得课程结束。孩子们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，学习就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忆过的内容，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，种子才会生根发芽。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7月

目 录

第一章 这样就一定记得住 || 001

2分钟记20个词语 || 002

这些国家的首都在哪里 || 006

到底是谁先出场的 || 010

让人抓狂的抽象图形 || 014

可乐和气球分别多少钱 || 017

20秒记忆战国七雄 || 022

记忆圆周率50位需要多久 || 024

面积前10位的国家有哪些 || 026

北美洲更大还是南美洲更大 || 029

扫描四字成语 || 031

第二章 超强记忆力养成计划 || 037

发现你的思考模式 || 038

聪明孩子都在用的超强记忆法

第一步 发散思维 || 044

第二步 内容转化 || 053

第三步 动态夸张 || 077

第四步 连接想象 || 089

第三章 超强记忆法：数字工具+记忆宫殿 || 099

数字编码表 || 100

记忆宫殿（建议初中以上的同学必须掌握） || 116

第四章 从记忆高手到学霸 || 133

明确目标和选择策略 || 134

记忆终极挑战 || 145

后记 || 156

第一章

这样就一定记得住

大哲学家培根说“一切知识不过是记忆”，同学们，你们是否觉得自己的记忆力有待提高？你觉得自己的记忆力是属于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。



2分钟记20个词语

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 $13 \times 13 = ()$ 、 $102 \div 3 = ()$ （这个问题是为了干扰你的记忆）。请按顺序默写刚才记忆的 20 个词语。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

顺序和词语都正确吗？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，你需要做的就是将提到的名词转化成那个物品，然后使其清晰地浮现在你的脑海中即可。

拿一双筷子插到狗的鼻孔里，狗一个喷嚏喷出了一个辣椒，拿起语文书小心翼翼地把辣椒铲起来并合上书，再把书装到书包里，背着书包去打酱油，摇一摇酱油瓶，突然“嘭”的一声从瓶子里飞出来一支火箭，火箭飞到天空中“嘣”的

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，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，他追不到你就脱了皮鞋扔向你，你飘在天上转过身向警察吐口水，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，书的名字叫作《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。如果这样你还是有漏写掉的词语，说明你的细节联想能力有待提高哦。现在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……”，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？这就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、空间想象力和细节想象力等。

这些国家的首都在哪里

请尽可能多地记住以下国家的名称和对应的首都。

国家	首都
柬埔寨	金边
老挝	万象
波兰	华沙
列支敦士登	瓦杜兹
保加利亚	索菲亚
黑山	波德戈里察
爱尔兰	都柏林
西班牙	马德里
埃及	开罗
新西兰	惠灵顿

请遮住上面的内容，填写下面国家所对应的首都：

新西兰 _____

爱尔兰 _____

波兰 _____

列支敦士登 _____

保加利亚 _____

黑山 _____

西班牙 _____

老挝 _____

柬埔寨 _____

埃及 _____

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

聪明孩子都在用的超强记忆法

悉，也必须变成我们更熟悉的具体东西才行，用专业的话讲叫作“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章将详细介绍），这样一来，我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	玻璃缸你擦	玻璃缸里有一座黑色的山，你必须擦干净

续表

国家	转化	首都	转化	联想过程
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	西蓝花	惠灵顿	红绿灯	红绿灯里长出了西蓝花

记住了吗？这样经过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介绍。