

全想脑力提升书系

# 超级



# 记忆

## What

超级记忆采用数字记忆法、链式记忆法、缩编记忆法、信箱记忆法、单词记忆法等各种高效的记忆策略，帮助读者提高记忆效率。

## Why

学习超级记忆不仅能够提高记忆效率、节省学习时间，更能培养敏锐的创造力和坚强的毅力，拓宽认知世界的渠道。

## How

学习超级记忆有三个建议：一是学习训练的时候进入角色，二是坚持并勤加练习，三是学以致用。

刘志华  
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

# “全想脑力提升书系” 超级记忆

刘志华 著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

记忆是一切智力活动的基础，提高记忆力在人生的每个阶段都尤为重要。刘老师有着十几年脑力培训经验，在超级记忆、快速阅读和思维导图三个领域有着深厚的积淀和独到的见解。他在本书不仅向读者分享了诸多实用好用的记忆方法：链式记忆法、数字记忆法、信箱记忆法、缩编记忆法、英语单词记忆法等，还提供了高效精炼的数字密码和字母编码，这些方法足以应对词语文章、数字公式、英语单词、生活细节、考试知识点等记忆需求。书稿还穿插了大量的练习和参考答案，帮助你真正转变思路，培养右脑图像思维方式，快速提升记忆力。

### 图书在版编目（CIP）数据

“全想脑力提升书系”超级记忆 / 刘志华著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.1  
ISBN 978-7-5180-7899-8  
I. ①全… II. ①刘… III. ①记忆术—通俗读物  
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第177541号

---

策划编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行  
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>  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<http://weibo.com/2119887771>  
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2021年1月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：14  
字数：226千字 定价：59.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 再版序

在过去近 20 年的时间，我一直从事培训事业。为了让学员们迅速成长，我持续不断地给予他们培训，帮助每一位学员激发自己的大脑潜能，从而在工作、生活以及学习中轻松记忆、敏捷思考和高效阅读，并且为他们建立学习档案，让学员们都能日复一日、月复一月、年复一年地把这些能力得以巩固并保持下去。当每一位学员通过这样的训练，提升了自己的价值，在工作、生活以及学习当中表现出与众不同的精彩时，我相信每位学员一定会对自己以后的人生拥有更多的期待。

在刚接触脑力培训行业的时候，我并未给自己设立一个巨大的人生目标或者说要一辈子从事这个行业，所要求的仅仅是跟现在很多进入我课堂的学员一样：通过一系列脑力课程的训练，能够迅速提升自己的学习成绩，让学习变得 so easy。当课程结束后，我把脑力训练研习会中老师所讲授的记忆方法和学习技巧运用到学科上时，惊喜地发现，老师所讲授的每一堂课内容自己都能轻松复述至少 80%。拥有了这种让同学们羡慕、老师惊叹的超级记忆力以后，我的学习成绩自然而然得以迅速提升，以前那个害怕上课甚至沮丧的我在同学们的眼中也变得活泼自信了。

现在回想起来，当初去参加脑力训练研习会这个决定应该是我近 40 年人生当中作出的最正确、最骄傲、最成功的几个选择之一了。这个积极的行为带给我一个个全新的学习方法和技巧，这些方法和技巧给予自

## “全想脑力提升书系”

超 级 记 忆

已更积极、更快乐的学习和工作感受；这些积极快乐的学习和工作感受，进一步促进自己更积极地行动，越是更积极地行动，体验到的成就和快乐就越多——这是超级脑力课程带给我的连锁反应。现在，我又把这些连锁反应回馈到参加我课程的每一位学员身上，教会他们如何拥有并运用超级脑力，实现自己的人生价值。

现在，借这个机会，把自己这么多年的教学累积，在中国纺织出版社的大力支持下，我们把记忆提升、思维训练和全脑阅读融合成全想脑力提升书系，希望通过这个书系，更加全面地帮助大家迅速提升自己的记忆力、思维能力和阅读能力。

学习是一个坚持累积的过程，而不是速成的体验。因此在阅读本系列书系时，我给读者朋友三个建议。一是学习训练的时候进入角色，二是坚持并勤加练习，三是不断练习，学以致用。这三个建议是保证我们学习全想脑力提升书系能得到巨大收获的关键。

先来谈第一点，学习训练的时候进入角色。当我在训练课堂上要求每个学员都要进入训练的角色时，有80%以上的学员都会问我，怎样才能或者才算进入训练的角色？答案很简单，就一个字：爱。爱是成就一切的基础，当你带着爱来学习的时候，就一定会很容易并轻松进入训练的角色。有些学员听我这样讲述后问我，老师，如果我就是爱不起来，该怎么办？在这个时候我什么也不多说，就教他们深情地唱这几句歌：“莫名我就喜欢你，深深地爱上你，从见到你的那一刻起。”当学员们都会唱这几句歌的时候，他们脸上往往都洋溢着幸福的微笑，这个微笑就是带着爱的。如果一个学习者能带着爱和热忱来学习，我相信，在脑力提升系列书系当中所得到的收获，将是他获得的最宝贵财富之一。

第二点是坚持并勤加练习。这句话是当初在脑力训练研习会学习时老师给我的忠告。对于这套脑力提升书系的读者来说，这句话非常关键，你必须按照书中讲授的方法和技巧去实践练习。坚持并勤加练习可以让学习实现从量变到

## 再版序

质变的飞跃，阅读完书中的文字，你最多处于知道和学到的状态，知道和学到还远远不够，还必须坚持勤加练习，通过不断地练习，直到练习成为习惯，这时候你才可以说自己真正学会并掌握了。但在这里，我不得不说，第二点是很多人最容易放弃的，因为没有“坚持”两个字的加持去练习，很多人都处于什么都知道就是做不到的状态。

第三点是不断练习，学以致用。在现在这个快节奏的时代，很多人是一边学习，一边丢弃，光学不用，像一篇文章中讲到的猴子去掰玉米，掰这个，丢那个，学了很多，最后只留下了一个，有些人更可怕，到最后一个都没有留下。关于第三点学员提出问题：“老师，学习了超级脑力课程后，如果不学以致用，会怎么样？”在课堂上，我没有直接回答她，而是打开窗户，指着马路上的出租车对她说：“你跟出租车司机相比，谁的驾驶技术会更好一些？”“当然是出租车司机了。”该学员干脆地回答我。为什么出租车司机驾驶技术好？答案就是这八个字：不断练习，学以致用。就算一个出租车司机每天跑400公里，你可以算算他一年要跑多少公里。长期的练习、运用、实践，最后可以说达到了“人车合一”的境界。亲爱的读者，如果你在进行脑力训练的时候，也能做到如出租车司机一样灵活运用这套书系中的方法和技巧，你定会收获满满；把这些收获运用到工作、生活、学习中，定会成就自己多彩的人生。

好了，说了这么多，现在是时候跟着书系中的内容进行训练了，从带着爱进入训练的角色开始，一步一个脚印，去拥抱属于你的人生惊喜和幸福明天吧。



2020.9.6 于重庆

## 为什么要写这本书

### 前言

如何提升记忆力，是一个永恒的话题。只要有人存在，就要接触到记忆力，拥有记忆的能力是人类不断进化的基础。尤其在现代社会中，学习、生活、工作等方方面面都受记忆这种能力影响。

阅读本书，我给读者三点建议。一是正确的方法，二是不断地练习，三是长期地运用。这三个要点是提高记忆和思维能力的关键点，缺一不可。

首先来说说第一点：正确的方法。

先给大家讲个故事。有一个非常勤奋的青年，很想各个方面都比身边的人强。经过多年的努力，仍然没有长进，他很苦恼，就向智者请教。智者叫来正在砍柴的三个弟子，嘱咐说：“你们带这个施主到五里山，打尽可能多的柴火。”年轻人和三个弟子沿着门前湍急的江水，直奔五里山。

等到他们返回时，智者在地迎接他们。年轻人满头大汗、气喘吁吁地扛着2捆柴，蹒跚而来；两个弟子一前一后，前面的弟子用扁担左右各担4捆柴，后面的弟子轻松地跟着。正在这时，从江面驶来一只木筏，载着小弟子和8捆柴火，停在智者的面前。年轻人和两个先到的弟子，你看看我，我看看你，沉默不语；唯独划木筏的小徒弟，与智者坦然相对。

智者见状，问：“怎么啦，你们对自己的表现不

满意？”“大师，让我们再砍一次吧！”那个年轻人请求说，“我一开始就砍了6捆，扛到半路，就扛不动了，扔了2捆；又走了一会儿，还是压得喘不过气，又扔掉2捆；最后，我就把这2捆扛回来了。可是，大师，我已经很努力了。”

“我和他恰恰相反。”那个大弟子说，“刚开始，我俩各砍2捆，将4捆柴一前一后挂在扁担上，跟着这个施主走。我和师弟轮换担柴，不但不觉得累，还觉得轻松了很多。最后，又把施主丢弃的柴挑了回来。”

划木筏的小弟子接过话，说：“我个子矮，力气小，别说2捆，就是1捆，这么远的路也挑不回来，所以，我选择走水路……”

智者用赞赏的目光看着弟子们，微微颌首，然后走到年轻人面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人要走自己的路没有错，关键是怎样走；走自己的路，让别人说，也没有错，关键是你认为自己走的路正确。年轻人，你要永远记住：选择方法比努力更重要。”

如果你真的想通过本书提升你的记忆力和思维能力的话，你一定要对本书中讲授方法的部分仔细阅读。

第一点，我通常把它叫作：知道。

再谈谈第二点：不断地练习。

如果你把拥有超级记忆这种能力当成了一种知识，那就大错特错了。掌握一门知识与掌握一种能力，方法是完全不同的。游泳和骑自行车是怎么学会的呢？那就是找一个教练在一旁指导，自己进行实际练习，十几二十个课时下来，熟能生巧，自然就掌握了。如果只有教练的讲解，你自己不去实际练习，实际操作，就算你把世界最有名的游泳和自行车教练请来，你是不可能学会游泳和骑自行车。因为只有实践才能出真知，实践才是检验你有没有熟练掌握记忆方法的唯一标准。

对于这本书，我希望你不光是阅读了，而且还要跟着练习。当你从前半部分知道了提升记忆力的正确方法，这对你来说并不等于掌握了方法，还需要不

断地练习，直到练习成为习惯，才叫掌握了。

第二点，我通常把它叫作：做到。这第二点是人们最常忽视的，因为很多人都是知道，就是没有做到！

最后来说第三点：长期地运用。

为什么出租车司机的技术一定比你更好呢？因为他们长期运用。一个出租车司机就算平均每天驾驶出租车跑400公里的里程，一个月除掉休息日至少也跑了8000公里，一年就是100000公里！长期地练习、运用，最后可以说达到了“人车合一”的状态，做任何动作都不需要大脑下达指令，看看他们在马路上快速变道有多么流畅就知道了。而这一切，都是长期运用驾驶技术的结果，而我们虽然会开车，但不经常开车，所以就会在紧急情况下手忙脚乱。

亲爱的读者，如果你学习本书中提高记忆和思维能力的內容而不运用的话，对你来说一点儿用处都没有，你永远都只会停留在第一点上，只是知道，你永远达不到“人车合一”的状态，只有长期地运用，跟出租车司机一样，才能达到第三点。

第三点我通常把它叫作：得到。得到最难，因为难在坚持！有一位神经学方面的科学家曾经说过：“任何领域你都可以达到世界大师级的水准，但前提是，你要在这个领域坚持10000个小时以上！”

在本书中，你将学到快速提升记忆力的方法及技巧，来记住那些在日常生活中你想要记忆的资料，轻松记忆英语单词、法律条文、文章、古文、长串的数字，也可以学到如何脱稿演讲半小时，瞬间记住重要的谈判论据及人物信息，轻松应对考试压力，还可以增强学习自信心并把工作效率提升70%以上，迅速提升你的思维效能。

亲爱的朋友，让我们现在开始吧，一起乘坐“超级记忆力训练法”这枚开发大脑潜能的火箭，收获你人生的多重惊喜和幸福的未来！

# 目录

## 第一章 你的大脑你应该做主 \_001

- 第一节 了解我们的大脑 \_002
- 第二节 拥有超级记忆力的三个指标 \_005
- 专栏一 测测你的记忆力 \_006
- 第三节 你为什么记不住 \_009

## 第二章 轻松开启记忆之门 \_013

- 第一节 改善不良的用脑习惯 \_014
- 第二节 良好的心态 \_017
- 第三节 三种记忆模式 \_020
- 第四节 克服遗忘的关键 \_022
- 第五节 增强记忆力的三大黄金思维模式 \_026

## 第三章 打破思维定式 \_029

- 第一节 一切从联想发散开始 \_030
- 第二节 联想发散能力的三个关键点 \_031
- 第三节 培养观察力，训练发散思维 \_033
- 第四节 激发想象力，训练发散思维 \_036

- 第五节 注意力训练 \_039
- 第六节 构建联想能力的三种模式 \_045
- 第七节 提升联想能力的三种方法 \_048

## 第四章 链式记忆法 \_055

- 第一节 记忆资料的转换 \_056
- 专栏二 形象材料转换 \_057
- 专栏三 抽象材料的转换 \_061
- 第二节 链式环扣记忆法 \_068
- 专栏四 抽象材料锁链联结练习 \_073
- 第三节 链式串联记忆法 \_078
- 第四节 记住文字资料 \_085
- 专栏五 古文古诗精确记忆 \_091

## 第五章 数字记忆法 \_095

- 第一节 数字图码记忆 \_096
- 专栏六 111个数字图码 \_099
- 第二节 数字资料整体谐音转换记忆 \_118
- 专栏七 长段数据资料记忆 \_121
- 专栏八 数据与文字材料记忆 \_123
- 专栏九 数据资料的综合记忆运用 \_125

## 第六章 信箱记忆法 \_129

- 第一节 设立信箱的要点 \_130
- 专栏十 位置信箱运用 \_133

## 目 录

专栏十一	身体信箱运用	_136
专栏十二	生肖信箱运用	_139
专栏十三	人物信箱运用	_142
专栏十四	信箱扩展运用	_145

## 第七章 缩编记忆法 \_151

第一节	缩编记忆法的要点	_152
专栏十五	缩编记忆法的一般应用	_154
第二节	缩编记忆法的进阶运用	_158
第三节	缩编法创意歌诀的运用	_161
专栏十六	融会贯通全记牢	_166

## 第八章 英语单词记忆法 \_171

第一节	你为什么成不了英语达人	_172
第二节	记忆英语单词的六个步骤	_174
第三节	三大英语单词记忆方法	_177
第四节	三字经单词批量记忆法	_193

## 第九章 获取最强大脑 \_199

分享一	21天养成法	_200
分享二	逃离记忆训练的误区	_202
专栏十七	终极大测试	_203

## 后 记 \_209

# 第一章

---

你的大脑你应该做主

---

## 第一节 了解我们的大脑

要了解记忆，首先要了解我们的思维器官——大脑。只有了解了大脑，我们才能发挥大脑最大的记忆潜能，因为所有的记忆都必须经过大脑来处理。大脑把处理后的信息储存在大脑里的某一个角落，当我们需要的某一个信息出现的时候，这个信息就会以经验的形式在大脑中直接反映。

通过先进的生物科学技术研究发现，每个健康的成年人的大脑平均有140亿~230亿个脑细胞，听到这个数字的时候，我想有些人一定会惊讶不已。我曾经看过一本由国外两位大脑研究人员帕肯伯格和冈德森出版的书籍《人类大脑新皮层神经元数量：性别和年龄效应》，书中公布了男人和女人的脑细胞数量，根据此书中的数字，男人平均有228亿个脑细胞，女人有193亿个脑细胞。最为有趣的是，两位研究人员还列出了一个计算脑细胞的公式。

你可以根据以下公式计算一下你大脑细胞的数量：

女人的脑细胞数量（单位为10亿）= $e^{3.05 - \text{年龄}} \times 0.00145$

男人的脑细胞数量（单位为10亿）= $e^{3.2 - \text{年龄}} \times 0.00145$

他们把 $e$ （欧拉数值）设定为一个数值： $e=2.7182$

根据以上公式计算出来的大脑细胞的数量不包含小脑的脑细胞，小脑还有大约1000亿个脑细胞。就帕肯伯格和冈德森两位的研究成果来看，男人的大脑平均要比女人的大脑多大约35亿个脑细胞，但这并不说明男人的大脑比女人的大脑拥有更多的能力，恰恰相反的是，研究结果显示，女人的大脑比男人的大脑更有效率。

根据以上所说，我们已经非常清楚地知道大脑由140亿~230亿个脑细胞组成。虽然大脑有着上百亿的脑细胞，但脑细胞的新陈代谢也是非常厉害的，每小时都有数千个脑细胞在衰亡，但同时也有新的脑细胞在诞生。很多科学家还这么认为，对于常人来说，在这么多的脑细胞当中，一生中最多只有15%的脑细胞在参与工作，

# 第一章

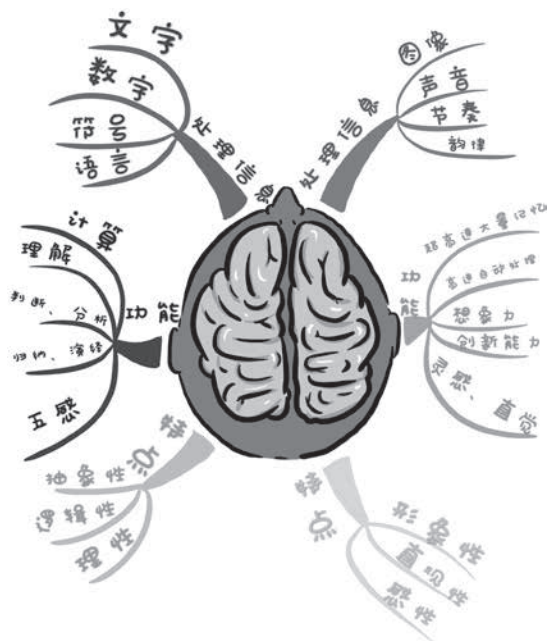
你的大脑你应该做主

还有近85%处于待使用的状态，当然这并不是说没有用处，而是指在开发大脑思维潜能方面没有用到而已。

我们的大脑主要分为左、右大脑半球。经过美国心理生物学家罗杰·斯佩里及很多科学家的后续研究，人类已经基本上熟悉了两个大脑半球的思维功能。目前普遍被大家接受的左右脑分工理论是这样的：

左半脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性，因此左脑可以称作“意识脑”或者“学术脑”。

右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等，因此右脑又被称为“创造脑”或者“艺术脑”。



实际上左右脑的分工在我们的生活中随时可以感受到，启动右脑思维处理图像、声音、韵律等资料要比我们启动左脑思维处理文字、数字等资料高效得多。例

如，唱歌就要比记歌词来得容易，因为唱歌是听到声音和韵律，运用的是右脑思维，歌词是文字，文字没有图像，就只能启动左脑死记硬背。同理，同样的材料，看影片就要比看文字容易记忆得多。右脑不但有高速信息处理能力，还会让人突然爆发一种幻想、一个创新、一项发明等；右脑还是低耗高效工作区，可以轻松无负担地高速记忆、高质量记忆，经过训练，还可以让人具有过目不忘的本领。

正是因为右脑具有这样的特点，在记忆力和思维能力训练课程中，我一直倡导右脑思维，把一些难以记忆的资料经过右脑思维后变成图片、声音、韵律等形象的资料存储进我们的大脑，这样可以达到事半功倍的效果，同时也可以启动大脑的想象力及创造性思维。

正如世界上著名的记忆大师哈利曾说的一样：“记忆方法是任何人都可以完全掌握的，拥有超级记忆力的人并非天生，只不过是通过了训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。”

### 画重点

⊕男人的大脑平均要比女人的大脑多大约35亿个脑细胞，但这并不说明男人的大脑比女人的大脑拥有更多的能力，恰恰相反的是，研究结果显示，女人的大脑比男人的大脑更有效率。

⊕右脑不但有高速信息处理能力，还是低耗高效工作区，可以轻松无负担地高速记忆、高质量记忆，

⊕拥有超级记忆力的人并非天生，只不过是通过了训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。

## 第二节 拥有超级记忆力的三个指标

记忆能力和思维能力是大脑最重要的功能。记忆包含两个方面：记和忆，记主要体现在识记和保持方面，忆则体现在确认和回忆方面。那如何衡量一个人的记忆力和思维能力呢？

经过这么多年的教学和研究，我总结了以下3个指标：

### Norm 1 记忆的速度

这个很重要，同样一本书，同样数量的英文单词，同样的考试资料，有人20分钟就全部完成记忆，而有些人呢，3天还没有完成，甚至有些人10天都记不住。不同的人对同一样资料的记忆，速度会有差别。因为速度快，可以节省很多时间，效率当然会提高，学习就会更轻松；速度慢的，当然会花大量的时间，但效率却并不一定高。

### Norm 2 记忆的准确度

不管是平时的学习还是考试，对准确度的要求都是相当高，就我上面讲的例子，如果记英文单词，记考试资料看似记得快，却没有准确度，那效果肯定会是大打折扣。记忆没有了准确度，就犹如射击运动员打靶老是脱靶，全都脱靶了能会有好成绩吗？



### Norm 3 记忆的持久度

保持长时间的记忆很重要。例如，在我们生活和学习中，很多人都会在临近考试或者其他紧急应用的时候采取左脑条例式的死记硬背，保持短期的记忆，一旦考试或者应用完毕，脑子里就没有“货”了，丢掉了，更有甚者，还没有上考场，就都忘光了，既浪费时间又浪费精力。而现在的很多资格考试都是需要保持记忆的