

袁文魁  
著

# 超强记忆 训练宝典



## What

### 超强记忆包含哪些训练

八种实用记忆方法 + 十几种具体  
应用场景 + 三大进阶指导

## Why

### 为什么要跟袁文魁学

他是世界记忆大师，也是最强大脑  
全球脑王教练，更是有书等平台拥  
有百万学员的实战派明星老师。

## How

### 怎样学习记忆法

了解记忆法 → 练习并反馈 → 掌握  
记忆法 → 运用记忆法




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

# 超强记忆训练宝典

袁文魁 著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

袁文魁是中国记忆培训领域最杰出的教练之一，他不仅培养出中国第一位世界记忆总冠军王峰和 70 多位世界记忆大师，还帮助很多中小学生学习提高了记忆力和学习成绩。在本书，袁文魁从大脑八大功能区入手，带领读者了解记忆规律；介绍了观察记忆法、形象记忆法、配对联想法、定桩记忆法、锁链故事法、歌诀记忆法、图示记忆法和思维导图法等多种高效的记忆方法，每种方法作者都结合学习、生活和工作中的具体实例进行了运用展示，运用场景需要特别注意的地方也做了总结，作者还在文末介绍了如何考取世界记忆大师。提升记忆力的意义不仅仅在于学习成绩和工作效率的提高，还让你掌握新的思维方式，进而领略潜能的魅力。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超强记忆训练宝典 / 袁文魁著. --北京: 中国纺织出版社有限公司, 2021.4  
ISBN 978-7-5180-8365-7

I. ①超… II. ①袁… III. ①记忆术 IV.  
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2021 ) 第022923号

---

责任编辑: 郝珊珊 责任校对: 王蕙莹 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 184千字 定价: 58.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

## 练就超强记忆力，让你学习工作更如意

你好，我是世界记忆总冠军教练袁文魁。

在这本书里，我将浓缩我十多年来记忆教学的精华，教你一套行之有效的记忆训练系统，让你也可以拥有最强大脑！

我从2003年开始接触记忆法，借由它考取武汉大学并保送研究生，2008年我成为中国第九位“世界记忆大师”，之后培养出中国第一位世界记忆总冠军王峰，以及其他70多位“世界记忆大师”，年龄最大的是45岁的环卫工人张闯，年龄最小的是11岁的丁文萱。其中有20多位选手参加过江苏卫视《最强大脑》节目，包括获得过两届“全球脑王”称号的陈智强。

在训练他们的过程中，我发现，记忆力除了极少量的天赋，更重要的是靠方法训练出来的。

《最强大脑》的科学判官Dr.魏也说：

“千万别以为选手们具有与生俱来的‘超能力’，常人无法学习。其实每个普通人，只要愿意，都有可能练成记忆大师。天才和非天才，除了一定的天赋差异之外，最重要的差别在于动机，他们的动机更强，更执着。”

最近这几年，我在我创办的文魁大脑俱乐部，除了给很多中小學生传授记忆法，还教了非常多的成年学员，他们的年龄大多为20~40岁，主要有以下三大困扰和需求：

### 第一大困扰：记忆力衰退

现在很多年轻人也会健忘，别人反复叮嘱的事情，结果他扭头就忘了；

老板安排的工作，经常被催了才想起来；

经常忘掉账号密码，反复试错被冻结账号；

有的人生日和纪念日想不起，让家人很失望、很生气。

健忘可能和以下因素有关，包括抽烟喝酒、经常熬夜、暴饮暴食、依赖手机、压力过大、用脑过度、身心疾病等，但也可以借助记忆法来改善。

### 第二大困扰：学习考试

信息时代资讯更新太快，想要不被淘汰，必须要终身学习。不论是参加各种培训课程，还是看书准备考证，很多人觉得太难了，记忆力大不如学生时代，今天看的，明天啥都想不起来，但是没有这些证书，可能升职加薪无望，甚至连进入这个行业都困难。

### 第三大困扰：亲子教育

父母都希望孩子大脑更聪明，学习轻松且成绩优异，如果还是重复过去的笨办法，根本无法跟上现在的教育节奏。

我有很多学员，在孩子还很小时，就开始学习记忆法，帮助自己成长的同时，以后也可以教孩子，好爸妈胜过好老师嘛，还可以省下至少几万的培训费呢！父母是“原件”，孩子是“复印件”，父母成为记忆高手，孩子也会来效仿。

因为这些困扰，每年有几百人来参加我的面授课程，但也有很多人因为无法请假、财力有限、家人不理解等原因，没有办法参与。

我真心希望，曾经帮助我和学生们改变命运的记忆法，能够更好地普及给全中国热爱学习的朋友们，帮助大家为记忆赋能，成为过目不忘的学习高手。为此，我创作了几本记忆类书籍，这是其中的一本。

这本书分为四章：

#### 第一章：大脑记忆原理篇

我会为你揭秘大脑的八大功能区，包括理解功能区、传达功能区、情感功能区等，分享通过这些功能区如何训练你的记忆力。我还会分享记忆的运作规

律，让你能够效率倍增！

## 第二章：高效记忆方法篇

我精选了世界记忆大师最常用的一些记忆法，包括观察记忆法、形象记忆法、配对联想法、锁链故事法、定桩记忆法等，用最通俗易懂的方式，结合学习和工作中的实例，让你轻松掌握，发现记忆原来是如此有趣，如此高效！

## 第三章：记忆方法的运用篇

有受英语单词折磨的朋友们，单词记忆法一定不要错过，我曾经用它们一周搞定几千个单词；热爱阅读书籍但记不住核心内容的你，我将分享我每年读100本书的速读记忆秘诀给你。

另外，还有文章记忆、诗词记忆、考试记忆、职场生活记忆等不同的专题，总有一款适合你！

## 第四章：记忆大师篇

让你也可以过一把“记忆大师”瘾。世界记忆运动理事会每个月都有认证记忆大师考级活动，当你学完随机词汇、随机数字、随机扑克的记忆方法，并且训练几个星期，就有可能达到四到六级的标准。未来，你还有可能参加世界记忆锦标赛，成为“世界记忆大师”哦！

接下来的学习，让我们一起享受记忆法的乐趣，去见证记忆法的神奇，期待你们分享你们的学习奇迹！好啦，跟我一起赶快进入第一章，开启大脑记忆的探秘之旅吧！



2020年11月

# 目录

## 第一章 大脑记忆原理 ⇨ 001

第一节 学前记忆测试：你的记忆到底怎么样 ⇨ 002

第二节 训练大脑八大功能区，多维提高你的记忆力 ⇨ 007

第三节 搞清记忆的运作规律，让记忆效率直线上升 ⇨ 012

彩蛋1 食物疗法：最强大脑们的益智菜谱和饮食方案 ⇨ 018

## 第二章 高效记忆方法 ⇨ 023

第一节 观察记忆法：过目不忘，让大脑成为照相机，定格信息 ⇨ 024

第二节 形象记忆法：学会5招轻松记忆陌生人名和专业术语 ⇨ 029

第三节 配对联想法：4大联想技巧，告别张冠李戴，让信息牢固配对 ⇨ 034

第四节 定桩记忆法：大脑记忆图书馆，有序存储海量信息 ⇨ 041

第五节 锁链故事法：信息“连环记”，知识点再多也不会漏记 ⇨ 046

第六节 歌诀记忆法：挑取字头和要点编歌诀，零散信息两遍记牢 ⇨ 053

第七节 图示记忆法：掌握4大图示工具，信息可视化让记忆更容易 ⇨ 058

第八节 思维导图法：绘制思维导图，结构化让记忆更有条理 ⇨ 065

彩蛋2 芳香疗法：这些花卉和精油，闻一闻就可以激活记忆力 ⇨ 076

## 第三章 记忆方法的运用 ⇨ 081

第一节 掌握组块记忆法：1小时快速记忆60个单词 ⇨ 082



- 第二节 三种方法串记单词：缩短一半记忆时间 ⇨ 089
- 第三节 提升阅读效率，1分钟速读3000字 ⇨ 097
- 第四节 应用多种记忆法精读书籍，迅速牢记核心内容 ⇨ 104
- 第五节 分类速记介绍性文章知识点，理清套路不易出错 ⇨ 111
- 第六节 熟练运用四种记忆法，快速记忆现代诗歌和文章 ⇨ 120
- 第七节 三大方法背诵唐诗宋词，轻松记忆拗口文言文 ⇨ 129
- 第八节 综合运用记忆法，倒背如流整本国学经典 ⇨ 137
- 第九节 高效记忆文史知识和科学常识，让学习不再抓瞎 ⇨ 143
- 第十节 灵活记忆各类题型，高效备考让考试背诵更简单 ⇨ 149
- 第十一节 快速掌握同事朋友基本信息，让职场生活左右逢源 ⇨ 156
- 第十二节 奠定基础的5种记忆游戏，陪孩子一起玩转记忆力 ⇨ 161
- 彩蛋3 减压疗法：用冥想给大脑做个SPA，激活大脑潜能 ⇨ 167

#### 第四章 记忆大师篇 ⇨ 173

- 第一节 巧用故事法和定桩法，15分钟记忆100个词语 ⇨ 174
- 第二节 像最强大脑一样，5分钟记住300个无序数字 ⇨ 182
- 第三节 60秒记住一副扑克牌，你也可以像“赌神”一样炫酷 ⇨ 194
- 篇外 Double你的记忆能量，感受自己的大脑改变 ⇨ 205

#### 后记 在逆境中坚守自己的热爱 ⇨ 214

## 第一章

# 大脑记忆原理

---



## 第一节 学前记忆测试：你的记忆到底怎么样

首先我们来一个摸底测验，《孙子兵法》说：“知己知彼，百战不殆”，如果把学习比作一场作战，那么记忆就是我们的强大武器之一，如果连武器的能量值和杀伤力都不知道，还能怎样去更好地升级我们的武器装备呢？

我们都知道，IQ是智商，EQ是情商，但你知道MQ是什么吗？MQ是“记忆商数”，就是我们记忆力的水平。那如何可以测得你的MQ呢？心理学界最著名的就是《韦氏记忆量表》，它包括时间和空间记忆、数字顺序关系、逻辑记忆、顺背和倒背数目、视觉再生和联想学习等测试。我国则有许淑莲主持编制的《临床记忆量表》，包括指向记忆、联想、图像自由回忆、无意义图形再认和人像特点联系回忆等测验。

这些测试需要专业人士来操作，这里我仅挑选部分测试，大家可以通过测试，大致了解自己在某些方面的记忆水平。现在你需要找一个安静的环境，准备一支笔和一张纸，将手机调到飞行模式。测试前，可以做几次深呼吸，放松自己的心情，告诉自己：“我的记忆力非常棒！”

### 第一项测试：短时记忆容量测试

短时记忆容量又称为记忆广度，是心理学里的经典记忆测试，是指彼此无关的事物，在短暂呈现后，你能够记住的最大数量，一般会用数字或字母来测试。我们的测试将以数字的形式呈现，每次测试有20个数字，请你每秒看一个数字，看完一遍后，尝试把数字按顺序写出来。为了保证你能够呈现出最高的水平，我会提供两次测试的机会，取你的最好成绩。

1. 第一组数字：0188 9138 5924 0951 8394

2. 第二组数字：7393 4549 1642 1495 2413

你写下来多少个呢？目前世界记忆锦标赛的冠军可以每秒一个的速度听对547个，但是没有学习过记忆法的人呢？美国心理学家 Miller研究表明，一般人的短时记忆广度为 $7 \pm 2$ 个，也就是5个到9个之间。所以，如果你在4个以下，你进步的空间就比较大；如果在5到9个之间，属于正常水平；如果能够在10到20个之间，就比较优秀；如果你觉得20个太少了，你一定是学过记忆法的，毫无疑问！我会在后面的数字记忆分享里，让你做到记住超过20个，成为短时记忆容量超常的记忆超人！

### 第二项测试：“联想学习”记忆测试

这个测试选自《韦氏记忆量表》。这里有10对词语，每对词语看一遍，所有词语看完之后，停顿5秒。再看后面每对词语的前一个词，你要写出后一个词，回答对1个词可以得1分。

现在，脑细胞请准备好，测试开始！

1. 照片 长江
2. 电影 农民
3. 火车 战士
4. 妇女 饲料
5. 尾巴 棒球
6. 故事 外婆
7. 天空 猫
8. 武汉 喜鹊
9. 良心 复读机
10. 公园 剪刀

好啦，10组词汇已经看完，看到每组的第一个词，请将第二个词写出来：

1. 照片 \_\_\_\_\_
2. 电影 \_\_\_\_\_
3. 火车 \_\_\_\_\_

4. 妇女 \_\_\_\_\_
5. 尾巴 \_\_\_\_\_
6. 故事 \_\_\_\_\_
7. 天空 \_\_\_\_\_
8. 武汉 \_\_\_\_\_
9. 良心 \_\_\_\_\_
10. 公园 \_\_\_\_\_

OK! 你是否全部写出来了呢? 如果你能够写出4~7组, 就算是正常水平哦! 如果能够写出8~10组, 就算很优秀啦! 记忆大师们可以记住20~100组, 想知道他们是怎样做到的吗? 后面的“配对联想法”分享, 你一定不能错过哦!

### 第三项测试: “随机词汇”记忆测试

这个测试是《韦氏记忆量表》“图片回忆”的改版, 将图片用中文词汇的方式呈现出来。在世界记忆锦标赛中, 就有专门的“随机词汇”项目, 15分钟时间, 一般的选手可以记住100个词汇, 顶尖的选手可以记住300个。

在日常生活中, 人们常常需要记忆一些相互没有直接逻辑联系的事物, 这个测验就是检查你的这项能力。下面将呈现出30个毫无关联的词汇, 请打开手机的倒计时功能, 在120秒钟之内记忆, 记完之后请按照顺序默写出来, 有想不起来的请空出位置。

现在, 如果你做好了准备, 请将手机倒计时调到120秒, 并且开始尝试记忆下面的词汇。

01. 黄金
02. 故宫
03. 战斗
04. 梦想
05. 手机
06. 鼠标
07. 花园
08. 小鸡
09. 镰刀
10. 标准
11. 柳树
12. 儿童
13. 蜘蛛
14. 致辞
15. 婺源
16. 主持
17. 基地
18. 电话
19. 期末
20. 婴儿
21. 冰激凌
22. 纠结
23. 品牌
24. 口臭
25. 取消
26. 开胃
27. 水瓶
28. 老板
29. 单词
30. 七上八下

请答题：

01. \_\_\_\_\_ 02. \_\_\_\_\_ 03. \_\_\_\_\_ 04. \_\_\_\_\_ 05. \_\_\_\_\_ 06. \_\_\_\_\_  
07. \_\_\_\_\_ 08. \_\_\_\_\_ 09. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_ 11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_  
13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_ 15. \_\_\_\_\_ 16. \_\_\_\_\_ 17. \_\_\_\_\_ 18. \_\_\_\_\_  
19. \_\_\_\_\_ 20. \_\_\_\_\_ 21. \_\_\_\_\_ 22. \_\_\_\_\_ 23. \_\_\_\_\_ 24. \_\_\_\_\_  
25. \_\_\_\_\_ 26. \_\_\_\_\_ 27. \_\_\_\_\_ 28. \_\_\_\_\_ 29. \_\_\_\_\_ 30. \_\_\_\_\_

当你答题完毕时，请将你对的个数除以30，就可以得到你的记忆准确率，如果能达到30%，就算是“及格”啦；如果有50%以上，算是比较优秀；如果是全对或者接近全对，你真的是太棒啦。如果你希望记住更多，“锁链故事法”“定桩记忆法”“随机词汇”这三个章节一定要好好学，再稍加训练，你也可以像记忆大师一样，15分钟记住100个以上词汇哦！

#### 第四项测试：“文字材料”记忆测试

这项测试，不论是对学生学习，还是职场工作，都是至关重要的；不论是阅读书报杂志，还是线上课程学习，如果学完了记不住，都是白搭。下面有一段材料，是我的母校“武汉大学”在官网上的一段介绍，请你只读一遍，然后回答5个问题。

武汉大学溯源于1893年清末湖广总督张之洞奏请清政府创办的自强学堂，历经传承演变，1928年定名为国立武汉大学，是近代中国第一批国立大学。

1946年，学校已形成文、法、理、工、农、医6大学院并驾齐驱的办学格局。新中国成立后，武汉大学受到党和政府的高度重视。1958年，毛泽东主席亲临武汉大学视察。1993年，武汉大学百年校庆之际，江泽民等党和国家领导人题词祝贺。

改革开放以来，武汉大学在国内高校中率先进行教育教学改革，各项事业蓬勃发展，整体实力明显上升。1999年，世界权威期刊《Science》杂志将武汉大学列为“中国最杰出的大学之一”。2000年，武汉大学与武汉水利电力大学、武汉测绘科技大学、湖北医科大学合并组建新的武汉大学，揭开了学校改



革发展的崭新一页。合校十多年来，学校综合实力和核心竞争力不断提升，2019年，学校在QS世界大学排名中位列第257位。

好啦，这段文字有346个字，读完之后，现在请回答以下问题：

(1) 武汉大学的前身自强学堂是谁奏请清政府创办的？

---

(2) 1946年，武汉大学形成了哪6大学院？

---

(3) 哪本杂志将武汉大学列为“中国最杰出的大学之一”？

---

(4) 2000年，武汉大学与哪三所学校合并？

---

(5) 2019年，学校在QS世界大学排名中排多少位？

---

问题结束，我要公布答案啦！

(1) 自强学堂是张之洞奏请清政府创办的。

(2) 6大学院是文、法、理、工、农、医。

(3) 《Science》。

(4) 武汉大学与武汉水利电力大学、武汉测绘科技大学、湖北医科大学合并组建新的武汉大学。

(5) 第257位。

“文字材料”的记忆测试，因为出题的难度不同，测试结果也会不同，这里面第2题、第4题涉及的内容多，所以较难，第5题涉及抽象的数字信息，也相对较难。这些如果想要达到长期记忆的效果，就要结合记忆法，“阅读记忆”“文章记忆”“考证记忆”这些章节，我将为你深度揭秘，一起期待吧！

## 划重点

所有测试结束啦，我来总结一下。我给大家进行了四项测试，短时记忆容量测试、“联想学习”记忆测试、“随机词汇”记忆测试、“文字材料”记忆测试，这些测试都和我们的学习息息相关。不论结果如何，它只代表了你的过去，要想让你未来记忆超群，就从现在开始，跟随我的分享，一起探秘记忆的宫殿吧！

## 第二节 训练大脑八大功能区，多维提高你的记忆力

通过训练大脑的八大功能区，我们可以提升记忆力。美国心理学家奥托认为：“在正常情况下，一个人所发挥出来的大脑能力，还不足他全部能力的4%。”可见，大脑就像是一个无穷无尽的宝库，等待我们去寻宝。

大脑里每个细胞群所占据的领地，叫作脑区域，大脑里有120个脑区域，每个区域都有对应的功能。日本权威脑科专家加藤俊德，把脑区域按机能划分为八大功能区，分别是思考功能区、情感功能区、传达功能区、理解功能区、运动功能区、听觉功能区、视觉功能区、记忆功能区。

某个大脑功能区，你越多地使用它，它就会越活跃，而大脑功能区是相互配合进行的，所以要想提升记忆力，只训练记忆功能区还不够，要所有功能区一起共同协调发展！

接下来，我们就来学习八大功能区的训练方法。

### 第一个大脑功能区：脑思考功能区

它位于大脑前脑叶的位置，控制着人的思考、欲望和创造力等高级脑功能区，是大脑的“司令部”。学会思考，可以寻找规律，整理简化信息，帮助高效记忆，同时思考功能区会对记忆功能区发出指令：“这个很重要，请你一定要记住！”这种强烈的动机会让记忆更高效！



怎么训练脑思考功能区呢？我有三点建议：

（1）学习思维导图、鱼骨图、概念图、流程图等可视化思考工具，将你的思考过程有条理地呈现出来。我在后面的章节里，将分享绘制思维导图的方法。

（2）学习六顶思考帽、世界咖啡等头脑风暴、创意思考的工具。“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，如何借助集体的智慧来“联机学习”，而不是自己一个人抠破脑袋，这些工具可以帮助你。

（3）找个地方静坐，屏蔽周围的干扰，然后进行“自由书写”。针对一个问题，将你脑海中想到的所有想法全部写出来，不要进行任何的判断和筛选，只管去写。写到实在没有想法之后，再来用大脑进行理性判断，选择有效的点子并完善它。

### 第二个大脑功能区：情感功能区

情感功能区主要负责控制我们的情感表达，大家熟悉的EQ（情商）和它有关，而EQ对记忆力影响很大。当一个人陷入抑郁、焦虑、紧张状态时，是很难记住信息的，相信很多人都有过这种体验。最强大脑都有一个共同的特点，就是心态非常淡定平和。情绪波动特别大的人，有必要通过下面的方式加强锻炼：

（1）写出“让自己快乐的10件事”，或者做一本“快乐相册”，将曾经很快乐的瞬间放在里面，当出现悲伤、失望、恐惧等情绪时，看看这些就会让自己开心起来！

（2）学习正念冥想，以旁观者的角度来观察自己的情绪。当你生气或者伤心时，想象你坐在旁边，看着那个生气或伤心的自己，看着脑海中闪过的念头，只是看着它，而不沉浸进去，慢慢地，你就会发现，你的情绪对你的影响会越来越小。你可以通过《正念：专注内心思考的艺术》这本书来深入学习正念冥想。

### 第三个功能区：脑传达功能区

脑传达功能区通过语言、手势、表情、图像等来传达资讯，促进人与人

之间的交流。“记忆”本身就是传达的重要部分，原始人传递资讯凭借记忆来口口相传，现代人则通过书籍、视频、照片、网络等丰富的媒介来传达“记忆”。

我曾经是一个不善表达的人，别人说我是“茶壶里煮饺子——倒不出”。通过刻意练习，我的脑传达功能区得到增强，如今面对听众讲几天几夜都没问题，我的方法是这样的：

（1）重要的演讲或谈话之前，提前在大脑里预演几遍，我站在哪里，怎样说开场白，怎样做手势，怎样与观众互动，在脑海中提前彩排，现场讲的时候就会更轻松。

（2）平时多多练习讲书，把自己阅读的书籍精华，用15到30分钟时间讲出来，录成音频分享给朋友。

（3）加入志同道合的圈子，比如我在大学加入记者团和记忆协会，因为自己的职责所在，所以不得不去采访，不得不组织活动，不得不给人讲课，这样表达能力自然就得到了锻炼。

#### 第四个大脑功能区：脑理解功能区

脑理解功能区负责处理眼睛和耳朵获取的信息，不仅仅是对书籍或谈话的内容进行理解，有时候还要去推测对方真正想要表达的内容。很多阅读理解题目，其实主要考的是回忆原文内容，所以理解与记忆功能区密切相关。

当你不理解信息时，可能是因为词汇量不够，或者相关的生活阅历和知识储备不够。如果我们读一本物理学、编程学、药理学等专业书籍，专有名词会影响我们的理解。遇到这种情况，可以尝试查阅相关的参考书，或者从比较简单的开始。比如《黄帝内经》我读不懂，可以读一本《图解黄帝内经》。还可以借助别人的大脑来读，比如参加读书会或在线上平台上听书，也是一种化难为易、促进理解的方式。

不理解的另一个原因，可能是别人表达得不够有条理，东扯一句西拉一句，让你摸不着头脑。如果书籍实在是太烂了，请你果断放弃；如果是不得不