

# 谁来翻一番

提升孩子记忆力的魔法书

朱少敏  
著



想象力才是记忆法的核心  
快来翻一翻  
鹦鹉 Free  
带你提高记忆力

特级记忆大师朱少敏为孩子创作的记忆魔法书

脑力明星 袁文魁 × 董迅 × 宋夏童 诚意满满地推荐

# 谁来



# 翻一番

提升孩子记忆力的  
魔法书



朱少敏  
著

## 内 容 提 要



朱少敏老师培养了一批世界记忆大师新秀，也是《最强大脑》很多选手的教练。她致力于为记忆法爱好者创作通俗易懂的图书，也是国内最富有童心和爱心的世界记忆大师。在《谁来翻一翻？提升孩子记忆力的魔法书》一书中，朱老师通过一个小学生喜闻乐见、趣味盎然的魔法故事，配合图文并茂、充满想象力的插图，介绍了小学生也能轻松掌握并运用在学习中的记忆方法：幽默大师的谐音记忆法、导演记忆法、武打明星记忆法、导游定点法等。对于语文古诗词和英语单词，以及大量的记忆信息，朱老师也分享了有针对性的记忆法。记忆法是一种既能让孩子掌握知识，又能锻炼各种能力的学习方法，让我们一起翻一翻，看看这本魔法书还有哪些精彩内容吧！

### 图书在版编目（CIP）数据

谁来翻一翻：提升孩子记忆力的魔法书 / 朱少敏著  
.--北京：中国纺织出版社有限公司，2021.8  
ISBN 978-7-5180-8656-6

I. ①谁… II. ①朱… III. ①记忆术—少儿读物  
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第125710号

责任编辑：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8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：156千字 定价：52.80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 PREFACE

### 不忘过去，赢在未来

有位家长给9岁的孩子买了本《世界记忆大师写给小学生的记忆法》，结果自己忍不住读了起来，留言说自己也当了一回学习记忆法的“小学生”。

这让我想起我当“记忆法小学生”的那会儿。

17年前我决心要学记忆法，是被英国哲学家培根的一句话打动的——一切知识只不过是记忆。如今，我们遇到有什么不懂的，可以随手拿出手机搜索，甚至手都不用动，召唤“小爱”“小度”等智能工具就能找到答案。可十多年前的信息传播还没有现在发达，“知识就是力量”“知识改变命运”这样的话深深地影响着我们那一代读书人。所以当我得知有一种方法可以让人记住一切知识时，真是欣喜若狂！记忆法就这样成为我学习路上的一个依靠。

我非常喜欢记忆法，加上当年担任世界脑力锦标赛中国队教练的时候，带出了很多冠军，他们无论在学习还是比赛上都取得了骄人的成绩。满心的欢喜加上满满的成就感使我立志要教授更多人这种好方法。

然而并不是所有人都认为这是一种好方法。

2017年，我带学生到大连参赛。在出租车上，司机说他孩子还在学校上课呢（那天是星期三），问几个孩子跑出来干什么。我们说是来参加



脑力比赛的。当时我很骄傲地指着我的学生说：“他们在比赛中可以记下很多没有规律的数字、词语，甚至在这等红灯的几十秒中，他们就能记住一副打乱顺序的扑克牌！”司机却说：“记住这些又有什么用呢？”意思是不能当饭吃。

我很能理解那位司机大哥的想法，过去很多家长都认为只有好好学习学校的知识，才能考个好学校，考上好学校，将来才能找到好工作。近年来很多家长的教育认知高度提升了，知道在孩子的成长里不仅有成绩，还需要培养孩子的各种能力，让孩子充满能量，活在当下，赢在未来。

虽说我们要放眼未来，可每每想到孩子考试的竞争、升学的压力，就忍不住烦躁、焦虑。有没有一种学习方法能够既让孩子掌握知识，又锻炼孩子的各种能力呢？我想记忆法就是这么一种好方法。

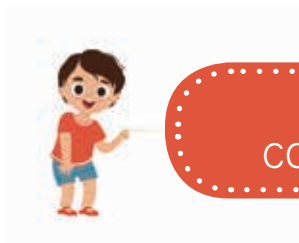
我们在运用记忆法记忆知识点的时候，左右脑并用，除了提高记忆力以外，专注力、观察力、想象力、创造力、交响力等能力都能得到有效的锻炼。特别是想象力，我认为那是记忆法的核心。

爱因斯坦在上个世纪就指出，想象力比知识更重要。因为知识是有限的，而想象力拥抱着整个世界，推动着世界进步，并且是知识进化的源泉。

也许我们无法触及伟人的高度，但我们可以选择一条更能接近世界进步的道路，坚定前行。

愿我们活在当下，不忘过去，赢在未来。

朱敏  
2021.2.14



## 目录 CONTENTS

- 第一章 天外来物  
——开启记忆之门 001  
CHAPTER 1
- 第二章 通天码  
——五大经典记忆方法 013  
CHAPTER 2
- 第三章 到底谁作弊  
——全脑学英语的方法 037  
CHAPTER 3
- 第四章 学做菜  
——英语单词记忆方法提升 061  
CHAPTER 4
- 第五章 宣战  
——语文学科记忆方法 079  
CHAPTER 5
- 第六章 陷入困境  
——专注力提升和记大量信息的方法 105  
CHAPTER 6
- 第七章 水落石出  
——实践的力量 129  
CHAPTER 7
- 后记 151





# 第一章

天外来物  
—— 开启记忆之门

CHAPTER 1



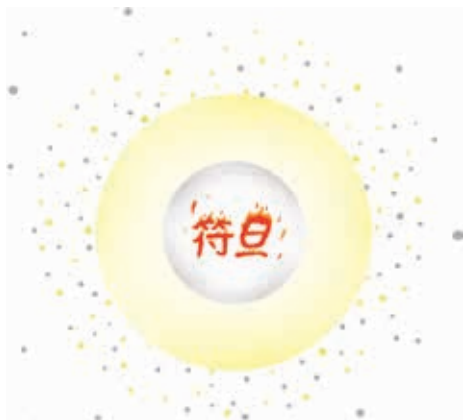
你希望自己拥有魔法吗？

如果你出生在魔法星球，会施魔法一点也不奇怪，就看谁的魔法更厉害了。可是怎样才能让自己的魔法更厉害呢？到魔法学院学习啊！但不是每个孩子都有机会到魔法学院上学的，只有真正喜欢魔法的孩子才会被选上，选上后就可以尽情学习魔法啦！

Free出身普通，而且还是只鹦鹉，可又有什么关系呢？她那么喜欢魔法，简直到了如痴如醉的地步，所以她当然能被选进魔法学院啦！

谁也没有想到，Free竟然用3年的时间学完了魔法学院的九阶课程，而这些课程其他学徒要用12年才能完成的。学神哪！不过按照魔法学院的规定，每个学徒都需要独立完成一个魔法任务才能毕业。魔法学院声望最高的老校主决定亲自给Free出毕业通关题。

只见老校主在空中画了一个大圈，在大圈里又画了一个小圈，小圈里呈现出两个火炼赤字：符旦。





“这个魔法任务是消灭一只叫“符旦”的骇怪吗？”Free问。

校主不置可否，笑容十分神秘：“这两个圈会给你指引的。”

这时候，小圈发光了，幻变出一个蓝色的星球；大圈周围突然狂风大作，一股奇炫的龙卷风把Free卷入了漩涡……

时间好像过得很慢，雅历小学五（1）班的英语老师还迟迟不下课，她很清楚下一节是音乐课，所以每次都理所当然地拖堂。很多同学都按捺不住了，瞧这个男同学，早就把课本合上，抗议似的在课本封面画圈圈。

可他也太明目张胆了吧，在老师眼皮底下都敢乱来啊！果然，英语老师敲他桌子了：“这位同学，你在搞什么？”

“噢，老师，我在写我的英文名字。”

“乱画还叫写名字！”

“我叫欧圆，这确实是我的英文名字啊。”男孩指着那两个“O”做出委屈的样子，见老师脸上还有怒气，就接着说，“您看，这第一个O是我的姓——欧，第二个圆圈是我的名字——圆，所以OO就是我的英文名字了！”

老师正想说点什么，这时候上课铃响了，大家一阵欢呼：“上音乐课咯！”英语老师只好作罢。

这个把自己叫“OO”的男孩，虽说不上是上知天文，下知地理，但头脑灵活，伶牙俐齿，很多老师都拿他没办法。他从不是老师眼里的好学生，因为他的学习成绩并不理想，除了数学稍微好些以外，语文和英语都学得一塌糊涂，英语尤其差，能及格都偷笑的那种。

英语老师走出课室，音乐老师来了，班里的气氛活跃起来。不过音乐课的第一个环节还是让OO十分头疼：唱谱。音乐老师说他们班是示范

班，所以要学会唱简谱。老师还真会安慰人啊：“不用怕，简谱简谱，简单靠谱！”

可○○却一直没能记住这几个“简单靠谱”，遇到不懂的只能哆（do）唻（re）咪（mi）地数手指！

老师带着大家把曲子唱了几遍后，便说让同学们把乐谱唱出来试试。正当○○混在人声中咿咿呀呀乱唱时，老师发话了：“现在我们请两位同学起来把曲子唱一遍，男女生各一个代表！”

坐○○前面的女同学马上举手了，她坐得笔直，马尾辫高高地挂在头上，双眼直直地看着老师，这种风吹不动的架势在坚定地告示着：我会！

她叫高冰，人长得漂亮，学习成绩好，又是班长，没有老师不认识她。

老师果然点她了，她随即站起来开始唱，长马尾随着节奏左摇右摆，让人忍不住去抓一把。

“唱得非常流畅，女生非常棒！”老师话正说着话，瞄到高冰后边的○○正在拿笔撩她的马尾，于是转向○○说：“我相信男生也不会差的，就后面这位男生起来唱一下吧！”

一阵笑声。

同桌洛克向他挥挥拳：“为男生争气啊！”

这么多双眼睛看着，别说不识谱了，就算识谱也唱不好啊！

可○○是谁啊，他一点也不害怕，站起来说：“老师，我觉得这首曲嘛，一般般，我自创了一首曲子，可好听了！”○○知道自己唱不出来书上的乐谱，于是决定乱创一曲。

一阵骚动后，音乐老师居然说：“好，那就让我们听听吧！”

○○清了清嗓子，准备开始他的表演。

“哆（do）发（fa）咪（mi），哆（do）发（fa）咪（mi）……”

○○拖长声音重复着，正苦恼接下来要怎么发挥的时候，听到一个既



清脆又奇怪的声音：“多发米，多发米！”

“有只鹦鹉！”一个女生尖声叫起来，所有人的注意力都转向了那只鸟。

只见那只鹦鹉头戴一顶蓝帽子，一张黄色秀气的脸，一身绿色的羽毛，两边翅膀上各点缀着一抹亮红，眼珠子圆溜溜地闪烁着不寻常的光芒。

“多发米，多发米……”鹦鹉一边唱着，一边往OO这边飞来，最后一脸乖巧地落到OO的肩膀上。



“哇！”一群人似乎忘了这还在上课，一下子围住了OO，连老师也忍不住凑了过来。

“这只鹦鹉好漂亮啊！”同桌洛克显示出近水楼台先得月的得意。

“OO，她叫什么名字？”有同学一脸羡慕地问。

OO正想说这鹦鹉不是他的，就听见鹦鹉开口了：“Free鹦鹉，Free鹦鹉。”说完又用身体乖巧地蹭了蹭OO。

“她叫飞天鹦鹉。” OO忙接话说。他没听懂那英文，只好音译啦。

“Yes，我叫飞天鹦鹉。” 这只鹦鹉也很配合。

“好聪明的鹦鹉呀！” 女生们几乎尖叫起来。

收获一波羡慕的眼神后，OO开始神气起来：“飞天可不是一只普通的鹦鹉，你们听她刚刚也会唱我作的曲子。”

鹦鹉马上应和着：“多发米，多发米……”

“哇，好神啊！” 众人惊叹。

“她会唱歌吗？让我教她试试！” 音乐老师也来了兴致。

音乐老师唱一句，飞天唱一句，发音也很响亮，真是太神奇了！

正当大家为飞天鹦鹉鼓掌欢呼的时候，门外响起了撞钟般的声音：

“你们这是在上课吗？！”

不好，原来是班长高冰去把教导主任请来了！

一场暴风雨就要来临了！大家急急忙忙地回到自己的座位上，OO忙挥手让飞天飞走，哪料她飞过教导主任的上方的时候，不偏不倚地向她头顶发射了一个“粪便炮弹”……

就这样，“身负重伤”的教导主任捂着头悻悻地走了，音乐老师也没有罚OO，只是叫他回去把谱记好。

放学回到家，OO还惦记着那只“救他一命”的鹦鹉。他直觉那不是一只简单的鹦鹉，很想找到她弄个明白，但妈妈说做完作业就不准出去玩。

OO从来没有这么积极过，语文、数学、英语三科作业很快全都做完了。正当他想冲出房间的时候，空中亮起一道蓝色的光圈，紧接着飞天鹦鹉从光圈中出现了。

OO兴奋极了：这只鹦鹉果然非同一般！



“OO你做完功课啦？”飞天鹦鹉问。

“做完啦，我正要去找你呢。”

“哦？做完了？你的谱会唱了吗？”

“还没……可我真的不会那什么哆来咪发嗦……”OO的脸红了起来。想起音乐老师对自己这么好，确实不应该忘了这功课，于是改口说，

“我、我马上去背！”

“哆来咪发嗦拉西哆，1是哆（do），2是来（re），3是咪（mi），4是发（fa）……”OO努力地背起来。

可从小到大，背书都是OO的硬伤，凡是老师布置要背的内容都让他头疼，更惨的是今天背完，明天必忘，后来他索性连背都懒得背了，所以学习成绩一直不见起色。

尽管OO雄心壮志，但这样一遍又一遍重复的背诵方式确实考验人的意志力。没过多久，OO整个人就蔫（niān）了。

飞天看到他背得这么辛苦，忍不住问：“OO，你平时吃Pizza（披萨）是一整个吃的吗？”

“当然切开再吃呀，我又不是大胃王。”OO没好气地回答。

“那就是呀，你看你记这些东西也要先把它切块呀，一口吃不成胖子嘛！”

“切块？”

“如果是我啊，就把它切三块，1、2、3一块，4、5一块，6、7一块。”

“1（do）2（re）3（mi）我倒是记住了，可就是4、5、6、7这几个老是反应不出来。”OO瞄着那几个音符，有点泄气地说。

“那先来发烧好了。”飞天鹦鹉说。

“干嘛要发烧啊？”

“你念一下这个4（fa）、5（so），是不是有点像发烧啊？”

“哈哈，是啊，发烧！4（fa）5（so）、发烧，记住了，哈哈。”

“是呀，不仅发烧，还拉稀了！拉稀就是6（la）、7（si）。”

“哈哈，发烧，拉稀，笑死我了！”

“那你记住了吗？”

“记住了，记住了！这方法真好使！”

“嗯，记住只是第一步，你最好先把今天学习的音符复习一下，然后找个乐谱练唱。我要走了，我要去找一只叫‘符旦’的骇怪，那是在魔法学院的毕业通关题。”

“噢，那你还会再来吗？”OO有点不舍。

“如果你想找我，你只要左手不停画圈，一边念这串通天码就行。”

飞天说完变出一张黑色卡片，上面闪烁着一串长长的荧光数字：

1415926535897932384626433832795028841971693993751  
058209749445923078164062862089986280348253421170679

“哇，这么长！”OO大叫起来。

“不长啊，才100个数字。只要你把这100个数字一口气念完就可以了！不过有时间限制，需要在30秒内念完，念的时候中途不能出错，同时左手还要不停地画圈，记住，是用左手画哦！。”

“啊？”没想到OO生气了：“这很难完成的！你这是故意不想让我见你嘛！”

“你都没试过怎么知道呢？”

“谁说我没试过……”OO刚要说什么，随即改口了，“不，我在新闻上看到过，街上会有人出这种题，跟你这要求差不多，说什么只要你从1写到300不出错就可以得到100元，不过要先交10块钱的报名费，这就是骗钱的，根本没有人能做到！”OO的脸涨得通红通红，他希望飞天觉得他是为这些无辜的受害者鸣不平，实际上他是有意隐瞒了一些情况，怕



被飞天看出来。

去年暑假，OO正好在人民公园有过一次这样的亲身经历：一个摊主很热情地邀请他玩这个“勇敢者的游戏”，只要交10元报名费，赢了可以获得100元。当时他想：不就是从1写到300，三岁小孩都可以做到啊，这不是让我白赚嘛！于是他满怀信心地交了报名费，结果写到32就出错了。他不甘心又试了一次，第二次更惨，写到17就出错了，白白丢了20块钱！

飞天显然对OO把自己比作这样的骗子感到又好气又好笑：“嘿，小兄弟，是那些不怀好意的人利用这种题‘看易行难’的特点骗人，可这并不是题目本身的错啊。”飞天顿了顿继续说，“在我们‘记忆术’这门课的入学测试中，就有这么一道题，要求我们从1写到500，这是考我们的**专注力**，只有注意力持续集中的人才能通过测试。”

“记忆术？”OO突然间来了兴趣。

“是啊，那是一门专门研究如何高效记忆的学科。我的叫兽（教授）第一天就跟我们强调：记忆力跟专注力是成正比的，**专注力越强，记忆力越好。**”飞天心里一直记得那位教自己“记忆术”的主教——伍达教授。他是一头巨鹿，是个脾气古怪、个性十足的主教，他在魔法学院每次只收一名学生，而且要等那名学生毕业以后，他才会再收一名新的学生。飞天在入学那年正好被伍达教授选中了，真的像被流星砸中一样幸运。



“那怪不得我的记性那么差了……”OO小声地回应着，想起妈妈老是说他不够专心，英语

老师也骂他“小儿多动症”，再想想自己从1写到100都做不到，他瞬间像被一只大八爪鱼罩住一样，浑身黏（nián）糊又动弹不得：“我想我是没救了。”

飞天看着OO一脸沮丧的样子，用翅膀拍拍他说：“不用担心，记忆力是可以通过学习提升的，有方法的呀。”

“是吗？”OO半信半疑，他也不敢告诉飞天自己的学习很差。

“你相信你能记下这串通天码吗？”

“怎么可能！这么长！”

“这个其实很简单，如果有时间，我保证能让你全部记下来。不过，你得先想想下次怎么才能见到我啦！”

飞天说完，就消失了。

没错，到这里你可能已经猜出来了：那只鹦鹉，便是来自魔法星球的Free。那个蓝色星球，就是大部分都被海洋覆盖着的地球。

飞天来到地球好些日子了，却连“符旦”的一点儿蛛丝马迹都没找到。老校主送他用于指引的那两个光圈，现在大的变幻成了她脖子上的一圈黄色羽毛，小的变成了她右脚上的一个银色脚环。

有一天，飞天感到脖子痒痒的，那圈黄色的羽毛开始幻化出一道金黄的亮光。随后，金光照进一间课室，有个男孩在英语课本上不断地画圈，还是两个圈！飞天有点激动，终于有动静啦！莫非这个男孩就是她要找的“符旦”？

飞天马上赶到OO所在的那所学校——雅历小学。她第一感觉是这所学校好古怪：老师们正儿八经地上课，喜欢对着教案念叨，不喜欢学生发问。而学生呢，他们好像一点也不喜欢学习，上课铃声一响就变得一脸灰暗，一听到放假就大声欢呼。