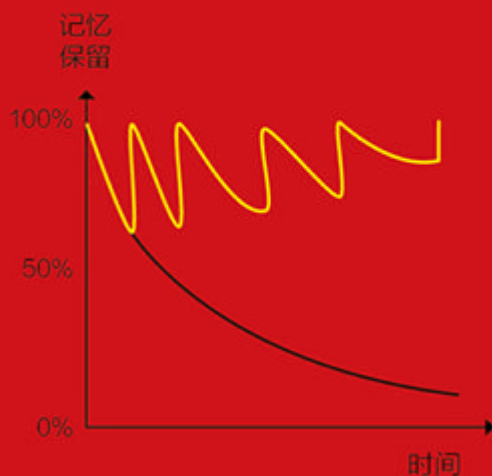


脑力 赋能

小白轻松变
记忆高手



吴琼 陈琴 著



何磊

世界记忆锦标赛
全球总裁判长

袁文魁

世界记忆大师
国际一级裁判

黄胜华

《挑战不可能》
《最强大脑》选手

苏泽河

世界记忆冠军
《最强大脑》选手

徐灿林

《最强大脑》
蒙面脑王

刘家辉

中德职教产业
专业委员会会长

姚伟文

创新能力专业
委员会副主任委员

叶宝华

教授级中学高
级教师 研究员

秋叶大叔

大学副教授
畅销书作家

邹璐建

吉尼斯世界
纪录保持者

**联袂
推荐**

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

脑力赋能：小白轻松变记忆高手

吴琼 陈琴 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书以训练的形式，系统讲述了快速记忆的5大常用方法——联想法、歌诀法、绘图法、拆分法、定位法，以及1个思维工具——思维导图。内容的可操作性强，从如何建立高效记忆的基础，到联想的训练，再到定位法的如何找地点桩，如何使用地点桩，都有结合实际的案例跟大家展示。跟着书本训练，就能够切实地提升记忆力。无论你来自哪行哪业，这本书都能让你轻松高效地记忆。

本书适合各年龄段的学生、职场人士、辅助孩子学习的家长等希望提升学习和工作效率的人阅读。

图书在版编目（CIP）数据

脑力赋能：小白轻松变记忆高手 / 吴琼，陈琴著

—北京：中国纺织出版社有限公司，2022.5

ISBN 978-7-5180-9419-6

I. ①脑… II. ①吴… ②陈… 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（2022）第043431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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2022年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11

字数：146千字 定价：48.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

各方赞誉

此书浓缩了吴琼多年来记忆法教学的精华，用行之有效的记忆训练系统，助你在较短的时间内掌握成为“最强大脑”的秘诀。此书由浅入深，科学有效地教授你高效的记忆方法，让你真正做到“过目不忘”，甚至成为世界记忆大师。吴琼是世界记忆锦标赛中走出的顶尖记忆高手，此书也对世界记忆锦标赛做了详细的介绍，希望有更多的读者能通过此书，掌握高效记忆的方法，并喜爱记忆这项伟大的竞技运动。

世界记忆锦标赛全球总裁判长/央视《挑战不可能》特邀嘉宾/

世界记忆大师 何磊

记忆力并不是天生的，而是通过方法训练出来的。如果你能够学习并训练此书中的记忆法，你也可以成为记忆高手，让学习更轻松。

文魁大脑俱乐部创始人/世界记忆大师/作家 袁文魁

吴琼老师非常励志和有能力，还将自己脑力提升的方法技巧教给了自己的学生和家人，让自己的妹妹成为了高考状元，让自己的奶奶走上了世界脑力的舞台。她一直在用自己的知识给身边的人带来正面的影响，十分期待她在新书中分享的方法技巧。

《最强大脑》选手/《挑战不可能》嘉宾/《奔跑吧兄弟》节目嘉宾 黄胜华

阅读这本书，能够让我们了解《最强大脑》的秘密，相信各位在吴琼老师的带领下，可以重新认识记忆，系统学习记忆方法，并且将其运用在学习上面，让记忆法真正实用起来。加上思维导图的学习，相信各位不仅可以克服记忆的难题，还能提高学习的效率，成为下一个“最强大脑”！

世界记忆冠军/《最强大脑》名人堂选手 苏泽河

吴琼老师是一位非常优秀、非常幽默的老师，写的书深入浅出，通俗易懂，把神秘的记忆术完整地表现出来，这是一本非常值得期待的书，你值得拥有！

《最强大脑》第三季蒙面脑王 徐灿林

吴琼老师不仅以这套记忆方法作为教学工具，更重要的是，她还用这套方法实践且取得了成果，把很多学生训练成记忆大师，甚至让自己的奶奶也学会了记忆技巧，帮助无数人找到记忆自信。她是一位非常有情怀的老师。这本书值得认真学习，之后你会发现原来自己比想象中更厉害。

——德中联合会中德职教产业专业委员会会长 刘家辉

几年前邀请吴琼老师到广西贵港市某高中做记忆法与学习的分享，学生收获很大且学习进步很明显。如今，非常开心看到吴琼老师把她高效的记忆方法整理成书并分享给有需要的人。我相信，认真按照书中的方法去练习与实践，你的记忆力也会明显提升，进而助力你的学习、工作和生活。

创新方法研究会创新能力专业委员会副主任委员/

《悟学通识教育》《悟学理念》《悟学式教学法》创立者 姚伟文

智力主要包括注意力、记忆力、想象力、思维力和观察力等。而记忆力是智力的重要方面，记忆力的提升需要巧妙借助想象力进行训练；训练记忆力还需要用注意力和观察力来想象；想象记忆的表象时需要思维力来完成。也就是说，记忆力的提升需要智力的各个方面（如注意力、想象力、思维力和观察力）的参与。《脑力赋能——小白轻松变记忆高手》一书是一本掌握记忆方法、发展智力不可多得的好书。

——研究员、教授级中学高级教师 叶宝华

吴琼老师通过学习记忆法改变了她的人生轨迹，我见证她瞬间记住几十个人的电话，这样的能力在职场也非常有用，对记忆苦恼的朋友，推荐你跟世界

记忆大师学起来。

秋叶大叔

很多时候我们都非常好奇为什么有的人记忆力这么好，有的人记忆力一般。其实主要是记忆方法的区别，吴琼老师在记忆领域深耕了多年，对记忆有独到的理解和认识，以及丰富的教学经验。这本书凝聚了吴琼老师多年的巨大知识财富，想必能够让读者对记忆有更深入的理解和认识。“近距离”感受最强大脑选手的成长之路，以及记忆方法的神奇和魅力，快来阅读吧！

吉尼斯世界纪录保持者 邹璐建

吴琼老师是一位极度认真、超级有趣的人。作为相识多年的老友，我非常认可她的能力，因为发生在她身上的“奇迹”都是脚踏实地一步、一步走出来的。吴老师将多年对学习方法的运用和感悟汇集成书，提供给广大脑力爱好者。书中的记忆方法都是数万人实践后的宝贵总结，也是《最强大脑》选手们的必备技能，期待能为爱学习的你带来帮助和改变。

世界思维导图推广大使 梅艳艳

记忆脑科学是一个热门话题，很多人只知其表，而不知其里。吴琼从选手兼教练的角度剖析了神奇的记忆方法。本书在方法、技巧方面深入浅出进行讲述，更从方向、目标等方面进行讲解。同时，吴琼结合日常工作、生活和学习等方面的应用做了详细的讲解。这是一部难得的工本工具和教科书，对想提高学习效率，梦想登上《最强大脑》节目或《挑战不可能》节目的同学是一部非常难得的参考书。

第二十三届世界脑力锦标赛世界赛主席/《最强大脑》（第一季）刘鸿志父亲 刘科夫

序 言

我一直相信“吸引力法则”——如果心里一直想着要做一件事情，有足够的信念，加上持之以恒的行动，那你的愿望有很大几率会实现。

2013年的我还是一个大三的学生，每到考试就背各种复习资料。一次午餐偶然在食堂门口被一个宣传架吸引了，上面写着“7天倒背如流国学《道德经》，2分钟记忆毫无规律的80个数字，一周记忆四六级英语单词书……”我心想：初一假期的时候，我在班主任王老师那里学了一个暑假的记忆法，让我印象最深的是背了100位圆周率，还在学校舞台上表演，极大地提升了我的自信！太有缘分了！恰巧我要考六级！要是能帮我背下来就太好了！

怀着激动的心情，我走进学术报告厅。主持人让台下观众轮流报屏幕上的数字，嘉宾可以正背、倒背。后来，嘉宾还抽背了整本《道德经》，观众报出页码就可以知道那一页的内容……太神奇了！我当即就决定要在我们学校开办记忆协会。于是，在武汉大学记忆协会、华中科技大学记忆协会的指导下，我们学校成立了记忆协会。在协会成员中，我想象能力不好，学得最慢，头脑里很难出画面。但通过一步步的练习，也有了一些改善，从最开始5分钟只能记二十多个数字，到5分钟可以记忆160个数字，记忆2副扑克牌了。

2014年10月开始，我陆续参加了世界脑力锦标赛苏州城市赛、中国赛和世界赛，通过了国际记忆大师3个项目标准，获得了国际记忆大师证书。

2015年，校记忆协会步入正轨，我担任荣誉会长，创办记忆集训队，承办了世界脑力锦标赛武汉市城市赛。

2016年，我被授予国际脑力运动推广大使称号，同期担任世界脑力锦标赛国际一级裁判，次年晋升为国际二级裁判（可见证吉尼斯世界纪录诞生）。

记忆方法是一种技能，就像游泳、开车、弹钢琴、画画、最重要的是训练。量变是可以引起质变的。当我2013年走进学术报告厅的那一刻，我并未想到

自己可以获得如此多的荣耀，也不曾想过记忆法会改变了我的职业道路。正是在勤勤恳恳的训练中，记忆法化作了我可以信手拈来的一种技能，帮助我在生活、学习的各个方面，比他人走得更快。

少年智则国智，少年强则国强。在记忆行业“摸爬滚打”了多年，我从少年成长为青年，不只依靠自己的努力，更要感谢一路上无私帮助我的行业前辈，以及陪伴我共同成长的朋友们。此书由我和思维导图认证管理师陈琴老师共同撰写，陈琴老师在记忆行业深耕10年，有丰富的教学实战经验，也带出了很多优秀的学生。我们在记忆领域得到了很多贵人的指点，也不免想要将这份助人之心播撒出去，将所学与众学子分享，让更多人了解记忆方法，摆脱死记硬背，提升记忆效率，依靠记忆方法在学习、生活中更加顺遂。

目 录

CONTENTS

第一章 记忆的基础

- 第一节 了解你的大脑 / 002
- 第二节 记忆的定义与重要性 / 003
- 第三节 遗忘和复习 / 005
- 第四节 记忆力是可以训练的 / 007
- 第五节 记忆力的好坏标准 / 009
- 第六节 测一测你的记忆力 / 010

第二章 打造最强 基本功

- 第一节 想象力比知识更重要 / 018
- 第二节 数字编码 / 020
- 第三节 抽象文字转图像 / 023

第三章 联想法： 把零碎的信息 串起来

- 第一节 为什么要联想 / 030
- 第二节 2个词语的联想训练 / 031
- 第三节 多个词语的联想 / 033
- 第四节 配对联想的应用 / 039
- 第五节 故事联想的应用 / 045

第四章 歌诀法： 让知识朗朗上口

- 第一节 认识歌诀法 / 050
- 第二节 记忆19部古典名著 / 051
- 第三节 记忆历史朝代 / 052

第五章 绘图法： 让知识跃然纸上

- 第一节 认识绘图法 / 056
- 第二节 记忆古诗 / 057
- 第三节 记忆古文 / 059
- 第四节 成人考试中的知识点记忆 / 061

第六章 拆分法： 牢记英语单词

- 第一节 认识拆分法 / 066
- 第二节 单词拆分法训练 / 068
- 第三节 小学单词记忆训练 / 070
- 第四节 初中单词记忆训练 / 075
- 第五节 高中单词记忆训练 / 079
- 第六节 其他单词记忆小技巧 / 083

第七章 定位法： 万事万物皆可记

- 第一节 认识定位法 / 088
- 第二节 身体定位法 / 090
- 第三节 人物定位法 / 095
- 第四节 地点定位法 / 097
- 第五节 地点定位法具体运用 / 102
- 第六节 用数字定位法记三十六计 / 107
- 第七节 用数字定位法记红酒的54种味道 / 110

第八章 思维导图： 大脑的瑞士军刀

- 第一节 认识思维导图 / 118
- 第二节 思维导图绘制工具 / 120
- 第三节 思维导图绘制流程 / 121
- 第四节 水平思考与垂直思考 / 124
- 第五节 用思维导图记文章 / 128
- 第六节 用思维导图做笔记 / 131
- 第七节 用思维导图做学习计划和旅游计划 / 133
- 第八节 关于思维导图学习的疑问与解答 / 134

第九章 脑力竞技 实战世界

- 第一节 世界记忆锦标赛 / 138
- 第二节 数字记忆 / 139
- 第三节 中文记忆 / 149
- 第四节 图像记忆 / 151
- 第五节 关于快速记忆法的疑问与解答 / 153

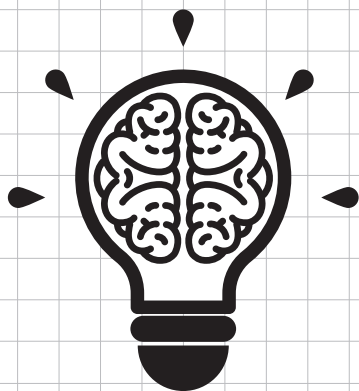
后 记 / 159

附 录 / 161

第一章

记忆的基础

CHAPTER 1



第一节 了解你的大脑

学者伊凡·叶夫雷莫夫指出：“人的潜力之大令人震惊。如果我们迫使头脑开足1/4的马力，我们会毫不费力地学会40种语言，把百科全书从头至尾背下来，还可以完成十几个大学的博士学位。”由此可见，大脑的潜能是巨大的，只是大部分人的潜能未被挖掘。

我们的大脑分为左半球和右半球，诺贝尔生理学或医学奖获得者罗杰·斯佩里的研究指出，左、右大脑以不同的方式接收和处理信息。

左脑主要负责逻辑、语言、数学、文字、推理、分析，被称为“学术脑”；右脑主要负责图画、音乐、韵律、情感、想象、创造，被称为“艺术脑”。



在传统的应试教育中，“学术脑”的功能被大大强调和开发，而“艺术脑”得到的重视则不足。其实，对于记忆来说，惯于想象和创造的右脑具有得天独厚的优势。要想习得快速记忆能力，就不能忽略右脑的能力，但快速记忆绝不是单纯的开发右脑，而是全面激发大脑的潜能，让左右脑更高效地协同工

作，把抽象的记忆资料转化成形象的图像，从而达到更高效记忆的目的。

快速记忆法可以具体应用在日常生活和学习的各个层面，让我们从记忆中挖掘快乐，让记忆这件事情变得更有趣。

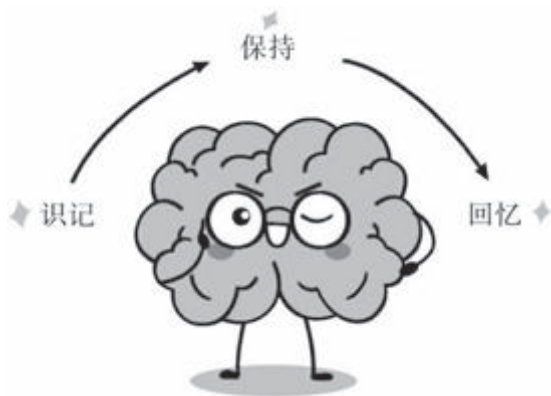
第二节 记忆的定义与重要性

学习记忆方法之前，我们要了解一些关于记忆的基本知识，不仅知其然，还要知其所以然。那么，到底什么是记忆呢？

《辞海》是这样定义“记忆”的：“人脑对经历过的事物识记、保持、再现的过程。”

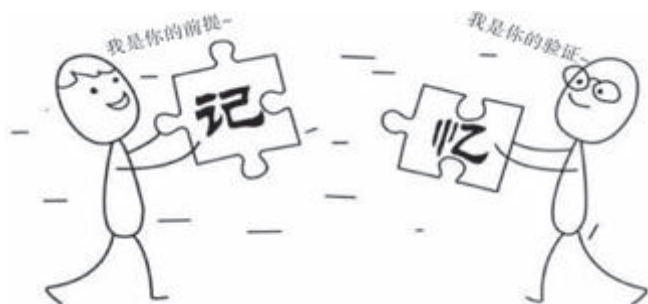
它包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认识则为暂时性联系的再度活跃。通过再现或再认识可恢复过去的知识经验。简单来说，记忆就是“过去的经验在人脑中再次重现”。

“忆”是“记”的前提，没有记过，即使你绞尽脑汁也不会想起来。这就



好比你要去井里打水，只有井里有水才能打得出来。

而“忆”是“记”的验证。若不考查，即使记得再多，也像是盖上的书，只是死的知识，而不是活的智慧。记与忆是一个完整而不可分割的整体。好的记忆，既要记得住，又要忆得起。



在今天这个“知识爆炸”的年代，我们面临的信息越来越多，并且还将与日俱增，脑子不够用的苦恼似乎更加普遍了。俗话说，“好记性不如烂笔头”，而计算机等工具的发明似乎更成为一种“偷懒”的选择。许多人希望能够不记而忆，只通过搜索引擎就得到大量的信息。那么，个人的记忆能力是否已经无关痛痒了呢？



并非如此，记忆的作用不仅在于知道信息，更在于运用、整合信息。所谓“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”“腹有诗书气自华”，那些存在个人脑中的记忆，不仅是死板的信息，更是个人气质的底气和基石。

从小处来说，记忆更是应试考试的基础。即使是开卷考试，若是没有对于

课堂分析的记忆，无法整合全书各个部分的内容，也无法取得一个好成绩，更不必提需要记忆大量公式、单词等内容的闭卷考试了。

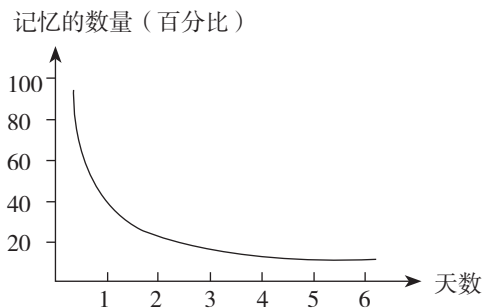
第三节 遗忘和复习

“如果我把这篇文章记住就再也忘不掉该多好，就不用花那么多时间去复习了！”这是我经常会听到学生说的话。

世界上确实有一类人，对自己生命中所经历的事情记得一清二楚，不会忘记，是不是很羡慕？但是，这是一种罕见的疾病，叫“超忆症”。这类人虽然有过目不忘的能力，却不像我们想象中那么幸福。记忆的不断涌现会对他们的身体和心理健康构成威胁，“无法忘记”也是一种痛苦。

我们并不需要把每天发生的事情都记住，只需要记住对我们重要的事。而对于一般人来说，当开始记忆的时候，遗忘就已经开始了。

德国心理学家艾宾浩斯研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。根据他的实验结果，绘制成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯遗忘曲线。



艾宾浩斯遗忘曲线

遗忘是不可避免的，但是我们可以通过科学的记忆和复习方法来延缓遗忘，甚至做到终生不忘。许多人忘得快，是因为一开始就没有记住。在艾宾浩斯遗忘曲线中，一开始的记忆量是100%，在1分钟后就只剩下58%，1天后就只剩下33.7%。试想，若是一开始记住的内容就只有50%，那么1分钟后就只剩下 $58\% \times 50\% = 29\%$ ，这甚至少于记忆量为100%时，1天后的剩余量。因此，为了避免“遗忘”，首先就要提高初始的记忆量。影响初始记忆量的因素有以下几点。

注意力集中程度

当我们思绪不集中的时候，对信息的分辨能力就下降，要记忆的内容就容易和其他线索混淆，记忆的效率就低，记忆的准确性就差。

信息相互干扰程度

如果你要去图书馆找一本图书，你会如何寻找？我想一定需要先确定这是一本属于哪个学科的书，因为图书馆中的图书正是依据这些规则来摆放的。同样的道理，如果你要在脑中安放各种各样的信息，最好也给它们安上相应的“标签”，按照一定的规则来“摆放”。

相似的信息会相互混淆，只有在记忆时就着重区分不同信息之间的差异，并且做到分门别类、有条不紊，才能在提取信息的环节不发生记不起、记错的问题。

记忆时的情绪和心态

你对哪些事情印象深刻？那些令你极度喜悦、悲伤、愤怒的事情往往难以遗忘。所以在识记的时候带上情感的链接，是至关重要的。代入情感能提高记忆的持久性，令回忆更简单。