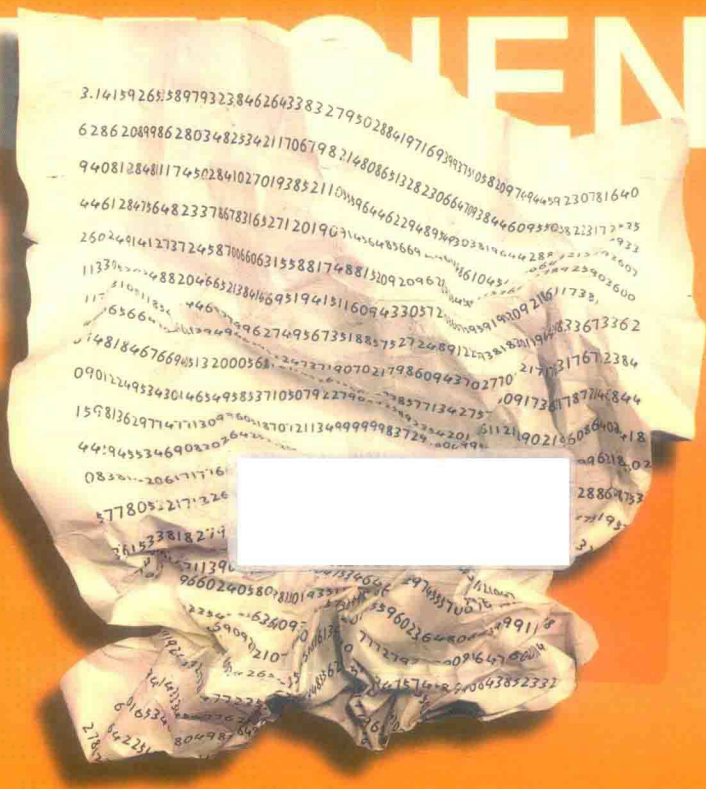


高效记忆力 训练 → 手册

EFFICIENT
MEMORY



高隽
著

- 让信息进入大脑的最好方法是什么？
- 怎样才能最容易最可靠地根据需要提取出信息？
- 如何使学到并记住的东西更不容易遗忘？

世界记忆大师 高隽
耕耘大脑教育领域十余年

诚挚开讲高效记忆法

帮助你扩大记忆容量！
有效记忆你想记住的一切！

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

高效记忆力 训练→手册



高隽
著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

高效记忆力是可以训练出来的。世界记忆大师高隽用亲身经历证明：只要找到自己热爱的事情并坚持下去，每个人都可以成为更好的自己。如果你渴望拥有高效的记忆力，全世界都会帮助你。这是一本一学就会的记忆书籍，旨在用最浅显易懂的表达方式，让你仅通过自学，就可以学会如何利用记忆法速记单词、诗词、学科知识等，帮助被记忆问题捆住手脚、不知道未来更多可能性的人化茧成蝶，也帮助那些对智力锻炼、脑力运动感兴趣的人，打开通往高效记忆世界的大门。

图书在版编目（CIP）数据

高效记忆力训练手册 / 高隽著. — 北京：中国纺织出版社有限公司，2023.5

ISBN 978-7-5229-0365-1

I. ①高… II. ①高… III. ①记忆术-手册 IV. ①B842.3-62

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第034325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>

鸿博睿特（天津）印刷科技有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：198千字 定价：62.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

赞誉

很开心高隼把她的大脑高效升级记忆术，写成了体系完整、脉络清楚的实用好书，希望能给身处这急剧变化时代的每个人“全新维度”的应变能力！

——北京大学讲师、作家 李欣频

高隼老师耕耘于大脑教育领域十余年，是我曾经的同事，她对学生用心负责，对教学充满热情。她将教学精华和成为世界记忆大师的经验在此书中分享出来，如果你按照本书刻意练习，也可以像高老师一样为大脑赋能，让生命绽放！

——世界记忆总冠军教练、作家 袁文魁

在竞技领域，记忆法其实一直在更新迭代，但受众面很广的实用记忆领域，一直没有多大的进展和更新。看了下高隼这次出版的书，仅看目录就吸引了我的注意力，实用性非常高。期待新书让更多人轻松学习，提升效率！

——中国记忆总冠军、世界记忆冠军教练 郑爱强

我至少看过上百本有关记忆的书籍，如果非要我推荐一本的话，我只能推荐高隼老师的这本。因为它来源于高老师多年实战课堂的经验之精髓。

——脑力系列丛书作家 石伟华

此书从理论到基础再到进阶，从学科到竞技，提供了完善的、全新的、高效的且易懂的记忆理念和记忆方法，提供了适合多个专业学科的核心记忆体系。不论是学习考试，还是职场提升，都能帮你快速找到上乘的记忆通道，更新你的底层思维，从而大幅提升你的学习力和竞争力，实现颠覆性的飞跃。

——世界记忆锦标赛全球总裁判长，《挑战不可能》第四季、第五季
特邀嘉宾，世界记忆大师 何磊

如果你是一个因准备职业考试而为记忆掉头发的成年人，如果你是一个为自己孩子的记忆力发愁的宝爸/宝妈，如果你想升级自己的大脑，成为一个会思考的人，这本书一定不要错过！

——《洋葱阅读法》作者、游戏化创新教育专家 彭小六

高隼老师是一位智慧与美貌并存的世界记忆大师，如果有机会的话，你一定要去听一次她的线下课程，我相信你会被她精彩绝伦的记忆方法所吸引。如果不能跟高老师当面学习，那就让她的这本书带你走进一个全新的记忆世界吧！

——记忆九段世界杯赛创始人 周强

99%记忆力不太好的学生背东西只有死记硬背。其实记忆是有方法的，掌握方法，普通人也可以过目不忘。推荐世界记忆大师高隼老师的新书，书中讲解了大量的实用记忆方法和案例分析，相信可以帮你打开新的记忆大门。

——中国记忆冠军、《最强大脑》参赛选手 李俊成

和高老师认识了许多年，一直以来，高老师对待教学都特别认真。同

时，她潜心钻研的记忆方法也帮助很多人获得了改变。最重要的是，高老师可以用非常轻松幽默的方式去传授记忆经验，这本书值得每一个人想要改变的人学习。

——世界记忆大师、《最强大脑》选手 卢菲菲

对于知识的记忆能力我们与生俱有，但并不是人人都会运用。在以往学习当中，要背诵的内容常常令我们畏惧。其实不用畏惧，我们只是缺少了一套方法，科学的记忆方法。高大师不仅通过科学的学习获得“世界记忆大师”的称号，而且扎根记忆行业十余年。我相信她对于记忆的理解和运用都有宝贵的经验，也相信她一定能把所学尽自己所能传授出来。所以，请翻开高大师这本经验的结晶，领悟记忆方法带来的震撼，让自己学会记忆方法，享受记忆！

——世界记忆大师、亚洲记忆大师 冯汝丽

高隽老师是高颜值、高学历、高能量的老师。她是超实战派的世界记忆大师，本书汇聚了她多年脑力教学实操的黄金方法。如果你想提升记忆力，相信这本书一定会让你“记”高一筹！

——《记忆高手》作者、世界记忆大师 赵美君

颜值与才华共存、智慧与美貌一身的高老师，搭配上竞技与实用兼顾、内功与外功兼修的记忆魔法书，你值得拥有。方法是学会的，能力是练会的，相信你一看就懂、一学就会、一用就灵。

——特级记忆大师、《挑战不可能》第五季嘉宾 覃雷

在这个充斥海量信息的时代，拥有快速记忆的能力，必将助你在学习

工作中效率翻倍。高隽老师，集才华和美貌于一身，有着多年一线教学经验，且在行业知名企业从教，是一位有着丰富实战经验的记忆学老师。

这本书，集合了她多年的教学智慧和心得。书中涵盖了记忆方法、学科应用、综合提升、内功心法等，知识丰富。

相信看完这本书，你一定会从书中学有所获，受益匪浅。

——特级记忆大师、第28届世界脑力锦标赛形象大使 倪生贵

高老师是一个热爱学习，富有高雅情趣且乐于分享的好老师。本书是由高老师多年一线的丰富实战教学经验浓缩而成，对文字、数字、单词及抽象内容的高效记忆方法进行了系统的讲解，覆盖了学习生活的方方面面。期待本书可以让热爱学习的你受益。

——世界记忆大师、2022年世界思维导图锦标赛十佳选手 赖东平

高隽老师的处女作终于要跟大家见面啦！此书不仅是对某个人有用，而是对所有需要提高学习、记忆、思维等能力的小伙伴都有非常大的帮助。除了听力，我们日常见到的文字、数字、图形、字母等组合成的任何信息，此书都能教你轻松记忆。书中不仅有简单的方法原理讲解，也有大量的案例辅助你去正确应用这些记忆方法。如果你认真学习并坚持训练下来，你绝对会感谢自己并让自己的学习效率提高不止十倍！

——世界记忆大师、《挑战不可能》选手 林少坤

诚挚推荐高隽老师的这本心血之作，它融汇了高老师从事记忆法教学十多年的智慧结晶和实战经验，必定可以帮助更多的中小学生和成人快速提升记忆力，改造大脑、改变命运！

——世界记忆大师、国际认证一级记忆裁判 程建峰

本书并不是一本娱乐化的大众记忆书籍，其目的是通过系统化地指导，帮助记忆力差或想提升记忆力的小伙伴打造一个快速、高效的大脑。在未来学习的道路上，如果能够让本书与你结伴而行，那么你一定能够遇到一个更强大、更美好的自己！

——世界记忆大师、《学会记忆》作者 李豪

高老师从事记忆行业多年，对记忆法有着非常深刻而独到的见解，书中更有各学科和资格考试技巧，从实用到竞技，由浅入深地给小白进行讲解。相信她的这本倾力之作，一定能带你提高学习和工作中的效率

——世界记忆大师、亚洲记忆大师 郭家华

高老师的这本书由浅入深地带领你掌握记忆方法，并且列举了大量和学习相关的记忆方法，帮助学生提升成绩，提升记忆力。无论你是想学习记忆法用于实用记忆，还是竞技比赛，都会有所收获。

——世界记忆大师、亚洲记忆大师 柯隆多

作为一名优秀的世界记忆大师，高隽老师拥有过硬的专业技能和丰富的教学经验。在本书中，高老师清晰地讲解了记忆方法的原理和使用要点，并且配了大量生动的教学案例，具有很强的实用性。无论是在学习还是在工作中，只要能将这些记忆方法灵活运用，相信你的记忆效率一定会大幅提升！你会发现原来记忆是一件轻松和快乐的事情！

——世界记忆大师、世界记忆冠军教练 常野

高隽老师是我名下最优秀的弟子，她成长为世界记忆大师之后，孜孜以求的是培养更多的大师。她训练出不计其数的具有超强大脑的优秀人

才。该书出版，将成为学子们的福音和指路明灯！

——武汉大学副教授、十佳优秀教师，曾获杰出教学贡献校长奖 萧圣中

高老师的这本书不仅讲解了丰富而又常用的记忆方法，还将方法运用于实操的学习之中，进行了一一举例，非常适合渴望提高记忆力，从而助力学习力的人们翻阅和借鉴。书中的脑力提升和成功心法会为你的大脑插上一对有力的翅膀，帮助你在记忆的世界里翱翔。

——特级记忆大师、《最强大脑》第一季选手 胡小玲

推荐序

韩愈在《符读书城南》里写道：“木之就规矩，在梓匠轮輿。人之能为人，由腹有诗书。诗书勤乃有，不勤腹空虚。”中国几千年文明的发展史，也是文化知识传承并不断创新的历史。文明的传承也许就是对不同的技能、不同的领域的传承，其实也是对相应技能、相应领域知识和思想的传承。

在整个文明延续和传承的过程中，承接主要传承使命的是老师。老师的思想和技能决定着他所能够影响到的所有学生的思想和技能，进而决定着这些人的人生轨迹甚至命运。《尸子》有云：“学不倦，所以治己也；教不厌，所以治人也。”学生如此，老师亦更应如此。

高隽老师一直心怀帮助学生轻松记忆、高效学习的志向。她不断训练、突破，通过努力成功获得“世界记忆大师”荣誉，在东方巨龙教育工作十一年，获得无数学生的认可。她不仅自己受益于记忆法，更不断钻研、精进记忆技术，用自己的积极、正能量，为学生的成长而奉献，带领一批又一批的学员们变得更好！正如平生尚实行而薄空言的尹会一在《健余札记》中所言：学则可以作圣，不学则无以成人。作为传道授业解惑的老师，不断提升修行虽无以与圣贤并论，但心之所致足以正视自己。高老师就是那位严于律己，不断学习提升，不断影响更多人高效学习的好老师！

著名教育家叶圣陶先生说：“培育能力的事必须不断地去做，又必须随时改善学习方法，提高学习效率，才会成功。”英国哲学家、科学家弗

朗西斯·培根说：“一切知识只不过是记忆。”我们要想达到真正的教育目的，让学生掌握更好的记忆技术显得尤为重要。这也是我们团队致力于帮助中国人轻松记忆、高效学习，让大家觉得学习可以是一件更简单、更有趣、更轻松的事情的初心所在！

高老师这本书不仅分享了大脑的记忆原理、学生学习各个科目该掌握的记忆技巧，还有如何高效成长的心法和个人成长分享，值得每位想要提高学习效率，提高进步速度的人阅读！期待看到更多人能够不断学习、修炼自己，更多人能够掌握更好的记忆方法，让自己的学习变得更加轻松和高效！

刘 苏

东方巨龙教育创始人、世界记忆冠军、世界记忆冠军教练

序言

10年前，我还是个普普通通的打工者，每天就是机械性地上班下班、吃饭睡觉。一成不变的日子让我“丧”到谷底，二十几岁的年纪却没有一点朝气。

10年之后，我站在灯光绚烂的舞台上慷慨激昂地为大家演讲。台下几百位观众用崇拜的眼神注视着我，认真地倾听着舞台上像明星一样的我用心为大家分享的每一句话。

是什么让我发生了如此巨变？

请允许我在给大家分享专业的知识之前，先来讲讲我自己的故事。

大学毕业后，为了改变当时的生活状态，我选择了一条自认为的捷径：考研。用知识改变命运。

打定这个主意后，所有问题都冒出来了。那个时候家里条件特别艰苦，是没有办法支持我的梦想的，所以，班不可以不上，考研的培训班又报不起，无奈之下，只能选择边工作边备考。早上早起几小时，晚上晚睡几小时，全力冲刺。要背的资料实在太多，我还上着班，又只剩下3个月复习时间，怎么办？正是在那个时候，我认识了记忆法。

如何用最短的时间记住考研的知识点？

于是，我上网搜提升记忆力的书，不仅买了记忆类的书籍，还将与此相关的速读、思维导图书籍统统收入囊中。一边自学高效学习的方法，一边将这些方法运用到备考的内容上，就这样边学边用，结果……

结果我就这样顺利考上了武汉大学的研究生，后来进入国内记忆龙头机构当老师，以至获得“世界记忆大师”终身荣誉，培养了很多像我一

样的“世界记忆大师”。我的学生甚至比我更优秀，有的成为中央电视台《挑战不可能》的脑力明星，有的去了清华大学读博士研究生……

我要用我自己的亲身经历证明：只要找到自己的热爱并坚持下去，每个人都可以成为更好的自己。

我一直有一个心愿，就是让更多的人有机会接触到这种方法，并掌握这种方法。我要把我在记忆培训界这10年的宝贵经验统统分享给你，帮助那些还在“学海”里苦苦挣扎的同学，帮助需要在短时间内考取证书的成年人，帮助对脑力、智力感兴趣的学霸挑战更多不可能，帮助被琐碎日常捆住手脚，不知道未来更多可能性的人，帮助自信心缺失，对自己、对生活感到绝望的人。

于是我决定写一本能够通过自学掌握这一套高效学习方法的书。

这一本书就这样诞生了。这是一本一学就会用的记忆书籍，旨在用最浅显易懂的表达方式让你学会通过记忆方法速记单词、诗词、古文、历史、政治等考点，助你轻松应对各类考试。

记忆法这门技术不仅能帮助你背几个单词，记住几首诗词，更能改变你看待世界的方式。学过记忆法的你和之前的你，是截然不同的两个人，就像毛毛虫蜕变成蝴蝶。

记忆使你学习到新的技能，掌握一门新语言。记忆法好似有魔法一般，让时间变得很慢，让你从容不迫，将焦虑、忧郁一扫而尽。渐渐地，你会发现自己的专注力、观察力、思维力、想象力和创造力都在变好。所以，记忆法只是一个让你提分，帮你通关的工具吗？答案当然是否定的。

多久才能掌握这样高超的技能呢？

3年？半年？或者一个月？何不更大胆一点？！

给自己3周的时间来认识记忆法、了解记忆法，养成记忆大师的思维模式，你也可能在短时间达到专业水平。

不要觉得这是天方夜谭。我的恩师“最强大脑”王峰老师只用了一个

月就练成了“世界记忆大师”，我教的学生最快用两个半月就能达到专业水平，所以你也可以。

我希望这本书带给大家一种冒险的体验，让大家体验到激情与趣味。任何旅程的第一步总是最为艰难的，但它也是令人振奋的。

希望你也能学会沉浸式记忆，也能体验到“心流”的感觉。这也是外行非常不解的地方：为什么我们可以一口气记忆几小时？这是因为记忆法让你时时处于正念的状态，在沉浸的体验中，几小时就像几分钟。记忆法训练不是枯燥无聊的机械性记忆，而是一场修心之旅，让你能和自己好好待在一起，安于当下，体会到超高速记忆的愉悦感和成就感。

这本书可以做到什么？

让你明白，原来世界记忆大师也是普通人，原来记忆法不是只有智商超群的人才能学会。没有谁是天生的记忆天才，无非经过刻意练习罢了。只要大家跟着书中的方法，一个一个练起来，你也很快能够成为记忆的天才。

这本书不可以做到什么？

这本书不可以代替你亲自动手操练。

老师再牛，方法再妙，跟你也没有半毛钱关系，除非你动手实践。

听了很多道理，依然过不好这一生的原因是什么？无非是，从来不思考，从来不行动。无行动，无改变，就是这么简单。

我是世界记忆大师高隽。我将陪你一起体验记忆魔法的美妙与神奇，助你收获一个长满“记忆肌肉”的自己。借由升级后的大脑去做一切你想做的事情，尽情体验人生吧！



2022年12月

本书学习指南

目前你已经大致了解了《高效记忆力训练手册》的内容，那么该如何更高效地阅读这本书呢？

秘籍一：及时沟通

作业。每个章节的最后我都给大家布置了课程相关的训练作业，在微博“高老师教记忆”超话页面下，留下你的作业，并@世界记忆大师高隽。

提问。每个小伙伴在实际运用这些方法时肯定会遇到各种各样的问题，不要害怕，将你的问题发到微博“高老师教记忆”超话页面，集思广益，来一次记忆达人间的脑力激荡。也许你的问题正好是其他小伙伴也面临的，在电光石火之间收获一个记忆达人版的自己。我看到后也会针对这些问题做回复。如果你提的问题非常有趣且具有代表性，我会在接下来的直播或微信公众号文章里做详细的解答。

秘籍二：分享

费曼学习法。我们都知道费曼学习法，以教为学。如何了解自己的学习情况？可以通过教学进行检测。你可以将本书里的好方法、案例或金句消化后，以自己的方式讲给“小白”听，如果他能听明白，说明你已经掌握了这些内容。

电视明星。看完书，按照书里的方法训练起来，坚持21天你就可以出山了。赶紧找机会在亲戚朋友面前表演记忆法吧！收获一个记忆天才版的自己。



第一章 记忆的基础理论	001
第一节 大脑.....	002
第二节 什么是记忆法.....	004
第三节 评估记忆能力.....	007
第二章 零基础入门篇	011
第一节 把抽象的信息转换成形象的信息.....	012
第二节 人物定位法.....	013
第三节 数字编码定位法.....	015
第四节 配对联想法.....	020
第五节 身体定位法.....	022
第六节 绘图法.....	024
第七节 记忆宫殿法.....	027
第八节 打造黄金记忆宫殿.....	030
第九节 口诀法.....	038
第十节 故事法.....	039
第十一节 思维导图法.....	042
第十二节 音乐法.....	048

第三章 记忆法进阶之学科应用篇	049
第一节 速记单词的九大方法	050
第二节 速记英语词组	058
第三节 速记汉字字形、字音	059
第四节 速记文学、文化常识	062
第五节 速记诗词、古文	065
第六节 速记历史知识点	077
第七节 速记地理知识点	079
第八节 速记生物知识点	080
第九节 速记物理知识点	082
第十节 速记化学知识点	084
第十一节 速记资格证考试考点	086
第十二节 速记生活资讯	090
第四章 记忆法进阶之竞技篇	093
第一节 记忆运动	094
第二节 记忆竞技技术揭秘	097
第三节 五大核心思维	121
第四节 问与答	122
第五章 综合脑力提升	125
第一节 专注力	126
第二节 观察力	129
第三节 思维力	136
第四节 想象力	139
第五节 创造力	140