

# 30天练就 超级记忆

SUPER  
MEMORY

掌握  
高效记忆  
的技巧

走出  
反复记忆  
的困境

提高  
记忆知识  
的效率

胡庆文 著

学习没有捷径，记忆却有方法  
好记性，使你学得轻松，记得牢固

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



# 30天练就 超级记忆

SUPER  
MEMORY

胡庆文 著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

良好的记忆是一次识记、终生不忘吗？记忆的好坏是天生注定、难以改变的吗？记忆是一个精巧而复杂的过程，它不仅受到天赋的影响，还能够通过后天的锻炼提高！这本书讲述了世界记忆大师胡庆文的高效记忆秘密。其中包含了串联法、定位法等好用的记忆方法，并辅以大量的实战案例和记忆联想提示，让读者在轻松的阅读中获得高效记忆的密码。不论是记忆语文诗词、历史大事、地理常识还是英语单词，这本书都能给你启发，让你记得更快、学得更好！

### 图书在版编目（CIP）数据

30天练就超级记忆 / 胡庆文著. — 北京：中国纺织出版社有限公司，2024.6

ISBN 978-7-5229-1669-9

I. ①3… II. ①胡… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国国家版本馆CIP数据核字（2024）第073969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>

鸿博睿特（天津）印刷科技有限公司印刷 各地新华书店经销

2024年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11.5

字数：148千字 定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

# PREFACE



如今，越来越多的电视综艺节目中出现了神奇记忆法的表演，这让曾经很神秘的记忆术渐渐走进了人们的视野。越来越多的人抱着功利的心态开始学习记忆法，认为只要掌握了记忆法，不论什么科目，都能轻松过关。其实这是一种误解，记忆法并不是万能的，也没有我们想象中那么神奇。

要想掌握一门专业知识，并不是简单地记住书本上的一切就够了。如果只需要记忆，那有个好记性确实占优势，但绝大多数的专业知识中，纯粹需要记忆的知识点可能不超过30%。即便是大家公认的司法考试、公务员考试、会计师考试等需要大量记忆的文科类考试，其实更多的也是考查我们对知识的理解和运用能力，考查的是逻辑思维。由此看来，记忆并不是在学习中起决定性作用的。

当然，对于需要记忆力去解决的知识，好记性仍然是非常重要的。在学习中，好记性会为我们减轻很多负担。记忆效率高，可以帮我们在学习过程中节省很多时间，提升学习效率。科学研究表明，人的生理记忆力几乎是天生的，大脑固有的这种记忆力很难改变。但是，我们可以运用一些技巧来帮助记忆，这些技巧就是我们熟知的记忆法。

本书结合人的记忆特点，讲述了很多平时学习和生活中实用的记忆方法。第1章和第2章讲述了人脑的记忆特性、记忆的核心原理以及人类的记忆



思维习惯，然后针对人的记忆习惯介绍了几种常用的记忆方法。第3章至第6章讲述了记忆法在语文、历史、地理、生物、英语等学科中的运用，并针对每种不同的知识点详细地举了例子，讲解生动、深入浅出。第7章主要是对记忆法的延伸，是对竞技表演记忆力项目的解密。

整本书针对我们生活和学习中所遇到的需要记忆的信息类型进行了划分，并且列举案例进行了讲解。由于篇幅有限，有些内容尚未涉及，此书仅为抛砖引玉，希望能够给读者带来思维上的启发。



# 1

## 第1章 一切知识，只不过是记忆

- 002 第1节 记忆是对过去经验的反映
- 003 第2节 记忆包括识记、保持、再现（再认）三个环节
- 004 第3节 记忆的类型
- 007 第4节 会工作的人会选择记忆
- 008 第5节 记忆的效果评价

# 2

## 第2章 高效记忆的秘密

- 012 第1节 有效果比有道理更加重要
- 012 第2节 “灵活”和“以熟记新”是两大原则
- 013 第3节 “三个代表”让记忆更高效
- 014 第4节 高效记忆的四个步骤
- 016 第5节 及时复习能克服遗忘
- 021 第6节 记忆达人的五种能力
- 022 第7节 记忆法的两大思维
- 023 第8节 高效记忆之串联法



- 028 第9节 高效记忆之定位法
- 033 第10节 高效记忆之数字编码定位法
- 040 第11节 高效记忆之地点定位法
- 043 第12节 高效记忆之文字转换技巧
- 054 第13节 高效记忆之逻辑联想技巧

# 3

## 第3章 语文知识高效记忆

- 058 第1节 生僻字记忆方法
- 059 第2节 易混成语记忆方法
- 061 第3节 如何记忆文学常识中的各种“第一”
- 063 第4节 如何记忆文言文实词、虚词、借代词语
- 064 第5节 如何记忆作者和对应的作品集
- 065 第6节 数字编码定位法记忆长篇诗词
- 069 第7节 地点定位法记忆长篇诗词
- 072 第8节 图像记忆法记忆诗词
- 074 第9节 联想串联法记忆诗词
- 076 第10节 现代文的记忆方法

# 4

## 第4章 历史知识高效记忆方法

- 080 第1节 历史大事年代表记忆法

- 083 第2节 各种小知识点的记忆技巧
- 084 第3节 问答题、简答题的记忆技巧

# 5

## 第5章 地理、生物知识高效记忆

- 090 第1节 联想串联法记忆世界之最
- 092 第2节 编码法记忆地理、生物数据类信息
- 094 第3节 高效记忆各类常识

# 6

## 第6章 英语单词一遍记得牢

- 098 第1节 单词记忆的原理
- 099 第2节 提高单词记忆效率的步骤
- 101 第3节 背单词前必须掌握的词根
- 107 第4节 运用记忆法记单词时应避开的误区
- 108 第5节 单词高效记忆之字母编码法
- 116 第6节 单词高效记忆之字母拼音法
- 118 第7节 单词高效记忆之谐音法
- 120 第8节 单词高效记忆之字母熟词分解法
- 124 第9节 单词高效记忆之归纳比较法
- 131 第10节 单词高效记忆之词素记忆法



# 7

## 第7章

### 解密竞技表演记忆力比赛项目

- |     |     |                   |
|-----|-----|-------------------|
| 162 | 第1节 | 如何5分钟记住100个无规律数字  |
| 165 | 第2节 | 如何做到2分钟记住一副打乱的扑克牌 |
| 168 | 第3节 | 《最强大脑》“广场迷踪”项目解密  |
| 169 | 第4节 | 《最强大脑》“特工风暴”项目解密  |
| 172 | 第5节 | 《最强大脑》“窃听风云”项目解密  |

## 第1章

# 一切知识，只不过是记忆





# 第1节

## 记忆是对过去经验的反映

一切知识，只不过是记忆。

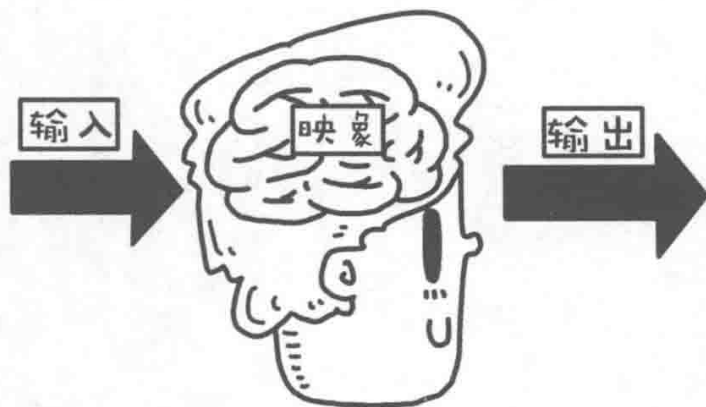
——培根



记忆是人类生存发展的基本能力之一，是人类智能的因素、学习的基础，也是完成各项工作的基本保障。在崇尚“学习改变命运，知识成就未来”的今天，拥有良好的记忆能力就显得尤为重要。那么，什么是记忆？

记忆在不同的学科领域有着不一样的定义，总的来说，记忆可分为广义记忆和狭义记忆。广义记忆泛指大自然的记忆和生命活动的记忆，狭义记忆单指大脑的记忆。下面我们就具体谈一下狭义记忆。

记忆是过去经验在大脑中的反映。这些经验都以映象的形式存储在大脑中，在一定条件下，这种映象又可以从大脑中提取出来，这个过程就是记忆。



## 第2节

# 记忆包括识记、保持、再现（再认）三个环节

记和忆是两个过程。原块（自然界的事物）刺激感觉神经后，在神经末梢形成感块，通过生物电流到达大脑内储存，形成记块，这一过程被称为记。忆则是将记块提取出来的过程。

不是全部记块都可以被唤醒成为忆块。记块能否形成忆块，与时间、感块、原块的刺激程度、思维过程、感觉深度、随机性和生物钟有关。记块和忆块之间有时还存在微妙的差别，也就是说，记忆可能失真。

心理学家将记忆的过程分为识记、保持、再现（再认）三个基本环节。

（1）识记：记忆的第一个环节，是记忆者识别、记住事物的过程。

（2）保持：第二个环节，是识记过的事物在头脑中储存和巩固的过程。

（3）再现（再认）：第三个环节，再现是指识记过的事物能被回想起来，再认是指识记过的事物再次出现时能够被认出来。

在这三个环节中，识记是保持和再现（再认）的前提，而再现（再认）又是识记与保持的结果。

我们称“识记、保持、再现”为回想记忆，“识记、保持、再认”为再认记忆。

再认记忆是一种“不看不知道，一看就知道”的记忆。某一事物是我们已经识记过的，但想不起来，再次遇见时却能认出来。比如，你昨天学习了



good（好）、food（食物）、mood（心情）和wood（木头）4个英语单词，今天只能再现good、food和mood这3个单词的中文意思，不能再现wood的中文意思，不过你能选中wood对应的中文意思“木头”，此时你对wood中文意思的记忆就是一种再认记忆。

我们所做的选择题，考查的其实就是对知识的再认能力。通过复习，对知识的再认就能转变为对知识的再现。

## 第3节

### 记忆的类型

#### 一、按记忆内容分类

记忆按其内容可以分为五类。

- (1) 形象记忆：对感知过的事物形象的记忆。
- (2) 情景记忆：对亲身经历过的，有时间、地点、人物和情节的事件的记忆。
- (3) 情绪记忆：对自己体验过的情绪和情感的记忆。
- (4) 语义记忆：又叫语词—逻辑记忆，是用词语概括的各种有组织的知识的记忆。
- (5) 动作记忆：对身体的运动状态和动作技能的记忆。

## 二、按记忆保持时间分类

记忆按信息存储的保持时间可以分为三类。

### （一）瞬时记忆

瞬时记忆又称感觉记忆或感觉登记，是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，信息在感觉通道内迅速被登记并保留一瞬间的记忆。由于瞬时记忆的信息在感觉通道内已登记，所以，瞬时记忆具有鲜明的形象性。

相对短时记忆而言，瞬时记忆保存的信息量较大，但它们都处于相对未加工的原始状态。瞬时记忆被保留的时间很短，只有加以注意，信息才能转入短时记忆，否则，没有被注意到的信息很快便会消失。

一般认为，图像记忆的保持时间为0.25~1秒，容量为9~20个项目；声像记忆的保持时间大约2秒，容量为5个项目。

### （二）短时记忆

短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，保持时间在1分钟以内的记忆。短时记忆的容量有限，一般人的短时记忆广度平均值为 $7 \pm 2$ 个。

如果超过短时记忆的容量或在记忆过程中有其他的活动干扰，短时记忆就可能发生遗忘。如果呈现的材料是有意义、有联系或是熟悉的，记忆广度则可以增加。例如，将单个的汉字（人、学、机）变成双字的词（人民、学习、机器）来记，记忆的容量便可扩大一倍。语言文字的材料在短时记忆中多为听觉编码，即容易记住的是语言文字的声音，而不是它们的形象；对非语言文字材料的记忆主要是形象记忆，而且视觉形象占有更重要的地位。此外，也有少量的语义记忆。

短时记忆的信息经过复述，不管是机械复述，还是运用记忆术所做的精



细复述，都可以转入长时记忆。

### (三) 长时记忆

长时记忆是指永久性的信息存储，一般能保持多年甚至终生。它的容量似乎是无限的，它的信息以有组织的形式被贮存起来。长时记忆的信息主要是对短时记忆内容加以复述而来，也有由于印象深刻一次形成的。

自19世纪末期艾宾浩斯开始对记忆进行实验研究以来，大量心理学家开展了有关长时记忆的研究，研究的课题主要集中在长时记忆中信息的组织和遗忘的规律，这个内容在后文中会讲到。



可以通过下表对这三种记忆进行比较。

记忆类型		保存时间	储存容量	遗忘原因	形成条件
瞬时记忆	图像	0.25~1秒	9~20个项目	痕迹消失	外界刺激 器官瞬间
	声像	约2秒	5个项目		
短时记忆		1分钟	7±2个项目	信息干扰	瞬间记忆 受到注意
长时记忆		永久	无限	缺乏回忆线索	短时记忆得到 复述或有效刺激

了解记忆的类型，可以帮助我们更好地了解自己的记忆情况，根据记忆的特点调整学习方式，从而提高学习效率。

## 第4节

## 会工作的人会选择记忆

从信息加工的角度来讲，记忆是对信息的选择、编码、存储和提取的过程。

当回忆一部看过的电影时，能回忆起的为什么只是部分情节，而不是完整的情节？能回忆起来的这些情节往往是比较动人，能给我们留下深刻印象的。其实我们的记忆是有选择性的，这一特性有利于减轻大脑的负担。

大侦探福尔摩斯曾说过这样一段话：“我认为人的脑子就像一座空空的阁楼，应该有选择地把一些家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂儿一股脑儿装进去。这样一来，那些对他有用的反而被挤出来；或者，最多不过是和许多其他东西掺杂在一起。因此，在取用的时候也就感到困难了。所以，一个会工作的人，在他选择要把一些东西装进他这间小阁楼似的头脑中去的时候，确实是非常仔细而小心的。”



福尔摩斯提出的选择学习和选择记忆的观点，确实值得我们深思。在信息、知识爆炸的21世纪，我们更应该懂得有选择性和系统性地学习，记忆也是如此。如果不加选择地把所有信息都装进自己的大脑，那么人脑跟一个垃圾桶有什么区别呢？

所以，我们在记忆时要选择那些对自己的学习起关键作用的、有重要意义的信息。



## 第5节

# 记忆的效果评价

一般根据什么来判断人的记忆品质呢？一个人的记忆力水平，可以从记忆的敏捷性、持久性、正确性和备用性四个方面来衡量和评价。

### （一）敏捷性

记忆的敏捷性是指个人在一定时间内能够记住的事物的数量，它体现了记忆速度的快慢。事实上，人们记忆的速度存在明显的差异。例如，同样的信息，有的人重复5次就记住了，而有的人却需要重复26次才能记住。

记忆是否敏捷取决于条件反射形成的速度。条件反射形成得快，记忆就敏捷；条件反射形成得慢，记忆就迟钝。要增强记忆力，首先就要提高记忆的敏捷性。

要想达到这个目的，一是平时要加强锻炼，通过锻炼使自己的记忆敏捷起来；二是在记忆时要集中注意力；三是要充分利用原有的知识，也就是在原有的条件反射基础上去建立新的条件反射，这样记忆就会逐渐敏捷起来。

### （二）持久性

记忆的持久性，顾名思义，就是指记忆的事物在头脑中保持的时间。它是记忆巩固程度的体现。仅具有敏捷性还不能被称为良好的记忆，记得快也忘得快，那就没有什么实际意义了。所以，良好的记忆必须具备的第二个特性就是持久。

人人都希望自己的记忆持久，但是仅仅持久是不够的，如果不善于灵活运用也是枉然。既有持久性又能灵活运用，才能牢固地掌握所学到的知识。