


学习高手都在用的记忆法

周莹 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书是写给爱学习的你的一个记忆小宝典，可以帮助你从一个记忆小白打怪升级到一代记忆宗师。本书从打破期、重塑期、内化期、践行期四个板块着手，先打破大家对记忆法的传统认知，再从记忆在大脑中的存储过程解析记忆法的神秘面纱，用记忆的基础方法和应用让大家将方法内化，最后通过践行，真正地让大家掌握一套科学有效的终身学习力工具。这里总结了我在记忆力行业10年学习、工作、教学、生活中的经验，是一本实操性强、内容全面、应用范围广泛的学习类书籍。

图书在版编目（CIP）数据

学习高手都在用的记忆法 / 周莹著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2022.3

ISBN 978-7-5180-2703-3

I. ①学… II. ①周… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第279571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

2022年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：172千字 定价：45.00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

一直以来记忆力都是终身学习者所面临的挑战，也有人经常问我每年的跨年演讲那么多的内容怎么背下来的呢？我的秘密武器就是“记忆宫殿”。你面前的这本书里就有关于“记忆宫殿”的实践方法。这本书是周莹老师在她学习、工作、教学的10年里总结出来的一套记忆方法的思维模型。推荐给你，希望你和我一样，从中得到启发。

——罗振宇 得到 APP 创始人

周莹是记忆领域的探索者，她擅长用自己的思维模型来解决所面临的难题。这本书就是她所使用的记忆方法的一个合集，让我们了解记忆大师也不过是普通人，只要通过科学的方法和练习，你也一样可以成为最强大脑！

——中国舞蹈家协会、民族民间舞蹈专业委员会秘书长 赵士军

知识是用大脑来学习的，技能是用手不断练习的，而态度是用心来学习的。把知识学以致用，把技能练成艺术，那么你用心相信的东西就一定会实现。这本书是周莹结合自身学习、工作、成长所总结出来的一套记忆方法的底层逻辑。推荐给你，希望能对你有所启发。

——刘润 润米咨询 创始人

周莹老师是我在国内作者圈里，见到过具象思维能力超强的绝对高手，这种能力的习得需要建立在大量观察和发现上，是对世界的巧妙的结构连接。这本书回归我们大脑记忆存储的本来过程，搭建了一套知识体系，让你学会观察、用具象思维，提高记忆，从而让你获得超级效率的学习能力。

——程驿 《认知颠覆》作者

周莹是我参加记忆比赛以来一路上的战友也是非常好的朋友，一路见证了彼此的成长过程。周老师对于记忆法的研究非常透彻，不管是对实用记忆还是竞技记忆都有很深度的理解。周老师在这本书里非常详细地剖析了记忆法的原理以及运用！就算对于新手来说也很容易看懂！希望大家可以用心读一下这本书！

——陈智强 《最强大脑》第三季和第四季的“全球脑王”

人们总是天然地将记忆能力与一个人的智商联系在一起。其实不然。记忆大师们在多方面的研究实践中发现，真正的记忆能力，其实是“创造力”“想象力”“分析力”“观察力”以及“感受力”的综合体现，有些知识的记忆、理解与掌握甚至需要颠覆我们的认知，另辟蹊径。本书结合了最先进的脑科学记忆原理及上百个记忆大师的实践经验，相信读完之后，一扇新的大门一定会为你敞开。

——许东民 《最强大脑》第八季选手 首届泛欧洲记忆锦标赛总冠军

周莹老师在记忆法领域教学经验丰富，她的这本书不仅图文并茂，而且生动有趣，还配有趣味练习，是一本不可多得的好书。

——申一帆 《最强大脑》第三季选手，世界记忆大师

推荐序

认识周莹老师只有两三年的时间，据我的观察，她一定是一个爱学习又爱玩的人。每次见面，她都能提出对一件事情的新思考，朋友圈里又常常更新自己去哪里旅游了。我经常在想，一个人哪里来的这么多精力，又有时间游山玩水，又能兼顾学习？难道真的是天赋吗？阅读完这本书，就解答了我的疑问，原来不是她比别人聪明多少，而是有一套自己的记忆逻辑，帮助她提高了学习效率。

读这本书的时候，我经常会脑袋灵光乍现，原来“记忆”这个看起来已经被人们所熟悉的领域，还真的是有很多不为人知的地方。这里我列了几个对我很有启发的点，希望对你有所帮助：

1. 记忆力并不是一个单独的能力，它包含了注意力、观察力、思维力、联想能力甚至是创新力。所以想要拥有一个好的记忆力，专注才是关键！

2. 大脑记忆的是视觉化的图像，它是世界最直接、最易懂的语言。快速看完后，特别想把这书立即推荐给我的剧组编剧以及灯音美服化道的组员们，学会把我们想表达的情感用身临其境的图像创造出来，才能让人更加印象深刻。

3. 看起来复杂的记忆问题，被周莹老师拆成了一个超级简单的万能钥匙。奥斯卡姆剃刀原理中说：不要浪费更多的东西去做，你可以用更少的东西做同样的事情。原来只需要按照拆分、联结、复习的结构就能解决很多需要记忆的知识。而且这个逻辑在很多其他领域中同样适用，这就是它的厉害之处了。

4. 大脑是身体的一部分机能，所以对身体好的对它一样能有所提升。锻炼身体、健康饮食原来都可以提高我们的记忆力。书中还专门讲了几个锻炼的小方法，我在这里就不剧透了。

5. 不仅仅是讲了方法，更重要的是塑造了一套思维的逻辑体系。周莹老师从脑力“奥运”的记忆训练过程进行思考，提出打破期、重塑期、内化期的几个阶段，建立了一套科学的认知体系。让人在阅读的过程中，不知不觉拥有了一套完整的逻辑链条，将碎片的知识串到了一起，思维都清晰了不少。

6. 终身学习时代，使用科学的记忆方法就是帮你省钱省时间。有多少人在中年忙碌不堪的生活中还能保持高效学习，甚至还有大把的时间来做一些“无用”的浪费呢？

周莹老师年纪轻轻就获得了记忆大师的殊荣，还带出了二十多位像她一样优秀的记忆大师；可是我却经常看到她跑到人烟稀少、风景宜人的地方，等上几个小时，就为了拍一段云朵在高山上流走的视频，又或者花几个小时画一张小画。如此精力旺盛，又热爱生活的关键是，高效的学习方法让她确实比别人多了更多的时间可以去探索生命。

7. 这本书是周莹老师在她从业 10 年里对学习、工作甚至是生活的总结，也是她目前为止人生的一个缩影。她在书中提出了一个重要的观点，那就是：人生并不一定为了赢，更多是我不想输。这是一句朴实的观点，但代表着大多数人的内心的那一份坚持。从书中，我看到的是一个倔强、不服输、拼搏的脑力“奥运”健儿的风采。

真诚推荐这本书，希望对爱学习的你有所帮助。

周文军

导演、作曲家

第 29 届奥林匹克运动会闭幕式音乐主创 / 作曲

前 言

人生并不一定为了赢，更多的是我不想输。

很多人觉得我是天才，聪明，脑子好使，才有了现在的成就。那我现在告诉你，通过刻意练习，你也可以。10年前，我只是一个普通的女孩，在记忆方面不但拿不出手，甚至还因为背不下书而挂科过。我从来没有想过有一天，自己可以成为记忆高手，甚至拿到世界记忆领域的终身荣誉称号——世界记忆大师。

2012年，电视里的一段关于记忆宫殿的片段，引起了我的兴趣，这种方法能不能帮我背书呢？我萌发了想要学记忆法的想法，搜到武汉有这样的一个课，我花光了当时全部的财产就报了名。

到武汉的第一天，我就受到了很大的打击——我的同学全是华科、华师、财经政法大学的高材生，而我只是一个普通学校的艺术生。不自信、害怕席卷了我，我下课后偷偷地问辅导老师，能不能退费呢？辅导老师一口回绝，已经开课了，学费不能退。那怎么办呢？6个字，简单听话照做。老师让我练习100遍，我就练习100遍，老师让我练习10个小时，我就练习10个小时。10天后的比赛，我居然打败了这些高材生，成为了全场第一。我用最笨也最简单的方法，完整地复刻了我老师的成功。我觉得我居然赢了，我简直太棒了！回到郑州，我辞去了稳定的电视台工作，准备投身到记忆法的行业里。2012年，没有《最强大脑》，也没有科学研究证实这是个科学的方法，只有我一腔热情。家人更多的是不理解、不支持。他们想不通，为什么我要远离家乡去做一件大家都没听过的事情。22岁的我，还是超级自信，孤身一人来到武汉，开始了记忆法老师之路。

记忆法老师的生活给了我很多东西，有不错的收入。2014年，我带出了一位清华的学生。他妈妈为了感激我，给我推荐了很多人来听课。但是听完我的课，却报了另外一个老师的课。他妈妈后来跟我说，周老师，您的课很好，但他们觉得您不是记忆大师，教学效果不一定有保证。那个时候，我才突然发现，你站在原地不动的时候，就已经输了。于是我心中响起了一个声音，我不能输，

我也要当世界记忆大师。

于是我立刻制订了一个目标，参加记忆界的奥林匹克——世界脑力锦标赛。想要在任何一场世界级的竞技比赛中取得好名次都是非常难的事情，记忆比赛也不例外。

我无数次在训练了一天后头晕眼花地回到宿舍，倒头痛哭，不知道自己坚持的是一件什么样的事情，也不知道自己的未来到底在哪。让我坚持下来的就只有一个声音：我不想输。后来，我做了一个以终为始的量化目标。我的目标是成为记忆大师，那么它的标准是什么？根据这些标准，我该如何去做，量化到每天完成多少，衡量标准又是什么？我量化好目标，要求自己每天正确记忆多少，如果没有达到，就做到直到达到为止。我每天从早上8点训练到晚上10点，达到目标才休息，如果状态不好，错得很多，就练到达到目标为止。有一次我练到了凌晨3点。就是这样的细化目标和坚持，让我打败了全国三千多名选手，成功晋级世界赛，跟来自26个国家，二百多位选手同台竞技。最终，我如愿以偿地拿到了“世界记忆大师”的称号！

在比赛颁奖结束后，我没有与大家拥抱和狂欢，而是坐在路边来了一场爆发式的长达3小时的哭泣。

此后，我获得了更多人的认可，也有机会登上了更多、更大的舞台。人生的道路上，也许有些事情我们可以不去追求输赢，但一些事情上我们必须抱着不输的心态，以完全的准备打上一场漂亮仗。

我的经历告诉我，人生值得拼尽全力，只有我们竭尽全力不输，才能被看见。只有被看见，才能被发现。也只有永不下牌桌，才能不输到最后。



2021年11月10日

目 录

C O N T E N T S

001

第一章 打破期

第一节	记忆力测试	003
第二节	传统记忆方法 vs 科学记忆方法	008
第三节	大脑记忆存储的过程	010

013

第二章 重塑期

第一节	专注力是一切学习的门户	015
第二节	专注力训练方法	018
第三节	观察力是提升记忆力的关键变量	025
第四节	观察力训练方法	026
第五节	人类的第一种语言	031
第六节	将文字转化成图像，创造视觉化编码	033
第七节	联结是记忆法的本质	036
第八节	结构是一切学习的终极形态	038
第九节	复习 + 练习是记忆力提升的核心	040

043

第三章 内化期

第一节	锁链记忆法	045
第二节	故事记忆法	046
第三节	绘图记忆法	048
第四节	定位记忆法——记忆宫殿	051
第五节	万事万物定位法	060
第六节	结构记忆法	065
第七节	记忆法的万能钥匙	067
第八节	汉字记忆	070
第九节	百科知识记忆	074
第十节	古诗词记忆	080
第十一节	文言文记忆	090
第十二节	文章记忆	093
第十三节	英语单词记忆万能方法	095
第十四节	词根词缀记忆法	104
第十五节	词组记忆	106
第十六节	其他语言记忆延展	107
第十七节	数字数据信息记忆	109
第十八节	告别职场脸盲	111
第十九节	演讲脱稿不忘记	113
第二十节	记住车牌	116
第二十一节	用记忆法提高生活效率	117

121

彩蛋篇 记忆项目讲解

第一节 巧记二维码	123
第二节 秒记脸谱	127
第三节 成为聚会之星——人脸扑克	129

135

第四章 践行期

第一节 高效复习	137
第二节 高效练习	141
第三节 学习一门新知识	143
第四节 构建学习飞轮	144

149

第五章 训练手册

第一节 注意力、观察力训练	151
第二节 思维力训练	160
第三节 最强大脑归纳力测试	163

附录一 数字编码表	165
附录二 字母编码表	176
附录三 字母组合编码	177
附录四 常用词根词缀	181
后记 选择大于努力	187

第一章

打破期

CHAPTER 1



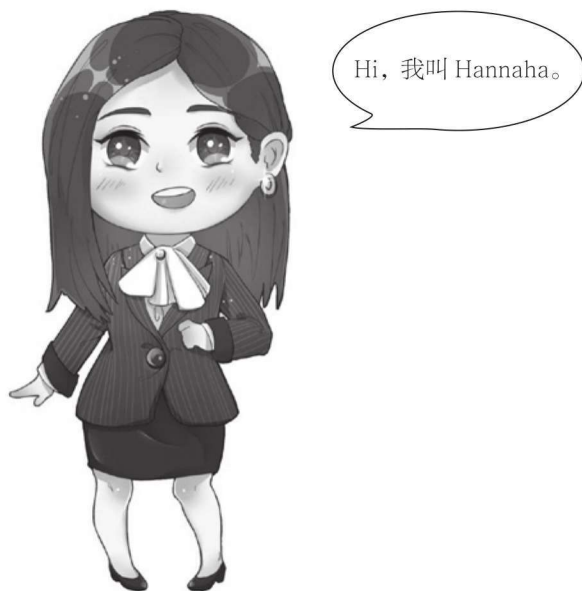
第一节

记忆力测试

相信买这本书的朋友们，都迫不及待地想要提升记忆力。在开始正式学习之前，我们先来玩一个非常有趣的小测试，看看现在的记忆力水平是什么样的。学完之后，再来重新测试一下，你会发现原来你也可以成为“最强大脑”。

温馨提示，本测试跟你的智商无关，请根据你的第一印象，快速答题。接下来我们开始吧？

一、请问你看人的时候是先记忆她的姓名还是长相？



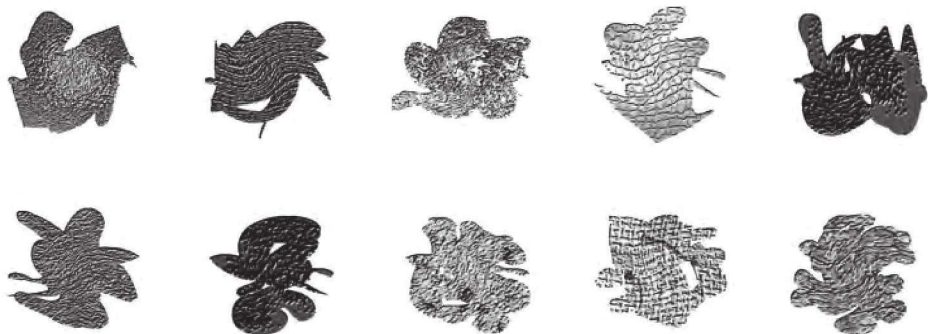
二、请在 30 秒内记住以下文字。

前地望西光月头是窗霜
明吃低月头瓜举明上疑

三、请在 30 秒内记住下图并回答答卷上的问题



四、请记以下图形的顺序。



五、请在 2 分钟内按顺序记住以下数字。

1409452340

9830453495

7864982346

六、请在 2 分钟内记住以下人名和面孔。



周大伟



钱自仁



朱莹宝



李浩然



赵明民



田梓州



郑明



张航城



费磊落



楚迪南

测试结果：

一、请问你看人的时候是先记忆她的姓名还是长相？（5分）

考核重点：注意力分配问题，想要提高记忆力，注意力也是非常重要的。

二、请在 30 秒内记住以下字。（20分）

考核重点：本题考核有 2 个重点信息。一个是记忆词语是记住信息的一个重要基础。无论是记知识、常识，还是文章，都离不开词语记忆。它也是世界脑力锦标赛中的比赛项目。另一个是我们的快速组合归类能力。其实这些字，进行调整就可以得到快速记忆的答案：“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头吃西瓜”。记忆法离不开联结，如何用我们已经熟悉的知识构建一个快速记忆的系统，是本书希望带着大家进行的挑战。

三、请在 30 秒内记住下图并回答答卷上的问题。（20分）

1. 图片中白雪公主右手上有什么？

2. 图片中一共有几个人物?
3. 图片中有几间蘑菇屋?
4. 图片中的太阳在什么位置?
5. 图片中一共有几朵花?

考核重点：本题是一道考查观察力的题目。有些朋友看图只记得观察主体内容而忽视了细节，这就是我们的观察力的宽度不够。好的记忆力一定离不开好的观察力。

四、请记以下图形的顺序。（10分）

（在顺序：后填写 1~5 中的数字）



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：



顺序：

考核重点：抽象图形作为世界脑力锦标赛上的必背项目，它考核的其实是大家的观察力和想象力。很多人觉得自己没有创新力，创新力其实很大程度上就是我们对事物的想象再加工能力。随着年龄的增加，我们容易陷入理解的诅咒里，希望世界符合我们的认知。其实，有时候打破认知，才让人更加印象深刻。

五、请在 2 分钟内按顺序记住以下数字。（20分）

考核重点：数字记忆是记忆大师们必备的一种能力，它不仅仅是记住数字这么简单，记忆的同时，数字—图像—结构的应用将在不足 1 秒内快速在大脑