



# 记忆冠军的‘最强大脑’这样炼成

3分钟记住52张扑克牌的次序、花色并进行现场还原,1分多钟记住20个随机词汇后依次默写出来……这是我市记忆达人徐宇辰和胡婉怡在2016年第25届世界记忆锦标赛永康城市赛上,分别获得的单项成绩。凭借良好发挥,两个小姑娘分别拿下了此次比赛儿童组和青少年组的总冠军。

她们的‘最强大脑’是怎样炼成的,有什么特殊的记忆方法?让大家一起来听听她们是怎么说的。

## 看到数字1和4就联想到钥匙

徐宇辰今年11岁,是我市解放小学五年级学生。从小,她的记忆力就比较好。“很小的时候,爸爸接到电话,对方报了一个电话号码,我听了一遍就记住了。有时候跟妈妈去超市,我也会帮忙记购物清单。”徐宇辰说。

不论数字还是图形,徐宇辰都能进行快速记忆。在平时的训练

中,徐宇辰记住52张扑克牌的最快速度是1分40秒。比赛中10个单项的比拼,她拿下了儿童组包括二进制数字、马拉松数字、快速扑克、马拉松扑克、随机词汇等5个项目的冠军。此外,抽象图形项目获亚军,虚拟事件获季军。最终,她以较大优势夺得儿童组总冠军。

良好的记忆能力让徐宇辰

在学习中受益颇多。“老师布置听写内容,我只看一遍就能全部默写出来。”徐宇辰说,在记忆的过程中, she 会把数字变成画面,把抽象的事物在脑海里转化成形象具体的事物,“比如,看到‘1’和‘4’这两个数字时,我想到的就是钥匙。”形象化的记忆方法让徐宇辰不仅记得快,也记得久。

## 家有喜事

希望女儿在国家赛中轻松上阵,赛出好成绩,爸爸妈妈永远在背后支持你。

——徐宇辰爸爸 妈妈

宝贝,这次取得好成绩,爸妈为你骄傲。希望你胜不骄,败不馁,学以致用,再接再厉。

——胡婉怡爸爸 妈妈

比赛是很好的锻炼机会,在脑力高手如云的赛场上,平常心对待,不以成败论英雄,就是成功!

——指导老师 赵丽君

## 把字母想象成生活中常见的东西

今年15岁,读八年级的胡婉怡来自永康五中。

她心理素质过硬,在比赛中发挥稳定,1分多钟记忆20个随机词汇的成绩超过绝大多数选手,在参赛的105名选手中名列第二。除此之外,她也在二进制数字、马拉松扑克等多个项目中获得冠军。

不过,胡婉怡原先的记忆力并

不算出色,掌握方法之后,她的记忆能力才直线上升。现在,1000多字的课文只要七八分钟就能背诵下来。

胡婉怡的强项是词汇记忆,她用英文单词‘university’做示范。“我把单词里的10个字母根据形状想象成生活中常见的东西,分别是‘水杯、门、冰激凌、弹弓、鹅、树

芽、s形的钩子、冰激凌、雨伞手柄、衣架叉。’有了这些素材之后,胡婉怡就展开了天马行空的创作,“水杯上开了个门,鹅看到门里面有冰激凌,于是用弹弓打冰激凌,受惊的冰激凌长出了树芽,树芽上又挂着一个冰激凌,上面插着一个小雨伞手柄和衣架叉。”

## 大脑能力需要后天训练 记忆讲究方法

徐宇辰和胡婉怡的出色表现,让人不禁想起最近红火的节目《最强大脑》,两人堪称《最强大脑》的现实版。

她们展示的超级脑力让不少家长敬佩的同时也心生疑问:这些能力和智商挂不挂钩?大脑能力源自先天禀赋,还是可以后天练成?

华东师范大学心理学院教授胡谊认为,最强大脑80%的超能力都和记忆力有关,99%都是后天训练而成的。

“看似神奇的天才们其实都要经过长时间的训练,而普通人只要下些工夫短则几个月,长则两三年也都可以达到选手们的能力。”胡谊表示,只要勤学苦练、方法得当,也许任何人都能具有最强大脑,如

果在生活工作中发挥出自己的潜能,也能取得成功。

谈到记忆冠军所用的方法,2016年第25届世界记忆锦标赛永康城市赛区秘书长赵丽君这样总结:记忆时要掌握联系、想象和定位几个关键因素。

所谓‘联系’,就是把需要记忆的对象与熟知的对象相联系;‘想象’就是把需要记忆的内容变成便于记忆的对象;‘定位’则是把零散的内容进行整合的过程,定位的作用就是回忆一个空间的时候,很容易把需要记忆的对象联系起来。

据悉,11月9日至11日,徐宇辰将代表永康赛区参加在昆山举办的全国总决赛,与来自全国各地的记忆高手一较高下,胜出者有望在12月赴新加坡参加世界级赛事。



徐宇辰(左)、胡婉怡(右)在领奖现场与指导老师赵丽君合影▶