

武大两学子三月练成记忆大师

10月4日至6日,世界脑力锦标赛中国区选拔赛在广州举行,武汉大学记忆协会的袁文魁、王峰、胡小玲、贾佳四学子,被世界脑力锦标赛中国组委会授予“中国记忆大师”称号,并获得参与世界脑力锦标赛资格。

王峰、胡小玲、贾佳三人均师从世界记忆大师袁文魁,令人称奇的是,贾佳、王峰拜师才三个月。三个月能让一个普通大学生成为记忆大师,究竟是如何做到的?近日记者探访师徒四人,解密他们的记忆生活。

70秒记下一副扑克牌

10月16日中午,武汉武昌八一路东湖村一间10平方米的小屋里,23岁的武汉大学文学院硕士生袁文魁正带领三个徒弟进行训练,为今年11月9日在伦敦举办的第18届世界脑力锦标赛做准备。接受记者采访时,袁文魁首先“秀”了一下自己的记忆力。

他把一副扑克牌递给记者,记者狠狠洗了10次,瞅一眼,完全杂乱无章,随后交给袁文魁,并迅速按下秒表。袁文魁接过牌,双手飞快地将牌捋了一遍,接着又重复了一次。此时,室外巨大的机器轰鸣声让记者有些担忧,生怕干扰成绩。

“可以了。”袁将看过的牌还给记者,用另一副牌很快理出和记者手中完全一样的牌序,时间是70秒。

70秒如何记下一副扑克

牌?袁文魁透露,一般两张牌一记,例如黑桃7和方块6在一起,黑桃编号为1,黑桃7便是17,谐音是“仪器”,大脑中的图像便是显微镜;方块编号是4,方块6便是46,谐音是“饲料”,大脑中的图像便是袋装的饲料;黑桃7和方块6连起来便可记成“仪器射出火花把饲料砸穿”,尽量想象得夸张、有趣。

“然后将这两张牌放在一个‘地点’,这个地点是在大脑中,但却体现在生活中,如厨房、厕所、椅子等,我将黑桃7和方块6放在窗台上。52张牌放置在26个地点,想起来复杂,熟练了就很简单。”袁文魁说。袁称,记下这副扑克可以持续一周,但是要想长久记忆下来,就需复习,不断刷新。

“这70秒累不累?”

“非常专注,外界根本不存在,时间不长很轻松。”袁文魁透露,他曾一个小时连续不断记忆杂乱无章的数字、扑克等,曾连续记下20副扑克,1900个数字,“超过这个时间就觉得很累”。

“王峰现在能46秒记下一副扑克了,远远超过我。”袁文魁并不讳言徒弟超过师傅。

三个月练就记忆大师

白衬衫配细边眼镜,举止斯文谦逊,外表温和的王峰目前是武大资源与环境学院大二学生。他今年7月才拜袁文魁为师,10月就夺得了“中国记忆大师”的头衔,但王峰却称自己过去忘性大。

王峰说,初学记忆时,他对袁文魁的能力难以置信。将牌变成“代码”,再将代码变成

“图像”,将图像存在“地点”,经过100次这样的练习后,王峰5分钟记忆了1副扑克,于是信心渐增。10天后,他将成绩刷新为3分钟,再10天后又缩至2分钟。如今,历经千余次训练的王峰记忆一副扑克只需40多秒,与去年世界冠军39秒的成绩仅几秒之差。

什么秘诀让王峰进步神速?原来,袁文魁使用一些熟悉的人物来代替J、Q、K,再变成记忆的图像,但王峰将J、Q、K直接转化成5、6、7三个数字代替。“我对数字敏感,袁文魁对图像敏感,要扬长避短。”

每天一定要有进步,否则不许休息。这是王峰给自己定下的铁律。在3个月的训练中,王峰曾一度遭遇瓶颈,后来他发现了症结:“原用来辅助记忆的部分代码和地点体系缺乏显著特征,使用时不能迅速想起,影响了速度。”

针对自己的思维特征,王峰决定改良部分代码和地点系统,赋予它们更易记的特征。“比如数字代码,37的谐音代码是‘山鸡’,我在头脑中给它添加鸡鸣声;65的谐音代码是‘尿壶’,我给它加上臭味,今后使用代码时用声音和气味就能调动记忆”,“又如地点系统,其中一环是茶几,它平放时形象普通,我在脑中将它倒置,一下就记住了”。

练习记忆秘诀是毅力

袁文魁介绍,他们记忆的方式是“联想”和“链接”,将记忆内容全部转化成图像由右脑来记忆,不是死记硬背,也不是常规的用左脑来记忆。至于

如何转化成图像,每个人的方式不一样,但必须经过坚持不懈的训练才可达到。

2007年,武汉大学成立记忆协会时,有10多人报名,但只有4人坚持下来;去年有100多人报名,但最终坚持下来的也就10多人。“方法简单,但很多人没这个毅力,只能放弃。”袁文魁坦言,他过去学习记忆是为了考研,“记忆大师普通人能做,只要努力就能成功,我并不特殊”。袁称,初中生就可以学习记忆,但小学生的学习效果并不好,因为需要丰富的知识沉淀来“以熟记新”。

“谁都可以做,关键是毅力。”武大城市设计学院大四学生贾佳也只经过三个多月训练,便成为了“中国记忆大师”,她对这句话深有体会。

“8:30~11:30训练,午饭,午睡,14:30~17:30训练,晚饭,继续训练……”贾佳每日的作息表很刻板,咬牙坚持每天8~10小时的魔鬼训练。为记牢记忆所需的所有代码,她在两天时间里默写了4万个数字代码,“好几天吃饭端碗时手指都在发抖”。

“每天坚持做同一件事,非常枯燥,需要强大的毅力。”贾佳称,过去她喜欢玩电脑游戏,为了克制自己,她卖了电脑,全神贯注于记忆训练。

会记忆考试是“小儿科”

“以前我记忆力很差,现在只要一个东西摆在面前,我很快就能记下来,圆周率可轻松记到2000位。”胡小玲坦言两年前拜师学记忆,目的就是为了提高成绩。翻开她4本厚

厚的笔记,两年的训练心情历历在目,“每当取得进步,我就在里面画上一个奖励的标志”。从起初5分钟记忆数字160个到现在的240个,“进步一点就想再进步一点”。

“尤其是英语单词,800个单词现在4天就能完全记下来,倒背如流。”胡小玲回忆,去年9月,离教师资格证考试只剩4天时她才开始突击复习,结果顺利通过考试,“4天记下了所有知识点,而且没熬夜”。

学理科的王峰运用记忆法复习历史等文科科目,数十页资料过目不忘,门门都考了90分以上。

贾佳曾两度放弃考研,均因知识点难记,今年再次备考,她自称考研对她已经是“小儿科”,“虽然要背五六本书,但对我没一点难度,一定能考上”。

学习记忆也令生活更加井然有序。一次,贾佳的同伴弄丢了电脑充电器,贾佳引导她一步步回忆,将两天中各时段的地点和事件对应,很快想起了落下充电器的环节。王峰也感触颇深:“以前同时做几件事常有遗漏,学习记忆法后,我会按紧要程度给事务排序,购物前将要买的物品名称串联成小故事记忆,从此不再丢三落四了。”

学记忆健脑方法很重要

快速扑克牌(25秒)、马拉松扑克(25副)、随机词汇(260个)、二进制数字(3000个)……在出租屋的墙上,师徒4人列出了10种记忆项目自己的梦想版。

据悉,袁文魁目前快速扑克牌的最好成绩是33秒,世界

最好成绩是英国人老本(24秒)。“现在每前进一秒都很难,自己最拿手的还是抽象图形,280个图形,15分钟记下,已接近世界第一”。

袁文魁说,记忆也需要身体条件,例如可多吃一点健脑食品,如核桃、花生等坚果及鱼、牛奶等食品,他自己没喝过健脑药品,主要是好的休息、科学饮食和锻炼。

袁文魁最常做的是健脑操——用十指轻叩头皮,然后按摩后颈部穴位。另外,袁文魁每天坚持跳绳,“最好的健脑运动便是跳绳”。

据《武汉晨报》

[世界记忆大师]

世界记忆运动委员会对“世界记忆大师”荣誉称号的获得者有着严格的标准,必须同时达到以下三个项目的成绩标准:

“一小时扑克牌”成绩达到10副牌(520张)以上,即一小时记住520张牌;

“一小时记数”成绩达到1000个数字以上,即一小时记住1000个以上数字;

“一副扑克牌”记忆时间在2分钟以内,即2分钟之内记住一副扑克牌的排列。

2008年,在中东巴林闭幕的第17届“世界记忆力锦标赛”上,袁文魁以一小时正确记忆1308个无规律数字,一小时正确记忆14.15副洗匀的扑克牌,62秒正确记忆一副扑克牌的成绩,获得“世界记忆大师”称号,目前全球仅60多人、中国仅10人获此殊荣。

“中国记忆大师”的标准与“世界记忆大师”相同。

丈夫凿“爱情梯坎”助病妻康复

别人都以为她很难活下来,就算活下来也比植物人好不了多少。手术后,贫穷的丈夫买不起昂贵的药物,就在山上凿了一条属于他们的“爱情梯坎”,让她进行锻炼治疗。

现在,这个“植物人”活得很健康,就连医生看到她也“吓”得大跌眼镜:“你怎么康复得这么好?”她说,是丈夫的爱让她创造了奇迹!

13日上午,重庆彭水县城的温度只有13℃,51岁的龚静华和58岁的丈夫庾本志只穿着薄薄的短袖T恤和短裤。

“不冷,就算是下雪天,我们也最多加一件毛衣就够了。”大难不死的龚静华以前根本想不到,自己会在大冬天穿得这么少,而且从不感冒。

他们早上6点就起床了,穿这身短衣短裤去爬山、义务扫路。路,是丈夫专门给她修的,他们称之为“我们的爱情梯坎”。

她治肿瘤花了38万元

龚静华住在彭水县城河堡街。2003年起,她就常感头痛。2004年8月,当丈夫庾本志将她送到成都华西医院时,已处于重度昏迷中。“手术成功可能性不大,就算成功,术后也无法预计能活多久,肯定有偏瘫和语言障碍后遗症。”医生说。

医生先后为龚静华做了3次开颅手术,成功地从她脑中取出一个鸡蛋般大的肿瘤,她



每天早上,夫妻俩就在“爱情梯坎”边锻炼边扫路

活过来了。

那年春节前,龚静华出院了,就像个植物人。“神志不清,话说不清楚,站都站不稳,更别说走路了。”庾本志回忆。

出院近半年,眼看医生开的药快吃完了,庾本志很着急。妻子没工作,他在县搬运公司上班,工资又少,这次成都之行他们共花了38万元。能借钱的亲友都借遍了,可医生说,妻子至少必须连续吃药4年。

“静华,我没钱,无法为你买那些昂贵的药,我必须想其他办法。”这天,庾本志紧握着妻子的手说。妻子什么也说不出来,只是摇摇晃晃地点头。

庾本志开始每天带着妻子去滨河路“散步”,像牵一个学走路的小孩子一样,他在前面双手牵着妻子的手,帮助她一步步艰难地挪动。“别人走十步,我们一步都没完成。”渐渐地,龚静华能不要人扶,自己

在平路上走了。

丈夫双手凿出“爱情梯坎”

半年的药吃完后,庾本志开始带着完全断药的妻子去爬山。“疯了,她那样子站都站不稳,还爬山?”有邻居这样说。

庾本志坚信,锻炼一定能让她停药后的妻子重新站起来。他选择了离家不远的插旗山,他知道,那里有条硬化的小路可直通山顶。第一次,他带着妻子来到山脚,结果被收了2元钱的过路费:“那条路是山下一个农家修的,有人上山要收钱。”走了几次,庾本志觉得很划算,突然冒出个想法:“我为何不能为妻子修条路上山?”

2005年春天,退休后的庾本志买来钢钎和铁铲,每天早上天刚亮,就带着妻子到山脚,从上午干到中午。从原县看守所背后的围墙边开始,他要在荆棘丛中修出一条山路!

龚静华对那段时间的记忆很模糊,只记得丈夫劳动,她给他递水、擦汗。

本月13日,记者在那条山路的起点处看到,周围全是荆棘丛,地形很陡,别说修路,一般人要想爬上去都很难。

庾本志让妻子坐在一旁的石头上,自己用简陋的工具开始凿路。饿了,妻子递上干粮;渴了,妻子递上泉水。碰上岩壁无法绕过,他就先在石头上打洞,然后站上去,又在上方打洞……

半年后,庾本志凿坏3根钢钎,简陋的山路终于修完,一共600多步梯坎,绕过那个农家乐的“收费站”,成功连接原来上山的路。庾本志对妻子说:“我没有钱,但我为你修了这些爱情梯坎,你可以天天爬山锻炼了。”

这时,龚静华身体也好了

很多,庾本志就带着她开始爬山。一开始,妻子不肯,说累。庾本志就拿着妻子最爱吃的水果说:“爬到山顶,我们就能吃水果了。”哄小孩似的将妻子哄上山后,二人就在山顶做瑜伽,然后打上两大壶山泉,哼着小曲回家。

一开始,夫妻俩爬上山顶,至少需要6个小时,现在只需两个小时。

这条不收费的路修好后,彭水县城爬山的人也多了起来。这也是庾本志最初的愿望:“人多了,我们爬山也热闹,有氛围了,妻子也会乐意爬山了。”

当年秋天,县城所在的汉葭镇决定,由政府出资,将这条庾本志修的山路硬化:“这条路带动了很多人参与全民健身,每天至少有300人爬山,把它硬化了大家都方便。”汉葭镇镇长张学伟说。

插旗山垂直高度300多米,硬化时,很多庾本志修的楼梯被改成斜坡。现在,从山脚到山顶一共有1065级石梯,近一半是庾本志筑出的路基。

很多人跟着爬“爱情梯坎”

路硬化后,庾本志的工作并没有停下来。看到越来越多的人来爬“爱情梯坎”,路上也到处是果皮纸屑,他和妻子商量决定,每天利用爬山的机会将整条路打扫得干干净净。“我们希望能有更多的人来爬这条路。再说了,好心有好报,多做点好事,妻子也许会快些好起来。”

就这样,无论春夏秋冬,每天早上,夫妻俩都会6点起床,去爬山扫路。

“上山时,我们一人一把扫帚,边爬边扫;下山时,一般是他扫,我捡。”龚静华说,一

路上总有很多塑料袋等不可回收的垃圾,这些不能扫在路边,要用口袋装下山,送到垃圾处理站去。一趟下来,龚静华手里总会有很多个装满不可回收垃圾的口袋。

一次上山时,庾本志见有几个孩子蹲在路上吃零食,塑料袋乱丢,他们什么话也没说,故意将周围扫得干干净净,就不扫孩子丢下的垃圾。下山时他们发现,那些垃圾不见了。“我想是孩子们知道自己错了,将垃圾带走了。”庾本志说,他之后又看见过这几个孩子,路上还向他行少先队礼哩。

2008年,一场冰雪灾害造成塌方,将这条路的一段全部掩埋,一些爬山锻炼身体的人看到路断后都停止了。庾本志决定将路重新刨出来。他们用手将路上的泥石清除,两天后,经常一起爬山的彭水中学谢老师也加入进来,3人就像蚂蚁搬家一样将泥石搬到路边,十个手指头全是血。路重新贯通后,庾本志又花了一个月时间,将周围的污物全部处理干净,还将路边的杂草清理干净,以防毒蛇伤人。

曾有人开玩笑地问:“你们扫这条路这么久,每个月有多少钱啊?”夫妻俩总是一笑而过。“虽然我们很穷,但对我们来说,这世上还有很多比钱更重要的东西。”龚静华说。

从2005年起,夫妻俩已义务修路、扫路近5年。

医生说她创造了“奇迹”

好心真的有好报!5年来,当年那个像植物人一样的龚静华身体不仅完全康复,甚至比生病前都好很多。“以前除了夏天,我哪敢这样穿衣服啊。”龚静华说,每天爬山,她和丈夫都是穿着短衣短裤,一

年四季天天如此,哪怕下雪下雨也不例外,从不感冒,更没生过其他病。去医院检查,一切状况良好。

庾本志以前患有严重的气管炎,自从带妻子坚持爬山后,气管炎就再没发过。

出院时,医生告诉庾本志,龚静华必须每3年复查一次,因为直到现在,她脑皮下都有一根人造管,从肿瘤部位一直插到胃部,任务是让患处的脓液直接排放,以免在脑部造成感染。

龚静华记得2007年去成都复查的情景:“当年给我做手术的医生点我的名,我进去后,他瞟了我一眼就说‘请家属出去,我是叫患者进来。’我说我就是患者啊,他不相信,直到看了我头上的伤口后,他才连说了3个‘奇迹’,说没想到一个做了我这种手术的人能活成这个样子。”

龚静华再告诉医生她出院后只吃了半年的药,医生更是“吓”得赶快扶了扶眼镜,忙问她是怎么做到的……

“不仅是医生,很多人都问过我是怎么做到的。”龚静华说,这与锻炼和良好的心态离不开。她和丈夫结婚三十多年来,两人从没红过脸。龚静华发脾气,丈夫就跟她说笑话;庾本志发脾气,妻子就等他气消了再找他说话,从不正面冲突。龚静华这场病将家里掏空了,还欠下很多债,但庾本志不在妻子面前说钱的问题,总是一个人承受着经济压力,想方设法让妻子高兴。

“对于这些,我宁愿相信是爱创造的奇迹,他不但为我修了条路,还让更多的人享受了这条路……”好人有好报,我们会一直坚持下去的。”龚静华说。据《重庆晚报》