

## 最强大脑明星教练周强做客珠海“文化大讲堂”

# 利用最新科研成果让教育更高效

近日,世界记忆大师、最强大脑明星教练周强做客珠海“文化大讲堂”,以“人的记忆开发和全面发展”为题,现场为大家揭开人类大脑的奥秘,告诉大家如何利用最新脑科学研究成果,让教育更科学更高效,让我们未来社会的发展因为优质教育而变得更美好。

文/本报记者 廖明山  
熊伟健  
图/叶秋明



### 专家简介

#### 周强

世界记忆大师,中国教育心理学专家,世界记忆协会记忆九段标准创始人,世界级“记忆九段世界杯赛”大赛创始人。同时,周强也是江苏卫视《最强大脑》节目组与上海华东师范大学心理学研究所“超级大脑人才库”专家,2010年世界脑力锦标赛中国国家队队员,2011年第20届世界脑力锦标赛中国记忆精英战队教练,2016年第25届世界脑力锦标赛中国记忆九段精英战队领队,2017年第26届世界脑力锦标赛中国记忆九段精英战队领队,先后被邀请赴清华、北大等知名高校进行巡回演讲数百场。

### 日常背诵:

## 注重记忆力注意力与观察力相配合

周强表示,中国学生主要的记忆内容有三大类:数据类、中文类和英文类,他也在现场讲解了这部分内容的记忆方法。

在日常学习过程中,学生们难免需要记忆年份等数据类信息。例如,1662年,郑成功收复台湾。大部分人只是读一读,所以记忆的印象并不深刻。周强介绍的方法是利用谐音,1662的谐音像一溜牛儿,所以我们把它转换成一个图像,这在记忆里面叫做数字的编码。古代的时候士兵打仗一般都是骑马,周强让在场的观众想象郑成功带着所有的士兵骑着一溜的牛儿收复了台湾,利用这一奇特的画面,人们反而更容易记住时间。再者,1857

年印度民族大起义,1857的谐音像“一把武器”,所以就可以记成印度民族大起义的时候手里有一把武器。周强表示,记忆力跟注意力、想象力都是有关系的,注意力、想象力、记忆力、创造能力都是大脑智力的基础,这就跟人的全面发展有关。

在目前的英文教学方法里,同学们大多通过音标进行背诵。但是,根据读音来背诵比较容易记住的是读音和拼写的对应关系,而不是拼写和意思的对应关系,所以同学们对于陌生的单词或许能读出来,但是很多学过的单词却不一定写。

这里也同样可以用到记忆力、注意力与观察力相配合的方法。例如,繁荣这个

单词 boom。大家观察这个单词,左边 boo 的写法很像 600, m 则像麦当劳的标志。600、麦当劳、繁荣,只要把它编成一个故事就很容易记住。一条街有 600 家麦当劳,麦当劳的生意还很繁荣,也就能把 boom 和繁荣对应起来。再或者, capacity 容量这个单词, cap 帽子, a 一个, city 城市, 一个帽子能容下一个城市,所以它的容量很大。

周强说,在背诵的过程中重要的不是是否背下来了,而是你有没有在学习的过程中动脑筋,知识的积累只是一个方面,最重要是在学习的过程中你有没有养成动脑筋的习惯,这才是锻炼记忆力的重点。

### 提升秘诀:

## 形成连贯的记忆过程

记忆力和观察力是有关系的,一般人看到单词就是直接背,根本没有去观察它的独特性。但是,如果按照记忆的过程,首先集中注意力,然后发挥观察能力,找到它的独特性,再发挥想象力去把它转换成形象的画面,用创造力把要记的东西连接成一个整体,做完这四件事自然而然能够记下来。所以,可以看出记忆在心理学里面是一个相对比较高级的心理活动,也能够帮助提高人的各方面能力,推动人的全面发展。

周强表示,提供记忆力有六字秘诀,也是三个万能的步骤:图像、连接和回忆。

第一个秘诀是图像。人有左右脑,右脑的图像记忆比左脑的抽象记忆印象要深刻。最早人类是用结绳记事,后来才慢慢发展成文字,这个历史大

约有一万余年。人类掌握文字历史非常短,在看到的整个世界,我们要记忆的整个信息都是形象的,所以大脑从人类学角度来讲还没有进化出超强的记忆抽象信息的能力,主要能力还是记忆形象。

第二个秘诀是连接。就如济南有一个地方叫大明湖,而提到大明湖大家首先会想到的是夏雨荷。夏雨荷和大明湖本没有什么必然的联系,但通过一部电视剧将他们连接起来变成一个整体,当人们想到一个,脑海中自然会浮现出另外一个,这就是记忆最核心的思维叫连接,就是把不相关的事件连接在一起。

第三个秘诀叫回忆,这个秘诀很简单,就是当我们记完一个信息之后,如果想要印象更深刻,就需要及时复习。

### 锻炼记忆:

## 促进人的全面发展

周强表示,记忆力是思考能力的根基。当人记的东西足够多,这些东西在脑海里自然会产生碰撞,这就是思考力的前端。记忆力是创造力的根基。2016年3月,人工智能机器人 AlphaGo 打败了围棋九段李世石,AlphaGo 的创造力和决策力为什么这么厉害?是因为它记住了人类所有重要的围棋的棋谱,而且每天

跟自己下棋几百万次,记住了所有错误的选择,所以看过 AlphaGo 对战李世石的人,就会觉得 AlphaGo 的棋路不是人类的棋路,它的棋路根本无法预测,这就是因为它记住了大量的错误,所以在选择的时候就会避免错误的选择。

此外,对于人格的完善,记忆力也是非常有帮助的。人格三个基本的框架包括

知、行、情。知可以统称为知的层面,思维、认识、潜意识;行,行动、行为、动作等;情:情感、情绪、感觉、感知。通过对记忆的锻炼,能训练思考问题和解决问题的习惯。而不断坚持,则是培养人的意志力。锻炼中遇到困难,去解决则可以养成思考问题、解决问题的习惯,养成调节自己情绪的习惯,养成坚持到底的意志力。



现场观众