

带学生新加坡拼脑力成绩傲人,记忆“大神”周强更厉害的是: 6年培养出30多位“世界记忆大师”



周强(中)与参加本届“世界脑力锦标赛”的学生在比赛现场。

济南有这么一位具备“超能力记忆”的人,他本人不仅是“世界记忆大师”,还是全球30多位获得该称号的记忆超人的老师,他就是周强。近日,周强又带学员征战第25届世界脑力锦标赛,6人喜获“世界记忆大师”称号,成为一时佳话。

不过,周强却告诉记者,超能力记忆并不需要天赋,普通人经过后天的学习和训练就能拥有,那些世界记忆冠军基本上都是训练而成的。

本报记者 师文静

脑力比拼让人类不断突破自我

12月14日至17日,在新加坡举行的被称为“脑力界奥运会”的第25届世界脑力锦标赛上,全球脑力高手会集一堂,中国也派出近百名选手参赛。选手进行了10个项目的角逐,冲击“世界记忆大师”的称号。由“记忆九段”创始人周强率领的“记忆九段精英战队”可谓成绩不俗,6位选手过五关斩六将,通过全部10项高难度测试获得“世界记忆大师”称号,两位选手打破了抽象图像记忆、虚拟事件和日期记忆的世界纪录。

算上本届新晋6位,从2011年开始带学生征战“世界脑力锦标赛”的周强已经培养出了30多位“世界记忆大师”,大概占全球总量的十分之一。今年30岁的周强也已经成为该领域名气超凡的教练级人物,这几年全国各地甚至不少国外的学生慕名奔来济南,跟他学习超级记忆方法。

不过有意思的是,周强却跟记者强调,自己在进行记忆训练并于2010年斩获“世界记忆大师”称号之前,是一个非常

普通的人,而且是经过两次高考失利后才考上了四川一所普通院校。周强称,由他带出来的30多位“世界记忆大师”也是普通的学生或者职员,本身并不是天才或者禀赋奇异,大家只不过是找到了方法。“今年在大会上登顶的几位学员,真正练习记忆方法的时间最多也就半年。有几个人在今年暑假才开始接受我的高强度训练,开学之后就是自己在家用课余时间练习。因为努力练习,他们通过国内层层选拔,走到了决赛阶段。”

周强表示,通过脑力比赛,人类也在不断地突破和认识自己,20多年前有科学家认为人类不可能3分钟之内记住一副打乱顺序的扑克牌,但是人类不断挑战极限,不断刷新纪录,这种记忆训练对人类的价值非常大。

记忆的“秘密”不玄乎 任何人都可以拥有

成为“大师”之后,除了徒弟继续征战比赛,周强将全部的精力用在摸索和研究记忆方法上,并且首次提出“记忆九段”的概念,想让人类的记忆能力有一个度量衡。周强的“记忆九段”就是一个成绩单,跟围棋、跆拳道段位区分差不多,根据大家在不同时间内记忆不同数量的字母、词汇为标准而制

定,在越短的时间内记住越多的内容段位就会越高。

周强的最好成绩是1小时正确记忆15.5副扑克牌,1小时正确记忆1000多位无序数字等。而经过周强的指导,有的学生能做到2天记忆1000多个大学四级英语单词,3个月通过司法考试,4天熟背《道德经》。

但是,周强说,在经过多年记忆训练的人看来,这些都太简单。那么超强记忆的“秘密”到底是什么?周强通过实际例子演示了他们是怎么记忆的。其实,周强和他的学生是运用了自身通过训练而建立的“记忆宫殿”,这里面有各种坐标或地址,有的记忆大师大脑中可以建成2000多个坐标。在记忆时,他们首先会把抽象的信息转化为具体的画面,然后把画面放到脑海中的坐标和位置上从而记住。“比如98,对于训练过记忆的人来说,它可以是任何东西如酒吧;h可以是一个梯子。那么98、h、k、t这种无序的词汇,就能是一幅画面:酒吧里有梯子,梯子旁边有一只Hello Kitty猫。”

有了记忆训练的基础,在记忆大师的脑海中,每一数字和词汇都有其特指的东西,这样每次考核数字记忆,他们就能在自己的脑海中排兵布阵,各种充满想象力的画面就出来了,就把枯燥的数字和单词记

住了。周强说,达到大师级别后,可以“过目不忘”,每天都能往脑子里储存大量的信息。“记忆训练只是让大家获取一种技能,而这种技能谁都可以拥有,没有什么玄乎的东西。”作为综艺节目《最强大脑》的记忆教练,周强也提到,有观众可能觉得节目中的记忆选手很厉害,其实没什么,都是刻苦训练而来的,都不是天才,反而,自认为有天赋的人是练不出来的。

训练“最强的大脑” 还会拥有最好的人生

记忆段位和记忆训练只是方法论,而能否将其实际运用到学习和工作中,才是大众最为关心的话题。不少记忆大师也在力所能及将记忆方法推广出去,比如“世界记忆大师”《最强大脑》的人气选手李威就职于大亚湾核电站,为了让同行去记忆核电的知识,李威做了一套记忆方法,帮助了很多人。

让记忆方法运用到生活中,这也是周强成立工作室转而从事记忆培训工作的重点。周强大学读的是心理学专业,如何将记忆方法训练与科学的大脑开发结合起来,让记忆变成一件轻松、愉快又有趣的事情,是他现在正在做的事情。针对各年级学生,周强开发出了一套记忆课

程体系,其中包括英语单词速记、文章速记、魔方课、思维导图课等,精通他的训练方法,可以让一位初中生一周之内快乐地记完所有初中单词。而这种记忆训练还可以运用到各种职业中,比如超市理货员、公交司机以及各种与数字打交道的工作等。

如果说2013年湖北人周强扎根济南,给济南带来的是本土首个“世界记忆大师”,那么周强现在正当做使命来做事情,就是想让记忆方法成为一个火种,让更多的人来掌握它。

不过,周强还认为,记忆训练最终的目的还是让每个人变得更好,培养他们成为优秀的人。“记忆训练可以让人类突破极限,最大的意义就是去了解自己,完善自己,提升自己。人在记忆训练中,不断超越自己,更深刻地了解自己的大脑和行为模式。其实,记忆训练不仅是一个技术,也是自我完善的修炼之道,如同练武术不只是为了强身健体,接触记忆训练的人,大部分都比较平和。不能安静下来的人,肯定记不快,这就是一个哲学的感受。”从这个角度来说,周强的理念就是,记忆训练不仅会让人拥有最强的大脑,还能拥有最好的人生。

老面孔又要搞承包?

天呐,冯巩蔡明又要上春晚

本报讯 央视春晚正在紧锣密鼓地筹备当中。距春节还有30多天,12月22日,来自央视官方的消息,鸡年春晚总导演确认为杨东升。随着观众欣赏水平的逐年提高,每年的春晚总导演都在表现形式上做过各种努力,杨东升此番会把春晚这盘大菜做出怎样的新意?还得大年三十晚见分晓。

从杨东升的履历来看,25年来他6次以导演组导演、艺术顾问等身份参与央视春晚的创

作。身为全年度收视率最高晚会的总导演,在挨累后也要准备好挨骂,聊到新春愿望,杨东升直言:“春晚做得好看,不被大家吐槽。”杨东升22日介绍了筹备鸡年春晚的想法,其中提及最多也最关键的词汇是他一直坚持的“创新”,“创新包含很多层次,从整体的创作架构,从样式到内容,都要全方位创新。就算是同样的内容,也要做出与别人不一样的效果。”

聊到春晚的各类节目,杨

东升认为,歌舞类节目呈现方式要唯美,“极致的唯美才能触发心灵的震撼”;语言类节目则要引起观众的共鸣,“有共鸣才能深入人心”。关于春晚,另一个值得关注的新闻是,在选拔节目和演员方面,央视坚持三个原则:低俗媚俗的节目不用;格调不高的节目不用;有污点和道德瑕疵的演员不用。这意味着像吸毒、打架、出轨或“天价”片酬的明星被春晚拒之门外。

这些年,一些“老面孔”是

春晚的中坚力量,原因很简单,春晚导演们不愿意冒着风险换新人,这次也不例外。和春晚有深刻渊源的魔术师刘谦,在鸡年春晚的舞台上,有望第五次“见证奇迹”。从目前披露的消息看,刘谦会在节目形式上作重大变化,舍弃近景魔术而表演情景魔术。22日,语言类节目迎来了终审,从现身的演员看依旧很多老面孔。冯巩和林永健会搭档讲述一个关于“信任”的故事,尽管是春晚常客,冯巩在受访时称仍然

倍感压力,两人这次的本子反复修改了多次。另一位回归春晚的是蔡明,这回的新作除了搭档老友潘长江外,她确实也带了新生代演员大潘登场。

不过,呼声高涨的岳云鹏在前几轮的审查都没出现在现场,难免让人猜想,难道他无缘春晚了吗?而沈腾则缺席终审,但据春晚人士透露,本周末央视春晚还会再度组织语言类节目加审,像沈腾这样未能赶上终审的喜剧人将加赛一轮。(刘长欣)