

# 塘下小伙喜获“世界记忆大师”称号

## 他分享记忆技巧:多读多想多练

■记者 杨微微

一堆无规则的数字,一副打乱的扑克牌,给你30秒甚至一个小时,你能记住多少?塘下赵宅村1987年出生的小伙子林少波,他在一小时内记住1030个无规则数字、700张打乱顺序的扑克牌……在刚结束不久的第24届世界脑力锦标赛上,林少波以十项比赛项目总分超过3000分的成绩,获得“世界记忆大师”称号,也是塘下获此荣誉第一人。



林少波与“世界记忆之父”托尼·博赞

## 52张扑克牌打乱,最快48秒记住顺序

一副崭新的扑克牌,将其顺序全部打乱,林少波最快只需48秒就能正确记住所有扑克牌的顺序、大小及花。

“这是平时训练的成绩,比赛是2分钟内记住2副牌,我用时1分12秒。”林少波介绍,12月18日在成都举办的第24届世界脑力锦标赛,共有十个项

目,分别为人名头像、马拉松数字、抽象图像、快速数字、历史事件、马拉松扑克、快速扑克、随机词汇、二进制以及听说数字,分三天进行比赛。十项比赛中,他的抽象图像这项成绩最好,15分钟记住了300个无规则的抽象图像。

据了解,要在此次大赛上取

得“世界记忆大师”证书,必须同时达到4个标准:一小时成功记忆1000个以上的无规则数字、一小时正确记忆10副以上打乱顺序的扑克牌,两分钟正确记忆一副打乱顺序的扑克牌、十大项目总成绩3000分以上。林少波十个项目总分超过3000分,获得“世界记忆大师”的称号。

## 辞职参加脑力训练,竞技类记忆靠训练

第24届世界脑力锦标赛进行得很快速,从11月初的城市选拔赛到12月18日的决赛,用时不到两个月,而林少波从接触这项内容,到训练记忆并最终拿到“世界记忆大师”证书,用时仅一年多时间。

去年7月份,林少波上网查

询高效率的学习方法,无意间看到一些训练大脑记忆的帖子及文章。他很想尝试一下,之后,他开始上网搜索这类信息、帖子,观看了不少世界记忆大师的视频和经验分享,在“记忆吧”里尝试做一些自我训练的题目。

林少波说,自从接触这块

内容后,才知道有这样的国际大赛,而且今年的大赛就在中国举办,他很想挑战一下。

今年9月份,为了能更专业地训练大脑记忆,林少波辞去了学校老师的工作,到武汉参加赛前集中培训,并最终如愿拿到“世界记忆大师”称号。

## 多读多想多练,记忆方法可以通用

林少波说,训练记忆同样要靠多读书、多训练和更多联想。为此,记者也专门向他讨教一些记忆技巧,分享给读者。

“我在记数字时,经常会运用图像转换,比如‘8537’,我会把它想象成‘白虎山鸡’来加深印象,这样就比较容易记住。”林少波介绍,他在比赛中以及平时训练时更多地运用右脑图像记

忆法,将陌生的信息转化为自己熟悉的图像去记住它。也因此,需要多读书,因为将一个陌生的信息,联想到自己熟悉的图像,就需要更广的知识面。

这样的记忆方法是否适合学生呢?林少波说,方法是通用的,不管什么年龄都适用。比如记忆诗词,可以把一句诗词的第一个字当做一个记忆

点,对第一个字展开联想,再联系整句,这样加深记忆,看到第一个字就会想起整句。

“训练自己的记忆力,平时可以多对某个字展开联想,多训练右脑,也就是提高左手的动手能力。”林少波说,他如今会刻意地去训练自己记一些东西,多训练自己的耐力和注意力,这对提高记忆力都有帮助。

## 【相关链接】

世界脑力锦标赛(World Memory Championships)是由“世界记忆之父”托尼·博赞于1991年发起,由世界记忆力运动委员会(WMSC)组织的最高级别的记忆力赛事。国际认可并世界通用的“世界记忆大师”证书就是由这项大赛颁发,大赛的世界纪录直接记入世界吉尼斯纪录而无需审核。

## “亿发杯”2015年塘下镇中小学生作文大赛 喊你来投票啦!

作文是反映学生内心世界、知识世界的一扇窗户。为丰富学生的校园生活,促使他们关注生活,瑞安日报社塘下新闻部联合塘下教育学区共同举办“亿发杯”2015年塘下镇中小学生作文大赛,主题为“我身边的消防”。本次赛事由权威媒体携手知名优秀教师评选,再经微信投票,最终优秀作品将在瑞安日报《今日塘下》上选登,目前已进入微信投票环节,现邀请广大读者在微信上为参赛者投票。

### 投票方式:

投票时间为2015年12月30日至2016年1月1日,每人每天投票3票方可提交成功,请读者届时进入“今日塘下”公众号,分别输入“作文大赛小学组”、“作文大赛初中组”,为心仪的文章投票,点击每名参赛者前的“浏览文章请点击此处”可链接至参赛者文章,仔细阅读。大赛将按照得分多少产生名次,比赛结果将在瑞安日报《今日塘下》版面及微信公众号上公布,欢迎关注!

### 奖项设置

1. 小学组设置一等奖5名,二等奖15名,三等奖30名,入围奖10名;初中组

设置一等奖3名,二等奖5名,三等奖10名,入围奖12名。一等奖将获价值500元的奖品,二等奖将获价值200元的奖品,三等奖将获价值100元的奖品,鼓励奖将获得亿发超市提供的精美礼品一份,所有获奖者将被授予获奖证书。活动结束后,塘下教育学区将根据获奖名单将奖品发放至各获奖学生所在学校,由学校安排分发。

2. 获奖作品将选登在瑞安日报《今日塘下》版面,所有获奖作品将在“瑞安日报今日塘下”微信公众号陆续发表。

主办单位:塘下教育学区  
承办单位:瑞安日报社塘下新闻部  
协办单位:塘下亿发超市  
(本次大赛最终解释权归大赛组委会所有)



扫一扫,关注“今日塘下”公众号

## 塘下欧顿玉园幼儿园火热报名中



幼儿园地址:国泰路绿城玉园小区(罗风大酒店附近)

源自台湾:深耕幼儿教育事业20余年,具有丰富的教学经验,目前已有100多家连锁幼儿园。该集团服务业务横跨幼儿园、出版发行、少儿英语培训、师资教育培训等领域,服务区域遍布台湾、上海、江苏、浙江、广东、重庆等地。塘下欧顿玉园幼儿园是该集团在温州地区创办的第二所幼儿园。

特色课程:以中西文化融合教育为特色,以开展中外节庆活动为渠道,通过生活教育、亚太体能、舞蹈、游戏、奥尔夫音乐、绘本阅读、双语、逻辑狗、世界名画等活动,全

方位地开发幼儿多元智能,培养完整人格。以幼儿个性发展为本,以国际化理念设计、实施教育内容,为幼儿终身的全面发展奠定基础。

双语教学:我们最大的优势便是实行双语教学,幼儿园每班均配有一名全天在班的英语幼儿教师和半天的在园的外籍教师,确保“双语主题探究课程”的高质量实施。每个月幼儿园都会设计一个主题,让孩子掌握15—25个单词、8—12个句型、3—6首英文歌曲。在学期末,每个班级都会举办学期汇演,展示教学成果,既提高孩子



学习英语的兴趣,也让孩子充分展现自己,锻炼胆量。

小班制教学:托班、小班、中班、大班均实行小班化教育,1:5教学制度。我们遵循全天生活皆教育的办学宗旨,着眼于孩子的终生发展,把全人教育落实到每一个教育环节。招生对象2—6周岁幼儿,询:66070988。