

# “记忆王”光环的背后

## ——访世界记忆冠军吴天胜



吴天胜在观摩会上和学生互动。

本报记者 邢晓蕊 摄

12月13日上午,受本报邀请,中国首位世界记忆冠军吴天胜莅临鹰城,在市三高报告厅举办了一场快速记忆法观摩会。众多家长和学生慕名而来,一睹记忆大师的风采。令人称奇的是,吴天胜并无过人的禀赋,他的记忆力原与常人无异,甚至差点考不上大学。他为何能练就“过目不忘”的本领?他如何由一名“差生”成长为记忆大师?带着疑问,记者采访了吴天胜。

### “差生”变“记忆王”

一张年轻的面孔,略显瘦削的身材,说话时轻声细语……吴天胜捧着个水杯站在记者面前,由于嗓子发炎,他需要不停地喝水。台下,他话不多,显得很文静。然而,一上台,他立时判若两人,精神振奋,神采奕奕。他坦诚地说:“我原本也和在座的各位一样记忆力不是很好,但是大脑经过训练之后,记忆力就在短时间内快速提升……”

吴天胜的成长经历就是一个励志故事。1984年,他出生在广东省廉江市一个贫穷的农民家庭。小时候,吴天胜并没有表现出异于常人的天赋,入学后学习成绩一直徘徊在班级中下游水平。中考复读一年才上了不是

有韧劲,他从早到晚泡在图书馆里看书、学习,并根据自己的思维特点和兴趣,选择一些适合的记忆方法,从记忆扑克和数字练起。日复一日,刻苦训练。“每天记忆数字是不是挺枯燥的?”记者问。“每天都有进步嘛,还是蛮开心的。”吴天胜笑眯眯地说,“有了自信,就练得更起劲了。”

渐渐地,他可以两天记1000个大学英语四级单词;4天记住《孙子兵法》,并倒背如流;一天阅读并且理解掌握5到10本书。

2006年8月,经过半年记忆力训练的吴天胜参加了中央电视台举行的记忆王大赛,出乎意料地打败了很多名牌大学的学生,赢得了他人生中第一个第一名。“我用事实证明了,天才是由百分之一的天赋加上百分之九十九的汗水得来的!”吴天胜感慨道。

### 自学成为世界冠军

从北京回去,吴天胜成了学校的名人。他又做出了一个令人意想不到的决定:放弃考研,出国参加世界脑力锦标赛,为国争光。

一个穷得温饱都成问题的大学生,竟然代表国家参赛?一个没有教练的学生,想跟专业选手争高下?这看来有些不切实际。但是,吴天胜并不畏惧,他相信通过努力自己一定能行!梦想,带给吴天胜无穷力量。他开始了没日没夜的图书馆、食堂、宿舍三点一线的生活。为了省钱、省时间,有时他会在图书馆啃干面包充饥。

历经艰辛,2007年9月初,吴天胜终于代表国家参加了素有“大脑运动的奥林匹克”之称的世界脑力锦标赛。在一个小时数字项目的比赛中,他一下子记住了1800多个数字,成为世界第一。虽然不是意料之中的事,但他仍然兴奋地跳了起来,一边跳一边大叫着和队友拥抱在一起。这次参赛,他为中国夺得一金一铜两枚奖牌,实现了中国人在世界脑力锦标赛中金牌“零”的突破!他成为全球最年轻的世界记忆冠军,也是亚洲唯一一名拿到“世界记忆大师”称号的在校学生。

成名后,吴天胜被邀请到北京人民大会堂举办讲座,还多次到北京大学、中山大学等高校开设讲座,也是多档电视节目的特邀专家,更是欧洲知名杂志《FOCUS 新知客》多期专访人物。

大学毕业后,吴天胜创立了上海复胜教育

机构,他一边在各大高校开讲座,一边在上海、成都、南宁、深圳、长春等城市开展培训学生记忆的夏令营和冬令营活动,一步步地推广自己的研究成果。

### 超强记忆力如何炼成?

今年3月份,吴天胜参加江苏卫视《最强大脑》,成功挑战“指纹识人”的绝技。在一小时之内,他准确记忆120位观众的指纹及对应名字,一举战胜意大利唯一一名“世界记忆大师”马代奥,夺得冠军。

在观摩会现场,观看吴天胜参赛的视频时,很多家长和学生会被他超强的记忆力所折服,不约而同地发出了惊呼。

为什么吴天胜的记忆力如此强大?超强记忆力怎样才能炼成?很多家长和学生迫切地想问个明白。吴天胜说,人的记忆力是可以锻炼出来的,只要经过训练,普通人也能“过目不忘”。记忆的方法有很多,最关键的是注意力要集中,同时要与创造力、想象力充分联系起来。“爱因斯坦说过一句话:‘想象,比知识更重要。’记忆力不仅仅是记忆,也是一种思维方式,想象力。”在观摩会现场,吴天胜分享了快速记忆英语单词的方法:mall(购物商场)=ma(妈)+ll(数字11),记忆方法:妈妈双11去购物商场狂购。groom(新郎)=g(哥)+room(房间),记忆方法是:哥哥是房间里的新郎。经过他的引导,学生们很轻松就把英语单词记住了。

“最佳的记忆状态是放松自我,并且大声地读出来,因为听的过程也是大脑强化记忆的过程。要想提高记忆,就要大声地读书。”吴天胜说,记忆是一个循序渐进的过程,需要反复锻炼和复习。周期性复习才是“过目不忘”的最佳方法。

吴天胜始终有一个名校梦,去年他如愿考上了新加坡南洋理工大学全日制研究生,并把事业带到了新加坡。他说:“我感觉研究生的课程还是比较轻松的,平时花在学习上的时间还是比较少,因为除了学习,还得处理一些公司的重要事情,学习工作要两不误。”

“二十一世纪的两大革命一是知识的革命,二是脑力的革命!脑力革命的时代已经到来,而我能做的和将要做的,是继续我的脑力研究,并把成果推广出去。”吴天胜有一个心愿,那就是让更多中国人的大脑“富”起来。

(本报记者 邢晓蕊)

## 平顶山学院成为全国应用技术大学联盟新成员

本报讯(记者邢晓蕊通讯员曹萍)日前,应用技术大学(学院)联盟年会在宁波举行。会上公布了第二批获准加入联盟的院校名单,平顶山学院以全体理事单位全票通过的成绩正式获准加入联盟。

近年来,平顶山学院坚持举地方旗、打地方牌,突出为地方经济社会发展服务和培养应用型人才两个着力点,围绕地方经济社会发展做文章,立足应用下功夫,实现了学校自身成长和地方发展互动。

2014年7月,应用技术大学(学院)联盟派出专家组推动建立产教融合和协同创新机制,推动地方高等学校更好地服务区域经济社会发展。同时,该联盟将受教育部委托,加强与国外同类大学协会的合作交流。加入全国应用技术大学联盟将对平顶山学院推动建立产教融合和协同创新机制,加快推进学校内涵发展均具有重要意义。



### 开展爱国主义教育

“红领巾是国旗的一角,是革命先烈的鲜血染红的……”12月12日上午,新华区实验小学的老师在为同学们讲解红领中的来历。

12月13日,既是南京大屠杀30万遇难同胞77周年

祭日,也是我国首个南京大屠杀死难者国家公祭日,12月12日上午,该校组织各班开展以“努力学习,振兴中华;牢记历史,勿忘国耻”为主题的爱国主义教育活动。

本报记者 牛智广 摄

### 名园带动 资源共享

## 市育新幼儿园优质课观摩面向全市幼儿园

本报讯(记者邢晓蕊通讯员郭智)近日,市育新幼儿园面向全市幼儿园开展优质课观摩活动,来自鲁山、宝丰、叶县、郟县等地30多所幼儿园的200余名教师前往观摩、取经。

据该园相关负责人介绍,为充分发挥名园示范作用,市育新幼儿园积极实施“名园带动工程”。近日,该园从刚刚结束的“同课异构”教学评比活动中,选取了具有代表性的优秀教学活动进行展示。李玉丽老师的绘本教学《十一只猫做苦工》、田琴老师的艺术活动《美丽的剪纸》、王程老师的社会活动《亲情树》、韩巧云老师的数学活动《有趣的序数》等9节

教育活动涵盖了三个年龄段不同领域的内容。独特新颖的教学设计,贴近幼儿生活,符合幼儿兴趣特点,极大地激发了幼儿参与活动的主动性、积极性。活动结束后,该园又召开了“名园带动工程”教师座谈会,该园副园长余君平针对乡镇幼儿园面临的教育教学困惑及遇到的管理问题进行了现场解答和指导。

据该园相关负责人介绍,近年来,市育新幼儿园不断实施“名园带动工程”,采用“送出去请进来”的形式,在教育科研、园本培训、环境创设、精细管理等方面,向支教园传递先进的教育理念,推广教育成果,充分发挥了省级示范幼儿园的辐射、引领、带动作用。

## 市湖光幼儿园开展幼儿早期阅读专题讲座

本报讯(记者邢晓蕊)12月10日下午,“知心姐姐”团队的江萍老师应邀在市湖光幼儿园举办幼儿早期阅读专题讲座,300余名家长及部分老师聆听了讲座。

江萍老师以“阅读让成长更精彩——关注孩子的早期阅读能力”为主题,结合大量的实例精彩讲述了儿童早期教育的重要性,目前我国家长在儿童早期教育方面面临的问题和困惑,特别是幼儿早期阅读能力的培养、应遵循的原则和要规避的误区,以及家长在幼儿早期阅读中应扮演的角色等内容。在互动环节,家长们就如何教育孩子、指导孩子阅读等问题进行了咨询,江萍老师现场答疑。

该园相关负责人说,本次讲座使家长们深刻认识到早期阅读对幼儿成长的重要性,也为家庭亲子阅读提供了指导,受到了家长们的称赞。

## 幼儿园开放日 家长进课堂

快乐学习的场景,感受到了老师对孩子无微不至的关怀与照顾。家长和孩子们一起参与活动,并对该园的教学活动、师资力量及教师的教学水平做出评价。

据介绍,本次活动中,家长通过观摩教学、早操、户外活动、进餐等环节,了解了孩子在园的生活和学习。丰富多彩的活动,让家长看到了孩子在幼儿园

## 市财经学校健康教育活动周精彩纷呈

本报讯(记者邢晓蕊)12月4日-12日,市财经学校健康教育活动周成功举办,师生参与健身等活动的热情被充分调动起来。

12月4日,该校举行了健康教育活动周的启动仪式,邀请了市级心理学专家及医学界的一批专家和该校诸多心理咨询师、健康教育指导教师一起,为全校师生进行现场咨询。

据市财经学校有关负责人介绍,为打造健康、和谐、文明

的校园文化环境,促进师生身心健康、全面发展,该校举办了本次健康教育活动周,主题是:身心健康,快乐同行。在活动周期间,涵盖心理健康、职业生涯规划、体育锻炼等内容的活动丰富多彩,有现场咨询、专家讲座、观看电影、拓展训练、沙盘辅导等,调动起广大师生参与健身等活动的积极性,使广大师生“每天锻炼一小时,健康生活40年,幸福生活一辈子”的生活理念落到实处。

## 平顶山外国语学校举行军训汇演

本报讯(记者邢晓蕊通讯员范文明)12月4日下午,平顶山外国语学校本学期军训汇演拉开序幕,各班学生排着整齐的方队,迈着矫健的步伐步入会场,接受全体师生的检阅。

该校相关负责人说,为进一步推动学校的军事化管理工作,检验日常军训效果,增强学生的团队精神和集体荣誉感,该校根据《军事化管理实施方案》,由校军管办精心组织了本次军训汇演。汇演时,各班学生身着整齐的服装,相继表演了队列队形展示,最后按指定路线跑步出场。每个班表演完毕,裁判员现场打分,当场评

奖,结果与班级百分量化考核挂钩。经过激烈角逐,该校二(9)班获得第一名;二(11)班等两个班获得第二名;二(7)班等三个班获三等奖。

该校相关负责人说,军事化管理已成为学校学校管理工作和德育教育的一张名片,为把学校的军事化管理特色做大做强,学校将继续深化和巩固军事化管理工作及军训成果,通过升国旗、出早操、上自习、内务检查、定期会操比赛等形式不断深化和巩固军训成果,增强学生的综合素质,为他们今后的学习、工作和生活打下坚实的基础。

## 宝丰一高扎实推进师德师风建设

本报讯(记者邢晓蕊通讯员胡松汉)“非常感谢崔素丽老师,为我们的孩子连续煎药两个多月,80天呀,老师做到了我们做家长都没有做到的,说一句谢谢真的难以表达我们的内心……”近日,宝丰一高三学生宋子沛的家长对该校领导感动地说。

这是宝丰一高师德师风建设活动中涌现出的一个感人事例。该校相关负责人说,该校深入开展师德师风建设系列活动,每周由学生推荐本班师德标兵,每月每年级至少选树一名师德标兵。每周投票评议老师已经成为宝丰

一高学生生活中一项不可或缺的内容。

该校制定了《宝丰一高教师誓词》,老师把师德师风融入“爱生月”活动中。该校288名教职工用自己的实际行动,践行着自己的诺言,受到了家长和学生的称赞。乔占青老师每天下午都会准时在办公室里等候指导学生,学生说:“乔老师用实际行动告诉我们什么是坚持。”白傲翔老师用宽容之心去面对学生的犯错,用锐利的眼睛去发现学生的闪光点。钟亚锋老师善于从学生的角度去思考问题、解决问题,被学生亲切地称为“大姐姐”。

## 孩子就是这么任性,家长怎么办?

### 幼教工作者支招:要让孩子形成规则意识



“我的孩子两岁多,变得非常任性,动不动就躺地上撒泼、哭闹,我特别苦恼。”12月14日,家住沁园小区的一位年轻妈妈向记者抱怨。孩子到了两岁左右,突然变得任性起来。这时候,家长该如何解读孩子的行为?怎么对待孩子的任性?又该如何挖掘这些异常行为背后隐藏的教育价值?这是很多家长的困惑。由此,记者采访了一些幼教工作者。

### 两岁左右是孩子的第一叛逆期

市西苑幼儿园副园长程姗姗说,一般从两岁开始,孩子会突然变得爱发脾气,不听话。“有些孩子会比较早一些,我儿子一岁多就进入了这个阶段。”程姗姗说,这个年龄段的孩子开始有了自我意识,并想要按照自己的意愿去做事,以此证明自己能干。“理论上,这个时期叫第一叛逆期。”程姗姗解释说,由于这个年龄段孩子的语言表达能力欠缺,很多想法感受没办法用语言表达出来,所以常常会使用肢体语言来表达自己的感受,最常见的是咬人、打人、抓人等。

“对这个阶段的孩子,父母要帮助孩子学习正确表达情绪,要教会孩子

怎样表示拒绝、不高兴、抗议等。如果这时候家长不注意引导孩子表达情绪,孩子入园就会出现打小朋友等行为。”程姗姗提醒家长说,“孩子在发脾气的时候,家长要学会冷静地对待孩子,不要害怕孩子哭闹,坚持几次,孩子就知道发脾气没有任何作用了,就会用另一种方法来表达自己的情绪了。”

市西苑幼儿园园长刘然说,两岁左右的宝宝好奇心特别强,他们会显得很淘气,经常惹麻烦。“家长对孩子的限制越多,孩子越叛逆,越不听话。家长要随着孩子的不断变化,逐渐调整自己的教育方式,因为这可能就是第一次调整的时期。这个时候,父母要为孩子确定规则,鼓励孩子在一定的范围内自由探索。当然,要保证孩子在一个安全的环境下。这样长大的孩子,通常比较自信、敢于尝试,且抗挫折能力较强。”刘然说。

### 不要强迫孩子与人分享

“我儿子都3岁了,什么东西都不和小朋友分享,小朋友看一眼他的玩具,他都要打人家。有时我把他的玩具拿给小朋友玩一下,他就哭个不停……”家长齐女士很为儿子的小“气”烦心。

市育才幼儿园副园长高慧说,孩子一般在两岁左右时有物权的概念,他知道什么是“我的”,会牢牢守护自己的东西,不让人触碰。但是,由于他们对物权概念还不太清晰,所以,他们甚至会把自己看了一眼的东西也划归自己所有。这个时候,孩子们经常会发生冲突,抢东西。

“父母要明确孩子的物权,让孩子知道他有处理他自己的东西。如果这个时候父母强迫孩子分享,会造成孩子模糊物权概念,变得不能维护自己的利益,不能保护自己,或者以后孩子会变得很小气,没有安全感。”高慧告诫家长,不能强求孩子与人分享,家长要教会孩子学会交换、等待、协商等

方法来解决问题。一般情况下,孩子3岁多入园后,会在老师、家长引导下,逐渐学会与人分享。

### 为孩子确定规则

“孩子一哭,我就头皮发麻,心里的火直往上冒,忍不住就会动手。”市民王女士的儿子3岁半,正上幼儿园小班。上周末,她带孩子出去玩,孩子看到一辆玩具车,哭着要。“家里的玩具都堆满了,不买吧,他坐在地上哭。街上那么多人,怪不好意思的,只好给他买了一辆玩具车。”对于儿子的哭闹,王女士感到束手无策。

市育才幼儿园教师殷晓恒说,家长要尽早为孩子确定规则。规则之内,给孩子最大的自主权;规则之外,坚决制止。在确定规则的同时,家长还要给孩子更多的自主权,不要希望孩子事事听从自己的,而是要让孩子尽可能地按照自己的意愿去做事。

“如果家长太没有原则,不愿意孩子受委屈,这会让孩子比较自我,经常发脾气。”殷晓恒说,家长必须为孩子确定规则,同时又需要创造条件使得这些规则容易遵循。“比如去购物时,要事先给孩子定好规则,一次最多买几样东西,孩子多要的话就予以满足。如果孩子用哭闹来达到目的,家长要能硬下心来,不要妥协。这样几次,孩子就知道哭闹没用,就不会再哭闹了。”

殷晓恒建议家长,不要总是第一时间就满足孩子的要求,要对孩子的哭闹学会冷处理。事先明确规则,用规则来处理孩子的要求,并且坚持原则,慢慢地孩子就会形成规则意识,不再无故哭闹,无理要求。(本报记者 邢晓蕊)

