

常德“问题学生”逆袭成“世界记忆大师”

文、图/刘圣鸿 童坤

新一季的《最强大脑》正在热播之中，人们纷纷为选手们大脑的神奇能力惊叹不已。实际上，作为普通人来说，只要付出努力，你说不定也能做到！

你看，在2015年12月举行的第24届世界脑力锦标赛中，24岁的常德小伙方士奇成为全球200位“世界记忆大师”之一。而你想不到的是，他曾经是老师们头疼的“问题学生”。

近日，在一个冬日和煦的阳光下，笔者在汉寿县城一处幽静的小院内采访了方士奇，听他讲述自己怎样从一个“问题学生”逆袭成为“世界记忆大师”的坎坷经历。



▲方士奇展示2015年世界脑力锦标赛“世界记忆大师”奖杯和证书。

“问题学生”

2015年12月19日，在成都举行的第24届世界脑力锦标赛闭幕赛中，来自湖南省常德市汉寿县的24岁小伙方士奇获得“世界记忆大师”称号。

喜讯传到常德汉寿，方士奇读高中时的母校汉寿二中师生纷纷伸出大拇指点赞。

但让人想不到的是，他刚转学到汉寿二中时，是以“问题学生”的身份出现在班主任老师姜吉文的面前。

1992年，方士奇出生在汉寿县城龙阳镇。因为父母上班忙，很少管教方士奇。上初中后，方士奇仍然我行我素，上课不认真听讲，时常逃课，成绩较差，还鬼点子多，经常让老师“头痛”，成为老师和同学眼中的“问题学生”。为此，方士奇的父母不得不带他经常转学，他初中先后读过龙池中学、詹乐贫中学，后来在新龙池中学读高一，又因特别顽皮，被学校开除。

方士奇的外婆刘锐凡和母亲周宏没有放弃，通过努力把他送到汉寿二中继续读高中。他的班主任老师姜吉文虽然听说方士奇是个“问题学生”才被送到这里，但没有轻易下结论，通过接触后，对他说：“虽然你很调皮，但脑袋瓜子特灵活，只要努力，将来会有出息的……”姜老师的一番话，让从来没有得到过鼓励的方士奇暗暗记在心里。

在随后的2年高中学习期间，方士奇通过努力考上二本学校——江西宜春学院。当时，连他的父母都不敢相信。

华美蜕变

上大学后，方士奇依然桀骜不驯，成绩也因此平平。2013年大学还没毕业，他就不想上了，先后开过小餐馆、炒过期货、开过淘宝店、在酒吧做兼职。这些尝试都不顺利。感触最深的是在酒吧做服务员，从晚上10时工作到凌晨2时，既辛苦

又憋屈。

一次偶然的机，他观看了江苏卫视的综艺节目《最强大脑》，并喜欢上了这个节目。他发现节目中选手展现的记忆力十分惊人，而且他们都是通过后天的训练，才让自己的记忆力变得强大。他从中受到启发：大脑不是先天的，是后天练出来的。他也从此有了新的斗志。

2014年5月14日，方士奇来到广州报名参加了最强大脑训练班。半路出家的他在3个月封闭训练里，和2个训练伙伴聂东东、陈阳没日没夜练习“头像记忆”、“记忆宫殿”等记忆理论，还要自己去租房子做饭。

方士奇解释，“记忆宫殿”的基础是这样一项事实：我们非常善于记住我们所知的场所。因此，“记忆宫殿”其实是一个暗喻，象征任何我们熟悉的、能够轻易地想起来的地点。它可以是你的家，也可以是你每天上班的路线。然后，注意所选场所里的明显的特征物。这样，就形成了你与众不同的记忆宫殿。以后，当需要记忆复杂的事物时，就可以将要记忆的东西与记忆宫殿对应。比如，当我们用“家”这个记忆宫殿来记购物清单时，假设清单上的第一项是“腌肉”，你的记忆宫殿的第一个特征物是你家的大门，那么，可以用一种滑稽的方法，把“腌肉”和你家大门的样子形象化地结合起来。比如想象巨大的腌肉条像电影里的僵尸一样从门下涌出来伸向你的腿，这样如何？去感受“腌肉”在你腿上的触感。这够让人印象深刻吧？这样，当你从同样的地方开始并遵循同样的路线，每当你看到途中选定的特征物时，要记的东西就会瞬间浮现。

在小说《汉尼拔》中，连环杀手汉尼拔·莱克特就利用记忆宫殿长期储存了对复杂病历的极其鲜明的记忆。

但是，作为一个新手在这样记忆时，需要在脑中重演这

样的场景。“每天重复训练枯燥乏味的数字和头像，让人真有点接近崩溃。”方士奇告诉记者，好在父母时常打电话过来，给他鼓励。同时，他与训练伙伴们也相互鼓励，不言放弃。当时，他每天早晨7时起床跑步，吃过早餐后，上午8时准时训练，上午记数字，下午记扑克牌等。3个月封闭训练结束后，方士奇报名参加了第23届世界脑力锦标赛。可惜，在2014年12月6日举行的第23届世界脑力锦标赛比赛中，因把记对的“6”字说成了“8”，让他跟“世界记忆大师”称号失之交臂。

尽管第一次没有拿到这个荣誉，但方士奇坚信自己有能力拿下它。此次尝试成为他实现人生目标的一次华美蜕变。

收获荣耀

2015年上半年，方士奇在训练班老师张海洋和家人、同学的鼓励下，重新踏上封闭式训练的征程，目标是第24届世界脑力锦标赛。

张海洋让方士奇担任2015年世界记忆大师集训班副教练，反复练习“抽象图形”、“二进制数字”、“人名和头像”、“马拉松数字”、“快速随机数字”、“虚拟历史事件”、“听记数字”等10个项目。

方士奇担心学生记枯燥数字不耐烦而打退堂鼓，他一边打气鼓劲，一边用趣味、感兴趣的方法，增加学生的记忆。

比如，在记忆“人名和头像”时，方士奇笑着说：“譬如记你的名字刘圣鸿，姓刘就记成‘牛’，并且是一头红色打仗归来取得胜利的牛。我5分钟内能记住30个人名哟！”此外，他还教学生们利用表白数字“520”、吉利数字“168”、“199”中国祭日时间“1213”等来增强记忆。

同时，方士奇还总是用自己的独特方法快速增强记忆。在练习“二进制数字”中，他将“二进制”变为“四进制”进行练习，比如将0和1个数字，变成000是0、001是1、101是2、111是3……增加记忆难度，在最短的时间内，他很快记住750个数字。

在教与学的历练中，2015年11月，方士奇参加在江苏举行的中国城市赛，在2000人参赛中，他取得了广州赛区第3名的好成绩。随后，在世界大赛中，中国近600人参加，他以前180名进入大赛，又取得第29名好成绩。2015年12月16日至19日，是方士奇刻骨铭心的日子，他代表中国队出战，参加2015年第24届世界脑力锦标赛。当时，有美国、俄罗斯、英国、德国、印度、新加坡、日本、香港、台湾等24个国家和地区的顶尖选手。但在比赛中，方士奇始终沉着应战，机警快答，最后打破一小时记忆1000个以上数字、10副以上扑克牌，2分钟记忆一副扑克牌，总分达到3000分以上等四项标准，获得“世界记忆大师”的称号。

载誉归来，方士奇没有太多的骄傲，他愿意把曾经的“学渣”逆袭的成功分享给大家，让大家换一种思维培养孩子。

2016年元旦过后，方士奇决定把他的方法传授给别人，开始组建专业讲师团队，在全国逐渐推广自己的研究成果。

获奖归来的方士奇和经常给他鼓励的外婆合影。

TIPS:

世界脑力锦标赛由“世界记忆之父”托尼·博赞和世界脑力运动理事会主席雷蒙德·基恩共同发起，是世界最高级别的脑力运动赛事。在大赛中产生的世界纪录，将直接记入吉尼斯世界纪录而无需审核。

资讯 >>

华融湘江银行以活动促营销

今日女报/凤网讯(记者唐天喜)投飞镖、趣味套圈、正话反说、吹蜡烛、夹乒乓球……1月30日，长沙市东二环附近某小区内人声鼎沸，充满着欢声笑语，华融湘江银行东城支行和该小区物业共同打造的联欢活动吸引了小区居民的热情参与。这是该行成立以来，主动“走出去”，以活动带动营销的一个缩影。

华融湘江银行东城支行成立3个月以来，面对周边银行林立现状，制定了“走出去”的营销战略，以活动提升知名度，从而带动营销，完成了全年各项任务指标。比如，开展“圈地运动”走访附近小区；开展理财讲座，把理财知识送进社区；参加社区的新春晚会和表彰大会，提升形象扩大影响；跟小区物业共同举办活动，提升银行美誉度等等。

宁远：万人签名禁赌禁毒

今日女报/凤网讯(通讯员邓水燕 周飞剑)近日，永州市宁远县启动了“全县禁赌、全民禁毒”、“平安家庭创建”专项活动。县委书记刘卫华、县长桂勋等出席启动仪式。其中，县妇联组织的“妈妈禁毒联盟”成为一道风景。“妈妈禁毒联盟”以妈妈为主体，当天有上百名成员在现场参与了“全县禁赌、全民禁毒”万人签名活动，并发放“关爱生命，远离毒品”、“不让毒品进我家”、“平安家庭知识要点”等宣传资料2000余份。

攸县妇联全面铺开“国医启蒙进乡村”活动

今日女报/凤网讯(通讯员陈丽)1月28日，株洲市攸县妇联在石羊塘镇谭家垅村妇女儿童之家举办了首场“国医启蒙进乡村”讲座。主讲老师刘运珠以“保命先保胃”为主题，结合自己的医学专业知识，讲得通俗易懂，课堂气氛十分活跃，深受老少喜爱。现场，攸县妇联给在场的老人小孩分发了环保纪念手帕，县邮政局为听课的小孩送上了保暖围巾和手套。

据了解，春节前，该县妇联将继续组织志愿者讲师分赴15个省级贫困村和示范妇女之家举办讲座，倡导健康生活理念。



获奖归来的方士奇和经常给他鼓励的外婆合影。