

15分钟记住192个随机词

石门实验中学附小学生在世界记忆锦标赛中夺冠

15分钟内,你能记住多少东西?是几个电话号码、两首古诗,还是一篇简短的讲稿?而来自石门实验中学附属小学的程嘉锐能记住192个随机词,他也因此在世界记忆锦标赛中获得冠军,并打破了赛事纪录。其实除了记忆,这位“小记忆大师”还有不少绝活,一起来看看吧。

编故事带来好记性

今年12月8日,第26届世界脑力锦标赛全球总决赛在深圳举行,为期三天,共有来自中国、美国、英国、韩国、新加坡等13个国家的321名选手参与,分设儿童、少年、成人和老年四个年龄组。在随机词汇记忆项目中,程嘉锐在15分钟内准确记忆了192个随机词,不仅获得了该单项冠军,还打破了该项目的纪录。

戴着眼镜、文静有礼,这是笔者见到程嘉锐后的第一印象,尽管一开始显得有点拘谨,但讲到和记忆有关的话题,他的话匣子很快打开了。

和许多参加这项比赛的选手不同,程嘉锐告诉笔者,自己



尽管接触记忆训练时间不长,但程嘉锐已经赢得了一个国际冠军。(石门实验中学附属小学供图)

在今年8月才开始接触记忆法,受训的时间并不长:“当时我妈妈去江门工作,她的一位朋友建议我去听一下记忆课,

课堂上老师教我们用编故事的方法,来记古诗、英语等,让我产生了浓厚的兴趣,回来后我开始接受记忆训练。”

由于经验尚浅,程嘉锐曾在国内选拔赛中失利,但他迅速总结经验、调整心态,最终成功夺冠:“失误不能证明我的真实实力,我的目标是破世界纪录,我真的做到了,特别高兴。”

相信不少人都很好奇,究竟要怎样才能又快又准地记忆大量内容?程嘉锐表示,这其实有窍门:“在记不同的内容时,记忆法有不同的方式。比如记数字,可以把数字组成编码,再把编码转换为自己熟悉的地址,而要记忆词汇时,可以用这些词汇编写一个故事。比如熔铸厂、消防通道这两个词,可以想象成在熔铸厂中,有一条消防通道,并在脑中生成一个画面。如果有更多词汇,就继续扩充故事的内容。”

可把词汇编成故事,要记忆的内容岂不是更多了?对此程嘉锐回答道:“编故事除了简洁,生动也很重要,因为人更容易记住有趣的事情,因此内容虽多了,反而更好记。其实记忆训练不止有苦练,还有一种创作的乐趣,这也是记忆训练的魅力之一。”

想为同学们制作电子游戏

在谈到程嘉锐时,他的班主任何淑贤形容他兴趣广泛、全面发展,这并不是客套。担任副班长、为同学们主持生日会、校运会跳远比赛冠军、比赛间隙也要抽空写几行代码的“程序员”,这些都是程嘉锐的其中一面。

尽管训练和比赛任务繁重,但程嘉锐一直能很好地平衡训练和学习,成绩长期位于班级前列:“为了参加比赛,我一周都没怎么上课,回来后我运用记忆法,把拉下的功课再补回去。”何淑贤也提到,有时老师考虑他要参赛,允许他少做一点作业,但程嘉锐依然坚持完成作业后再参加训练。

而谈到接下来的计划,程嘉锐说正计划给同学们上一堂记忆课,分享自己在记忆语文、英语知识方面的心得和经验。此外迷上了编程的他还在制作一款电子游戏:“目前游戏已经基本完成,还在进行最后的调整,待完成后,我希望首先给班上的同学们体验一下。”

撰文/郭炜

新南海人秦志红入选2017年第三季度“最美佛山人”

助人为乐成习惯 带领家人做义工

近日,来自狮山菠萝义工队的秦志红入选2017年第三季度“最美佛山人”。她表示,“菠萝义工每个人都非常优秀,付出的比我还多。只是我被推到台前,有幸让大家认识。”

带领团队推陈出新

2002年,刚进入广东仕诚塑料机械有限公司(以下简称“仕诚”)的秦志红,什么都不会。“那时的自己,没有什么想法,唯一就是想在一片土地上生存下去,那么就要努力的去学习、去做事”,秦志红说。

后来身为仕诚总经理助理的她,带领着团队一步步地发展。当研发出2.5米宽的流延薄膜设备,国外行业领域纷纷称赞:“中国人能做出这样的项目,是国人的骄傲。”秦志红表示,顿时觉得自己的责任大了,对自己也有了更高的要求,为行业做事,为中国争光。

在随后的时间里,仕诚不断推陈出新,填补了国内流延薄膜设备领域的一项又一项空白。如今,在CPP/CPE高端宽幅流延薄膜设备领域,仕诚更是让其它企业难以望其项背,引领着行业发展方向。

助人为乐成为习惯

而除了在工作上的成就,秦志红也乐于公益活动。2013年,在第七届中国塑料工业新材料新装备行业峰会举行期间,她与菠萝义工结缘,很快成为菠萝救援服务中心志愿服务部爱心传递队队长。“从读书开始,就经常做一些公益。”秦志红说,助人为乐已经成为一种习惯,一听说哪里需要帮助,自己就条件反射似地往里扑。

敬老院、安保现场、扶贫助学路上随处可见她的身影。除了自己做义工,她还身体力行,

带动家人一起加入义工服务队伍。最近这两年的春节,她带领全家以及亲戚朋友,到南国桃园协助交警疏导交通。春节期间游客众多,志愿服务工作时间长强度大,还在读大学的女儿都站哭了。当时秦志红家里的小儿子还在哺育期,秦志红做几小时义工又得回家照顾小孩,然后再回到服务岗。全家一共服务2000多个小时,他们“爱”的故事开始广为人知,企业员工也纷纷要求加入。

“过节孩子们都比较闲,与其在家看电视、玩手机,还不如到外面去做些事,让自己的时间变得更有价值。”秦志红表示,为了让专职义工无后顾之忧,她发起一些仁人志士每月11日前捐出一些资金,用于支付菠萝义工专职队员的工资。

撰文/摄影 李福云



秦志红