

国内首部小说体裁的记忆法教程
奇幻经历，轻松打造最强大脑

超级 记忆

破解记忆宫殿
的秘密

石伟华◎著



 中国纺织出版社

超级 记忆

破解记忆宫殿
的秘密

石伟华◎著

内 容 提 要

本书通过少年恩的奇幻经历，讲述了超强记忆的训练方法，为读者解开了目前国际上公认的最强记忆法“宫殿记忆法”的原理和应用，全面破解了记忆宫殿的秘密。

本书分别从心理、原理、技法和应用等不同层面，详细讲解了宫殿记忆术、思维导图、快速阅读以及如何高效学习、如何抵抗遗忘等内容。作者用小说的手法、魔幻的思维、严谨的逻辑、图文并茂的写作风格，为广大的青少年学生和成人应试人群以及广大记忆力爱好者提供了非常难得的记忆法教程。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆：破解记忆宫殿的秘密 / 石伟华著. —
北京：中国纺织出版社，2016.2
ISBN 978-7-5180-2137-6

I. ①超… II. ①石… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第272368号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5 彩插：2

字数：198千字 定价：35.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序

恩是个问题少年。老师不喜欢，同学不喜欢，连爸爸妈妈也不喜欢。他曾经努力过，但是成绩就是上不去，恩放弃了努力，开始沉迷于网络游戏，但是没有人能了解恩内心的痛苦和感受。直到有一天，恩偶得一本叫做《记忆宫殿》的秘籍，秘籍中关于记忆大师的记载深深地吸引了恩。但由于上面的字迹模糊不清，而且好多的页码也已经残缺不全，唯一能看清的是一串神秘的数字，这串数字意味着什么？为了找到问题的答案，恩开始了神秘的探险……

林子，恩的妈妈，因为问题少年恩而患上了焦虑症，工作、生活也变得一团糟，直到有一天，她……

这是我瞎掰的一个故事的开始。

一直想写一本介绍记忆方法和学习方法的书，却总担心读者没有兴趣读下去。方法写得再好，也容易被随意翻过，然后束之高阁。

所以我决定写一本故事书，让大家在读故事的过程中学会记忆术、思维导图、快速阅读。总之，学会高效地学习，更大程度地开发大脑的潜能。

希望各位读者不要纠结于书中故事的合理性和情节的连续性。我只是希望通过这种方法，让大家更有兴趣坚持把这本书读完，能够更加全面、真实地了解记忆宫殿记忆术，了解真实的记忆法。

也真心希望各位读者朋友在阅读的过程中，不要沉迷于情节的发展而忽略

了记忆法的真谛。希望大家能把自己置身于主人公的位置，去和主人公一起学习、一起训练、一起体验。只有你能够感同身受，你才能从中受益，才能真正掌握记忆宫殿的秘密。

我希望我能写完，更希望您能读完。

就这样开始吧。

少年恩已经出发了。



2015年11月

001

第一章 / 追踪

- ◎ 悲情传说 002
- ◎ 魔法书之谜 013
- ◎ 四座大山 022
- ◎ 三大挑战 032
- ◎ 心魔 044

053

第二章 / 密训

- ◎ 密室之谜 057
- ◎ 穿越黄河 062
- ◎ 人体密码 072
- ◎ 桩子密码（上）
 - 实景桩与抽象词转图 079
- ◎ 桩子密码（中）
 - 古汉语在实景桩上的应用 087
- ◎ 桩子密码（下）
 - 虚拟桩的应用 101
- ◎ 数字密码 111
- ◎ 附：扑克密码 121
- ◎ 自由密码 124
- ◎ 数字桩 129
- ◎ 单词密码 132

147

第三章 / 提升

- ◎ 导图之谜 152
- ◎ 手绘思维导图 160
- ◎ 快速阅读之谜 169
- ◎ 影像阅读 171
- ◎ 波动阅读 177
- ◎ 结构化速读 197
- ◎ 三遍阅读法 205

215

第四章 / 出山

- ◎ 四大途径 220
- ◎ 遗忘之谜 232
- ◎ 坚持还是放弃 236

240

后记

第一章 追踪



少年恩追寻记忆大师的足迹，并通过了重重考验，终于可以走进记忆宫殿密训室，去寻觅记忆宫殿快速记忆的终极秘密。

悲情传说

七月七日，有风。

雨已经下了3个小时，丝毫没有要停的意思。

夜里11点了，路上的车渐渐地少了，积水却慢慢多了起来。透过窗户向大街望去，已经见不到路人，大部分的商店也已经打烊了。只有网吧、理发店和一些24小时营业的快餐店还亮着灯。

恩已经在电脑前坐了十几个小时，砍砍杀杀的游戏也无法让少年恩提起兴趣。他根本不痴迷于网络游戏，只是到里面胡乱地发泄一番而已，发泄完了，也就不再觉得有什么意思。慢慢地眼皮开始不听话，犯起困来，不知不觉地趴在键盘上睡着了。

一道闪电划过后紧跟着咔嚓的雷声，使得室内的灯跟着忽闪一下，紧接着显示器忽然一黑，电脑又重启了。

“妈的！”恩用力拍了一下键盘，随口骂了一句“这是什么破电脑！”，无奈地等着电脑重新启动。

“老板怎么回事？”有人站起来冲着老板大吼，老板无奈地说：“这种天气一打雷电压就不稳，我们也没办法。我还担心把电脑烧了呢，要不大家先回吧，今天晚上给大家买单，算我请客！”

恩狠狠地拍了一下键盘，起身走到柜台前，拿走自己借来的身份证，问道：“有伞吗？”

“伞已经被借光了，还有件雨衣。”

“不用了”，恩说完冲进了雨里。

今天是一个学期的结束，也是假期的开始。对于大部分的孩子来说是个愉快的日子，可以把一切都抛开痛快地玩一个晚上，而不用在父母的唠叨中做作业，更不用在不停地催促中去上床睡觉。

恩不想回家，也不想和那些已经个子一米七八了还在玩幼稚游戏的同学玩。全班 47 名同学除了珊他认为都是一群笨蛋，包括他的死党小克。

恩和老妈说今天住在小克家，然后就去了网吧，从早上 8 点到现在，除了出来买了块面包、上了趟厕所，恩就没再离开过那把椅子。他就坐在那里对着那个冷冷屏幕上的怪兽疯狂地发泄了十几个小时。他觉得很无聊，无聊透了，但是除了打怪兽，还能做什么？

恩不想回家，因为今天是家长会兼发成绩的日子。他知道自己不是倒数第一就是倒数第二，反正他和那个倒霉的胖子把最后的两个名额给包了。但是恩看不起胖子，因为胖子没有一门课能超过 30 分，而恩不一样，恩的数学和物理都能接近满分，这是不粗心的情况。恩是有能力考满分的，但是因为其他的文科都接近零分，恩觉得认真也没什么意义，也就敷衍了。

“你明知道自己记性不好，还不抓紧时间去背背！”

“也不知道你的脑子是怎么长的，怎么会一段也记不住？！”

“四句诗背了一小时还记不住，你说你笨到啥程度吧！”

……

恩就这样在雨中漫无目的地走着，闪电的轰鸣也没能掩盖耳边回响的妈妈的唠叨。

想起自己曾经无数次暗下决心要把文科补上，把需要记的知识全都背下来。但是自己努力了 2 个月没有丝毫进步，反而让自己的心情越来越烦躁，连课也听不进去了。

想起自己曾经和同学打赌一周内能记完 100 个单词，然后就被人请到电影院看《变形金刚 4》，最后连 30 个也没记住，只好自己掏钱请 5 个人看了电影。

想起自己对珊发誓说如果这次平均分上不了 60 分，以后就再也不和她说一句，结果除了数学和物理接近满分外，其他的课程仍然都只有 30 多分。

一辆车飞驰而过，拼命地按着喇叭，溅起的水花像海浪一样扑到恩的身上。

恩已经全身湿透了，脸上分不清是泪水还是雨水。

“我也想考第一名！”

是的，谁不想。

“我也曾经努力过！”

是的，天地可证。

“可为什么我就是记不住，为什么？”

他拼命地用手抽打着路边花丛里的花，“哗哗”的雨声把恩歇斯底里的咆哮无情地淹没了。

这一夜，没有人知道恩去了哪里。

这是一个普通的雨夜。

对于恩来说，这也许是不寻常的一夜。

也没有人知道曾经有一个叫恩的少年，在这样的一个雨夜里，想过什么，做过什么。

七月七日，雨。

家长会通知的是早上9点，林子车上坐到8:50走进学校，卡着点进了教室。她知道儿子不是第一就是第二，倒数。她不喜欢听到别的家长谈论分数、谈论试题的难度、谈论孩子的强项弱项。如果不是班主任不允许请假，她打死也不来开家长会，她觉得这是个让她来丢人现眼的会。

她已经不再在意恩考了多少分，多少名，她不再对这个儿子抱有任何希望，只要他在学校期间别给自己惹是生非，她就谢天谢地了。

每次到发成绩的这几天，她都懒得和儿子说话，她也知道自己对儿子批评和抱怨的太多，夸奖和鼓励的太少。可是当你手捧倒数第一的成绩单回到家，看到他在那里和没事人一样疯狂地玩着电脑游戏的时候，难道还要温柔地跟他说：“儿子，你玩游戏辛苦了，想吃什么老妈给你做去！”

林子越想越觉得委屈，自从那个该死的老公出国以后，他们的婚姻基本上名存实亡。6年间他只回来过2次，每次也只待三五天。林子明白他早晚会把他们娘俩扔了，自己在国外再找个金发碧眼的小姑娘，生个小杂种。

林子也没有心情再去挽救这场婚姻，一切顺其自然吧。

她唯一头疼的是自己的儿子。在上三年级之前，儿子在班里虽然不是最优秀的，但成绩一直还可以。后来上了初中以后，成绩越来越差，除了数学、物理，其他课程都一塌糊涂。

林子真是不明白，数学、物理那么难的课程都能学好，简单死记硬背的课程怎么就这么难。

她给孩子报过很多辅导班，也问过自己的好姐妹蔚儿。

蔚儿的女儿珊是稳居年级前三名的学霸，除了语文，人家考试每门课的丢分都不会超过5分。同样是人，同样是一个脑袋，为什么人家就能这么聪明？

林子进了家，重重地关上门，房间的空阔使关门的回声特别大。林子感觉自己的心也随着这重重的关门声上下颤抖。

她把攥在手里的一把试卷随手扔到了沙发上，试卷从沙发上掉下来，散落了一地。

林子实在懒得去捡，懒懒地瞥了一眼，然后就不小心瞥到了……

八年级下学期期末考试历史试卷，满分100分。

在总分那一栏里，用红笔赫然写着一个大大的“5”。

恩就这样在雨里漫无目的地走着，任凭雨水把自己浇了个透。透过这茫茫黑夜和胡乱落下的雨滴，整个城市看上去失去了原来的模样。

又一辆车飞驰而过，溅起的水花狠狠地扑到恩的身上。恩脑子里突然闪过一个可怕的想法：“如果我突然冲上去，把自己交待于车轮之下，就此结束自己的生命，不知道这个世界还有谁记得我曾经来过。”

雨水没能冲走这个少年内心的烦乱，脑海中反复回想妈妈的唠叨、珊的嘲讽、同学的讥笑、老师的责骂、父亲的冷漠。恩觉得自己好孤单，也曾经想做个好少年，但一切努力都是白费。

恩简直要疯了，他开始疯狂地跑起来，沿着这条看不到尽头的路，疯狂地跑啊跑……

林子看着这张只有5分的试卷，实在不知道该哭还是该笑，100分的试题居然能考5分。她恨不得马上把这小子揪回来狠狠揍一顿，可是打也不止打过一次了，又起到了什么效果呢？

她越想越伤心，儿子是她生命中唯一的希望，可是近几年他却没给她带来任何希望。巨大的工作压力，繁重的家务活，再加上三天两头儿子给她惹麻烦，她还要到学校去给他擦屁股。

如果她的辛苦付出能换来儿子的好成绩，她也觉得这一切都值得，可到头来他给她回报了什么？难道就是这张只有5分的试卷吗？

她本想给蔚儿打个电话，诉说一下自己内心的苦闷，但觉得实在是一件让自己丢人的事，就放弃了。林子越想越觉得委屈，狠狠地把手机摔了出去，趴到床上号啕大哭起来。

恩知道自己上小学的前几年是个优秀的孩子，但是从什么时候开始慢慢退步的自己也说不清楚。但是有一件事，就算全世界的人都忘了，他也忘不了。

那是在小学五年级的时候，学校组织家长们来听老师的公开课。因为教室里突然多出了好多的家长，老师讲得更加卖力、认真。作为学生的恩也和其他同学一样，希望自己在课堂上的表现能够让老师满意，更重要的是不能在家长面前丢人。

那天的课堂作业之一就是背诵一首古诗，是什么诗已经不记得了，只记得是一首只有四句20个字的短诗。

恩很快就背了下来，因为这是一首他在幼儿园期间就读过的诗，然后就等着老师提问自己。

接下来，老师提问的时候，恩满心喜悦地看着老师，希望老师喊自己的名字。“今天很多家长都在，我希望同学们一定要争口气，别在爸爸妈妈面前丢人啊！”老师说，“哪位同学有信心，请举手！”

恩高高地举起右手，同时还有很多同学都举起手，老师环顾一周，最后果真叫了他的名字。

恩很是兴奋，赶紧向后挪一下椅子站起来。可是不幸的事就在这时发生了，

就在他挪动椅子的时候，不知道椅子上什么时候多出了一根扎人的刺，狠狠地扎了恩的食指一下。恩赶紧抽回了手，低头一看一股鲜血已经从手指头上慢慢流了出来。

恩赶紧用拇指去压住流血的伤口，钻心的疼痛感让恩紧紧地咬着牙齿，再也说不出一句话。

“恩同学，举手了站起来怎么不背？”

恩抿了几下嘴，剧烈的疼痛感让他没能说出一个字，然后无奈地低下了头。

“你真行，是故意捣乱还是站起来就忘了？”老师长叹了一口气，“快坐下吧，别站着丢人了！”

恩羞愧地坐了下来，眼泪充满了眼眶。

林子觉得特别丢人，那天放学的时候她都不知道别的家长会用什么样的眼光看自己。那个一直引以为豪的儿子今天实在是给她丢大人了，记不住一首破诗也就算了，还非要逞能。

林子拉着恩急匆匆地回了家。

一路上林子没有和恩说一句话，回到家把包往沙发上一扔，就跑到自己的卧室一躺，再也不管恩。

她觉得这个儿子太让自己失望了，本来是抱着很大的兴奋和喜悦去听这次公开课的，喜悦没见着，脸倒是丢尽了。

恩看到妈妈生气的样子，一路上没敢说一句话，也没敢提自己手指被扎破的事。回到家，看到妈妈气呼呼地把包一扔，就回了自己的卧室，心里知道这时候说什么都只能得到妈妈的一通训，还不如老实点啥也别说。

他默默地拿起自己的书包，进房间写当天的作业。其实当天的作业很少，恩一会儿就写完了，但是他没敢从自己的房间里走出来。

林子听到恩跑到他的房间，打开书包开始写作业，心想“小兔崽子，算你识相，要不然我今天非好好收拾收拾你！”林子抓过一个枕头，盖住自己的脑袋，不知不觉竟然睡着了。

等林子醒来的时候，发现外面的天已经全黑了，她看了眼手机，已经快晚上9点了。从下午不到5点放学回家，自己竟然在床上睡了快4个小时。

林子脑子里闪过的第一个念头是晚饭还没做呢！

她一下子从床上爬了起来，赶紧出来跑到恩的房间，打开灯一看，恩已经钻到被窝里睡着了。可能是因为天热，被子蹬开了一大半，这时候林子发现恩的手指头上歪歪扭扭地绑着一个创可贴。由于绑得不是很合适，还有一些已经干涸了的血迹露在外面。

林子轻轻托起恩的小手看了看，看到只是一个小的伤口，也就放心了。关上灯，准备到厨房做点吃的，不管孩子犯什么错误，总得让孩子先吃上饭吧。

餐桌上一包撕开的方便面，吃掉了一大半，旁边是小半杯水。林子的眼泪一下子就充满了眼眶。她知道孩子如果不是真饿了绝对不会来找吃的，但是就这样他也不敢把自己叫醒。

想到这些，林子觉得是不是自己平时对孩子太凶了，以至于他不敢表达自己的想法。林子坐下来，一边擦着眼泪，一边把恩剩下的半包方便面干啃了，然后把那小半杯水喝了，坐在餐桌旁边发了很长时间的呆，是不是自己做妈妈做得太失败了？

第二天早上，林子一觉醒来，比平时晚了十几分钟。不知道什么原因，居然没有听到闹钟响。林子赶紧把恩喊了起来，催着他赶紧穿衣服、洗脸、刷牙。

匆匆吃过早饭，来不及收拾锅碗瓢盆，林子催着恩赶紧拿书包下楼。恩怯生生地说：“妈妈，你能给我签个字吗？”

“怎么现在才想起签字，你昨天晚上怎么不记着？”

恩只是默默地把笔递了过来，没再说什么。

林子草草在恩指的地方签上了自己的名字，说：“以后这种事自己晚上想不着，早上不要找我！你爱找谁给你签就找谁去！”

恩没说话，默默地把笔和作业本放进书包，穿上鞋子下楼了。

林子锁门的时候突然意识到，昨天晚上自己从五点一觉睡到九点，孩子哪有机会找自己签字，觉得有些冤枉了恩心里一下子不是滋味。她匆匆下了楼，带上恩往学校赶。

一路上，林子没有说一句话，虽然还很生恩的气，但是觉得孩子也怪无辜的，她很想对孩子说声对不起，但是话不知道怎么说出口。她也很想问问孩子的手

是怎么回事。

一路上恩也没说一句话，他强忍着眼泪到了学校。手指破了他可以忍着，晚上没饭吃他也可以忍着，但是明明是妈妈晚上只顾睡觉，到头来怪他晚上不找她签字，他觉得自己委屈极了。昨天晚上他拿着作业本在妈妈的房间门口犹豫了好几次，都没敢把妈妈叫醒。

恩不明白，大人天天口口声声说爱孩子，称每天辛苦上班、拼命赚钱、辛苦操劳都是为了孩子，但是大人们真的是为了孩子吗？在学校有老师管着，回家还要被大人管着，小孩就为什么不能有些自己的自由，为什么就不能有自己的权利呢？

但是恩也明白，如果不听老师的话，就可能要被罚写作业，或者被叫家长。如果不听妈妈的话，可能就要被打屁股或者被罚取消看动画片。

为什么大人就可以玩游戏、看电视、看小说，而小孩就不可以。

恩觉得做个小孩子真是太难了，他不想做小孩子了，他想快些长大。不管长大了做什么，只要是大人了，就不再有人管他了。

到了学校门口，恩很小声地说了声“妈妈再见！”

“快走吧！再不快点要迟到了！”

林子本想说的是“儿子，妈妈错怪你了！”可话到嘴边就又变了味道。林子开始恨自己，为什么自己就不能放低姿态和儿子说几句暖心的话。

恩从来没和任何人讲过自己那次背不出那首古诗是因为手被扎破了，包括妈妈他也没说过。他觉得说了也没用，事实已经发生了。但是从此以后，恩再也没有主动举手回答过问题。即使被老师点名叫起来，恩也是敷衍几句，就算是有把握回答对的问题，恩也会轻描淡写地随便回答一下。总之在老师的眼里，恩不再是一个好学生。在妈妈的眼里，恩也不再是一个优秀的孩子。

自从上初中以来，妈妈给恩报了很多的补习班，希望能把他落下的课程补一补。特别是假期，更是天天让他上补习班。但是恩一直认为，像历史这类的课程，如果记不住，找再好的老师补习也没什么效果。这不像数学、物理这类的课程，理解不了可以找老师再讲解，看不明白可以找老师多讲几遍。但是记不住，有

什么办法？

所以每次的补习班恩觉得妈妈不仅是在浪费钱，更是在浪费自己的时间。恩觉得同样的时间、同样的钱，完全可以做更多更有意义的事。比如去旅游，比如和同学们一起去探险，去参加各种户外活动，或者买一件更好的运动服，哪怕是去打打篮球，看看足球，也比被逼着坐在一个小屋里听那些老学究一样的老师刻板地讲那些历史题目要强得多。

恩很想告诉妈妈说：“我不想学，你请再好的老师，花再多的钱也是白费。”

林子觉得恩的成绩越来越差，从小学低年级的优秀生，到小学高年级的中等生，本来林子还没觉得这是多大的问题，可是上了初中以后，林子开始意识到了问题的严重性，特别是开设了史地生政这些文科类的课程后，恩的总成绩排名更是快到了垫底的程度。

林子很是着急，但是看到恩每天吊儿郎当、满不在乎的样子她就来气。她好话赖话都说尽了，可恩就是没有任何改变。为了能让恩的文科补上去，她到处打听最好的历史老师、最好的政治老师，不管别人报价多高她都从其他地方把钱省出来让恩去补习。

可是一两年下来，根本没什么起色。

看到试卷上那个大大的“5”分，林子几乎要崩溃了。

上次考试的时候，地理、生物都勉强及格，而历史和政治才30多分。那段时间林子从书店、网上找了很多复习资料，让恩来做，甚至有一段时间她陪着恩一起去上辅导课。虽然自己已经40多岁了，但是为了孩子，她只能重新做一回学生。

从恩在家学习的情况和辅导课上的表现来看，恩学得也很认真，也没发现他有调皮、开小差等现象。

林子近乎绝望，她感觉自己能做的已经全部做了，她再也想不出什么更好的办法来帮助恩提高这几门课的成绩。如果是其他的事情，林子早就替恩去做了，唯独学习不行。

林子帮不了恩，经常晚上因为这事失眠，工作的时候走神。恩是她所有的