

鄧氏腦潛能經典系列叢書之

# 拿來就用的 超級 記憶術

世界記憶冠軍  
蔣卓鄧◎著

這裡不僅有世界記憶冠軍的傳奇  
還有拿來就能用的超級記憶秘訣  
**引爆你人生及腦力正能量**

他，23歲時，被很多人罵作瘋子，連生身父母都痛哭流涕  
他，27歲時，閉關3個月密訓，一舉成為世界記憶冠軍

**華麗轉身背後的真相到底是什麼？  
一切秘密盡在此書**


 中國紡織出版社

鄧氏腦潛能經典系列叢書之

# 拿來就用的 超級 記憶術

世界記憶冠軍  
蔣卓鄧◎著



 中國紡織出版社

## 内 容 提 要

《最强大脑》舞台上选手们令人望尘莫及的震撼表演，其背后到底是惊人的天赋还是后天训练的成果？翻开这本书你就可以找到答案！本书对记忆学领域中最核心的训练内容进行了详细讲解，包括连锁故事法、图像定位法、数字密码、记忆宫殿等，并对各种记忆术在生活中的具体运用也作了举例说明，甚至还有世界脑力锦标赛的训练内幕和《最强大脑》的幕后故事。作者通过他的亲身实践，以平实的语言，将大师们神乎其技的高难记忆技巧深入浅出地娓娓道来，为读者打造了一套自我训练、自我提高的实战技法，数以万计的教学案例证明这套方法简洁而有效！只要按照世界记忆冠军蒋卓卿老师的悉心指导勤加练习，你一定能成为拥有最强大脑的记忆高手。

### 图书在版编目（CIP）数据

拿来就用的超级记忆术 / 蒋卓卿著. --北京：中国纺织出版社，2015. 10  
ISBN 978-7-5180-1907-6

I. ①拿… II. ①蒋… III. ①记忆术 IV.  
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第195144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

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5 彩插：4

字数：135千字 定价：36.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 一位世界冠军幕后的成长故事

每位头顶光环的英雄背后都有一段不为人知的故事！很多人都想知道我背后到底发生过什么，在这里我跟读者分享一些我的成长经历，希望能对读者有帮助。篇幅所限，仅列3个故事。

我出生在广西，那里有个人间仙境般的地方——桂林！

不错，令人想起了那句享誉世界的千古名言——桂林山水甲天下！

那里山水如画，锦绣繁华，游人如织，美如天界……然而上天只是挑选了最贫瘠的一个角落，没经过我同意，就让我在一户普通不能再普通的人家中呱呱降生了，于是注定了我在泥土中铸炼奋斗的翅膀……

你可能无法想象，学生时代，我是怎样一个极度自卑、性格内向、胆小和孤僻的人，因为长得黑瘦，深陷眼窝，卷曲黄发，被人嘲笑为“洋娃娃”，再加上学习方法不当，死记硬背，闷头苦干，造成了严重的抑郁症，那是人生中最黑暗最痛苦的岁月，没有人可以体会……

高考的时候，我的英语和语文考得一塌糊涂，简直不堪入目！



我还记得那个高考作文，当时实在想不出一个好题目，磨叽了半天竟鬼使神差地打了个大大的“？”作为题目，还自以为别出心裁，结果……

那一年也曾郁郁孤闷，那一年也曾年少轻狂！

我写了一本书，印了1000册拉到学校去炒卖，非常轰动！结果被学校连人带书抬出大门。

我委屈泪下，冲进暴雨中，就有了接下来的……

## 第一个故事

“一场史无前例的远征，

孤身斩棘，

穿越茫茫未知的万水千山，

从广西桂林徒步上北京去寻找那遥不可及的梦想。”

也许你不敢相信，说真的，连我自己都不敢相信，想想就如梦一样！

但这是真的！

当家人得知我决定要徒步上北京时，都以为我疯掉了，不过我还是背着行囊冲破一切阻力，毅然决然地出发了！

为了自己的梦想，为了这一生不甘平庸！

那一天清晨，雾气很大，太阳在雾中红扑扑的。我出发了，母亲随后也冲了出来，但阻挡不了我前进的决心。后来我才知道，一走之后杳无音信的那段日子是多么让她寝食难安……

“……风萧萧兮路漫漫，

执着梦想向前闯……”

也许是**初生牛犊不怕虎**，正因为无知，所以才无惧！抱着那种极为天真的想法，最后我真的走到了北京！

现在想想都不可思议……

第一天晚上我就栖息在一座山尖上，与鸟兽山露为伴！

还有一次，我**迷失在江西九江市的茫茫群山之中**，那天傍晚山中湿雾重重，夜色袭来，已看不到一个人影，我走进了一间黑暗的木屋之中……

不要以为这是惊险小说，这一切都真实地记录在我的《奇幻日志》中！

后来我回到家乡，发现自己已经名声在外！

**万里长征——这件事让我全村闻名！**

但好戏紧接着又开始了……

## 第二个故事

**奇人！怪人！狂人！疯子！**

**请你别笑！**

2年之后，我回到了家乡，除了拖回一大包世界名著，我两手空空！

这一年是**我生命中最疯狂的岁月！**我疯狂地爱上了意大利诗人但丁的长诗《神曲》，每天都狂读不已——**爬到房顶上去狂读！**

我家在村头，地势最高，屋后是一片山川田野，屋侧是一条大马路，每逢三六九都有成群结队的人从这路上去赶集。

不管三七二十一，我在房顶上只管踱来踱去，**狂读大诵**，歇斯底里，声嘶力竭，如雄狮吼岳，如万马奔腾，声音那个洪亮啊，响

及山川田野，路人皆惊，全村皆闻，房屋震动，日月失光……

读完之后，爽快至极，我仰天哈哈大笑，犹如武林大会上的绝世高手在群英中豪放不羁！

此举影响甚众，模仿者甚多，下至怀里衔乳的婴儿，上至拄杖白发的老人，无不哈哈大笑。一时之间，我成了他们的饭后谈资，有的调皮小鬼，老远见了我就哈哈大笑，那神情动作学得活灵活现……

有时太阳烈的时候我索性脱掉上衣在烈日下暴晒，下雨天我就戴个大斗笠，蓬头散发，装扮成怪人！无数人指指戳戳，议论纷纷，家人也极力反对，恶语相骂！

我顶住重重压力，继续上去疯！

连续疯了几个月，别说我自己和所有的人们，就连我们家的猪啊、猫猫狗狗、鸡鸡鸭鸭的，都习惯了，见怪不怪，习以为常！只怪我疯得太有规律！

每天我都是11:45上去，12:15下来，人们摸出了我活动的规律，出门竟然不戴表，因为没有比我报时更准的，知道等我一疯完回家做饭刚刚好！

结果，笑话来了……

有一天我意外没上去喊，第二天继续喊的时候，竟跑来一位邻居大婶冲我大喊：

“啊歪耶，蒋卓卿耶，你昨天没喊，害得人家两点多才回来……”

当时我的妈妈和弟妹在门前的葡萄园里劳作，一听都笑翻了！

一传十，十传百，方圆百里皆知此事！

啊，请饶恕我吧！

疯狂《神曲》——这件事让我全镇闻名！

不过，还有更精彩的……

### 第三个故事

“无知无畏！

冒险精神……惊悬逃生……

奋勇夺冠……为国争光……”

2011年，一场世界级的脑力大赛登陆华夏大地！

湖北武汉精英荟萃、高手云集！

各路豪杰摩拳擦掌，狭路相逢，在风起云涌中拉开了决战的大幕……

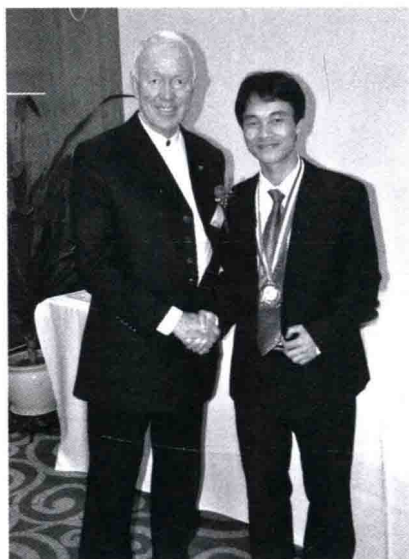
我懵懵懂懂地也杀入阵中，从一开始的门外汉，三个月后却挫败了那些来自全国各地最有才华的脑力战将！

惊险入围世界赛！

这场世界大赛对我来说简直就如世界大战一样，惊心动魄，险象环生……因为我的骨子里压制不住一股无畏的冒险家精神——就如亡命徒狂奔！

最终我以超人的心态、非凡的实力，奋勇拼杀，挫败了来自全世界实力强劲的脑力大师们，甚至一不小心小小超越了我的世界级老师们一把，为我们中国队夺得一枚金牌。





图左为世界大脑先生托尼·博赞。

这张照片弥足珍贵，且意义非凡！

西方权威媒体评论托尼·博赞：

哥伦布让我们发现了新大陆，

霍金让我们认识了新宇宙，

而博赞先生让我们洞穿了大脑！



博赞先生亲自为我颁发了奖章和证书，并授予“世界记忆大师”终生荣誉称号！

在隆重的颁奖盛典上，作为世界级的明星，许多人抢着跟托尼·博赞先生合影，当他得知我的成绩后，他却推开众人向我走来，面带微笑，强而有力地握着我的手，说道：

“祝贺你，蒋卓镛先生，不可思议，世界脑力赛举办20届以来，你是我见过**进步最神速**的选手！这些参赛选手有的已经训练了十几年都没有比过你训练3个月！你所创造的成绩将被收录到我们的官方网站上，成为后人的典范……”

听到这里，一股豪情油然而生，不知不觉间我挺起了胸膛！

这是一个中国人的骄傲！

**奋勇夺冠——这件事让我在世界的赛场上留下自己的名字！**

我相信，在人类挑战大脑极限的征程上，“蒋卓镛”这三个字将会激励无数的后来者！

**谢谢你们！**

我是一个懂得感恩的人。

感恩生命中能有这样一段岁月！

感恩这段岁月中能遇到这样一群人，老师、兄弟、朋友、并肩作战的队友、支持和帮助过我的所有人，谢谢你们！

这段岁月、这些人，我一直心存感激，多少年后我都不会忘记！

**我的老师们都非常优秀**，给了我很多指导和关怀，我从他们那里获得过力量。对他们的感激难以言表，临行前敬送一面锦旗表达谢意！



一来表达自己的感激之情，二来祝愿他们继续开创丰功伟业！

我也会像他们一样，给别人带去温暖和力量，去帮助那些值得帮助的人！

比赛结束之后，我受到了各界的盛情邀请去讲学，足迹踏涉北京、天津、上海、安徽、山东、湖北、东北，遍及国内大江南北，也到过清华大学、北京大学、中国人民大学、中央民族大学一系列高等名校，所到之处，场面火爆，反响强烈，皆刮起一股浪潮！

我热爱学习，热爱生活，热爱生命，热爱我所拥有的一切！

愿我的存在，能为这个国家这个民族贡献一点光和热！

蒋卓锦

2015年8月于上海

# 目录

## 记忆真相 / 001

### 第一天 离奇故事

- 第1节 影响大脑高效运转的四大隐形杀手 .....008
- 第2节 三个猎人的奇事 .....014

### 第二天 走进记忆之门

- 第1节 记忆本质 .....020
- 第2节 记忆之谜 .....023
- 第3节 记忆两大体系 .....025
- 第4节 惊人之路 .....029
- 第5节 化抽象的秘诀 .....038

### 第三天 抗击遗忘

- 第1节 遗忘的秘密 .....042
- 第2节 如何运用遗忘规律 .....043

### 第四天 破译记忆大师们神技背后的数字密码

- 第1节 数字密码的强悍威力 .....046
- 第2节 数字密码的神秘面纱层层揭开 .....047
- 第3节 数字密码初显神威 .....057

### 第五天 追溯那神秘而古老的记忆宫殿之来龙去脉

- 第1节 令人诧异的古希腊传说 .....079
- 第2节 建造起属于你自己的记忆宫殿 .....081
- 第3节 大规模构建记忆宫殿的策略与技巧 .....086
- 第4节 我的记忆宫殿的内部构造 .....092
- 第5节 打造记忆宫殿的10项铁章 .....094
- 第6节 如何让记忆消失 .....095



第7节 如何让古文天书无限地装进你的大脑……………096

第8节 记忆宫殿的神妙拓展……………107

## 第六天 透露记忆大师的必杀绝技之神速扑克

第1节 记忆大师必经之路与科学魔咒……………114

第2节 世界级的绝密训练方法……………115

## 第七天 英语单词屠龙记

第1节 攻杀单词启示录……………122

第2节 摩天团队为你打造单词记忆超系统……………124

第3节 攻杀海量单词的五大黄金策略……………126

## 第八天 揭秘超级记忆法的实战运用

第1节 学习运用之历史回眸……………130

第2节 学习运用之元素预言表……………132

第3节	学习运用之江山蓝图	137
第4节	学习运用之数理变形计	139
第5节	生活运用之人肉照相机	143
第6节	生活运用之窃听风云	146
第7节	生活运用之名人演讲与听记歌词	148
第8节	生活运用之路痴找路	152
第9节	生活运用之买菜回家	154
第10节	生活运用之旅游仙踪	156

## 第九天 迈向世界脑力锦标赛的登天之路

第1节	世界脑力赛之一分钟宏观大论	160
第2节	世界脑力赛之比赛军规条条分明	161
第3节	世界脑力赛之部分神秘试卷	174
第4节	世界脑力赛之一个征战世界赛场的故事	188
第5节	世界脑力赛之英雄信念	194

## 第十天 揭开《最强大脑》的神秘内幕

- 第1节 《最强大脑》之新人绝配.....199
- 第2节 《最强大脑》之天文老者.....201
- 第3节 《最强大脑》之特种神兵.....203
- 第4节 《最强大脑》之包裹销烟.....205

## 第十一天 玩转如飞的华氏魔方悄悄告密

# 记忆真相

亲爱的读者：

接下来我要告诉你一些记忆真相！

有的人说掌握了方法秘诀就能提高记忆力3倍、5倍、10倍，甚至100倍！你有听过吗？

那么，通过训练记忆力真的能提高吗？

**答：不能！**

所以这本书你需要认认真真、仔仔细细地阅读！

尤其是我们中国的青少年学生！

因为少年智则国智，少年强则国强！

少年承载着国家和民族未来的希望！

**为什么不能呢？**

从我自身的实践和众多的教学案例发现，通过这套记忆训练，记忆效率确实可以得到非常明显的提高，但记忆力本身并没有提高！打个比方说，你现在要从桂林去北京，你可以选择步行去，也可以选择坐飞机去，坐飞机确实效率明显提高了，但你步行的速度还是原来那个速度，本身并没有提高。尽管如此，我要告诉你的