

世界记忆冠军

蒋卓卿

著



CONG MING REN
DOU ZAI YONG DI
CHAO QIANG JI YI FA

连锁故事法 + 图像定位法
+ 数字密码 + 宫殿记忆法

全球 300 位世界记忆大师都在用的
超强记忆法大公开

中国纺织出版社



蒋卓镛老师是我见过最不可思议的记忆大师，能和这样一位世界冠军共事是一份莫大的荣幸。他每天都在激励自己和团队去挑战自己的潜能，不断强大自己。这本书是他坚实的力作，循着他的足迹你就可以打开记忆之门，发现一个全新的世界！

——青少年潜能训练导师 詹海



在大脑开发领域，蒋卓镛是让我感觉最特立独行的一位世界记忆冠军。他是一个遇到困难善于寻找方法突破，面对挑战敢于大胆冒险的选手，同时也是一个想象力极其丰富的浪漫主义诗人，这在记忆界非常少见，这本书也打下了他的独特烙印，将带给你一份独特的感受，帮助你成为记忆高手！

——最强大脑金牌教练、畅销书《记忆魔法师》作者、中国最年轻最具影响力的记忆届领军人物 袁文魁



向有结果的人学习才能得到你想要的结果，成为第1名就要向第1名学习。蒋卓镛老师将会用他的亲身经验告诉你如何才能成为真正的记忆高手，这本书中已透露了他成为第1名的秘诀和具体的步骤。

——世界记忆大师、最强大脑空间游侠人气选手 刘飞



在第20届世界脑力锦标赛，我的朋友蒋卓镛1小时正确记忆26副扑克，以远远超越世界脑力大赛标准的优异战绩，为中国队夺得一枚金牌！这是我们中国人在这个项目上保持的最高纪录！能取得这样的成功，除了努力也离不开特别的方法和技巧。各位读者如果能够从书中得到真道并且触类旁通必定获益匪浅。

——全球首位20岁以下世界记忆大师、最强大脑魔方墙人气选手 郑才千



公司公众号



直接与作者倾情互动

上架建议 记忆法 / 畅销书

ISBN 978-7-5180-3539-7



9 787518 035397 >

定价：36.00元



聪明人 都在用的 超强记忆法

CONG MING REN
DOU ZAI YONG DE
CHAO QIANG JI YI FA

世界记忆冠军

蒋卓卿 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

节目《最强大脑》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。本书对超级记忆最核心的训练内容进行详细讲解，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作了举例说明，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，为读者打造了一套被无数实践证明简洁而有效的自我训练、自我提高的实战技法。

图书在版编目（CIP）数据

聪明人都在用的超强记忆法 / 蒋卓锦著. —北京：
中国纺织出版社，2017.7
ISBN 978-7-5180-3539-7

I. ①聪… II. ①蒋… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第070721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

2017年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：145千字 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，就让我在一户普通得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！

第二个故事

奇人！怪人！狂人！疯子！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，响彻山川田野，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。疯狂《神曲》——这件事让我全镇闻名！

第三个故事

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。

这张照片弥足珍贵，且意义非凡。



图左为世界大脑先生托尼·博赞

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。

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。

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！

A handwritten signature in black ink, reading '蒋真乡' (Jiang Zhenxiang). The characters are written in a cursive, flowing style.

2017年3月于上海



目录

记忆真相→001

Chapter1 离奇故事→007

第1节 影响大脑高效运转的四大隐形杀手→008

第2节 三个猎人奇遇记→015

Chapter2 走进记忆之门→019

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 惊入之路→029

第5节 化抽象的秘诀→039

Chapter3 抗击遗忘→043

第1节 遗忘的秘密→044

第2节 如何运用遗忘规律→045

Chapter4 破译记忆大师们神技背后的数字密码→047

第1节 数字密码的强悍威力→048

第2节 数字密码的神秘面纱层层揭开→049

第3节 数字密码初显神威→052

Chapter5 追溯那神秘而古老的记忆宫殿之来龙去脉→073

第1节 令人诧异的古希腊传说→075

第2节 建造起属于你自己的记忆宫殿→077

第3节 大规模构建记忆宫殿的策略与技巧→082

第4节 我的记忆宫殿的内部构造→089

第5节 打造记忆宫殿的10项铁章→090

第6节 如何让记忆消失→091

第7节 如何让古文天书无限量地装进你的大脑→093

第8节 记忆宫殿的神奇拓展→105

Chapter6 透露记忆大师的必杀绝技之神速扑克→111

第1节 记忆大师必经之路与科学魔咒→112

第2节 世界级的绝密训练方法→113

Chapter7 英语单词屠龙记→119

第1节 攻杀单词启示录→120

第2节 金潼书院为你打造单词记忆超系统→122

第3节 攻杀海量单词的五大黄金策略→124

Chapter8 超级记忆法的实战运用→127

第1节 学习运用之历史回眸→128

第2节 学习运用之元素预言表→130

第3节 学习运用之江山蓝图→135

第4节 学习运用之数理变形计→137

第5节 生活运用之人肉照相机→141

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

Chapter9 迈向世界脑力锦标赛的登天之路→159

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→173

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

Chapter10 揭开《最强大脑》的神秘内幕→197

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→200

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

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，我要告诉你的是，这本书你仍然要认认真真、全力以赴地阅读每一个字，因为这里面介绍的都是全世界最顶尖的记忆大师们在幕后训练的方法，简洁而有效，也是我多年来教学实践的

总结浓缩！

更加重要的是，它虽然没有提高你的记忆力，但对你的注意力、想象力和创造力的开发有着巨大的帮助，对我们当下整个社会的教育模式起着一种变革式的推动作用，而对我们每一个个体来说将收获受用终生的人生财富！

拿我自己打个比方：

首先就我的注意力来说，以前我是个很容易受人干扰的人，非常容易分心，现在我有着非常强的抗干扰能力，在嘈杂的环境下我依然能够静下心来学习，并且能很明确地知道自己想要什么，能专注在我想要的事物上。知道自己是谁、知道自己想要什么，这一点就非常难得，因为并不是每个人都很清楚这一点。

其次，从想象力方面来说，以前我可是个木瓜脑子、金刚石脑袋，毫无想象力可言，经常为写作文犯愁，2003年高考那么重要的时刻，我的作文都是挤牙膏才挤出来的，那个作文题目实在想不出来，最后打了一个大大的“？”送给了阅卷老师！

最后是创造力方面。我自己喜欢写诗，现在我的微信943002592朋友圈已经发布了不少篇章。通过想象力训练我已经创作了大量诗歌，写出几十万字的小说也不在话下，而这在以前简直比登天还难。

就这三方面来讲，这套记忆训练系统对我个人而言已是无价。相对于西方教育来说，我们中国学生在注意力、想象力和创造力方面缺失得非常严重，这方面的训练能为我们中国教育的振兴插上腾飞的翅膀。

好了，那么在这本书中，我将会向读者朋友们介绍怎样有趣又实用的内容呢？归纳起来，会介绍三大部分。