

《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》第二部


奇幻少年学成归来再造传奇经历  
宫殿秘术大显身手重塑最强大脑

# 超级 记忆

## 打造自己的 记忆宫殿

石伟华◎著



 中国纺织出版社

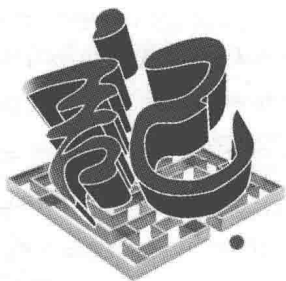


《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》第二部

# 超级 记忆

打造自己的  
记忆宫殿

石伟华◎著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书是《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》一书的进阶版，也是“宫殿记忆术”的实战手册。作者从宫殿记忆术的原理入手，详细讲解了宫殿记忆术的用法。其中包括地址桩的构建、宫殿的管理以及古汉语、英语、史地生政等各门学科知识点的记忆方法和日常生活中琐事的记忆技巧，并对各类脑力竞技和表演项目进行了独家揭秘。

本书延续了恩的故事，并引出另外几个性格不同的主人公。以四个少年的经历为主线，对日常学习和脑力训练过程中遇到的问题进行了心理层面的剖析，还进一步解读了青少年时期的亲子关系。在写作手法上，作者沿用小说的手法，以细腻的文笔、严谨的逻辑、图文并茂的风格，为当代青少年提供了一本独特的学习方法与心理辅导教程。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超级记忆：打造自己的记忆宫殿 / 石伟华著. —  
北京：中国纺织出版社，2017.3  
ISBN 978-7-5180-3026-2

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 ( 2016 ) 第237255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-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.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3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：211千字 定价：38.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 序

写这本书，只想帮助大家在头脑中建造一座属于自己的记忆宫殿。

这本书既是《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》的续集，又是宫殿记忆术从理论到实践的应用宝典。

宫殿记忆术又称西国记忆法，是目前国际上公认的最先进的记忆方法。近几年，国内已经有很多的机构和图书在讲解宫殿记忆术，让广大的记忆爱好者有机会接触到宫殿记忆术的神奇和高效。

但是存在这样一种现象：很多已经学过宫殿记忆术的朋友在跟着老师或者教材学习的时候，可以轻松地掌握例题中的内容，并能熟记例题中的知识点，不论是《三十六计》，还是《道德经》，都能按照老师或者教材上所讲的方法轻松搞定，但是当自己重新面对一个新的知识点去记忆的时候，还是无从下手。

我想这样的困惑不在少数，大部分的学员都有过类似的问题，所以如何把宫殿记忆术落到实处，变成一种信手拈来的能力，才是解决这个问题的关键。

经过对大量学员的跟踪和调查，我发现大家不会运用宫殿记忆术的根本原因主要有两个：一是自己的大脑中根本没有可以用来存放知识的宫殿，二是不知道如何把知识点有序地存放到宫殿中。只有很好地解决了这两个问题，才能真正发挥宫殿记忆术的作用。

所以，我从宫殿记忆术的基础入手，手把手地教大家如何设计和建造自己的记忆宫殿，如何把自己想记住的知识重新整理归类，有序地存放到自己的大脑中。

本书以实际应用为切入点，分别从古文、现代文、历史、科技、政治、单

词等多方面讲解了宫殿记忆术的实际应用。

如果你还在为记不住很多内容而困惑的话，那就赶紧和书中的主人公一起来打造属于自己的记忆宫殿吧。



2016年12月



## 001

## 上篇 记忆宫殿的原理

- ◎ 第1章 记忆的本质是什么……………002
- ◎ 第2章 什么是记忆宫殿……………008
- ◎ 第3章 记忆的三大模式……………019
- ◎ 第4章 图像记忆的基础……………027
- ◎ 第5章 记忆宫殿的编码系统……………037
- ◎ 第6章 记忆宫殿的六种方法……………051
- ◎ 第7章 记忆宫殿的学习流程……………061

## 065

## 中篇 记忆宫殿的打造

- ◎ 第8章 如果没有记忆宫殿……………066
- ◎ 第9章 用实景桩构建记忆宫殿……………076
- ◎ 第10章 用虚拟桩构建记忆宫殿……………085
- ◎ 第11章 用数字桩构建记忆宫殿……………094
- ◎ 第12章 用文字桩构建记忆宫殿……………108
- ◎ 第13章 用身体桩构建记忆宫殿……………119
- ◎ 第14章 管理我们的记忆宫殿……………125

## 137

## 下篇 记忆宫殿的应用

- ◎ 第15章 古汉语篇……………138
- ◎ 第16章 现代文篇……………167

- ◎ 第 17 章 历史政治……………174
- ◎ 第 18 章 地理生物……………187
- ◎ 第 19 章 英语相关……………197
- ◎ 第 20 章 物理化学……………216
- ◎ 第 21 章 生活实用……………222

229

### 编外：从记忆高手到记忆达人

快速数字记忆 / 快速扑克记忆 / 人名、头像、手机号的记忆 / 各种记忆类  
绝技绝活大揭秘 / 如果让表演更吸引眼球 / 那一段孤独的路 / 走向辉煌



## 上篇 记忆宫殿的原理



本篇主要讲解宫殿记忆术的原理、基础知识和基本操作方法，包括宫殿记忆术的四大步骤、三种模式以及六种方法。更加详细的内容大家可以参见《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》。



## 第1章 记忆的本质是什么

2014年7月7日。

一年很快就过去了。林子又一次坐到了恩的位子上，但是她今天的心情有些不同。

她清楚地记得，一年前的今天，她很不情愿地来开这个家长会，然后很不情愿地在众多家长的注视下灰溜溜地离开。她清楚地记得当看到自己的宝贝儿子历史只考了5分时的那份绝望和无奈。

去年恩的成绩在班里排39名，倒数第二，而今年排17名。虽然只是个中游的成绩，但是林子已经对这样的进步非常满意了。

短短的一年，恩从一个垫底的孩子成了班里的17名。连林子自己也不太敢相信，宫殿记忆术真的彻底改变了孩子。而且林子似乎已经看到，明年的今天，恩的成绩一定能冲进班里的前十甚至前五。

林子想着想着，禁不住自己偷偷地笑了。她悄悄瞥了一眼不远处小克的妈妈大玲，大玲正面无表情地看着小克的试卷发愣，小克肯定又考得一团糟，估计不是倒数第一就是倒数第二。从大玲失望和愤怒的眼神中，林子又一次看到了当年的自己。

都说“恨铁不成钢”，哪一个家长不希望自己的孩子有出息。但出息不是恨出来的，也不是爱出来的。很多时候，家长对孩子真是“老虎想吃天，无从下口”。

会后，这次林子没有像去年一样急匆匆地溜走，那时的她生怕哪位家长过来问孩子的成绩。今年她很悠然自得地走在校园的路上。她从来没有正眼看过孩子每天生活的这个校园，此时细看起来，她忽然觉得校园里的风景也是如此

美好。绿树、花坛、雕塑、操场，一切让人觉得活泼又不失温馨。以前自己最讨厌的地方就是学校，似乎在这里埋藏了她太多的耻辱，而今天，眼前的世界看上去是如此不同。

其实林子明白，是儿子改变了自己。她突然觉得这个世界真的是很奇怪。如果孩子一直是排名前列的优等生，而突然今天落到第17名的话，她会不会也像去年那个自己一样，甚至会更加歇斯底里。为什么同样是考了第17名，带给家长的感受却有如此大的反差。

“林子！”大玲从远处喊了一声，打断了林子的思绪。

“哎，大玲姐！”

大玲急匆匆地跑到林子跟前，说：“你们家恩为什么一下子就蹿到了第17名，你给他吃了什么灵丹妙药？！”

林子笑了，这次她笑得很幸福，再也掩饰不了自己内心的骄傲。

“问你呢，我给我们家小克也吃点呀。”

“哪有什么灵丹妙药！”

“那他怎么一下子成绩提高了这么多？！”

“他就是去年学会了一套好的学习和记忆的方法。”

“什么方法这么厉害？从哪儿学的，我让我们家小克也学去。”

“宫殿记忆术。”

“什么，什么记忆术？真的能提高孩子的记忆力吗？我们家小克就是记忆力太差了。”

“大玲姐，别说孩子的记忆力差。我以前也这么认为，可自从恩学了宫殿记忆术，我才明白了一个道理。想提高记忆力是很难的。”

“唉，你这是什么意思？恩的成绩提高这么多，难道不是记忆力提高了？”

大玲有些不高兴地说，“林子，你现在怎么这么不实在，还怕我们家小克超过你们恩不成？”

“大玲姐，你别急，听我慢慢和你解释。”

所谓记忆，分为记和忆两部分。

记，就是把信息输入大脑。

忆，就是从大脑中提取出来。

我们大脑能够记忆的信息有很多种。我们平常所说的知识其实只是记忆信息中的一种，也就是文字记忆。除了这种信息，我们的大脑还能记住声音、图像、感觉（视觉、味觉、触觉、体感、内感等），以及情绪等信息。

这许多种信息中，我们大脑记忆最深也是最不容易忘掉是对情绪的记忆。我们对经历过的很多喜怒哀乐都会印象深刻。有些事情可能已经过去很多年，但是一有外界的刺激，就会很快把我们带入当时的一些情景中，让我们的情绪立刻变得和当时一样。俗语说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，其实就是情绪记忆的最好佐证。

情绪记忆可以大体分为对好的情绪的记忆和对坏的情绪的记忆两类。对好的情绪的记忆可以简称为好情绪，反之称为坏情绪。这类情绪记忆不仅让我们记住了一种情绪，还让我们对造成这种情绪的事件形成一种依赖或者抗拒。

“你还别说，确实是这样！”大玲突然打断说，“我们家小克现在特别讨厌历史课，就是因为刚开始学历史的时候，他们的那个历史老师特别厉害，而且说话还特别难听，有一次狠狠地批评了他。估计从那以后他就故意和老师对着干了。”

“这个很有可能，你后来没有就这件事对他做一些适当的心理疏导吗？”

“心理疏导？”

又是历史课，小克非常不喜欢历史课。他觉得历史课本上的那些东西太无聊了，而且学那些破玩意儿有什么用，都是那么多年前的事了。地理都比历史有用，至少还能让人知道哪个城市在哪个方向、有什么特点，将来出去旅游，还会有帮助呢。而那些和祖宗八辈都搭不上关系的历史，有什么用？有什么用？有什么用？

答案是：没用。根本没用。小克坚定地认为历史是没用的。

今天是开课以来的第三节历史课，崭新的课本也无法唤起小克对新学科的兴趣。虽然小克的成绩不是特别好，但是每开一门新课的时候，小克都会学得特别认真。有时候这种好的状态能保持半年到一年，成绩虽然不是班里的优秀，但至少不会掉队太远，通俗地讲就是：还能跟得上。

但是历史课，只上了两次，他就完全失去了兴趣。

“上课！”

“起立！”

历史老师走进教室，打断了小克的思路。因为他长得像个女人，而且发起脾气来像个疯婆子，同学们就给他取了个外号叫“老太婆”。

“你看看你们，一个一个的这熊样！早上在家没吃饭吗？！就不能站得直一点吗？！你看看！你看看！你们自己都相互看看！像一盘散沙一样，歪歪扭扭的，像个学生的样子吗？！”

老师把课本扔到讲台上，没好气地说：“赶紧坐下吧，别让我看着生气！”

这是“老太婆”进教室后的开场白。

小克拿眼睛偷偷瞟了一圈周围的同学，个个小脸拉着，小嘴撇着。

小克不明白为什么老师一进门就看同学们不顺眼。

“现在提问上一节课的内容！”

教室里一下子静了下来，一点声音也没有，更没有一个人敢抬头，全都缩在那里一动不动，生怕老师把自己给叫起来。

小克也异常紧张，因为他从上节课上完到现在，回家压根一个字也没看过，早忘了上节课学的是怎么了，只是隐约记得讲的内容好像是原始社会的什么东西。

“上帝保佑，千万不要提问我啊，千万不要提问我！”小克在心里默默地祈祷着。

“张一小一克，是叫张小克吗？”“老太婆”拿着讲桌上的花名册问道。

小克很不情愿地站了起来。他最讨厌这样的老师了，都是先把人叫起来，再提问，让人一点心理准备也没有。有的老师就不同，都是先提出问题，然后等上几秒钟，用眼睛在教室里扫视上几圈，再点学生的名字。

小克想，这次死定了，不定会被这个“老太婆”怎么惩罚呢？！

“你说下半坡氏族和河姆渡氏族的居民分别有什么特点。”

小克拼命地回忆着，但是除了“半坡氏族”和“河姆渡氏族”这两个词语还有点耳熟，其他的内容根本没有一丁点儿的印象。他唯一能做的，就是呆呆地站在那里，等待着“老太婆”的惩罚。

10秒，20秒，30秒……

“怎么不回答？”

“……”

“问你呢，怎么不回答？”

小克终于鼓起勇气说出了两个字：“不会。”

“不会？！”“老太婆”突然提高了嗓门说道，“不会还这么理直气壮？！你为啥不会？你上节课干什么去了？我讲课时你做什么了？我让你回家复习，你复习了吗？我说的话你根本听不见是吗？行，你先等着！”

老太婆又叫了两个同学，结果那两个同学不管熟练与否，都算是说出了大部分内容。只有小克自己还在那儿傻乎乎地站着。

“张小克啊张小克，你看看，你自己睁开眼睛看看。全班就你个子长得最高，身上的肉长得最多，可是你能不能长点脑子啊？！就这么简单的几句话，我拿脚指头都能背得下来，你说你天天吃那么多饭都吃到哪儿去了……”

再后面叽里咕噜地还说了些什么，小克已经听不进去了，他现在怀疑这个“老太婆”是不是心理上有问题，在课堂上抓着一点小事就开始训人，而且一训就是好几分钟，也不知道这种人是怎么到教师队伍里来的。

小克终于听到了那句“赶紧坐下吧，别站在那儿丢人现眼了”。

一个学期后，“老太婆”退休了，换了一个年轻的历史老师。虽然新的老师不再像“老太婆”那样变态，应该说是一个很普通、很正常的历史老师，但是因为之前的印象，小克已经不喜欢所有的历史老师了。

“你是谁不重要，只要你教的是历史课，我就不喜欢你！”小克这样给同学总结道。

小克的这段经历让他对历史产生了很大的抵触情绪，就像当年的恩一样。

还记得在上一本书中提到的关于恩小时候因为手被椅子上的刺扎破了的事吗？从那以后，恩再也不喜欢在课堂上主动回答任何问题。那就是典型的坏情绪导致的抗拒效应。而这种对主动回答问题的抗拒慢慢泛化成了对所有和记忆有关的问题的抗拒，以至于最后所有的文科类学科恩都学得一塌糊涂。

“是的，大玲姐。我建议你带孩子去作一下心理疏导。”林子很认真地对大玲说。

“好吧，可是上哪儿去作心理疏导呢？”大玲自言自语道。

“大玲姐，因为我到现在才明白，在很多时候，孩子记不住东西，并不是脑子笨，而是他在记的时候注意力根本不在这上面。所以不管你怎么给他施加压力，或者让他在那儿死记硬背多长时间，都没有效果。”

“你说得没错，小克就是这样。就几句话，他经常背上半个小时也背不下来。你听他背诵就着急，背不了两句，声音就越来越小，然后就没声了。估计那时候思想早不知道跑哪儿去了。”

“没错。这时候其实孩子的注意力根本不在这方面，而且他的内心深处（潜意识）正在拼命地排斥这些东西，所以，会导致越逼着他背，他的心情就越烦躁，效率就越低。”

“那怎么办？就不管了，不让他背了？！”

“你让他背也没什么效果啊？！何必让孩子憋屈在那里受那洋罪呢？！”

“我才不信呢？！”大玲很不服气地说，“肯定你有什么高招不愿意告诉我们，小气！”

“哈哈，”林子无奈地笑笑说，“大玲姐，我不跟你争了，争也没有用。你让小克有时间到我们家来吧，我让恩教教他。”

“让恩教？”大玲有些不太相信地问。

“你是担心恩教不会吗？”林子说，“我的意思是两个同龄的孩子更容易沟通，你觉得呢？”

## 第2章 什么是记忆宫殿

放假的第三天，大玲和林子带着两个孩子来到欢乐谷，算是放假后让两个小家伙彻底放松一下。

现在的孩子确实不容易了，每天除了上课、做作业、吃饭、睡觉，几乎没有自己的时间。孩子之间的竞争越演越烈，家长和老师给孩子的压力也越来越大。

还只是初中，就有很多孩子每天作业都要做到深夜接近12点才能完成，早上不到6点就要起床接着开始第二天的学习。有时候真的不理解这些老师是怎么想的，学习成绩真的和学习时间成正比吗？

正处于发育期的少男少女们，连基本的休息时间也不能保证，怎么能保证他们的学习效率呢？

好不容易有个假期，做父母的还要给孩子报各种补习班，结果假期比上学还要忙。

可怜的孩子！

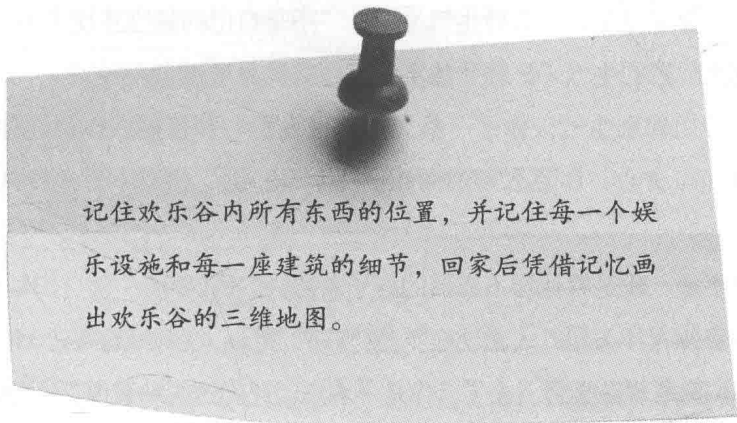
想到这些，林子就想到自己小时候，爸爸妈妈除了管好自己的吃饭穿衣，每个学期去开一次家长会看一眼自己的成绩，从来没有过问过自己的学习，自己不照样考上了名牌的大学吗？

“一定要让恩学会好的学习方法！”林子心想，“只有这样，才能让恩从



学习的痛苦中解脱出来！”

出发前，林子专门给恩和小克布置了一个很特殊的任务。



恩在记忆宫殿密训的时候已经接受过类似的训练，但是小克还蒙在鼓里，不明白去游乐场玩怎么还捎带这么一个奇怪的任务，于是在路上偷偷问恩：“你妈让咱们记这东西是要闹哪一出啊？”

“你照着做就是了。”恩也不做解释，轻描淡写地说，“你要不喜欢可以不记。”

“死样儿，少在这装蒜！”

恩淡淡一笑，小克一头雾水。

游乐场里，两个少年疯狂地玩了一整天，可算是过足了瘾。林子和大玲在游乐场的咖啡厅里找了个角落坐下来，一边百无聊赖地玩着手机，一边东扯西扯地聊着大天。

“林子，你说我们家小克能学会吗？”

“能。”林子敷衍了一句，她正在关注手机上的一条脑力锦标赛的宣传公告，据传今年的全国脑力锦标赛可能就在她们居住的D城举行，她正在考虑的是不是应该让恩去参加这次比赛。

“我怎么就一点信心也没有呢？”大玲一脸疑惑的样子。

“哦。”

“你哦什么哦？！”大玲有些不高兴地说，“我说的啥你听见了吗？”

“你说啥？”林子没想到自己随口说了这么一句。

“唉！算了算了！”大玲生气地说，“不是自己的娃当然漠不关心了！”  
看到大玲真的生气了，林子放下手机，很认真地说道：

“大玲姐你别生气，你这一整天就一直在担心和怀疑。你说连你自己都对儿子没有一点信心，你怎么指望你儿子能全身心地、信心十足地投入学习和训练呢？”

“也不是，我是看他那不成器的样子着急。”

“你着急有什么用？人家现在不是正在外面没心没肺地玩得正 High 吗？”

“你们家恩现在学习上去了，你是不着急了，你这叫站着说话不腰疼！”

大玲气呼呼地说了这么一句，然后就把脑袋转向一边，表现出一种非常生气的样子。林子看到这个和她儿子小克一样丰满得不能再丰满的、胖嘟嘟的 40 多岁的女人冲自己撒娇的样子，突然特别想笑。

“大玲姐，我能理解你现在的心情！”

“你理解个屁！”

“哈哈。”林子笑了笑，然后收住了表情，很认真地说：“我之所以这样说，是因为一年前我的心情和你现在一样，恨铁不成钢，但又浑身是劲没处使。”

“对对对，我现在就是这感觉！”大玲满脸微笑地转过头来，使劲地点头。

“那你想知道我后来怎么改的吗？”

“当然想，你快说！”这大玲气来得快，去得也快。

林子却突然停了下来，低下头，深深叹了一口气。

“你叹什么气，等你传授经验呢！”

“大玲姐，”林子很正式地说，“你觉得自己有缺点吗？”

“那个熊孩子浑身是缺点，从他老爹身上没遗传一点优点过来，又懒又……”

“姐姐，我一问一的一是一你！”

“我？！”

恩和小克从过山车到疯狂战车，所有刺激的项目基本上玩了个遍，大半