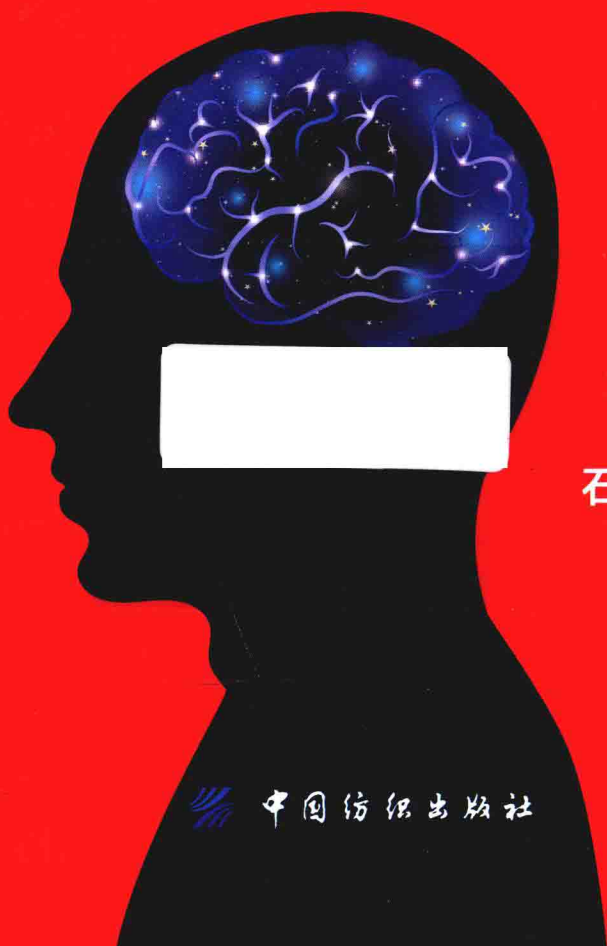




超好用的 宫殿记忆法

从入门到精通

深度破解记忆宫殿的秘密
轻松打造自己的记忆宫殿



石伟华 著

 中国纺织出版社

超好用的 宫殿记忆法

从入门到精通

石伟华 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书讲述的是目前国际上流行的快速记忆方法——宫殿记忆法。作者从大脑的记忆原理入手，由浅入深地讲解了宫殿记忆法的基础知识、常用方法、训练技巧及宫殿记忆法在日常学习、考试、工作和生活中的应用。

本书是一本小说体裁的记忆法教程，以少年恩的经历为主线，并通过对恩身边的父母、同学、老师等人物的刻画，提示了青少年在学习和成长过程中的一些心理问题和亲子关系处理过程中的一些注意事项。作者以小说的手法、教程的结构、严谨的逻辑、轻松幽默的写作风格以及图文并茂的形式为当代青少年及广大家长朋友提供了一本难得的学习方法和心理辅导书籍。

图书在版编目（CIP）数据

超好用的宫殿记忆法：从入门到精通 / 石伟华著.
—北京：中国纺织出版社，2017.7（2018.1重印）
ISBN 978-7-5180-3523-6

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（2017）第082158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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年7月第1版—2018年1月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：24

字数：366千字 定价：58.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Preface |

前言

多年来，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。所以方法写得再好，也容易被人随意翻过，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世界上较为流行的宫殿记忆术，学会高效的学习方法，不断开发自己大脑的潜能。

于是我大胆地采用了小说的手法，让读者在欣赏一个传奇故事的过程中不知不觉地掌握宫殿记忆法的精髓和奥秘。

我真心希望各位读者不要去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，让大家有兴趣坚持把这本书读完，能够更加全面、真实地了解宫殿记忆法。

也真心希望各位读者朋友在阅读的过程中，不要沉浸于情节的发展而忽略了记忆法的内容。希望大家能把自己置身于主人公的位置，和主人公一起学习，一起训练，一体体验。只有你能够感同身受，你才能从中受益，才能真正地掌握记忆宫殿的秘密。

我会努力认真去写，希望大家认真去读。

令我欣慰的是，经过两年的努力，《超级记忆：破解记忆宫殿的秘密》（ISBN 9787518021376）和《超级记忆：打造自己的记忆宫殿》（ISBN 9787518030262）得以出版。第一本以讲述宫殿记忆法的基础知识和基本的训练方法为主，第二本是以宫殿记忆法在学习和生活中的实际应用为主。

遗憾的是，如果单独阅读任意一本，都不尽人意。前一本缺少了实战的内容，后一本对一些基础的介绍却一笔带过。于是很多读者找到我，希望能把两本书中的精华部分挑选出来，进行整合，将两本书合二为一，推出一部完整的宫殿记忆法教材。

经过认真地策划，我决定把第一部中关于思维导图和快速阅读的内容去掉，把第二部中关于基础知识训练的那一部分去掉，然后重新梳理故事情节，将两本

书合成一本以谢读者对我的厚爱。

在整合的过程中，我除了对知识性的内容进行精选和编辑外，还对故事情节进行了重新编排，使其看上去原本就是一个完整的故事。

我们的故事，从一个叫“恩”的少年开始。

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。

就这样开始吧。

少年恩已经出发了。



2017年3月

人物介绍

恩 某中学七年级学生。天资聪颖，智商过人，却生性叛逆，不喜欢老师死板的教学方法。成绩几乎垫底，让老师和妈妈非常头疼。后得武林秘籍一本，并偶遇高人，得宫殿记忆法真传。一年后成功逆袭，并开始带领自己的死党实现咸鱼翻身。

林子 恩的妈妈，半个单身母亲。

珊 传说中的邻居家的孩子，真正的学霸。性格表面孤傲，却内心善良。有自己独特的学习方法，成功帮助自己的闺蜜打入第一梯队。

小克 恩的死党，富二代，贪玩好吃。成绩垫底，但对恩佩服加崇拜。在恩的影响下学习宫殿记忆法，成功摆脱逆境，成绩稳步提高。

素素 乖巧女孩，成绩平平，不喜欢显山露水。没有自己的见解，喜欢随波逐流。

大玲 小克的妈妈，富婆一个，标准的女汉子。性格耿直，脾气暴躁。还有一堆打酱油的。

| Contents

目 录

Chapter1 心态篇

悲情传说	2
奇书之谜	12
四座大山	20
三大挑战	29
心魔	40

Chapter2 基础篇

密室之谜	52
穿越黄河	56
人体密码	65
桩子密码（上）——实景桩与抽象词转图	71
桩子密码（中）——古汉语在实景桩上的应用	78
桩子密码（下）——虚拟桩的应用	89
数字密码	97
自由密码	103
数字桩	109
单词密码	112

Chapter3 思考篇

潜意识学习法	131
出山	139
四大途径	143
遗忘之谜	150
坚持还是放弃	155

Chapter4 回归篇

完成逆袭	160
重玩游戏	174
初次体验	182
再说编码	190
神秘武器——宫殿记忆法的六种方法	199
一路荆棘——宫殿记忆法的学习过程	207

Chapter5 扩展篇

一场比赛——如果没有记忆宫殿	212
身临其境——用实景桩构建记忆宫殿	221
图中寻宝——用虚拟桩构建记忆宫殿	229
数字谜团——用数字桩构建记忆宫殿	233
文字解剖——用文字桩构建记忆宫殿	245
身体力行——用身体桩构建记忆宫殿	255
多而不乱——如何管理我们的记忆宫殿	261

Chapter6 实战篇

古汉语篇——诗词歌赋的记忆	268
现代文篇——现代白话文的记忆	293
历史政治——文科类知识点的记忆	300
地理生物——中性科目知识点的记忆	312
英语相关——英文单词及课文的记忆	320
物理化学——理科相关知识的记忆	336
生活实用——日常生活琐事的记忆	342

Chapter7 编外篇

快速数字记忆	348
快速扑克记忆	352
人名、头像、手机号的记忆	355
各种记忆类绝技绝活大揭秘	358
微观世界的记忆	360
如何让表演更吸引眼球	362
尾声	366
附录	371
后记	374



Chapter1

心态篇

故事简介

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。

知识要点

重点介绍导致记忆力下降的一些心理因素，学习效果的四种境界以及人类大脑的三种记忆模式。

2

时间是假的，人物是假的，
连其中的地点都是假的。
但是故事不是假的。
因为这不仅仅故事，
更多是我们几万学生多年走过的一条路，
一条追寻记忆宫殿理念的路，
一条追求高效记忆方法的路，
一条自我成长的路。
所以，再假的故事，也是真的。
那就让我们跟随回忆，
从故事开始的那个时间点说起吧。

悲情传说

2014年7月7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名同学除了删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，恩就再没离开过那把椅子。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，以后就再也不和她讲一句话，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。

7月7日，雨。

家长会通知的是早上9点，林子坐在车上坐到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”。

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，趴在床上号啕大哭起来。

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他自己也说不清楚。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。

6 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。可是就在这时，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也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睡不着，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