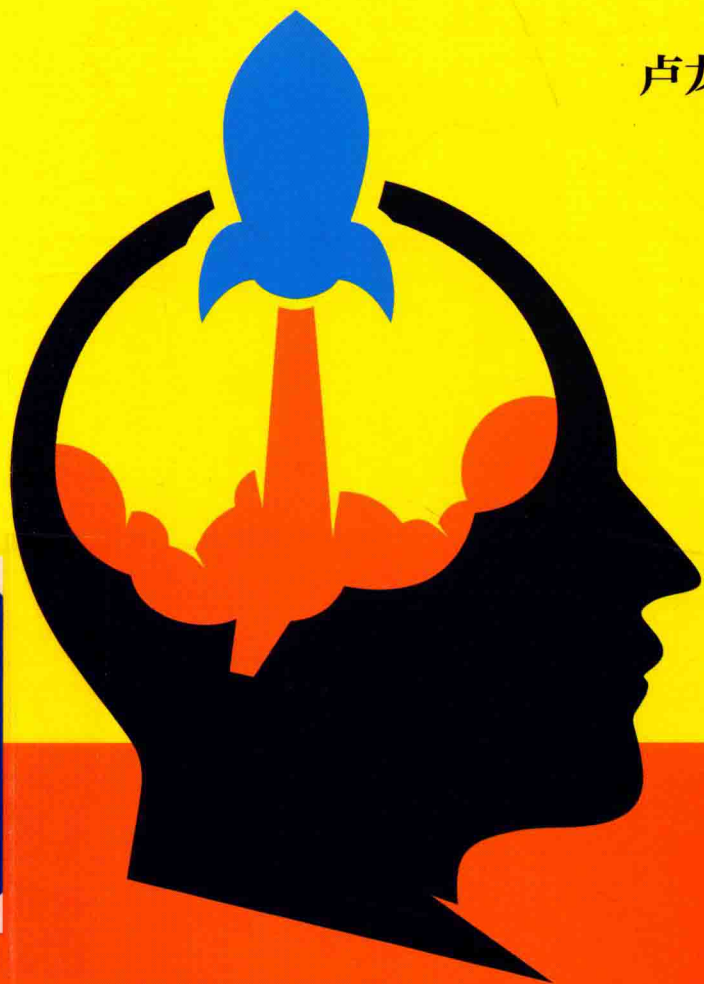


超级记忆

10倍速轻松学习

卢龙斌 卢红莲 著



成为学霸和记忆天才

你所需要的
只是高效的方法和正确的练习

将学习效率提升 **10倍以上**
的全新记忆方法

超级记忆 快速阅读 记忆宫殿
思维导图……你需要的都在这里

国际首对世界记忆大师夫妻
倾囊相授

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

超级记忆

10倍速轻松学习

卢龙斌 卢红莲 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

高效记忆力对学习效率的提升是显而易见的，记忆力好，知识点就掌握得快速且扎实，而且记忆力好的人，他的想象力也更丰沛，遇到难题能够运用创造力去解决，学习起来就轻松愉快。本书从如何学习超级记忆法讲起，涉及记忆宫殿、快速阅读、思维导图，并结合生活细节及各个学科的具体知识点应用，帮助读者灵活运用记忆力法，快速提高记忆力。同时，本书还介绍了记忆力法的进阶提升，指导有兴趣的读者成为世界记忆大师。

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆：10倍速轻松学习 / 卢龙斌，卢红莲著.
—北京：中国纺织出版社，2018.2（2018.8重印）
ISBN 978-7-5180-4400-9

I. ①超… II. ①卢… ②卢… III. ①记忆术—青少年读物
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306952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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年2月第1版 2018年8月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15 彩插：7

字数：174千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

开始前先讲个小故事：《关于鱼和鱼竿》。

有个老人在河边钓鱼，一个小孩去看他钓鱼。

老人沉稳精炼，没多久就钓上了满篓的鱼。

老人见小孩很可爱，看得很专注，而且没有打扰他，要把整篓的鱼送给他。

小孩很欣喜，但是却摇头不要，老人诧异地道：“你为何不要？”

小孩很期待地回答：“我想要你手中的钓鱼竿。”

老人疑问：“你要钓竿做什么？”

小孩不假思索地道：“这篓鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。”

于是老人微笑着把钓竿送给了小孩。

看完故事，你一定会说：好聪明的小孩。你猜小孩后来钓了几条鱼？

一条也没有！而且很有可能他把鱼竿给丢了。

因为，小孩并没有掌握钓鱼的方法，只有鱼竿是没用的。比如，不知道上鱼饵或者把他爱吃的汉堡或者油炸土豆丝挂上去，那肯定钓不到鱼，也就是说，钓鱼重要的不在钓竿，而在于使用的材料和方法，掌握到的钓鱼技巧。

我们都看过“最强大脑”这个节目，很多朋友也学习了记忆法，有的还不止跟一个老师学习，但是却用不了，为什么？因为只懂得方法却没有训练，也不知道训练的方法，就像游泳教练只给你说应该如何如何去游，但是你不下水去练习，是没有用的，而且就算下水练习了也要长期坚持，否则也不能游得很好。

对待孩子的学习也是同样的道理，“授人以鱼和授人以渔”，这两者其实缺一不可，鱼总有吃完的一天，但不能没有鱼吃，而好方法和学习力就像鱼竿，真正掌握了才能受益终身，所以掌握系统的钓鱼方法非常重要。

学习就像钓鱼，兴趣是最好的老师。

为了让孩子拥有好成绩，很多家长绞尽脑汁，有的给孩子报大量的补习班，甚至请家教上门辅导。有的给孩子买大量的工具书、教辅书，甚至放下手里的工作、放弃自己的休息时间时时陪伴、督促孩子学习……

结果如何？

结果是大部分孩子不只是成绩没进步，反而在大量的课外班、题海战术、死记硬背里丧失了学习兴趣，产生了厌学心理，甚至变得浑浑噩噩，傻了一样，因为死读书，读死书……

孩子什么都学，什么都会一点，努力培养全才，让孩子活泼可爱地来到这个世界却死气沉沉地出入培训班，几年后发现，孩子的全面发展结果变成全面平庸。为何是这样的结果？道理很简单，孩子的耐力和时间是有限的，精力分散，每样都学一点，都学得不够深入，而且学起来特别累，还没有成就感，一段时间就受不了！被迫学习怎么可能学得好？如果把全部时间都集中在一个兴

趣上，爱学习，轻松学习，坚持下去也许就是这个行业的佼佼者。邓小平说，集中力量办大事。那么学习应该集中力量办哪个“大事”？

学习分外围跟核心，普通人学习外围，大成者直击核心。

木桶理论说：一只木桶的盛水量取决于最低的那块板，所以大家都在拼命补短板。但是假如这个木桶的底子是漏的，那么短板补得再高也无济于事。而学习的底子跟核心就是记忆和学习能力。我们是通过学习课本和知识来提高学习能力，而不是单纯为了分数，分数只是学习能力的一种体现。

培根说：一切知识都不过是记忆。

很多人以为记忆力是天生的，其实不然，就像人不会飞，但是借助直升机、飞机、火箭等工具，可以比会飞的动物飞得更高更远。记忆也是一样的，可以借助工具实现提升，能够记得更快、更牢。

本书通过水心慧母子的经历不仅讲述了记忆法的应用，还给出了一套完整系统的训练方案，以书籍结合配套视频讲解的方式，细心全面地指导，让每一个愿意学习和练习的读者都能够从零基础步入世界记忆大师的荣誉殿堂。配合以趣味轻松的记忆方式把各门学科的学习融入到了故事里面，浅显易懂更实用，能够切实有效地帮助中小學生。

特别声明：

本书部分图片和资料来源网络，少数注明出处，有些无法准确考查原创作者，如果涉及版权，请及时与我们联系，QQ：276599680。感谢原创作者的精彩作品。

第1章 改变命运的一堂课 \ 001

1. 补习班和家教 \ 001
2. 改变命运的公开课 \ 003
3. 记忆原来可以这么简单 \ 008
4. 学习还能这么好玩 \ 011

第2章 卓胜脑力精华课 \ 015

1. 课前说明：如何学习超级记忆 \ 015
2. 认识你我——人名头像爆笑记忆 \ 017
3. 角色扮演——换位思考 \ 022
4. 认识大脑——如何能记得快记得牢 \ 024
5. 给记忆搭桥，轻松过河 \ 029
6. 创意广告，你来当导演 \ 037
7. 世界记忆大师的关键技术——数字编码 \ 038
8. 快速记忆圆周率100位 \ 046
9. 如何听记对话内容：生日、手机号码、籍贯、爱好等 \ 048
10. 秒记英语单词——爆笑记忆 \ 049
11. 如何记忆汽车标志 \ 066



超级记忆：

10 倍速轻松学习

- 12.快速阅读：十倍提升阅读效率 \ 067
- 13.思维导图——左右脑并行高效学习 \ 086
- 14.打造记忆宫殿，助你倒背如流 \ 101
- 15.综合应用——如何任意点背整本书 \ 117

第3章 学霸是如何炼成的——卓胜脑力学科应用 \ 119

- 1.识记生字、词语 \ 119
- 2.文学常识速记 \ 121
- 3.诗词记忆六大法 \ 125
- 5.快速作文 \ 139
- 6.古文、文言文记忆 \ 140
- 7.史地生政的快速记忆 \ 142
- 8.考点速记 \ 145
- 9.各类考题题型速记 \ 154

第4章 成为世界记忆大师，挑战最强大脑 \ 157

- 1.为什么无法应用记忆法 \ 157
- 2.世界记忆大师如何炼成 \ 160
- 3.核心技术——数字编码 \ 169
- 4.快速扑克记忆 \ 176
- 5.快速数字记忆 \ 193
- 6.二进制数字 \ 201
- 7.随机词汇记忆 \ 203
- 8.人名头像记忆 \ 208
- 9.历史年代记忆 \ 217
- 10.抽象图形 \ 226

第1章 改变命运的一堂课

1. 补习班和家教

其他同学到了下课时间或周末放假一定是非常开心的，然而那却是心慧最讨厌的日子。每天三点一线的生活，除了学校上课、家里生活，剩下的就是下课后的补习机构，周一英语，周二数学，周三奥数，周四语文，周五作文，周六上午钢琴和音乐，下午英语和口语，周日上午美术，下午游泳……中间偶尔打球、游泳，时间安排得比什么都满，一点自己的时间都没有，这跟囚犯有什么区别？什么兴趣班？前提是兴趣，但心慧压根对这些就没有兴趣。

心慧一直搞不懂的是在父母眼里难道只有学习和考试？这些学习和考试有什么用呢？难道就为了一个高分？再高分又能怎么样？对我有什么用呢？关键是补习那么多，没有一个自己喜欢的，也没有一个能学好的，语数英这些功课感觉更难，单词记不住，课文背不来，数学也不知道怎么做。有时候越努力反而越记不住，总觉得头昏脑涨。

老师的督促、父母的期待，这些无形的焦虑和压力，让她喘不过气来。她开始变得沉默寡言，经常一个人发呆，魂不守舍的，像个木头一样跟着母亲到处奔走在补习机构之间。她提过多次不想学习那么多没用的东西，但是母亲认



为钱都交了，怎么也要学完。

就这样浑浑噩噩地过了一个多月，她的母亲刘琳，虽然并非出身名门，也不是大富大贵，就是靠勤劳的双手，在希望的田野上脱贫致富的小康之家。因为自觉没文化，真可怕，所以拼命地要让孩子好好学习，能够有个好成绩，将来上个好大学，有个好工作。至于做什么？虽然现在不清楚，但是先把成绩搞上去再说！可是理想很美好，现实很骨感！慢慢地她就发现这补习没有效果。在了解孟母三迁的故事之后，刘琳痛下决心，发誓一定要给心慧一个最佳的学习环境，因此，花了很大代价让心慧转入了一所名校。

心慧百般不愿意，但是父母的安排她能怎么样？她母亲非常自豪能够让她进名校学习，这可不是普通人可以办到的。

但是在新学校，心慧显然变得更加木讷，连吃饭都显得有心无力，跟个游魂一样。有句话说“沉默啊沉默，不在沉默者爆发，就在沉默中灭亡”，终于，心慧爆发了。

随着一段撕裂的声音，心慧奋力地撕毁课本，她的母亲赶快过来阻止，被她狠狠地瞪了一眼，那种眼神吓得母亲愣在那里，不知所措。她很不明白为什么辛辛苦苦花了那么高代价陪心慧补习，让她转入重点小学，给了一个良好的学习环境却换来这样的结果。很多人劝刘琳带心慧去看心理医生，说这孩子目前是神经有问题，再不解决以后怕精神问题了。

刘琳也是很心疼自己的孩子，以垫底的成绩转入名校，本以为在名校跟着好学生和好老师，有个良好的环境，可以让她学习好一些。但是她不知道名校的学习压力更大，心慧的成绩比人家落后的更多。有次考试成绩出来，老师当全班同学的面直接骂他：就这成绩来这里学习真是浪费，再不努力点，以后就等着啃老捡垃圾吧。几次要她退学转校，怕她拉低班里的成绩和排名，影响老师的评优。因为成绩太差，而且总是阴着一张脸，其他同学都是离她远远的，本来有个同桌也搬走了，就一个人坐在最后一排听课，因为个头不高所以经常



被前面同学挡住，无法也无心好好听课。也难怪她性情大变，每天愁眉苦脸，在校被孤立冷落，成绩又差，拼命努力却追不上，自卑而痛苦只能回家发泄，甚至拿母亲当出气筒。

刘琳了解情况后又去咨询了心理医生，觉得是该给孩子休息一下了，自己给她逼太急了，只是原来那个活泼可爱的心慧还能回来吗？而且以后的学习该怎么办啊？她的未来难道就这样完了吗？想到这里刘琳暗自啜泣，后悔不该强加给孩子那么多她讨厌的东西，该怎么办啊？

2. 改变命运的公开课

正当刘琳一筹莫展的时候，朋友突然来电告知她周末下午世界记忆大师夫妻卢龙斌和卢红莲会来广州做公益课，还把他们在天津卫视的节目视频发了给她。刘琳看完有点难以置信，0.6秒听记英文数字还能“倒背如流”，还有洗乱的一整副扑克牌记完后能够快速背出每张牌和对应花色，而且他们说原来自己都是学渣，是通过后天的训练才做到的。甚至卢龙斌还说自己参加了两次高考，而且都只考上了专科。难道记忆不是天生的，是有方法可以提高的？

扫一扫即可观看记忆大师夫妻在天津卫视《幸福来敲门》里的更多精彩。



到中午两人一起吃饭的时候，刘琳把手机就放在桌上播放那段视频，看到心慧惊讶而不可置信的样子，张着嘴巴却没有吃饭，她感受到心慧的好奇和兴趣，便小心翼翼地说道：听说电视上这两位记忆大师下午来你们学校做公益讲座，分享快速记忆的方法，要不我们也去听一听？心慧虽然没有说话，但是点



头同意了。

怀着满满的好奇心和景仰之情，两人早早来到了现场，坐在了后排中间。现场很多人，讲座还没有开始，屏幕上播放着这对记忆大师夫妻在辽宁卫视的节目，现场快速记忆3个饺子后混进100个里面，他们很快就都找了出来。这是如何做到的，简直是过目不忘啊！

终于等到主持人请出两位大师，在简单的互动后，卢龙斌开始问：“大家感觉记忆什么是最难的？”有人说是背课文，有人说背单词，有个小孩说只要记忆的什么都难！

“大家觉得记忆数字难不难？”

“太难了……”现场一片感慨。

“测试一下大家的记忆力如何？听好了，我会报20个数字，2，6，3，5，9，8，2，5，1，7，6，3，9，0，1，3，6，7，1，8。”卢龙斌大概一秒钟一个数字报了20个，然后问道，“记住5个的举手，记住7个的举手，全部记住的举手。大家发现没有，记住7个以上的就非常少了，这个就是记忆的魔力之七。大家都看过我们在天津卫视展示的数字和扑克牌记忆，你们想现场再体验一下还是想多点时间听我们的分享？”

“现场体验！”大家纷纷大声呼叫。

“大家都看过我们在电视上记忆数字和扑克牌，还有饺子，相信你们一定想看看对学习是否有帮助，大家觉得记忆单词难吗？”

“很难。”

“不难。”

“觉得不难的，来记忆一下这个单词：hippotomonstrosesquippedaliophobia。”

一阵长长的“啊”“哦”“我晕”的感慨。

“这是个名词，它的意思大家一定会铭记于心，它就叫长单词恐惧症。一共36个字母。”



“你们觉得这个单词死记硬背要多久？”

有人说一小时，还有说三五天的，有人直接来一万年，更可爱的是一个小孩子拍桌而起说“谁傻到去死记硬背啊”，老师问道：“太好了，你有什么好方法”，却不想他接着说“老师，我死也不背”。

一阵哄堂大笑。

“好吧，我们看看我们的老师能否背下来，大家肯定觉得老师早都背过了一定可以做到，所以我们现场再来收集60个字母，每个人报2个，一定要是随机无规律的，不要一个ab，后面cd接着ef啊。”

“好，我们现在开始，你来一个，p，f……”

很快60个字母收集完成一个个打在了屏幕上面，然后卢红莲上台对着屏幕看了几十秒就转身说记好了。

“哇。”现场一片惊叹。心慧心想有这么快吗？怎么可能，自己连前面10个都没有记完整呢。总是记了又忘，忘了又记，丢三落四的感觉，当场已经死掉了N个脑细胞。

“好，现在我们开始见证……”不等心慧多想，只见卢红莲就开始背p，f……”，非常流畅。背到一半，只见卢龙斌说这个背得太快了，是不是太简单了，我们是否该换个方式，倒背如何？卢红莲撇了一下嘴说：“有坑爹的，还有这个是坑老婆的，好吧！我试一下……”

真的是倒背如流，现场掌声不断，心慧也非常兴奋地鼓掌，这是刘琳这段时间第一次看到孩子这么热情洋溢的样子。

“除了倒背如流，你们觉得还能怎么样，对，就是任意点背。”

“你坑老婆就算了，还继续挖呀，好吧，我不入地狱谁入地狱。”

只见观众任意问第几行第几个字母，卢红莲都能够快速回答。

心慧心里十分惊讶的，惊讶之余，更是佩服得五体投地。想想要是自己也有这样的超能力该多好啊，学习起来会有多轻松……



有句话叫心想事成，说好听点是愿望，俗一点不就白日做梦嘛，但是在心慧这里却梦想成真。

“大家觉得卢红莲记得好不好？”

“好！”

“快不快？”

“快！”

“你们想不想学？”

“想！”

“想要的第一时间冲上台来，我们给2个免费的名额跟卢红莲老师一起密训，然后你们可以和她一样展示，赶快，先到先得。”

话音刚落就看到一个小男孩飞奔上去。

“非常棒，你是第一名优先录取。机会是靠自己争取的，第一名总是占有最多最好的资源，后面就需要运气了。”

心慧犹豫了一下，还是上台了。

“现场还有8位同学，这让我很为难啊，我们只要2个，你们分成两队分别石头剪刀布吧！”

“石头剪刀布，好，现在输的站一排，赢的站一排。”

只见输的有点沮丧，赢的同学非常兴奋，然后卢龙斌问输的同学：“你们想留下来吗？”

“想。”有个同学抢先回答。

“恭喜你被录取了，你回答很快，说明你的欲望很强，强烈的求知欲是学习的关键，谁说输的就是输呢，只要你一定要，你就一定能。而且我们还没有说明游戏规则是赢的留下，还是输的留下呢。”

“好的，现在我们两个名额满了，其他同学，不好意思了。”心慧感觉一个晴天霹雳，刚才还以为赢了就有机会，没想到就这样下去了，她很不甘心。



几个同学都下去了，但是心慧还留在台上。

“你怎么不和其他同学一起下去？”

“我也想去学习。”心慧低头说。

“恭喜你，你也被录取了，机会是给敢于争取的人的。规则是人定的，不是说两个就一定只有两个，我们要敢于打破常规。你好像缺少一点自信，以后要抬起头来。”

心慧抬起头，心里顿时转阴为晴，豁然开朗。

“好的，你们三个人跟老师去密训吧。”

卢红莲正准备带学生离开，这时候，一个同学返身上台说：“我也要去学习。”

“不好意思，你已经下台了，就像考场上面交了试卷离开考场就没有机会回去继续作答了。所以同学们考试的时候一定不要留空白，要作答到最后一刻。”

“可是老师，我没有离开考场，而且也没有试卷嘛。”这个叫刘际平的小学生对答如流。

“你很聪明，简直是雄辩啊！好，你赢了，跟老师一起去学习吧。所以敢于争取机会，还要有能力去争取，善于表达非常重要。我们不能只会闷头苦读，那样会成为书呆子。其他没有去密训的也没啥遗憾的啦，要知道，得不到想要的即将得到更好的，保持乐观积极向上，而且你们的机会更好，因为接下来是卢红莲老师的老师，就是我来教你们，你们说好不好？”

“好。”大家开心地笑答。

“开始前，先给大家30秒试一试记忆12个词汇。”

大树、鸭子、耳朵、汽车、钩子、勺子、拐杖、葫芦、狗、棒球、筷子、
婴儿

只见大家念念有词。



“时间到。”刘琳回忆起来发现只记得前面6个，后面的都没有来得及看一眼。

“大家是不是发现词汇好记一点，但也就是六七个的水平，记忆的魔力之七无处不在啊。接下来我们带大家一遍过把它记住。”

3. 记忆原来可以这么简单

随着屏幕PPT一页页图像翻下去，1像大树，2像鸭子，3像耳朵，4是四个轮子的汽车，5像钩子，6像勺子，7像拐杖，8像葫芦，9谐音狗，10像棒球，11像筷子，12像婴儿。

“好，大家发现这是不是有点像小时候学数字的感觉，这种方法我们很早就开始应用，而且取得了很好的效果，来，大家一起背一遍。”

只见所有观众全部都非常流畅地背完了。

“其实这个就是我们记忆大师最基础的数字编码，那么学习了数字编码有什么作用呢？接下来我们就可以使用数字定桩法带大家记忆三十六计，定桩法有个神秘的大名叫‘记忆宫殿’，数字定桩也是其中的一种。”

1——瞒天过海	大树遮天蔽日，你躲在下面瞒着天偷渡过海
2——围魏救赵	一大群鸭子围着魏国救赵国公主
3——借刀杀人	从旁人的耳朵后面借出刀去杀人
4——以逸待劳	赛跑的时候你开车很快到终点安逸地等待劳累跑步的人
5——趁火打劫	你拿上钩子趁着珠宝店着火了去打劫
6——声东击西	你拿着勺子敲冬瓜弹起来击打到西瓜
7——无中生有	魔术师拿起拐杖无端飞出鸽子，所以是无中生有
8——暗渡陈仓	你坐着葫芦在暗夜中渡过了陈家仓库



续表

9——隔岸观火	狗隔着岸边观赏对面的大火
10——笑里藏刀	你拿起棒球贼笑一下藏进一把刀
11——李代桃僵	你拿筷子夹李子还要带上桃子，手都僵了
12——顺手牵羊	婴儿顺手牵了只羊

“今天由于时间关系，我们先讲这12计，后面的24计，也是类似的记忆方式，留给大家回去当作业自己记忆。”

13——打草惊蛇

14——借尸还魂

15——调虎离山

16——欲擒故纵

17——抛砖引玉

18——擒贼擒王

19——釜底抽薪

20——浑水摸鱼

21——金蝉脱壳

22——关门抓贼

23——远交近攻

24——借道伐虢

25——偷梁换柱

26——指桑骂槐

27——假痴不癫

28——上屋抽梯

29——树上开花

30——反客为主

31——美人计

32——空城计

33——反间计

34——苦肉计

35——连环计

36——走为上

“现在检测一下，看看大家是不是也能够过目不忘了！现在我们请一位小朋友上来背一下，谁敢自告奋勇赶快上来。”

只见前面一个小孩快步走上台来。卢龙斌问道：“你叫什么名字？几岁了？”小孩答道：“吴好妃，12岁。”

“我相信你一定能顺背，所以我想让你挑战一下倒背，看看你是不是也可以倒背如流。”