



石伟华
著

记忆宫殿

130 小时成就超级记忆力

当时记住的转头就不记得了
感觉记忆力越来越差

自己总结的技巧只能应付特定的内容
亟需普适性强的方法

枯燥的记忆训练令人望而却步
缺乏科学有效的方案

关于提升记忆力，本书提供一揽子解决方案
深入讲解 30h+ 科学训练 100h= 一生受用的超级记忆力



中国信息出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

记忆宫殿

130 小时成就超级记忆力

石伟华 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书为你提高记忆力提供了一套最全面最详实的方案，只要你完成30小时的记忆宫殿理论学习，并坚持练习100个小时，你一定会拥有持久精准快速的记忆力。在理论部分，作者讲解了记忆术的基础，以及记忆术在学习生活中的具体应用，时不时打岔的接地气语言提醒你深入灵活地掌握记忆术。在训练部分，作者提供了多种类型的训练材料，帮助你将前面学习过的记忆术刻意练习，内化成自己的思维习惯。没有任何一种能力能够轻松为人掌握，但掌握方法能让你事半功倍，本书帮助你在130小时成就超级记忆力。

图书在版编目（CIP）数据

记忆宫殿：130小时成就超级记忆力 / 石伟华著.
--北京：中国纺织出版社，2019.7
ISBN 978-7-5180-6189-1

I.①记… II.①石… III.①记忆术 IV.①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第088488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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：24

字数：477千字 定价：88.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

谨以此书致敬恩师林约韩老师
及记忆宫殿团队



前言

有人说：三分学，七分练！错了。

应该是：三分学，十分练！

因为很多的技能，学会容易，掌握难。

光学不练，只是多了些吹牛的本钱；光练不学就成了傻练，很有可能要走弯路，浪费宝贵的时间。

所以，我们既要认真全面地学习记忆法的一些理论知识、方法，更要踏实地花时间去训练，直到完全掌握。

之前我虽然已经出版了好几本关于记忆法的书，但有的是专门讲解理论知识和方法的，有的是专门提供训练内容的，没有一本能够兼而有之。

于是，这本《记忆宫殿：130小时成就超级记忆力》应运而生。

我把《学霸都在用的超级记忆术》中需要学习的精华理论部分和《超级记忆：99天完美训练手册》中日常训练的素材进行重新编辑整理，形成了这本既可以当作教材，也可以当作练习材料的书籍。

愿此书能为广大的记忆力训练爱好者提供一些帮助！



2018.05.18.

目 录

上篇 30 小时系统学习

第一章 记忆术的基础.....	002
大脑的分工.....	002
大脑的记忆模式.....	005
图像记忆初体验.....	011
必须掌握的密码.....	015
神奇的房间.....	033
不是房间胜似房间.....	046
做自己头脑的主人.....	048
第二章 记忆术的应用.....	051
有效果比有道理更重要.....	062
古汉语的记忆.....	080
英文单词的记忆.....	091
问答题的记忆.....	112
与数字有关知识点的记忆.....	119
零散知识点的记忆.....	126
公式的记忆.....	131
选择题的记忆.....	139

下篇 100小时完美训练

必要的练习	144
必要的练习	144
训练才是王道	148
第一章 专注力训练	158
Day1 小圆点训练	159
Day2 黄卡训练	161
Day3 舒尔特表训练	163
Day4 书写训练	165
Day5 找图训练	167
Day6 数数训练	169
Day7 加减法训练	171
Day8 找特征训练	173
Day9 软眼训练	175
Day10 阶段小结	177
第二章 图像串联联想训练	178
Day11 一对一多组合方式联想	179
Day12 一对一正反组合联想	181
Day13 一对一单组合快速联想	183
Day14 一次六个词组串联联想	185
Day15 12个词组串联联想	187
Day16 20个词组串联联想	189
Day17 30个词组串联联想	191

Day18	54 个词组串联联想（一）	193
Day19	54 个词组串联联想（二）	195
Day20	阶段小结	197
第三章 图像转化训练		198
Day21	抽象词谐音转图（一）	199
Day22	抽象词谐音转图（二）	201
Day23	抽象词代替转图（一）	203
Day24	抽象词代替转图（二）	205
Day25	关键字转图法（一）	207
Day26	关键字转图法（二）	209
Day27	抽象词串联训练（一）	211
Day28	抽象词串联训练（二）	213
Day29	混合词串联训练	215
Day30	阶段小结	217
第四章 地点桩训练		218
Day31	实景地点训练（一）	219
Day32	实景地点训练（二）	221
Day33	虚拟地点训练（一）	223
Day34	虚拟地点训练（二）	225
Day35	虚拟地点训练（三）	227
Day36	抽象地点桩训练	229
Day37	快速过桩训练（一）	231
Day38	快速过桩训练（二）	233
Day39	地点桩的管理训练	235

Day40 阶段小结	237
第五章 数字编码训练	238
Day41 编码设计	239
Day42 编码串联及优化	241
Day43 读码训练（一）	243
Day44 读码训练（二）	245
Day45 单桩单图像记忆	247
Day46 单桩双图像记忆	249
Day47 数字马拉松	251
Day48 快速数字记忆	253
Day49 快速记忆 100 位	255
Day50 阶段小结	257
第六章 数字编码应用训练	258
Day51 快速记忆三十六计	259
Day52 速记“元素周期表”	261
Day53 速记“满汉全席”菜谱	263
Day54 速记《水浒传》人物（一）	265
Day55 速记《水浒传》人物（二）	267
Day56 虚拟历史事件（一）	269
Day57 虚拟历史事件（二）	271
Day58 虚拟历史事件（三）	273
Day59 速记与数字相关知识	275
Day60 阶段小结	277

第七章 英文单词记忆训练	278
Day61 单词编码训练	279
Day62 单词转化训练	281
Day63 谐音单词记忆	283
Day64 类比单词记忆	285
Day65 相似单词记忆	287
Day66 综合单词记忆	289
Day67 单词串联记忆	291
Day68 房间法单词记忆	293
Day69 复习与整理	295
Day70 阶段小结	297
第八章 古汉语记忆训练	298
Day71 古汉语分析训练	299
Day72 古汉语转化训练	301
Day73 记忆《弟子规》	303
Day74 记忆《琵琶行》(上)	305
Day75 记忆《琵琶行》(下)	307
Day76 记忆《长恨歌》(上)	309
Day77 记忆《长恨歌》(下)	311
Day78 记忆《道德经》(一)	313
Day79 记忆《道德经》(二)	315
Day80 阶段小结	317
第九章 综合知识记忆训练	318
Day81 知识点拆分训练	319
Day82 知识点转图训练	321

记忆宫殿：130小时成就超级记忆力

Day83	政治知识记忆	323
Day84	历史材料记忆	325
Day85	地理材料记忆	327
Day86	法律条文记忆	329
Day87	数学公式记忆	331
Day88	散文杂文记忆	333
Day89	英文课文记忆	335
Day90	阶段小结	337
第十章 生活杂项记忆训练		338
Day91	人名头像记忆	339
Day92	手机号记忆	341
Day93	物品清单记忆	343
Day94	日程事件记忆	345
Day95	钥匙记忆	347
Day96	指纹记忆	349
Day97	扑克编码	351
Day98	扑克读牌	353
Day99	扑克记忆	355
特别篇	综合知识记忆测试	357
坚持与展望		358
	坚持才能胜利	358
	做好三件事	359
	展望	361
后 记		367

我叫赵小帅，是个从学渣逆袭成为学霸的幸运儿。

关于我的那些可笑的过去，大家可以到《学霸都在用的超级记忆术》中去慢慢欣赏。

这次，我是来陪大家学习的。

我会把我逆袭过程中所用的最好方法如数分享给大家。

我会认真地分享，也希望大家认真地学习。

上篇

30小时系统学习

第一章 记忆术的基础

好了，我们开始吧。

大家也不用起立了，我们直接开始吧。

哦，对了，还有一件事。

我可不像老师讲课，我不喜欢老师们那么一本正经地讲课。

大家就当听故事吧，一边听一边学，希望我讲的方法能够帮助更多小朋友。

别笑，咱现在好歹也是马上要成为学霸的人。

给点尊重好吗？！

大脑的分工

从上小学开始，我们学习的知识基本上分为三类。

当然这是我分的，没有得到国家的批准。你听听就是了，别较真儿。

一类是练习推理和计算的。比如数学。

一类是需要记忆的。比如语文的生字词、古诗文，英文单词，历史地理等。

还有一类是需要设计创造的。比如写作文。

但是这三类知识又不是完全独立的，所以没有一门课可以仅仅靠一种方法学好。

好吧，我来换个通俗的说法。

任何一门课都需要理解、记忆、创新三种能力。

学数学,先要听懂,这就是理解。然后记住一些公式、定理,甚至解题的思路,这就是记忆。然后还要能够根据已经学会的知识来推理和分析更难的题怎么做,这就是创新。

英语也是一样。单词虽然是死记硬背,但是也要掌握发音的规律,常用的单词的词根词缀的特点。英语的语法是先要听明白是什么意思,然后再去记住一些规律,日积月累。你也别跟我扯什么那些外国人学英语根本不学语法,我们不是老外,咱中国人学英文都是这么个套路。

说了这么多,我到底想表达什么?

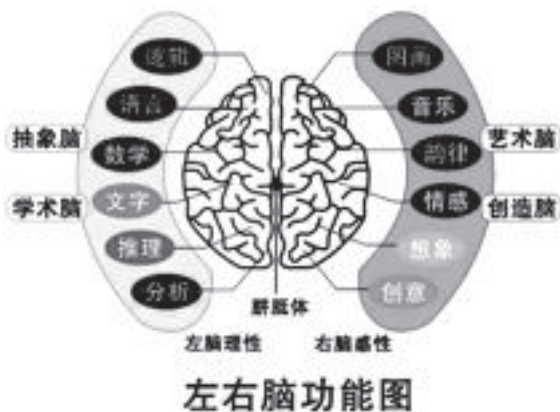
其实我想说的只是一个能让你接受的很难理解的观点,大脑的分工问题。

为什么要啰唆这些东西?因为你理解了这些,在以后的学习过程中就知道对付什么样的知识应该用什么样的方法了。

人的大脑分为左脑和右脑两部分。

左脑负责的是和数学有关的内容,包括:语言、逻辑、推理、计算、分析、概括等。

右脑负责的是和艺术有关的内容,包括:图像、音乐、韵律、感情、想象、创意等。



你肯定会问：为什么要学这么枯燥无聊的知识呢？

因为你了解这些，才能对后面我将讲的东西信服，否则你肯定会觉得我在吹牛不上税。

旁白：这是什么意思？咱当初说好的不刻板，不枯燥呢？让你造了？

好吧，我们来举个例子说明一下。

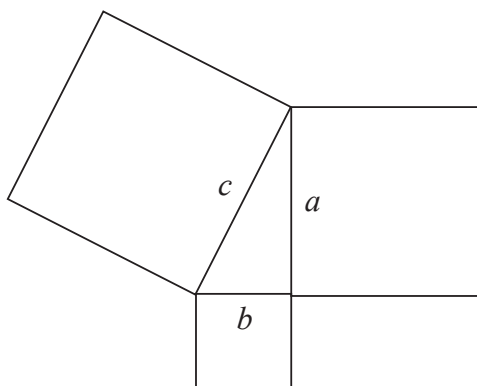
比如我们要记忆最简单的“勾股定理”。

在任何一个平面直角三角形中，两直角边的平方之和一定等于斜边的平方。

这是一句很拗口的话，好像数学和物理上的定理、定律都这味儿。如果仅仅是靠读背来记忆这东西是要命的，真的要命，因为往往会越背越烦，越烦越记不住。

那怎么办？

我们来看看下面这个图。



其实上面叨叨叨的那句话的意思就是那两个小正形的面积加起来，正好和那个大正方形一样大。

至于为什么，管他呢？那是学霸们研究的事，我们这些学渣就不要管他为

什么了，只需要记住就好了。

只要记住了这个，就知道了直角三角形三条边的关系了。

那就是：

$$a^2+b^2=c^2$$

如果还记不住，就想：

一个老大带着两个小弟，两个小弟合伙正好和老大打个平手。

好吧，我们折腾了这么久，现在来看看我们记住这条定理的过程大脑是怎么干活的。

理解这句话的意思，属于推理，是左脑在工作。

记住上面这个示意图的样子，基本上是右脑在工作。但是因为涉及“小加大等于大”的逻辑关系，左脑也会参与一部分，但是这个图留给我们的印象会更加深刻一些。这是右脑对图像的敏感造成的。

而最后的那个老大和小弟 PK 的故事，就完全是右脑的想象了。

我真的不想成为那个叨叨魏（Doctor 魏），估计我这辈子也成不了叨叨魏。但是如果我不叨叨，估计大家就无法理解我以后的很多做法。

所以我还得叨叨一会儿。

大脑的记忆模式

明白了大脑左右脑的分工以后，我们再来看看我们学习知识的时候大脑的几种记忆模式。

我知道你可能已经很烦了，本以为很有趣的一本书让我写成这个熊样。再坚持一下，精彩内容马上开始。

我们对任何知识的学习可以简单地分为这样的几种模式。