



学霸都在用的 超级记忆术

石伟华·著



成为学霸·三分靠努力·七分靠方法

70000+

中小學生已深受影响
奉之记忆宝典

陕西·陕西出版



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

学霸都在用的超级记忆术

石伟华 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书用中小學生喜闻乐見的對話方式，由淺入深地介紹了圖像記憶法的原理及應用技巧，向中小學生普及了超級記憶法和高效學習法。作者以主人公趙小帥的親身經歷為主線，對後進學生的心理活動進行了生動形象的刻畫，並幫助主人公最終成功逆襲成為班里的學霸。在內容方面，本書貼近中小學課程，重點介紹了圖像聯想的原則和方法、羅馬房間法的原理和應用、編碼技術的應用、古漢語的記憶、英語單詞及課文的記憶以及各類文科知識的記憶。另外，本書還精心為大家設計了21天訓練手冊，一定能幫助中小學生提高記憶的效率和學習成績。

圖書在版編目（CIP）數據

學霸都在用的超級記憶術 / 石偉華著. —北京：
中國紡織出版社，2018. 1
ISBN 978-7-5180-4094-0

I. ①學… II. ①石… III. ①記憶術-通俗讀物
IV. ①B842.3-49

中國版本圖書館CIP數據核字（2017）第231825號

策劃編輯：郝珊珊

責任印制：儲志偉

中國紡織出版社出版發行

地址：北京市朝陽區百子灣東里A407號樓 郵政編碼：100124

銷售電話：010-67004422 傳真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中國紡織出版社天貓旗艦店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷廠印刷 各地新華書店經銷

2018年1月第1版第1次印刷

開本：710×1000 1/16 印張：16.5

字數：191千字 定價：39.80元

凡購本書，如有缺頁、倒頁、脫頁，由本社圖書營銷中心調換

序

如果有一种方法，能让学习变成一件既轻松又快乐的事，那该多好。所以多年来，我一直在探索这样的方法，希望广大的中小學生朋友们能从枯燥和机械的学习方式中解脱出来，特别是面对大量需要背诵的知识点的时候，不再觉得是一种折磨。

近几年，罗马宫殿记忆法传入中国，自此全国各地的记忆力培训机构便如雨后春笋般渐渐多了起来。有短期集训的，有长期教学的，有面对面教学的，有通过光盘和网络学习的，市场上仅仅这方面的书籍就多达上百本。但是纵观市场上的书籍和光盘，皆大同小异，不经过长时间的训练，很难达到好的记忆效果。特别是对于自学来说，我感觉没有一本书能够满足中小學生独立学习和练习的需要。

所以，我尝试从一个孩子的角度来讲述这种记忆方法，让大家能够以轻松愉快的方式来学习我所讲述的记忆方法。更重要的是希望这种方法真的能够在广大中小學生的日常学习过程中落地、生根，最终开出鲜艳的花，结出丰硕的果。

如果我的努力能为广大中小學生起到哪怕一点点的帮助，我也会倍感欣慰！



2017.05.18

目 录

contents

第一章 为什么我是学渣 \ 001

虽然差等生很容易让人与问题少年联系在一起，但并不是所有的差等生都是问题少年。差等生往往被人看不起，被人轻视甚至孤立。他们的心灵深处到底压抑着什么？谁又能真正走入他们的内心世界，去了解他们的感受？

不愿意面对的分数 \ 002

父母的眼神 \ 005

我心中的不公 \ 006

恨无所恨 \ 008

第二章 为什么她是学霸 \ 011

学霸往往与优秀分不开，不论走到哪里总是吸引老师、同学的目光，并很容易成为家长给孩子树立的学习榜样。但学霸的成绩真的是靠努力和死拼得来的吗？

说说学霸 \ 012

邻家的孩子 \ 013

一次有效的沟通 \ 019

成绩与智商的比例 \ 020

追逐的欲望 \ 025

第三章 来点自信吧 \ 029

越是差等生越是看不起学霸，其实是内心极度自卑的表现。所以要完成逆袭，首要的任务就是把孩子的自信心调动起来，让他真正地明白并坚定地相信：只要我努力，我一样能成为学霸。

- 与智商无关 \ 030
- 习惯的养成 \ 046
- 高效的学习方法 \ 051
- 信心是关键 \ 052

第四章 记忆术的基础 \ 053

记忆术的基础就是罗马房间法。学好罗马房间除了了解房间（地址桩）之外，还要有很好的图像联想能力和信息编码能力。只要能掌握好这两项基本功，再学记忆术就会容易很多。

- 大脑的分工 \ 054
- 大脑的记忆模式 \ 057
- 图像记忆初体验 \ 064
- 必须掌握的密码 \ 069
- 神奇的房间 \ 087
- 不是房间胜似房间 \ 100
- 做自己头脑的主人 \ 103

第五章 必要的练习 \ 107

技能和学习要靠不断地重复应用才能真正掌握，所以训练才是记忆法学习的重中之重。而对于训练来说，最重要的是系统和坚持，因此一本系统的训练手册就显得异常必要了。

- 关于训练 \ 108
- 完美训练手册 \ 120

第六章 开始实战吧 \ 147

基本功练好了，应用才是我们学习记忆法的最终目的。每一个在校中小学生最迫切最需要的，是如何把这项技术真正落地应用到学校的各门课程上，让记忆术发挥它应有的魔力！基本功练好了，应用才是我们学习记忆法的最终目的。每一个在校中小学生最迫切最需要的，是如何把这项技术真正地

用到学校的各门课程上，让记忆术发挥它应有的魔力！

- 古诗词的记忆 \ 149
- 古汉语的记忆 \ 181
- 英文单词的记忆 \ 192
- 问答题的记忆 \ 213
- 与数字有关知识点的记忆 \ 221
- 零散知识点的记忆 \ 228
- 公式的记忆 \ 234
- 选择题的记忆 \ 241
- 来次测试吧 \ 245

第七章 坚持与展望 \ 247

光展望是没有用的，更多的还是要坚持。学习是一件很容易的事，但是坚持学习就难得多了。“坚持就是胜利”不是靠喊口号就做到的，坚持也不是咬着牙死撑，而是……

- 坚持才能胜利 \ 247
- 做好三件事 \ 248
- 展望 \ 251

后 记 \ 257

第一章 为什么我是学渣

我叫赵小帅，是一名当之无愧的学渣。

别不服，这次考试我考了87分。

你信吗？

什么，已经不少了？！

对不起，我忘了告诉你了，我是五门课加一块总分87分。

我以前不叫这名字，我以前叫赵劲。

不知道我爹妈怎么想的，说是因为我生下来才五斤多一点，生怕我长大了受欺负，所以取名叫赵劲。后来等上了小学，同学们都以为我是女生，还有调皮的学生把我作业本上的名字直接改成了“赵静”。

小学升初中的那年，正好要转到另一个学校，我一哭二闹三上吊地威胁父母，如果不给我改名我就不上学了。

从此，世界上就有了赵小帅。

关于赵劲的那些事儿，有机会我再给你们讲。

咱先说说这次考试的事儿。



不愿意面对的分数

大家看到这个题目不要觉得我自己无法面对这个分数。我已经有进步了，我上次月考的总分是 65 分。因为在考历史的时候作弊被老师抓住了，把试卷没收了。

我冤枉啊！我是把课本拿出来了，可是我一个题也没找到，就被没收了。要不然，我怎么也能考个……

算了，说这些也没用，“历史”已经无法改变了。

我不想把自己搞得那么伤感，说点高兴的事儿吧。

虽然我这次只有 87 分，但我不是年级倒数第一了。我进步了很多，据说前进了五名左右，但是这个消息并没有得到学校和老师的证实。只是江湖传说有几个像我一样优秀的“奠基人”英语成绩都超过了 50 分，老师很是奇怪，结果把试卷一比对，完全一样，于是被怀疑是一人作弊全家抄袭的雷同卷。

说实话，我很看不起他们。并不是因为我的名次超过了他们，而是觉得他们学习不行也就罢了，居然连作弊的水平也会弱到这种程度。

你问我这次英语考了多少分？25分。

你别笑话我，我全是自己做的，绝对是真实的成绩，这一点我敢对天发誓。

选择题蒙对了10个，得了20分，另外的5分说实话我也不知道老师是为什么给的。也许是后面的阅读理解我胡乱抄了一段原文的原因，也许是咱运气好，也许是老师觉得我可怜……这都不重要。

因为我觉得在这个世界上比我还可怜的人是我爸，明天又是开家长会的日子。

我爸是个大老板。其实也不大，但怎么说也是个老板，手下有十几个员工。在公司，他虽然脾气不是很大，却也经常把职工叫过来批头盖脸地训斥一通，所以员工还是很怕他的。可一回到家里，他就像一只被斗败了公鸡一样，一丁点儿脾气也没有了。

原因非常简单，我妈脾气很大。

我有时候怀疑，我爸是不是在家里受了委屈，然后到公司去发泄自己的情绪。

但是我爸从来不冲我发脾气，哪怕我考了倒数第一，最严重的结果就是拉着脸不说话，不管问他什么也不理我，意思是说“你考成这个样子，你还好意思理我？！”

但是开家长会是我爸的专利。之前刚上小学的时候我成绩还可以，偶尔还会受到老师的表扬。那时候家长会都是我妈来参加的，自从我不小心掉到垫底的位置，我妈就死活不来了，号称“我不去丢那个人”。

我爸就不怕丢人，所以每次都是他来。

其实这一次，我还是非常替我爸感到幸运的，因为老师绝对不会把批评的重点放到我爸身上了。原因很简单，我不是倒数第一，更重要的是，我这次的成绩是干净的。

倒霉的应该是那几个死心眼照抄别人试卷的兄弟。

真是委屈他们的父母了！

有时候我就在想，如果将来我有了孩子，我是不是每年都要有这么两天，需要坐在一群人间，低着头不敢抬头看人，听着一个个老师轮番走上讲台点着某人的名字，文明地或者冷嘲热讽地骂人不带脏字地对我进行着某种教育。没准有那么几个老师的年龄可能比我爸还小，甚至是个刚刚从大学走出来的孩子。

想到这里，我就更加同情我现在的老爸。

面对总分只有 87 分，几乎门门课都要接近个数位的考试成绩，也真难为老爸了。

我突然特别想哭。

并不是因为自己考成这样自责，主要是因为我爸对我太好了，从小不舍得打我骂我。

我感觉非常对不起他，他不应该为了我被那些老师训来训去的。

“这么简单的题目居然还有接近一半的同学粗心做错了，你们的眼睛是干吗用的？”

我的思绪被讲台上那个气得近乎浑身发抖的班主任老刘打断了。他似乎已经在这个问题上纠缠了很久了，但还没有放过的意思。

“你们要是不会，不理解，那怪我这个老师没有教好，水平不行！可是你们不会吗？有几个人是因为不会？！全是粗心！粗心！！粗心！！！”

他的声音越来越大，一边大吼还一边用力地用手拍着讲桌。我用眼睛的余光偷偷地环视了一圈教室，身边的难兄难弟们都低着头一动也不敢动。

我有时候就非常奇怪，每次老师这样批评大家的时候，那些做错了的同学自然应该表现得虔诚一些，就算假装也要努力地做出一副低头认罪的样子，可那些没有做错的同学为什么也要表现出这副德行？老师批评的又

不是他们。

“不过这一次我要表扬一位同学！”老刘突然放慢了节奏非常温柔地说，“那就是赵小帅同学。”

居然有我！这剧本是谁写的？写错了吧？！

我赶紧从课桌上的一叠试卷中找到数学试卷，然后看到总分那里赫然写着“38”。我有些不明白这样的分数居然会受到老师的表扬，我怀疑老刘是不是又要拿我度阴天找开心。

“我表扬他并不是因为他这次成绩好，而是因为他这道题做对了。而且我专门查看了考试时坐在他周围的其他人的试卷，全错，这说明人家是自己做的。”

我禁不住挺了一下腰板，让自己坐得更直一些，把头抬得更高一些，却没敢抬眼看老刘。

虽然受到老刘的表扬，但是这个分数我也觉得实在有些太不给老刘面子。

“赵小帅，希望你下次考试的时候，不光要细心，还要想办法把基础补一补。你觉得你考个38分出去好意思说是我的学生吗？”

旁边有人在窃笑。我又一次斜眼环视一周，看到有两三个同学捂着嘴拼命让自己不笑出声来却在笑得浑身发抖的家伙。

笑个屁！老子这分数光明磊落。

严重鄙视作弊者！

父母的眼神

其实我早就习惯了课堂上老师对我批评，其实也不能说是习惯，只是麻木了，用老师的话说就是已经“没脸没皮”了。

我也努力过，但是努力的过程没有改变最终的结果。经过几次尝试，我就下定决心不再努力了，因为努力也改变不了我最终的命运。

唯一不愿意面对的是回家后老爸老妈的眼神。

因为在学校不管老师们训得多么汹涌澎湃，只要他们走出教室，我仍然有一批难兄难弟可以一起玩耍、一起打闹。

而回到，则不一样。每次期末考试结束后回到家，我家的空气都是凝结的，一家三口全变成了哑巴，没有一个人说一句话，谁也不理谁。

老爸是满脸的失望和无奈，老妈恨不能用眼珠子把我杀了。在我的努力下，他们终于在无数次的打击之后，也变得像我一样能够坦然地面对倒数第一的成绩。

虽然没有了像以前那样因为我而发生的时大时小的战争，但这种似乎窒息的家庭氛围仍然让我感觉浑身发抖。

可怜我无处藏身。

我知道这是对我彻头彻尾地失望之后的无语。我又突然想到如果将来有一天我的儿子也像我这样，我会是怎么样的表现？

但是不久之后，我家的这种平衡将会被打破。

其实这与我无关。

因为我的妹妹就要出生了。

我心中的不公

这个暑假显得格外漫长，因为妈妈的肚子越来越大，她很少出去跳舞逛街了，大部分时间都窝在家里。

虽然我和他们都基本上默认了我是一个被希望所放弃的孩子，但我也不好意思当着老妈的面天天泡在电脑上玩游戏。偶尔看会儿电视还被老妈禁止，说是怕电磁辐射影响了妹妹的健康成长。

看来和还没出生的妹妹的健康成长比起来，我的学习已经无足轻重了。

我打发时间的方式除了跑出去找同学，就是在家胡乱翻书。

别以为我爸妈是什么文化人，我家的书全是我小姨给我买的。据说她当年是我们市的高考状元。我就奇怪了，同一个爹妈生的同一个爹妈养的，我妈怎么就这样？！

小姨特别有耐心。因为她每次看到我考试成绩也从来不训我，而是认真地给我讲解试卷上的错题和解题的方法。

几天下来，我还真能把试卷的内容搞懂个七八成，然后再看教材上那些符号的时候，也都有了似曾相识的感觉，不再感觉像是外文或者经书了。

可惜的小姨能回来陪我的时间太少了，她一走，我很快又回到了以前的那个样子。

再看那些英语字母和数学符号，怎么都觉得像是鬼画符。

每当这个时候，我特别希望我小姨是我妈。

我觉得小姨才是这个世界上对我最好的人。

记得很小的时候问小姨“长大了我们结婚好吗”，小姨哈哈笑半天说“好啊”。长大了我才明白我和小姨是不能结婚的。

后来小姨也有了自己的孩子，就再也没有那么多的时间来陪我了。于是我的学习成绩再也没有波动过，一直稳居在班里第一名，是那个第一，你懂的。

几年过去了，小姨的孩子还不到5岁，就已经能够独立阅读了。我相信我这个妹妹将来一定也会成为学霸。

而我那个还未出生的妹妹就不好说了。不知道这是不是遗传的影响，

但我觉得应该不是，因为小姨和妈妈都是姥姥姥爷生的，为什么长大后却有如此大的反差，我甚至一度怀疑她们俩肯定有一个是捡来的。

至于老爸就不用提了，好不容易混到了高中毕业，连个专科也没考上，就被爷爷拉下下海经商了。老爸有时候也会吹牛说如果当年自己复读一年，肯定会考个什么什么大学。每当这时候我都懒得去笑话他，就他那水平再复读一年，估计连高中毕业证也会被学校收回的，去初中复读去吧。

你要问我我的父母教会了我什么？

老妈教会了我打架骂人不被人欺负，老爸教会了我吹牛吃肉不玩电子游戏。

仅此而已。

恨无所恨

我也曾经立志要成为小姨那样，做一个学霸。

可是我每次的努力都是半途而废。

也许在别人眼中，我就是那个扶不起来的阿斗，就是那扶不上墙的烂泥，就是那个不怕开水烫的死猪。

但在我自己心中，我只是我，我是个在自己孤独的时候、冷静的时候还会思考应该如何努力才能把成绩提上去的赵小帅。

只是我恨自己没有方法、没有希望。我甚至恨那些比我成绩好的同学没有耐心给我讲解我不懂的题目，恨那些老师已经不把我们这些差等生放在眼里，更恨那些把我带坏了的同学天天拽着我到处疯玩，我甚至恨连校外的各种补习班、辅导班都没有专门为我们这种学生服务的。当然我更恨老天爷为什么不给我搭配一对有知识、有文化、有耐心的父母。

然后我就恨无所恨了，就剩下恨我自己了。

因为我明白，这些都是我给自己不努力找的借口而已。

为什么同样生在农村家庭的老妈和小姨就能活出不一样的人生？这难道不是自己努力的结果吗？

是的。答案就是自己努力的结果。

但是，如果我有像小姨那样的父母，我的学习会不会轻松很多？我学习的信心会不会增强很多？我学习的自觉性会不会提高很多？

是的。答案也是会的。

于是我想到N年以后，自己的孩子会不会也像现在的我一样，在恨天恨地恨人，恨自己的父母为什么不能像别人家的父母那样博学多才、知书达理。

我甚至看到了那个可怜的孩子正畏缩在一个角落里，听着我和我未来的媳妇对他大声训斥，我看到他每次听到我们提高声音就吓得身体一抖的样子。我看到他的课本、作业和试卷被生气的我们扔得满地都是。当我们发泄完自己的怒火后，命令他把所有东西捡起来回自己屋去学习。然后我就看到可怜的孩子跪在地上一边一件一件地把地上的学习用品捡到手，一边偷偷地擦着眼泪。

想到这些，我禁不住哭了，几滴眼泪流出了眼眶。

其实那个孩子就是记忆中的我，也许这个世界上能够可怜我的就剩下我自己了。

我不能让我将来的孩子像我一样，我一定要努力，成为一个有学问的人。

我也不能找个这样的媳妇。我要找一个像小姨那样的，比我还有学问的人。

基于这两个原因，我赵小帅再一次下定决心。
我要改变，为了20年后自己的孩子。

不管这个理由在你看来是多么胡扯和不可思议。
但我已经决定，谁也别拦着我！