

石伟华 —— 著

不仅提供提高记忆力的解决方案

还设计了能有效反馈的刻意练习

66天成就
高效持久准确的记忆力

超级记忆

66^天训练手册




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

超级记忆 66 天训练手册

石伟华 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

为了提高记忆力，掌握精到的技术并进行刻意训练缺一不可。本书将超级记忆术核心讲解融入66天的训练中，帮助你从多个方面和细节强化巩固所学技巧。需要注意的是，学习本书知识需要循序渐进，不要跳读，更需要落地练习。精神高度集中地进行大量重复的练习，并给予自己有效的反馈，坚持66天，你一定会升级大脑，真正提高记忆力。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆66天训练手册 / 石伟华著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.6
ISBN 978-7-5180-7158-6

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（2020）第024251号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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

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

2020年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11.5

字数：194千字 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

序

每个人都想拥有超强的记忆力，好让自己成为学霸，至少能让自己轻松通过各类考试，得到一个还算不错的分数。这就像是很多人都幻想拥有很牛的赚钱的能力，好让自己成为富翁，至少能让自己的生活过得比较富足。

如果足够幸运还可以靠爹娘老子，让自己有幸生在一个富足的家庭中，从小衣食无忧。遗憾的是，超强的记忆力能够生来就有的人少之又少，除非生来就是一个不正常的人（超忆症患者）。正常的人想要拥有超强的记忆力，唯一可行的渠道，就是学习加训练。


不要再对睡一觉醒来就拥有超强的记忆力抱有任何幻想了，从此时此刻开始，从你看到这一行文字开始，就坚定地告诉自己：不学就不会，不练就不可掌握。

但是，学和练的方法却有不同。方法对了，事半功倍。方法错了，就会走很远很远的弯路。

这本书就是希望给你一条正确的路。

如果你愿意拿出66天的时间，每天30~60分钟，坚持学习、坚持训练。66天后，你一样可以拥有超强的记忆力。

如果你已经准备好，那就开始吧。



2019.12

作者按：

本书精选了《学霸都在用的超级记忆术》和《超级记忆：99天完美训练手册》的知识框架核心内容，按学习的先后顺序进行编辑、修订，去掉了和记忆法训练没有直接关系的专注力训练、心态调整、学习方法和技巧等内容，同时去掉了主人公赵小帅和何灵的人物对话和冲突，只保留了记忆法训练中的基本功训练、应用训练和实战训练。

关于赵小帅和何灵的故事以及在学习过程中的一些心态的调整，请大家到《学霸都在用的超级记忆术》中去慢慢品味。有关专注力训练、扑克牌的记忆、人名头像的记忆等生活杂项、绝技绝活的记忆训练，请到《超级记忆：99天完美训练手册》中去查找。

总之，这本书保留下来的，全是干货。

*本书所用部分图片来自网络搜索，可到作者公号中查找对应的高清彩色图片。

目 录

contents

- 第一章 正式学习前的忠告 || 001
- 第二章 记忆术的基础 || 009
 - 第1天 大脑的记忆模式 || 010
 - 第2天 图像记忆初体验 || 017
 - 第3天 一对一多组合方式联想 || 021
 - 第4天 一次六个词组串联联想 || 023
 - 第5天 12个词组串联联想 || 025
 - 第6天 30个词组串联联想 || 027
 - 第7天 必须掌握的密码之谐音法 || 029
 - 第8天 抽象词谐音转图（一） || 031
 - 第9天 抽象词谐音转图（二） || 032
 - 第10天 必须掌握的密码之代替法 || 033
 - 第11天 抽象词代替转图（一） || 036
 - 第12天 抽象词代替转图（二） || 037
 - 第13天 必须掌握的密码之数字编码 || 038
 - 第14天 编码设计 || 044
 - 第15天 编码串联及优化 || 046
 - 第16天 数字记忆训练 || 048
 - 第17天 读码训练 || 049
 - 第18天 单桩单图像记忆 || 051
 - 第19天 单桩双图像记忆 || 052

- 第20天 数字马拉松 || 053
- 第21天 快速数字记忆 || 054
- 第22天 神奇的房间 || 055
- 第23天 实景地点训练（一） || 060
- 第24天 实景地点训练（二） || 061
- 第25天 虚拟地点训练（一） || 062
- 第26天 虚拟地点训练（二） || 064
- 第27天 快速过桩训练 || 065
- 第28天 房间法升级版 || 066
- 第29天 不是房间胜似房间 || 072
- 第30天 抽象地点桩训练 || 074
- 第31天 做自己头脑的主人 || 076
- 第32天 阶段总结 || 078

第三章 记忆术的应用 || 079

- 第33天 古诗词的记忆 || 080
- 第34天 记忆《琵琶行》（上） || 085
- 第35天 记忆《琵琶行》（下） || 086
- 第36天 记忆《长恨歌》（上） || 087
- 第37天 记忆《长恨歌》（下） || 088
- 第38天 古诗文记忆练习 || 089
- 第39天 记忆《弟子规》 || 098
- 第40天 古汉语的记忆 || 100
- 第41天 古汉语训练（一） || 108
- 第42天 古汉语训练（二） || 109

- 第43天 记忆《道德经》（一） || 110
- 第44天 记忆《道德经》（二） || 111
- 第45天 英文单词的记忆 || 112
- 第46天 单词转化训练 || 123
- 第47天 谐音单词记忆 || 124
- 第48天 类比单词记忆 || 125
- 第49天 单词的快速突破与遗忘对策 || 126
- 第50天 单词串联记忆 || 132
- 第51天 房间法单词记忆 || 133
- 第52天 复习与整理 || 134
- 第53天 问答题的记忆 || 136
- 第54天 知识点拆分训练 || 143
- 第55天 知识点转图训练 || 144
- 第56天 与数字有关知识点的记忆 || 145
- 第57天 虚拟历史事件（一） || 150
- 第58天 虚拟历史事件（二） || 151
- 第59天 速记与数字相关知识 || 152
- 第60天 零散知识点的记忆 || 153
- 第61天 公式的记忆 || 157
- 第62天 数学公式记忆 || 164
- 第63天 选择题的记忆 || 165
- 第64天 散文杂文记忆 || 168
- 第65天 英文课文记忆 || 169
- 第66天 扑克记忆 || 170

后 记 || 172

第一章

正式学习前的忠告

很多人学过记忆法，但是真正能掌握记忆法的人少之又少呢？

记忆法真的就那么难吗？

如果不难，为什么学过的人那么多，学会的人那么少？

很多人都有过类似的疑问，或者说在学习记忆法的过程中都有过类似的迷茫。越早解决这些迷茫，我们学习记忆法的速度就越快。

介绍内容的部分叫方法。

方法是什么？方法就是让你听懂有些事情我是怎么做到的，但是不代表你自己也能做到。

而这一章的主要任务是训练。

训练是什么？训练就是按照我讲过的方法，你把所有的题目一个一个地全部亲自去做一遍、两遍，甚至更多遍，直到所有题目都能轻松熟练地完成。

我们再来举一个更形象的例子。

玩过魔方没？（我指的是按照“层先法”或“CFOP”法还原魔方的六个面，靠自己瞎转把其中的一个面转出来不能算是会玩魔方。）

首先，我们可以通过听别人讲解（也可能是通过看教学视频或者看比较详细的还原说明的图文材料），理解魔方的还原过程（以层先法为例）：先转出底层的一个十字，然后转出层次的四个角，以后依次是第二层的四个棱块、顶层的十字、顶层角块OLL、顶层角块PLL。

如果你听不懂这些专业术语，说明你还没有学过魔方的正规转法。

（花絮：这里有人非要来打个酱油。

2016年，估计是受中国某品牌节目的影响，全国又一次掀起了魔方热，特别是好多中小学开始组织和号召学生玩魔方。

中国上一次的魔方热应该是在六七年前，一个叫庄海燕的人把魔方盲拧带进了《想挑战吗》节目的现场，让全国老百姓感觉如神人一般。

从那时候开始，速拧魔方开始传入中国，之前我们能接触到的魔方只有

市场上那种非弹簧结构的两块钱一个的魔方。速拧魔方传入中国后，中国人也充分发扬了“中国制造”的精神，在短短几年内把“中国制造”的速拧魔方推向了全世界，特别是中国在高阶魔方的研发和制造上，更是让世界各国瞠目结舌。以前有人说七阶魔方就是制造工艺的极限，不可能再生产出更高阶的、可以双手把玩的魔方。结果没几年的时间，中国就已经把高阶魔方做到了13阶，可以说中国的魔方已经远远超过了当年最牛的RUBIK和东贤这两个大品牌了。

中国的电视节目在推出众多的魔方高手的同时，也缔造了N个中国制造的魔方品牌。)

再说魔方的转法，目前公认的最专业的转法（速拧）就是CFOP，国际一流高手的速度已经突破10秒，盲拧的最快速度快要冲进20秒了。

这里有一件事让我非常不理解，就是不知道是哪位大咖上传了一个魔方入门的“层先法”教学视频，是专门教小朋友学习魔方还原的。我一直没有找到这段视频，但是我见过全国应该不止一万个人都被这个视频带傻了，因为他教的方法中有一个让我非常不理解的错误。

为什么转第一层的十字要到对面的中心块去转？比如，我要从白色转起，本应先转出白色的十字，可这个视频教学却要把四个白色的棱块都转到对面的黄色中心块，然后再旋转180度转回来，这不是多此一举吗？

后面的非典型性错误我就不说了。总之，按照视频中的方法，大部分孩子的成绩在达到一分半钟到两分钟的时候就很难再突破了。后来我用自己总结出来的适合初学者的方法指导过几个孩子，基本上学习三天左右成绩都能稳定在50秒左右。

另外，你还得有一个顺手的魔方，这个非常重要。如果你买的魔方不到五块钱，用层先法还原时就算你转得再熟练也很难冲进一分钟。当然我相信有人能做到，不过要是给他专业速拧的好魔方，他应该能轻松冲进20秒了。

好了，让大家跟着我打了这么一大圈酱油，其实是想让大家明白两个问题。

一是不管学习什么，一定要找正规的老师去学，否则你就会走很多的弯路。

二是不管做什么，你得舍得去投资好的学习工具。好东西并不一定要贵，而是要非常适合你要做的这件事。

反过来，我们接着说“听懂”“学会”和“掌握”。

我们还以还原魔方为例。（没办法，谁让我就喜欢玩魔方呢，说这个能显得咱专业一点。）

什么叫听懂？

别人拿一个魔方，给你一张公式图，然后一步步地讲解“层先法”，告诉你每一步应该做什么，什么情况用哪个公式，遇上特殊的情况应该怎么去分析和判断，怎么去处理和解决。

这个过程叫听懂。

听懂了，只是意味着别人讲的东西你已经明白了。但是，听懂了并不意味着你自己就能独立地完成整个过程。

什么叫学会？

你对照着公式图，然后按照老师讲的方法和步骤一步步地做。可能中间会出现无数次的错误和失误，但是不管用十分钟也好，一个小时也罢，最后你还是能够把魔方的六个面都还原成功，而且再次打乱后，仍然能够按照公式图一步步地完成魔方的还原。

这个过程叫学会。

学会了，只是意味着你能在没有别人帮助的情况下独立完成一个魔方的还原了，并不意味着你就能抛开公式图，非常潇洒自如地像魔方高手一样快速地还原魔方。

什么叫掌握？

经过无数次的练习练习再练习，一直练到你在还原魔方的时候已经不需要在脑子里回忆那些公式，练就了看到一个魔方状态就能自然地按照某个动作去旋转的本能。这时候我经常把这种状态叫作已经不需要脑子来玩魔方了。（这

也验证了当年大家讨论比较激烈的一个问题：魔方速拧连续做100次，只要手指头不抽筋就不会觉得累，而连续做20个魔方盲拧，估计大脑就达到极限，快要爆炸了。)

一直到这个境界，才叫掌握，才叫真正会玩魔方了。

扯了这么远，我们再回到记忆法上面。

如果讲方法的内容你都理解，那你就已经达到“听懂”的境界了。

怎样才能达到“学会”的境界呢？

很简单，就是不断地训练训练再训练。

怎么训练？

很简单，我已经为大家准备好了一套完整的训练计划。

只要你按照这个计划认真训练，当这个计划完成的时候，你就可以骄傲地宣布：“我已经学会记忆法了！”

在正式的训练开始之前，我觉得有必要把其中应该注意的事项更加详细地说明一下。

训练才是王道

我在实地培训的过程经常和学员讲：**记忆法不是学出来的，是练出来的。**训练是学好超强记忆法的王道。

前面提到的只是读懂，知道超强记忆术是什么、有什么、怎么做。也就是说，如果你认真地读完并读懂了超强记忆术的理论和方法部分，这时候你已经完成学习的第一步了。

如果到此为止，那不久之后，你的脑海中留不下多少东西，除了一些支离破碎的知识碎片。这时候的你，只是多了些吹牛的本钱，实际上什么也做不了。

要觉得不服气，你可以记1000位圆周率试试，背诵一下《道德经》的全文，或者一天记上500个英文单词，我相信没有谁能做到。如果你真的靠看一遍书就能做到，我只能说你在看书之前就有这个能力，和你读的这本书无关。

所以，训练才是王道。知识可以是学出来的，能力绝对是练出来的。

训练也分为几个阶段。

基础训练阶段。把书中的一些例子亲自训练一遍，这是基础中的基础。如果连这些训练也做不到，后面的事就不要操心了，安心练习这些例子之后再想别的事。

扩展训练阶段。如果你已经把基础的训练做完，就可以开始扩展阶段的训练了。其实你手上的这本书，就是一本用于扩展训练的训练手册。这个阶段会增大训练的强度，最好是每天都能抽1~2小时来训练，才能保证好的效果。也就是，每个人至少要经过100小时的训练时间，才能掌握超强记忆术中的各项记忆方法和技巧，达到初步应用的程度。

实际应用阶段。这个阶段已经没有人能帮你了，全靠你自己。这个阶段是用已经学会的记忆方法去实战，去记你在学习、工作、生活中需要记忆的内容。这个过程是很漫长的，如果你不敢用、不去用，这个过程可能要持续一年、几年甚至更长时间，还有可能会半途而废。只有你坚持不懈地练习学会的方法，才能把这个能力逐渐变成一种习惯并内化成为自己的一种本能。

到那时，你就可以骄傲地说“我终于学会超强记忆法了”。

如果你已经准备好了，那就从最基础的开始训练吧。

本书需要你训练的内容：

1. 串联训练。
2. 抽象词语训练。
3. 地址桩训练。
4. 跳桩训练。
5. 数字编码训练。
6. 数字记忆训练。
7. 编码应用训练。
8. 古诗文训练。
9. 英语单词训练。

详细内容请参见《学霸都在用的超级记忆术》。

训练说明：

记忆术的学习分为三个阶段：学习、练习、应用。

第一个阶段，系统的培训和学习。大约需要30个小时左右，就能把记忆术的精华内容全部学完。

第二个阶段，基础方法的训练和强化。大约需要100个小时，就能把图像记忆的基本功练好，并达到初级应用的效果。

第三个阶段，实战技术的训练和应用。大约需要500个小时，就能达到完全内化成习惯的程度。

所以，在保证每天能够训练一小时的基础上，三个月就能见到明显的效果。如果每天训练两小时，50天就能见到显效的效果。如果每天训练半小时，可能需要半年左右的时间。

三分学，七分练。

你看懂了这本书没什么，只要智商没有问题，谁都能看懂。

训练才是王道，谁坚持下来了，谁就是王者。

开始吧！