

卢龙斌 卢红莲◎著

世界记忆大师卢龙斌与
卢红莲亲授快速记忆的
秘密

快速 记忆

摆脱死记硬背
实现高效学习

轻松实现快速记
忆、高效学习和倍
速阅读

高效学习三大系统

超级记忆

快速阅读

思维导图




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

快速记忆： 摆脱死记硬背，实现高效学习

卢龙斌 卢红莲 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

高效记忆力对学习效率的提升是显而易见的，好记忆伴随好成绩，记忆力好，记得快，记得牢；想象力更丰富，创造力更突出，学习更轻松愉快。本书从如何学习快速记忆法讲起，介绍了记忆宫殿、快速阅读、思维导图以及综合应用，并结合生活细节及各个学科的具体知识点应用，帮助读者快速学习方法，掌握方法，运用方法，快速提高记忆力和应用能力。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

快速记忆：摆脱死记硬背，实现高效学习 / 卢龙斌，卢红莲著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.6
ISBN 978-7-5180-8495-1

I. ①快… II. ①卢… ②卢… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第074810号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：寇晨晨 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

2021年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：178千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

打起游戏精神百倍，看书来时刻想睡！这问题怎么解决？有没有可能让学习跟看电影、玩游戏一样轻松简单？还能有趣更有效？

比如大家都知道“战国七雄”，这“战国七雄”的灭亡顺序是怎么样子的？

大家经常听说“五湖四海”，那大家知道这“五湖”是指哪五湖？“四海”又是哪四海呢？

战国七雄灭亡顺序：韩、赵、魏、楚、燕、齐、秦。

五湖：洪泽湖、鄱阳湖、洞庭湖、太湖、巢湖。

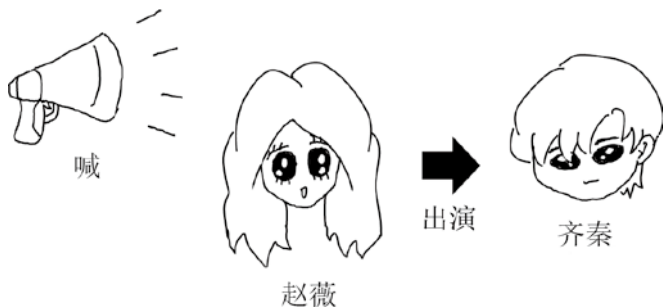
四海：东海、南海、渤海、黄海。

类似这样需要记忆的内容特别多，而且都是抽象的词语，需要全部一次性记忆，如果死记硬背就很困难，并且很没意思。

其实，只需要一句话就可以快速将这些知识记忆下来。

比如“战国七雄灭亡顺序：韩、赵、魏、楚、燕、齐、秦。”

直接谐音串联：喊赵薇出演齐秦。



想象战国七雄都喊赵薇出演齐秦。

每个字对应的国家：

喊—韩，赵—赵，薇—魏，出—楚，演—燕，齐—齐，秦—秦。

怎么样，是不是瞬间就记住了？这种方法特别简单易用。

又如“五湖：洪泽湖、鄱阳湖、洞庭湖、太湖、巢湖。”我们把每一个词语的字头提炼出来，就是：洪、鄱、洞、太、巢。

接着进行串联记忆：洪鄱洞太巢。

这样五个词语精简成了5个字，记忆量就小了很多，也容易得多。只是这样的串联不够形象生动，我们还可以进行联想转换，将其转换成为一个故事或者形象生动的画面，在脑海呈现，就像创作一部电影、小短片一样，深深地印在脑海里面。

谐音转换：洪波洞太潮。



想象五湖的洪波涌进洞里，导致洞里太潮湿。

回忆每个字头对应每个词语：

洪—洪泽湖，波—鄱阳湖，洞—洞庭湖，太—太湖，潮—巢湖。

这样记忆是不是特别简单？

另外“四海”的记忆方式就交给读者学以致用了，运用同样的方法轻松记忆。（本书的内容，大部分都是举例讲解，然后留相关内容给读者现学现用，快速掌握。）

很多人梦想能够“过目不忘”甚至“过耳成诵”，当然也仅限于“梦”或“想”，没有几个人去追逐这种可能。然而就是有那么少数的几个人，在追逐中，近乎实现了这个梦想，他们参与各种国际脑力赛事，登陆江苏卫视《最强大脑》、央视《挑战不可能》等各大卫视专场节目，展示惊人的记忆力水平。

13秒记住一副打乱的扑克牌；

5分钟牢记616个无规律数字；

10分钟记忆68个英语单词；

15分钟记忆335个随机词汇；

1小时记住4620个数字或者2530张扑克牌；

只听一遍准确记住547个随机数字（每秒听记1个）。

这些惊人的成绩都被记录在吉尼斯世界纪录中，而且还在不断超越着人类大脑的极限，这些人到底是天赋异禀，还是后天找到了某种方法蜕变？

很多人都觉得记忆力是天生的，那些记忆高手也必然是天赋使然！事实到底如何？

真实情况就是：他们无一例外，全部是后天通过科学系统的方法，加以正确的训练方案，日积月累训练出来的。而且越来越多和他们一样的记忆高手不断涌现！

他们是来自各行各业的普通人！有在校的中小學生、大学生，有IT男，有宝爸宝妈，甚至工厂的流水线工人和路边的环卫工人，他们无不在改变命运，书写传奇！

这个记忆训练系统正日渐完善，批量地造就了一批又一批的世界记忆大师和顶尖记忆高手！他们都在普及推广这项训练系统，并且落地应用到学科考试当中，帮助无数学生去实现那个梦想：“过目不忘”和“过耳成诵”！

现在，恭喜你，打开这本书，推开实现梦想的大门。所谓“师父领进门，修行在个人”，接下来就看你的努力了！

整个学习系统，从快速阅读入手，先提升阅读速度和阅读效率，也可以快速通读本书，了解整本书的系统内容，在大脑形成系统的知识体系。

接着学习快速记忆方法，系统掌握各类知识点、考点的快速记忆方法，不仅能够快速阅读，而且能够快速记忆，记住关键内容，真正提高学习效率。

然后是思维导图系统，通过把相关内容绘制成一张图，快速概括归纳知识

快速记忆：
摆脱死记硬背，实现高效学习

点、考点。加上发散思维和延伸思维的练习，提升思维能力和考试应用能力。

最后就是对整个应用系统的综合应用。应用快速阅读方法提升阅读效率，运用快速记忆方法提升记忆效率，然后通过思维导图系统地梳理，条理清晰，深度理解和归纳学习内容，真正能够学以致用，应用到考试中，同时内化为自身的能力。

所有方法的讲解，从点到面，由浅入深，并配套有练习给读者学以致用，训练提升，最后进行总结。这样一整套完整的从学习到练习到总结改进的系统训练，真正帮助大家学以致用，用以助学，提升记忆，提升系统应用能力。

预祝各位读者能够真正掌握方法，轻松记忆学习，实现“过目不忘”的梦想。



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者，如果涉及版权，请及时与我们联系，QQ：276599680。感谢原创者的精彩作品。

*书中所有彩插请关注公众号“世界脑运会”，在对话框发送“彩插”获取。

第一章	改变命运的一堂课	001
第一节	天才班里的废材	001
第二节	改变命运的公开课	003
第三节	记忆原来可以这么简单	007
第四节	学习还能这么好玩	013
第二章	卓胜脑力精华课	017
第一节	课前说明：如何学习超级记忆	017
第二节	认识你我——人名头像爆笑记忆	019
第三节	角色扮演——换位思考	025
第四节	认识大脑——如何能记得快记得牢	026
第五节	给记忆搭桥，轻松过河	031
第六节	世界记忆大师的关键技术——数字编码	039
第七节	快速记忆圆周率 100 位	046
第八节	如何听记对话内容：生日、手机号码、籍贯、爱好等	049
第三章	秒记英语单词	051
第一节	背单词需要拆分	051
第二节	会拼音就会单词	052
第三节	发现已知单词	055
第四节	发散思维法	058

- 第五节 增减字母法 || 058
- 第六节 谐音法 || 060
- 第七节 编码法 || 063
- 彩蛋1 为什么有些人无法应用记忆法 || 071

第四章 快速阅读：十倍提升阅读效率 || 075

- 第一节 名人大都具备快速阅读的能力 || 075
- 第二节 快速阅读的关键是主动提速 || 077
- 第三节 快速阅读训练准备与检测指标 || 080
- 第四节 快速阅读眼肌实战训练 || 083

第五章 思维导图——左右脑并行高效学习 || 093

- 第一节 托尼·博赞发明了思维导图 || 093
- 第二节 思维导图的优势 || 095
- 第三节 绘制思维导图 || 098
- 第四节 分步练习思维导图 || 101

第六章 打造记忆宫殿，助你倒背如流 || 109

- 第一节 影视剧中的记忆宫殿 || 109
- 第二节 快速记忆地点桩 || 111
- 第三节 七天挑战整本《道德经》 || 115
- 第四节 快速打造大量黄金地点桩 || 119
- 第五节 任意点背一本书 || 124
- 彩蛋2 世界记忆大师如何炼成 || 125

第七章 超级记忆法学科运用 || 133

第一节 准确记忆生字和词语 || 133

第二节 文学常识速记 || 135

第三节 诗词记忆六大方法 || 138

第四节 文章速记的万能方法 || 149

第五节 史地生政的快速记忆 || 152

第六节 考点速记 || 155

第七节 各类题型速记 || 163

第八章 快速扑克记忆 || 166

第一节 扑克编码 || 167

第二节 设定目标, 制订计划 || 170

第三节 世界脑力锦标赛中快速扑克的计分规则 || 171

第四节 扑克记忆如何训练 || 173

后记 || 180

第一章 改变命运的一堂课

第一节 天才班里的废材

“又转校了，唉！”心慧叹口气又来到了一个新校区。没办法，她的妈妈受“孟母三迁”的影响，不惜代价，给心慧换了一个又一个他们认为是更好的学校。走进这所富丽堂皇的魅力校园，一到班里就看到大家口口相传的“别人家的孩子”：校长的儿子，气宇轩昂的班长。都说闻名不如见面，但是这个却是例外。近距离见识了之后，心慧心里十分羡慕嫉妒恨啊！这人明明靠脸可以吃饭，靠才华也可以吃饭，靠爹还是可以吃饭……对比一下自己这张安全系数极高的脸，在这个“看脸”的世界，恐怕是没有出头之日了。如今也只有好好学习了！

虽然学习动力很强，也拼命努力。然而就像你手里紧紧握着一把沙子，越用力却流失越快。脑袋里十万个为什么！为什么？越努力反而效果越差，记了又忘，忘了又记，再记再忘！如此反复，恶性循环，苦不堪言。心慧内心无比挣扎，她明白父母的用心良苦，然而对比那些天之骄子，一个个天才般的存在带给她的更多的是一个个无情的打击。

是的，上课一开始，特级教师讲的每句话她都能听懂，然而把它们连成一段内容，她根本无法理解。到底讲的什么！她完全不知道啊！在云里雾里的状态下，看着老师那聪明绝顶的脑袋，自带光芒，却无法照亮她灰暗的心，这让她倍感悲伤！关键是上课还自带催眠效果，在“老牌催眠药”的强烈药效之下，她渐入佳境，开启睡眠模式！

“谁说的努力就有好结果，谁说的学海无涯苦作舟，我这是苦做粥啊！还天天吃，天天吃……神啊！救救我吧！我不想当吃货，我要当学霸。”心慧向着老天哭诉。突然，一脸慈祥的神出现了，轻轻拍着她的肩膀说：“对不起，你的配置太低，无法启用该功能。”

她一个惊醒，举头望“明月”，映入眼帘的正是那光滑的大脑，低头思“梦乡”，想想梦里那神，岂不是……然后老师很温馨地给她留下一句话：“此刻睡觉的口水将变成明天考试后流下的泪水。”当然，老师除了在心灵上给予谆谆告诫，还不忘让学生在行为上有所改变，所以她就很荣幸地被老师邀请起来，和他一起站着上课。

终于熬到了下课，班长过来了，她一脸羞愧红着脸，又忐忑不安。只听班长语重心长地说：“我们这班都必须是天才，不允许废材的存在”。她一听，又是同样的一幕，她已经被打击了无数次，刚想发作，没想到班长继续说道：“所以同学你不只要努力，更要找对方法，这本书送给你。”一看书名——《快速记忆：摆脱死记硬背，实现高效学习》，她瞬间明白了，一股暖流上来，脸更红了，赶紧改口说：“谢谢你，班长。”“这没什么，这本书能够帮你快速记忆，提高学习效率，如果你能够跟着作者学习，成为天才也是小菜一碟，你看你后面那几个，原来也都是废柴，通过7天集训从学渣变成学霸，像我之前不知道怎么继续提升，也是在卢老师那里终于能够更上一层楼。”班长说完，还递给了她一张入场券：“世界脑运会、联合创始人、卢龙斌，高效学习公开课。成为天才只在一念之间”。

心慧一脸迷茫，成为天才只在一念之间，看起来那么简单，但又那么困难，到底是哪一念？

怀着强烈的好奇心，她回到家，给她妈妈说了要去听公开课，妈妈立刻百度了一下“卢龙斌”，除了百度百科介绍，还有海内外媒体的各种报道，登陆央视和十多个电视节目分享记忆法，联合发起了世界脑运会，还



扫码看作者的短片介绍

是《华夏星风采》电视栏目的总顾问、总监，打造了多位名师和无数明星学员。

如此强大的名师，难得被孩子遇到了，必须去。

缘啊！妙不可言！

第二节 改变命运的公开课

怀着满满的好奇心和景仰之情，两人早早来到了公开课现场，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，将其混进100个里面，他们很快都找了出来。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：hippopotomonstrosesquippedaliophobia。”台下一阵长长的“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。”

“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，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，俗一点不就是白日做梦嘛，但是在心慧这里却梦想成真了。

“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。”

只见输的同学有点沮丧，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。我们不能只闷头苦读，那样会成为书呆子。其他没有去密训的也不要遗憾，要知道，得不到想要的意味着即将得到更好的，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。

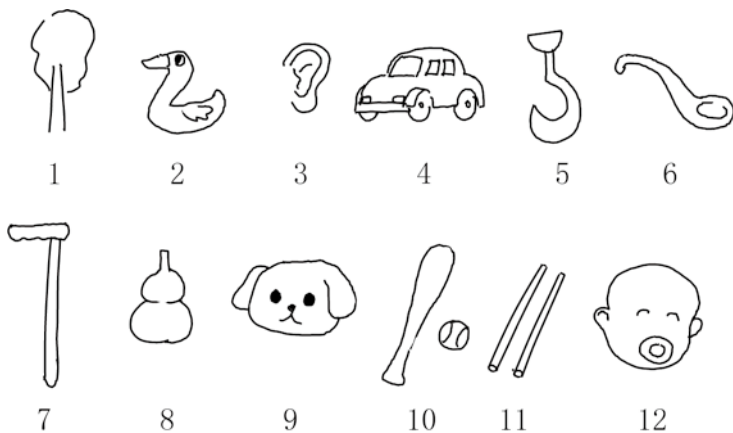
“时间到。”刘琳回忆起来发现只记得前面6个，后面的都没有来得及看一眼。

“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。接下来我们带大家看一遍就把它记住。”

第三节 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

