

SUPER
MEMORY

连锁奇像法

+

故事奇像法

+

定位奇像法

写给 孩子的 超级 记忆法

刘敏 石伟华◎著



- ☑ 6岁孩子也能看懂并使用的超级记忆法
- ☑ 世界记忆大师亲切友好生活化地开讲了




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

写给孩子的超级记忆法

刘敏 石伟华 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

接受学校教育的孩子总是在背诵单词、诗句、古文等内容的过程中感到枯燥和乏味。令人惊奇的是，记忆大师似乎总能毫不费力地快速记下几十副扑克牌、几千个不规则数字。难道是因为这些记忆大师天生拥有超出常人的记忆力吗？世界记忆大师刘敏用寓教于乐的方式告诉我们，记忆是可以学习的，记忆的过程可以是有趣的、愉快的、带来成就感的！

学习超级记忆法，不仅是为了赢得记忆比赛、得到“世界记忆大师”的称号，还是为了挑战自我，并将记忆方法运用到实际的生活、工作、学习中。阅读本书，你也可以愉快地踏上超级记忆的道路！

图书在版编目（CIP）数据

写给孩子的超级记忆法 / 刘敏，石伟华著. --北京：
中国纺织出版社有限公司，2021.9
ISBN 978-7-5180-8645-0

I. ①写… II. ①刘… ②石… III. ①记忆术—少儿读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第126278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9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：174千字 定价：52.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

为什么要写这本书

自从我拿到世界记忆大师的头衔以后，我一直在思考一个问题：记忆大师到底意味着什么？

从自己计划参加世界脑力锦标赛到自己最终拿到世界记忆大师的称号，可以说每天就是和两样东西打交道，那就是数字和扑克。包括后来中央电视台《挑战不可能》栏目让我去参加节目的录制，依然还是记忆数字。

所以，节目录制完成回来以后，虽然我的知名度较之前有了小小的提高，但是我心中的疑惑依然没有解开：记忆大师到底意味着什么？

直到我的孩子上学以后，因为要背诵很多的古诗、课文，所以经常需要我这个当妈妈的检查背诵，我发现孩子在背诵的时候效率很低，而且背了忘、忘了背，做了很多的无用功。

这时候我突然意识到，如果不是为了参加竞技，如果不是为了比赛和表演，我记忆数字和扑克速度再快，又有何用？

这就像一个运动员，如果不是为了比赛，跑得再快又有何用？跳得再高又有何用？举重再重又有何用？因为现实的生活和工作中没有单靠一项能力就能应对的，而需要的是既能跑得快、跳得高，又能举得重、走得远、放得下。关键还是这一切没有运动场、没有运动服、没有规则和限制，外部的环境和现实的处境随时都会变。这时候，你还能轻松、自由地完成这一系列的动作吗？

想到这些，我才意识到，我必须要把记忆大师在赛场上比拼的技术和能力转化为能够应对任何知识的能力，这才是这项运动真正有意义的地方。

于是，我放弃了向更高级别的记忆大师头衔努力的机会，而转向做学科的记忆法。我希望能够利用我所掌握的方法、技巧，帮助更多的孩子从繁重枯燥的死记硬背中解脱出来。在更短的时间内，轻松地记住更多的知识，而且记得牢、记得全、记得准。

虽然还有很多很多的问题需要进一步去慢慢地钻研和验证，但是经过几年的努力，我也陆续研究和探索出了很多有关学科记忆的方法和技巧。这些方法经过很多的小学生、中学生的实际应用，反映良好，效果明显。

所以，我决定把这些方法中精华的内容整理出来，写成这本书。但是真正在写这本书的时候我才发现，讲课和写书似乎还不是一回事儿。讲课时候感觉轻松、自由，真要把这些东西落到文字上，对我来说还是有一些难度的。最大的难度就是写得慢，太慢了。

偶然有机会与石老师闲聊，他也鼓励我把这些东西写出来。我说正有此意，只是进度缓慢，问他有什么诀窍能写得快点。

于是石老师把他高效写书的秘诀传授于我，并愿意与我合作共同完成此书的创作。这让我更有信心把这本书写完、写好。

希望这本书的内容能够帮助更多的孩子，让学习变得更轻松。这也是我这些年来最大心愿。

此书出版之日，便是此心愿了结之时。

就这样开始吧。

我努力写好每一句话！

刘敏

2020.05.20

也许是个遗憾

从事脑力培训行业也有快十年的时间了，这十年来虽然讲了很多的课，培训了很多的学员，也厚着脸皮出了很多的书。但有一件事却一直是我内心的一个遗憾，那就是：我不是记忆大师。

每次参加各种业界的活动，都会遇到各种级别的记忆大师，有已经是国内大牛的明星级的记忆大师，也有刚刚取得记忆大师头衔的新秀。年轻时还能厚着脸皮过去拍个合影、求个签名，但年龄越大，越感觉到自己的卑微，也就再也羞于凑前了。

自己的年龄越大，越没有信心和勇气去参加记忆大师的比赛了。尽管自己的学生中已经有人拿到了记忆大师的称号，尽管很多人已经通过这套方法通过了从业资格证考试、研究生考试、职称考试等多种考试，但作为老师的我仍然觉得自己本身连“记忆大师”都不是，多少还是有些自卑的。这种自卑感就像自己从来没有读过大学一样，就算我缺少的并不是大学里所学的知识，但是那一段非常有意义的人生体验，却总是让人羡慕不已。

我也曾经无数次幻想着自己像一个战士一样，驰骋在世界脑力锦标赛的战场上，力压群雄，夺冠、拿奖，然后是鲜花、掌声、被人追着要签名、合影。

好吧，我还是把自己的这点虚荣心藏起来吧。因为光彩的背后是艰辛，喧哗的背后是孤寂。

某天，我的学员张同学发微信告诉我说：“石老师，我被首都医科大学录取了。非常感谢您教会了我这套方法，对我考研起到了很大的帮助！”

这一刻，我突然明白了，人活在这个世界上，除了荣耀和光环，还有一种幸福叫“被感恩”。十几年来，每次收到这样的消息，我都会倍感欣慰。在这一刻，名誉、收入、地位，什么都不是。

于是，我想帮助更多的人，哪怕是为了让我有更多的机会体会这种特别的幸福感。但我能做的，一是讲课，二是写书。

恰逢刘敏老师有写书的计划，于是厚着脸皮说，带上我吧，让我也有机会能与记忆大师齐名。尽管说完后我才发现自己还是那么爱慕虚荣。

欣慰的是，刘敏老师非常愿意和我合作。在专业技术方面她远胜于我，在写作技巧方面我略胜于她。两人相互取长补短，相辅相成，于是一本以这种方式合作的书诞生了。

在我认识的记忆大师中，刘敏老师是第一个基本靠自学成为记忆大师的人。所以在刘敏老师身上潜藏着很多优秀的品质、良好的习惯，当然还有过硬的本领和绝佳的方法。这些都是我希望通过这本书的合作能够学到的。

希望这本书出版的时候，我的个人水平也能再迈一个新台阶。

能力在变，初心不改。

写出更多的好书，以谢天下。



2020.05.20

第一章	快速记忆的基础知识	001
	认识大脑.....	001
	大脑的思维模式.....	003
	记忆宫殿的原理.....	008
	记忆宫殿不是万能的.....	013
第二章	快速记忆的基本步骤	015
	形象记忆原理.....	015
	形象转化训练.....	020
	形象记忆实战.....	028
第三章	快速记忆的核心技术	035
	连锁奇像法（图像串联）.....	036
	故事奇像法（情节串联）.....	042
	定位奇像法（定桩串联）.....	046
	拓展知识：地点桩的扩展与管理.....	053
第四章	学科知识的应用	054
	古诗、古文、文章的记忆.....	054
	政治、历史、地理的记忆.....	066
	物理、化学、生物的记忆.....	069
第五章	英语的记忆应用	073
	英文记忆体系.....	074

英文单词记忆	078
英文文章记忆	098
第六章 数字快速记忆体系	102
数字形象转化	105
数字记忆方法	115
数字记忆的应用	118
第七章 升级大脑——思维导图	124
思维导图简介	124
思维导图的绘图技巧	129
思维导图的思维训练	135
思维导图的应用	145
第八章 大脑超频——竞技记忆	152
世界几大赛事	152
比赛项目	159
参赛流程	167
训练过程	168
收获及意义	172
编外一：从记忆讲师到记忆大师	173
编外二：从三尺讲台到央视舞台	181
编外三：从竞技比赛到舞台表演	189
编外四：我眼中的“记忆大神”	195
后记	197



宸宸：妈妈，为什么有的小朋友那么聪明呢？

妈妈：我们家宸宸也不笨啊！你为什么会认定别的小朋友比你聪明呢？

宸宸：可是在学校，很多时候，他们背课文、背古诗的速度要比我快很多。

妈妈：原来是这样啊！看来在我们宸宸的心里，只要背课文快了，就是非常聪明了？

宸宸：是的，有时候我读十遍也背不下来，有些小朋友读三遍就背下来了。

妈妈：那你想不想让自己也拥有这样快速记忆的能力呢？

宸宸：当然想，可是一想到你在参加记忆大师比赛时的训练，我就没兴趣了，那些训练一点意思也没有。

妈妈：那我们就想办法把这些训练变得有趣、好玩啊！

宸宸：好啊！好啊！

妈妈：那咱们就从认识自己的大脑开始吧！

认识大脑

宸宸：妈妈，大脑里面到底有些什么？我们每天学习的知识都装在什么地方了？

妈妈：大脑的生理结构非常复杂，不过我们可以把大脑想象成一台存储空间无限的超级电脑。里面有芯片，所以我们才能进行分析、运算、推理。里面有硬盘，所以我们才能把很多很多的信息记住。

宸宸：那为什么有的东西能记住，有的东西记不住呢？比如我看过一部动画片，

里面的好多情节我都能记住，但是老师上课讲的很多知识就记不住。这是为什么呢？

妈妈：这是因为我们的大脑记忆并不完全像记忆的硬盘一样，只要保存在里面，随时都可以提取出来。我们的大脑虽然也能储存很多很多的信息，包括我们每天看到的、听到的、感受的所有信息都会保存在大脑中。但是和电脑不一样的是，我们经常不知道这些信息存储在大脑的哪个区域，所以回忆的时候在大脑中找不到它们的位置，也就回忆不出来了。

宸宸：那怎样才能知道它们保存在哪里呢？

妈妈：不要着急。听我慢慢给你解释。大脑之所以有记忆，是因为外界的信息对大脑皮层产生了刺激。这个刺激越强，我们的记忆就越深刻。这个刺激越弱，记忆就越浅，越容易遗忘。

宸宸：什么是刺激？是不是像电影里那种非常恐怖的画面，还是像坐过山车那种刺激？

妈妈：你说的这些都是，但刺激还有很多种。我们每天感受到的一切都是刺激。通过眼睛看到的是图像的刺激，通过耳朵听到的是声音的刺激，通过身体体验到的是触觉的刺激。除了这些，你每天开心地笑、悲伤地哭、愤怒地发脾气等也是刺激，这些属于情绪的刺激。

宸宸：我经常哭、也经常笑，可我记不清是因为什么事情才哭和笑了，这是为什么呢？

妈妈：那是因为这些刺激还不够。你还记得从小让你最害怕的一件事吗？

宸宸：当然记得。小时候去动物园，手里拿到你刚刚给我买的玩具小汽车，非常开心，爱不释手。可是走到猴山的时候，一只猴子突然跑过来把它抢走了，还把我的手也抓破了。

妈妈：这么多年了，你还记得这么清楚。那你知道为什么你单单对这件事情记忆这么深刻吗？

宸宸：是不是因为我特别喜欢那个玩具汽车？

妈妈：不完全对。主要是因为这件事对你产生的刺激特别强烈。你可以想想从小你有那么多的玩具汽车，也已经有好多的玩具被你弄丢了或者送给其他的小朋友了，也有很多你特别喜欢的玩具被自己玩坏了。但是你能说出这些玩具弄丢或者损坏时的情景吗？

宸宸：不记得了。有些玩具长什么样子我都不记得了。

妈妈：所以，能让你记清的原因是刺激强烈。我再来举一个例子，还记得去年我们一家去爬泰山吗？

宸宸：当然记的，泰山的景色好美啊！

妈妈：是的，这是因为美丽的景色对你的大脑产生了强烈的刺激。不过妈妈要问的是，我们在上山和下山的途中遇上了很多很多游客，你还记得你见过的每位游客的模样吗？

宸宸：妈妈，你开玩笑吧？！这怎么可能？！

妈妈：是的，就算妈妈是记忆大师，也不可能记住。但是我们曾经遇到过一位特殊的登山者，我相信你一定记得。

宸宸：妈妈，你是说那位没有双腿，靠双手爬到山顶的“英雄”吗？

妈妈：太对了。为什么你会清晰地记得这位“英雄”呢？

宸宸：因为其他的游客都太普通了，没有什么特别之处。而他虽然没有双腿，但是靠双手艰难地一步步向上爬，很让人感动。当时还有很多人围观拍照呢！

妈妈：没错。就是因为他特别、与众不同，所以对你大脑产生的刺激就更大，你的记忆就更深刻啦！

宸宸：妈妈，我明白了。可是，这些刺激的大小、强弱，都不是我能控制的啊！我想记住的东西刺激不够强烈怎么办？

妈妈：是的。这就是我们要学习的。比如记忆大师要记住一副洗乱的扑克牌的顺序，如果只是把每张牌看一遍，不采用任何的方法和技术，那对大脑产生的刺激太弱了。但是如果我们能够通过大脑的想象，把这些简单、平淡、微弱的刺激变成有意思的、新奇的、强烈的刺激，就能加深记忆的效果了。

宸宸：听上去好像很多道理，但是我还是不知道怎么做？

妈妈：不要着急，我一点一点地教，你一点一点地学。很快你就能为像妈妈一样的记忆高手了。

大脑的思维模式

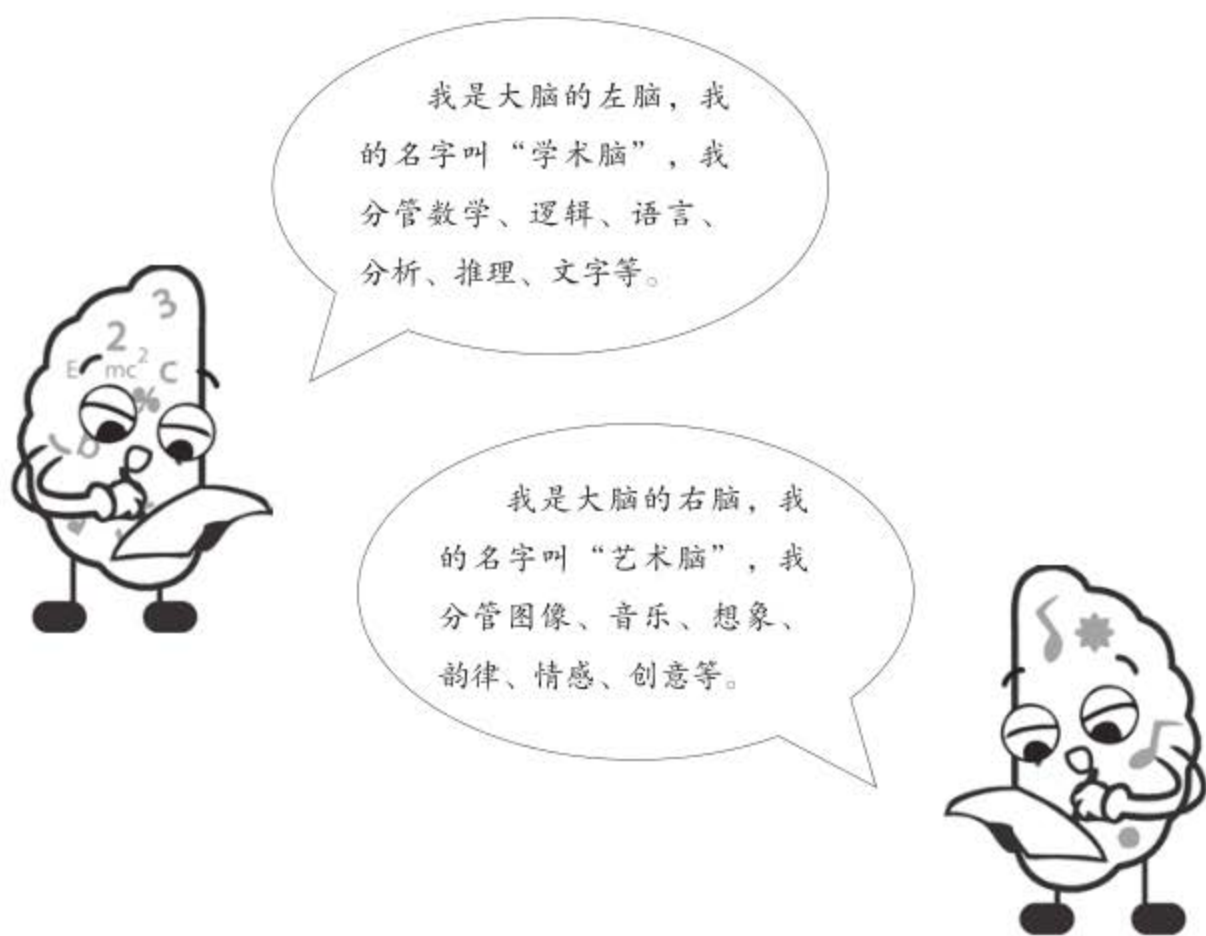
宸宸：妈妈，为什么有的小朋友画画特别漂亮，而有的小朋友数学学得特别棒。

他们的大脑结构有什么区别吗？

妈妈：这个说起来就复杂了。咱们可以简单地了解一下。人类的大脑分为“左脑”和“右脑”，左脑和右脑分管着不同的功能。

宸宸：是不是像学校的里学习委员和体育委员一样分工？

妈妈：可以这样比喻。但是大脑的分工是按它处理信息的类型来分类的。简单讲，我们可以通过下面这张图来了解一下大脑的分工。



妈妈：看到了吗？左脑和右脑分管的内容是不一样的。有的小朋友左脑特别发达，所以他们的数学就特别好。有的小朋友右脑特别发达，所以他们的艺术才能就比较好。

宸宸：那有的小朋友背古诗、背课文特别快，是属于左脑发达还是右脑发达呢？

妈妈：说到记忆啊，我们必须先来了解一下大脑的记忆模式。

宸宸：前面您不是已经讲了吗？记忆是由于大脑受到刺激而产生的。刺激越强烈，记忆就会越深刻。

妈妈：是的。但那不属于记忆的模式。我们人类大脑常见的记忆模式有下面这几种：

声音记忆

妈妈：声音记忆是通过耳朵听到声音而产生的记忆。比如你们在学校里面背古诗、背课文，用到的就是这种声音记忆模式。

宸宸：是不是就是读出声音的模式。

妈妈：严格地讲，大脑能记住所读出来的内容，并不是因为咱们的嘴巴读出了声音，而是因为咱们的耳朵听到了声音。你还记得小时候那些朗朗上口的儿歌吗？像“门前大桥下，游过一群鸭……”

宸宸：快来快来数一数，二四六七八……

妈妈：是的。到现在你仍然能记得这首儿歌。但是你小时候并没有自己读或者自己唱过几次这首儿歌，只是平时在你玩玩具、吃饭的时候、在哄你睡觉的时候，妈妈会在你身边小声地播放这首歌。反复地播、反复地播。可能你到现在已经听过几百遍甚至几千遍了。所以你对这首歌的记忆会特别深刻。

宸宸：那是不是很多的小朋友都能记住电视广告中的经典广告词，也是因为这句广告词听了很多很多遍的原因啊？

妈妈：是的。声音记忆模式是最直接的记忆，特别是对于文字信息或者能形成声音的信息记忆非常有效果。比如朗朗上口的古诗、儿歌、非常好听的音乐，都可以通过声音记忆的模式记住它们。

宸宸：前几年流行的神曲《忐忑》，是不是只能通过声音记忆的模式来记住啊？

妈妈：是的，特别是对于不懂乐谱的人来说，只能靠声音记忆了。

宸宸：啊哦……啊哦诶……啊嘶嘚啊嘶嘚……

逻辑记忆

宸宸：妈妈，是不是所有的信息都可以通过声音记忆来记住呢？

妈妈：看上去似乎是这样。其实我们生活中有很多的东西是不需要声音记忆的。很多的东西只要我们理解、明白了，自然就能记住。这种记忆模式称为逻辑记忆。

宸宸：什么是逻辑？

妈妈：逻辑就是推理和理解。生活中很多的常识都是通过逻辑记忆来完成的。比如你每天早上起来是先穿鞋子还是先穿袜子呢？

宸宸：妈妈您真搞笑。肯定是先穿袜子啊！先穿鞋子的话，袜子怎么可能穿得进去？

妈妈：是的，这就是逻辑记忆。因为你能够明白必须先穿里面的袜子，否则袜子就穿不进去了。这就是鞋子和袜子的逻辑关系，它们之间有里外、大小的逻辑关系。我们并没有刻意去记“要先穿袜子再穿鞋子”，但是却能轻松地记住这个顺序，就是因为它们之间的这种逻辑关系。

宸宸：哈哈，妈妈，我觉得这根本不用记，难道还有人会搞错顺序不成？

妈妈：智力正常的孩子都不会搞错。但是你每天早上穿袜子的时候是先穿左脚还是先穿右脚呢？

宸宸：这个真不一定。可能很随意吧，又没有专门规定先穿哪只脚。

妈妈：太对了。我们之所以记不住，就是因为左脚和右脚在穿袜子这个问题上没有逻辑关系。没有了逻辑关系，我们就无法通过逻辑记忆的模式来记住它们。

宸宸：有点明白了，逻辑记忆能提高记忆的速度吗？

妈妈：那当然，后面我会详细地告诉你如何通过逻辑记忆来提高记忆的效率。其实你在日常的学习中也经常用到逻辑记忆。前面你说有的小朋友数学成绩特别好，其实就是这些小朋友的逻辑能力好。逻辑推理能力强了，逻辑记忆的能力就会强，对数学运算方法的记忆就比其他的小朋友更加深刻，数学成绩自然就会好很多。

宸宸：原来是这样啊。那数学好的小朋友每天早上起来是不是固定要先穿哪只脚的袜子呢？……

妈妈：……

宸宸：为什么有些小朋友数学不好，但是看过的动画片能记得那么清楚呢？

妈妈：是啊。虽然有些小朋友数学不好，但在艺术方面表现得特别优秀，特别是画画方面。这和记住动画片的情景是一个道理，因为他们的图像能力非常好。这也是大脑记忆的另一模式。

图像记忆

宸宸：图像记忆就是背图片吗？

妈妈：图像记忆是大脑自然记忆的一种模式。比如你能记住妈妈长什么样子就是靠图像记忆。虽然世界上有很多人的形象和妈妈非常相似，可能我们留着同样的发型，有相似的身高、体型。甚至可能穿着一样的衣服，戴着一样的眼镜，画着一样的

妆。但是你仍然能一眼认出哪个是妈妈，这就是靠大脑的图像记忆。

宸宸：这种记忆有什么用呢？

妈妈：图像记忆是大脑记忆效率最高的一种记忆模式。比如下面的这张图片，如果不让你看，而是由我来给你描述这张图片上有什么，你觉得你能记住多少？



宸宸：我觉得应该能记住很多吧？

妈妈：有这种可能，但是可能需要很长的时间。比如楼房是什么样的？树是什么样的？房子是什么颜色的？背景上有什么？这些细节，是很难全部记清楚的。

宸宸：我觉得我能记清啊？

妈妈：那是因为你已经看到了这幅画。如果你根本没有看到，只是听我讲呢？你觉得你听到的画的样子和实际的样子会完全一样吗？

宸宸：如果仅仅是听，可能画的样子要靠自己的想象了。

妈妈：是的。但是如果允许你看这张画五秒钟呢？这五秒钟你能记住的内容多，还是仅仅靠听我讲这幅画五分钟记住的内容多呢？

宸宸：我觉得看五秒钟的印象肯定会更加深刻啊！因为眼睛看到了具体的颜色、形象、布局等信息啊。

妈妈：太对了。这就是大脑的图像记忆，也是大脑记忆效率最高的一种模式。

宸宸：但是学校里要求记忆的都是文字啊！背课文是文字、背古诗还是文字，记英语单词也是文字。学校老师又不要求我们记这种画！

妈妈：是的。这也是我们要学习的重点内容。每个记忆大师最基本的能力就是把看到的枯燥文字信息变成图像信息。你还得妈妈在训练记忆大师的时候画的那些你看

不懂的画吗？那就是把文字信息转换成了图像信息。

宸宸：怪不得妈妈记扑克牌速度那么快，原来是把扑克牌转换成了图像啊。但我还是不明白是怎么转换成图像的？

妈妈：不要着急。我们需要一步步来。

记忆宫殿的原理

宸宸：妈妈，记忆大师们用的方法都是一样的吗？

妈妈：基本原理都是一样的，具体的方法上稍有区别。

宸宸：是什么基本原理呢？

妈妈：那是一种叫“记忆宫殿”的方法。

宸宸：记忆宫殿？是电视剧里传说的那种记忆宫殿吗？

妈妈：是的，差不多，但并不像电视剧作品中描述的那样简单，实际上比那个要复杂得多。

宸宸：哦！为什么叫“记忆宫殿”，这个宫殿是什么呢？是国王的宫殿吗？

妈妈：这个宫殿，是指要在自己的大脑中建立一座神奇的宫殿。以后，我们需要记忆的所有内容，都要保存到这个宫殿中。

宸宸：在大脑中怎么建立宫殿呢？我还是不明白。

妈妈：那我们来体验一个简单的例子吧！让你也体验一下记忆大师们是如何记忆的。

宸宸：好啊好啊！

妈妈：来，你跟我来！

宸宸：妈妈，我们要去哪儿啊？不是要体验建记忆宫殿吗？

妈妈：别着急，你跟我来！

……

妈妈：好了，咱们准备开始。

宸宸：怎么开始啊？

妈妈：我问你，咱们现在在哪里啊？

宸宸：在家里啊！