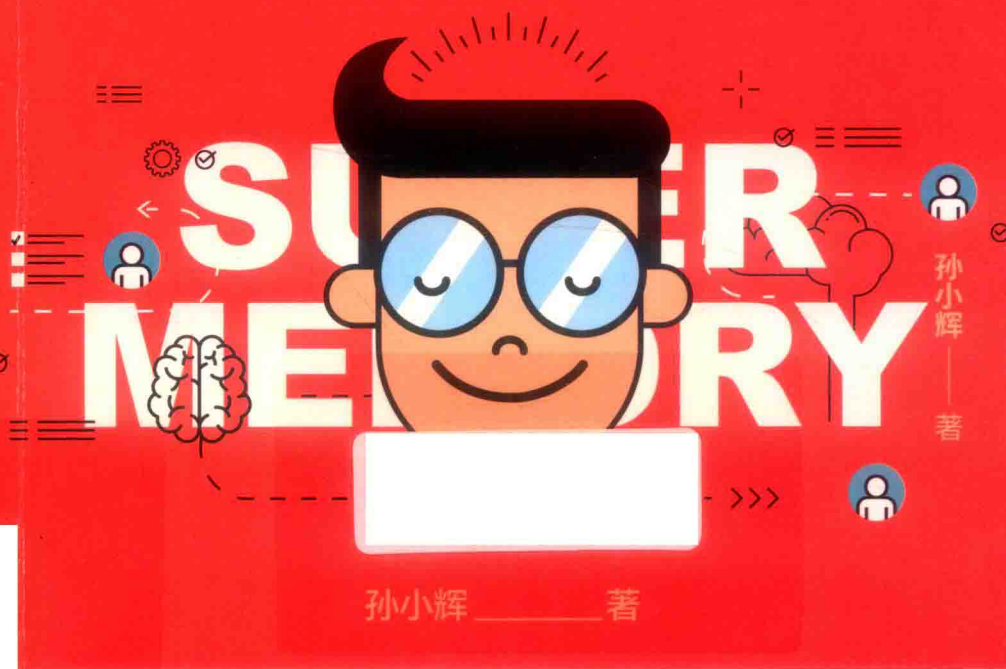


打造你的 记忆脑



- 夯实记忆训练的基本功
- 内化记忆宫殿的定桩法
- 挑战记忆法的实战运用

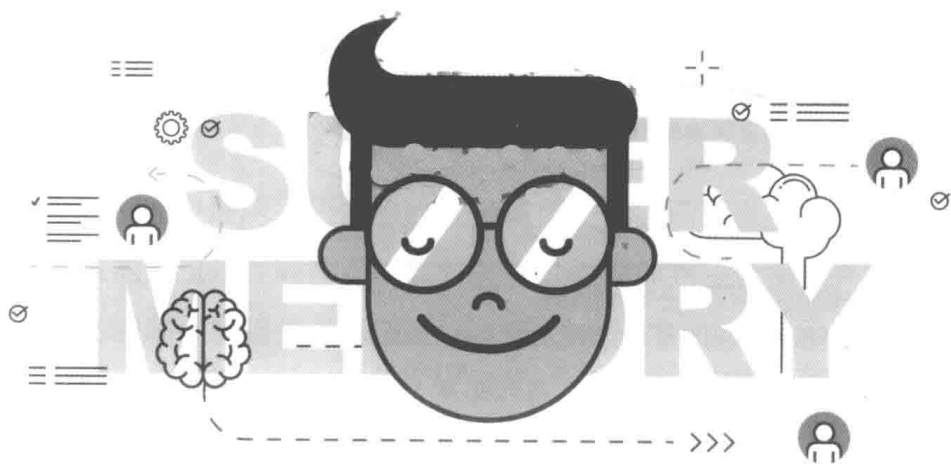
成功挑战虹膜识人、看唇识人的

世界记忆大师孙小辉

开讲过目不忘的记忆术

打造你的 记忆脑

孙小辉 著



 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

学习有方法，记忆同样有方法。翻开这本书，让世界记忆大师孙小辉教你羽化成蝶，从对人生失去信心，到凭借记忆力闯出一片天。这本书不仅讲述了高效记忆的图像、联结、定桩技术，还分享了详细的记忆案例。你可以亲身体验如何快速记住古诗、文言文、现代文，也可以掌握快速背诵选择题、填空题、简答题的技巧。如果你坚持练习，一周背下整个学期的英语单词或者几天背下一整本《道德经》也绝非难事。

世上无难事，只怕有心人。若你还只是记忆法的门外汉，对记忆方法感到既好奇又怀疑，那么不如跟随作者的脚步，在练习中感受自己的进步。相信你读完这本书后一定会有所收获。

图书在版编目（CIP）数据

打造你的记忆脑 / 孙小辉著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2023.3

ISBN 978-7-5229-0320-0

I. ①打… II. ①孙… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第016638号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 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>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：168千字 定价：58.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

推荐语

很多人问，参加益智类节目的选手是不是天赋异禀，异于常人？我接触下来发现，他们的确具备一定的先天条件，但后天对自己脑力的开发与训练同样至关重要。俗话说，脑子越用越灵，采用正确的方法使用脑子，可以说是灵上加灵。没有靠躺平就能赢的天才，孙小辉接受脑力训练、参加脑力竞赛和参与相关科学测试的经历也有力地证明了这一点。希望这本书所分享的一些经验，能够对您开发大脑记忆功能的尝试有所帮助。

蒋昌建

复旦大学知名学者、江苏卫视《最强大脑》主持人

人类最永恒的情感莫过于重逢，而我们重逢前人最有效的方法是关联捕捉，唤起关联的最有效方法就是提升记忆的厚度和搜索的技法……你看过多少不如你记住多少，打开一本书就能获得一种思维的路标，这是孙小辉的钥匙，快利用它来升级迭代你的大脑。

张春蔚

阳春科技创始人、资深媒体人、
CCTV《等着我》第四季主持人、中国之声特约观察员

初识小辉，还是数年前，那时，他与其他记忆大师一起，来我校做心理学和大脑的实验。经别人介绍后，我立刻敬佩其记忆能力的获得及努力过程。现在拿到这本书，也很难想象这几年来，他又做出如此的成就！该书所呈现的，不仅是记忆的知识，更是奋斗的知识。这就是小辉，总是以自己的方式帮助身边人。谢谢小辉！

胡谊

华东师范大学教授、博士生导师

自强不息的小辉，永不放弃的小辉，常怀感恩之心的小辉，永远在前行！

胡秀容

小胡鸭公司董事长、湖北政协委员

记忆是与人类文明进步、传承相关的最重要、最神奇的脑功能。中国首位残疾人世界记忆大师孙小辉自强不息的人生故事和对超级记忆的应用经验将为读者的大脑带来独特的享受。

李卫东

上海交通大学教授、中国超级大脑人才库主任

孙小辉老师，从小患有小儿麻痹症，走路走不稳，吃饭筷子拿不起来，却成为中国第一位残疾人世界记忆大师、《最强大脑》选手和专攻青少年记忆力提升的专业教练。

他曾用 2 天的时间，把一本《道德经》倒背如流；他也曾教众多中小學生用 3 天的时间，把一个学期的英语单词记住；他曾克服万难进行全国演说，教会成千上万的中小學生如何高效用脑、记忆和学习，并教导孩子如何成为生活的强者。

从这本书中，你不仅会学习到不可思议的、有趣的和高效的记忆方法，还会感受到孙小辉老师那颗充满爱的心和坚毅的人格魅力，从而在学习能力和心灵上得到非凡成长！

苏新民

世界记忆大师教练、

中国首位世界脑力锦标赛选手总教练

中国人最宝贵的财富就是中国人的精神，有吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，有敢为天下先的精神，有持之以恒、坚持到底的精神，有矢志不渝、实现理想的精神。孙小辉老师在砥砺前行过程中拥有的就是这样的精神。在这本书中，孙老师把个人人生经历和在脑力开发中的探索经验有机结合在一起，既有个人立于天地间的非凡领悟，又有作为一名教育工作者勇于探索、勇于实践的博大情怀。其中的学习方法、



记忆技巧、实战演练值得万千学子学习，而孙老师的人生领悟、思想精神更是熠熠生辉，值得我们共同传播。

张有斌

精英脑库教育首席讲师、北京奥运会英语教练

如果你听过或者看过《最强大脑》《挑战不可能》和世界记忆锦标赛等，那孙小辉这个人你一定是绕不开的。他没有过人的天赋，也没有多高学历。相反，从小就患有小儿麻痹症的他是用坚强的意志和不懈的努力才克服了诸多困难，取得了许多学历高、身体好的人都达不到的成就：“世界记忆大师”“《最强大脑》明星选手”、政协委员、慈善家……所以，不论你是学生还是家长，我都强烈推荐你读读孙小辉老师这本充满人性光辉的书，孙老师不仅毫无保留地告诉你科学、高效的记忆方法，更跟你分享了生命的意义和人生的价值。

李清平

世界记忆大师、中国超级大脑人才库成员、

《眼脑直映高效记单词》作者

小辉是我见过的最励志的世界记忆大师。他不仅有坚强的意志、不屈的精神，获得成就后也不忘回馈社会，帮助更多的人。他写的记忆法书籍不仅可以帮大家找到高效记忆的

方法，也可以影响更多人坚韧成长！

刘苏

世界记忆锦标赛冠军、世界记忆冠军教练、
东方巨龙教育创始人

孙小辉老师凭借惊人的意志，克服诸多不利因素成为世界级记忆大师，并用他的专业知识和精神影响着越来越多的学习者，相信你一定能从本书中获益。

李威

世界记忆大师、《最强大脑》中国队队长

如果你现在学习效率很低但依然对未来抱有希望，那么你一定要读一下孙小辉老师的这本书。他传奇的经历和书里的记忆方法一定会给你带来心灵和思维的双重震撼，没准下一位记忆大师就是你！

周强

记忆九段世界杯赛创始人

孙小辉老师是带着使命来到这个世界的，他克服了小儿麻痹症导致的身体限制，成为“世界记忆大师”。他因此变得更加自信，也将大脑教育作为事业，让自己过上自立富足的生活，也让无数人因此轻松记忆、高效学习。通过

阅读这本书并且刻意练习，相信你也可以为大脑赋能，让生命绽放！

袁文魁

世界记忆总冠军教练、大脑天赋潜能激活师、作家



大家好，我是孙小辉，中国第一位残疾人世界记忆大师。相信有读者曾经在《最强大脑》上面看过我的节目，我挑战的是“虹膜识人”这个项目（虹膜就是我们眼球表面的一层图案）。现场，我要在两小时内记完100张虹膜图和它们所对应的姓名。周杰伦作为监考官，他随意抽出了一张虹膜图，让我辨认出这张虹膜图所对应的姓名，结果我一眼就辨认了出来。

之后我陆续登上了中央电视台和其他媒体的一些舞台，向全国的观众们展示我的记忆力。很多人对我超强的记忆力产生了浓厚的兴趣，而我残疾人世界记忆大师的身份，也引起了他们强烈的好奇。

“孙小辉，作为一个残疾人，你是怎么能做到常人都做不到的事情呢？你这么好的记忆力是天生的吗？我的记忆力可以提升吗？”

我写这本书，目的就是跟大家分享我的人生经历和“最强大脑”的超级记忆法。我要告诉大家，像我这样一个残疾人都能够学好这种方法，都能够自立自强，读这本书的你一定可以学会并且做得更好。

我出生在湖北古城荆州的农村。我出生的时候非



常健康，我的出生也给全家人带来了无尽的喜悦和欢乐。但是天有不测风云，就在我4岁的时候，我突然得了一场怪病，从此之后，走路变得一瘸一拐。

我的爸爸妈妈非常着急，他们带着我四处求医问药，然而4年过去，我的病情没有丝毫好转。可是我的家人没有放弃我，他们依然带着我四处奔波，见了一个又一个的医生。

在我8岁的时候，我的爸爸为我找到了一位所谓的“神医”，这个医生很自信地对我们说：“我可以把你孩子的病治好”。我们全家人听到这句话的时候，都开心极了。

可是这个医生却跟我们开了一个天大的玩笑，他把我们全家人推入了痛苦的深渊。让我们万万没有想到的是，这个医生竟然用烧红的银针在我身上从头扎到脚。

当烧红的银针扎到我的额头时，我的皮肤发出“嗤”的声音，随之我发出撕心裂肺的惨叫。我的爸爸在旁边流着眼泪，他拼命地按着我，对我说：“孩子，忍住，忍住你的病就可以好起来。”

这是我长这么大，第一次看到如此刚强的爸爸流眼泪。可事与愿违，我的病不但没有好起来，反而因为烧红的银针扎坏了神经，一双原本健康漂亮的双手快速萎缩起来，到后来，竟然伸也伸不直了。

自从生病以后，我变得非常自卑，因为无论我走到哪里，都有人向我投来异样的目光。我记得，有一次在班上，一个

同学指着我的鼻子喊道：“孙小辉，你什么都不会做，你只能被父母养一辈子，你就是一个废物！”

当这个同学喊完最后一句话的时候，全班同学哄堂大笑。我痛苦极了，我在内心呐喊：“我不要被别人瞧不起，我不要被父母养一辈子！”

所以，在很小的时候，我经常思考一个问题：我怎样改变我的人生？我不甘心被别人瞧不起。后来，我发现读书学习是我这一生唯一能走的路。

当其他同学在玩的时候，我在书桌旁静静地看书。我记得，我在读初一的时候，有一篇文言文对我来说背诵特别困难，背了好久都没有背下来。后来，竟然连语文老师都对我失去了耐心。

有一次，她找到我，非常严厉地对我说：“孙小辉，你真的太不争气了，你的身体这么糟糕，还不知道发愤图强，努力学习，我真的不知道你今后该怎么生存！”

当我听到老师恨铁不成钢的斥责的时候，我多么渴望我的学习能力再强一点，成绩再好一点，不让老师这么生气。我的内心充满了愧疚，我在想，到底通过什么方式才能提高我的学习成绩呢？

从那时起，我就有了一个愿望，如果有一天我能一目十行、过目不忘该多好啊！后来我开始有意识地去寻找更好的学习方法。我喜欢看书、看报，有一次，在很偶然的情况下，

我在一份报纸上看到了一篇关于超级记忆法的报道。

我兴奋极了，一口气读了好几十遍。这不正是我日思夜想的记忆方法吗？于是我买了人生当中的第一套记忆书，如饥似渴地训练了起来。过了一段时间，我惊奇地发现，我一次就可以记住随机的二三十个数字或者词语，并且能够倒背如流。

我对记忆法的探索变得一发不可收拾，我走遍了整个城市大大小小的图书馆、书店，想尽办法去借、去买关于记忆方法的书。我也开始在网上大量地查阅关于记忆方法的资料。

照着这些书的方法，我开始大量地尝试。我的记忆力得到了飞速提升，竟然可以在一小时内轻松记完一百多个单词，而且在很短的时间内，就背下了整本的《论语》《道德经》《唐诗三百首》《新概念英语2》等。

我的成绩突飞猛进，我开始成为别人眼中的焦点。之后，经过层层选拔和比赛，我获得了中国记忆锦标赛人名头像项目的全国冠军，进入了国家队，后来竟然有资格能够代表中国去参加世界记忆锦标赛。

在那场全球瞩目的赛场上，我与来自三十多个国家，接近二百名世界顶尖高手进行了三天激烈的角逐。我以优异的成绩获得了“世界记忆大师”的称号，并且在虚拟历史事件项目中获得了一块银牌，为国家赢得了荣誉，成为中国首位残疾人“世界记忆大师”。

因为努力和机遇，我才有了巨大的成长。现在，我在广州有了自己的事业，开始朝着自己向往的生活迈步。

这么多年，一路走来，虽然拖着残疾的身体，步履蹒跚，但我始终坚信，唯有自强不息才能改变命运。

在这本书里，我将把我面对困难、挫折的人生态度，以及学习超级记忆法的心得毫无保留地分享给你们，愿你们每个人都能得到收获。

也祝愿你们每一个人都学有所成，实现人生的梦想。

孙小辉

2022年9月23日



第一章 我的成长之路

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 4岁，命运跟我开了一个天大的玩笑 | 003 |
| 第二节 | 记忆法，人生的另一扇窗 | 006 |
| 第三节 | 世界记忆锦标赛，华丽转身 | 011 |
| 第四节 | 面对生存，必须全力应对 | 016 |

第二章 记忆训练基本功

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 学习记忆法常见的疑问 | 023 |
| 第二节 | 影响记忆力的因素 | 027 |
| 第三节 | 记忆训练前的准备 | 030 |
| 第四节 | 抓住重点，记忆更深刻 | 032 |
| 第五节 | 打掉记忆路上的拦路虎——抽象词 | 034 |
| 第六节 | 联想配对训练 | 039 |
| 第七节 | 故事法和字头歌诀法 | 047 |

第三章 记忆宫殿之定桩法

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 身体定桩法 | 053 |
| 第二节 | 万事万物定桩法 | 057 |
| 第三节 | 地点定桩法 | 060 |
| 第四节 | 数字定桩法 | 068 |
| 第五节 | 标题定桩法 | 072 |
| 第六节 | 人物定桩法 | 073 |
| 第七节 | 熟语定桩法 | 078 |

第四章 记忆法实战应用

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 现代文、文言文、古诗词的记忆方法 | 085 |
| 第二节 | 零散知识的记忆方法 | 108 |
| 第三节 | 中文字词的记忆方法 | 114 |
| 第四节 | 数字、中文、英文的混合记忆方法 | 117 |
| 第五节 | 简答题的记忆方法 | 126 |
| 第六节 | 常见职场考试的记忆方法 | 129 |
| 第七节 | 倒背如流一本书的秘诀 | 132 |
| 第八节 | 扑克牌的记忆方法 | 137 |
| 第九节 | 人名面孔的记忆方法 | 141 |
| 第十节 | 图形及色彩的记忆方法 | 145 |

第五章 单词的记忆方法

第一节	字母编码法	151
第二节	字母(组合)+熟词法	154
第三节	熟词分解法	158
第四节	谐音法	160
第五节	拼音法	162
第六节	形似比较法	164
第七节	字母换位法	165
第八节	词中词法	167
第九节	综合法	168
附录		171
结语		173