

记忆宫殿

高效记忆法

陈家佳

编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是一本实用的记忆方法学习与训练手册,涵盖学习、生活、工作、专业、记忆比赛方面的记忆方法。本书按照从大脑的记忆功能到传统的记忆方法、简单的联想记忆,再到古罗马记忆术——记忆宫殿的顺序,列举了大量单词、文理科知识点、不同专业知识点的记忆方法,讲解了记忆术在生活中的应用,以及世界记忆比赛的训练方法和其他脑力的训练。

本书适合广大学生群体、记忆爱好者以及渴望提升记忆力的职场人士阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

记忆宫殿:高效记忆法/陈家佳编著. — 北京:清华大学出版社, 2023.10
ISBN 978-7-302-64717-1

I. ①记… II. ①陈… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 191959 号

责任编辑:杜春杰

封面设计:刘 超

版式设计:楠竹文化

责任校对:马军令

责任印制:

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-83470000 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm × 260mm 印 张: 12.75 字 数: 212 千字

版 次: 2023 年 10 月第 1 版 印 次: 2023 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

产品编号: 099955-01

前言

Preface

学习有方法，记忆也有方法。本书以古罗马记忆术——记忆宫殿为基础，讲述相关的记忆方法，通过科学有效的记忆方法，让学生快速提升学习成绩。

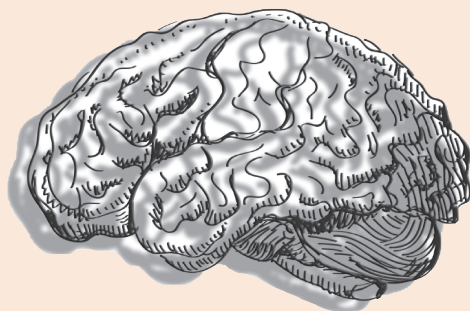
记忆宫殿最早是在明朝时由传教士利玛窦带入中国的，并在当时的文人墨客中引起一阵小范围的轰动。记忆宫殿在国外一直有很多人在使用，而在我国并未流传开来。时至今日，中外多部影视剧和综艺节目中均出现过关于记忆宫殿的情节，由此记忆宫殿渐渐在我国被大众所熟知。但这大都停留在影视剧和综艺节目中，并未真正用于学习、训练。

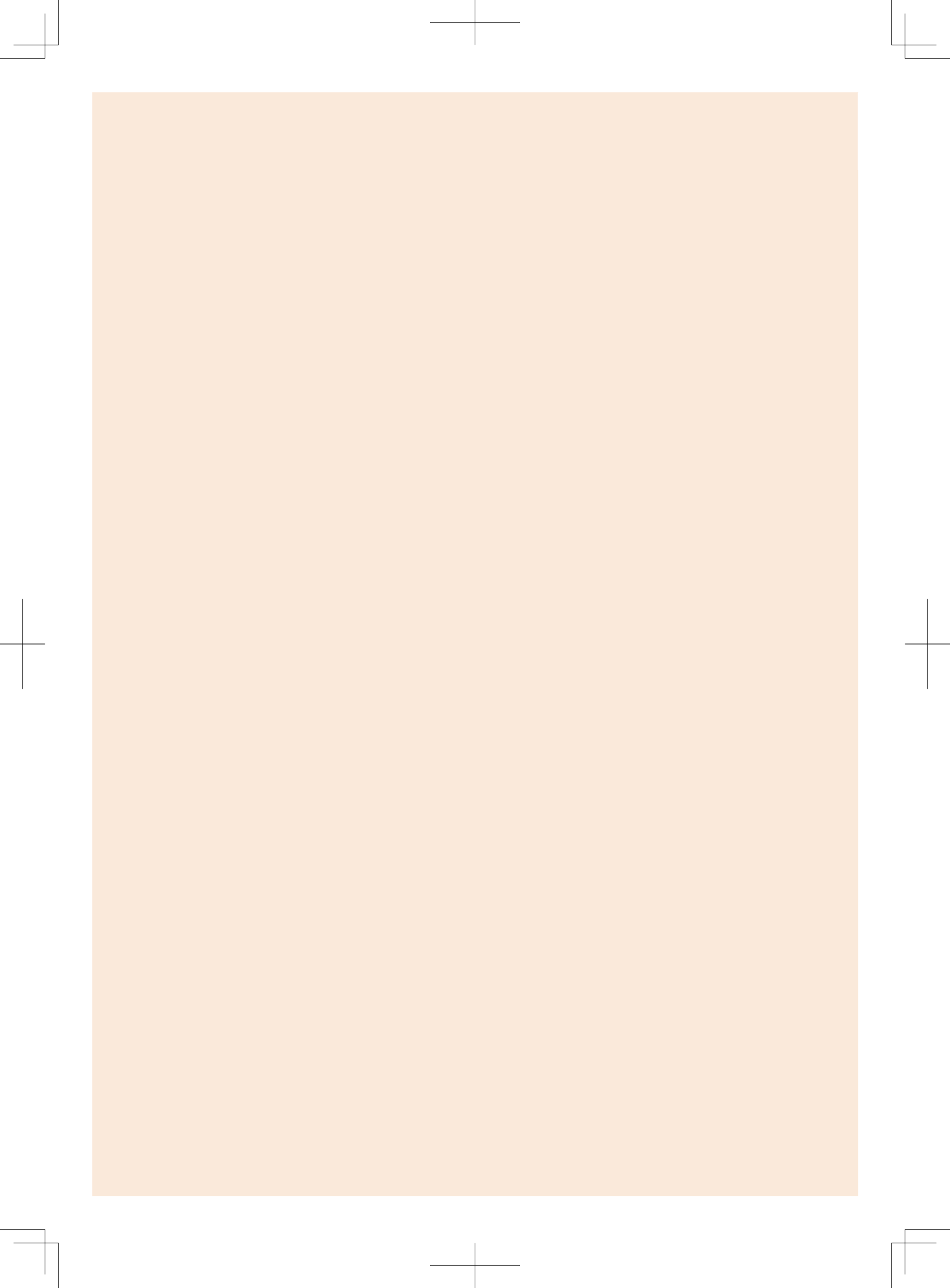
高中的时候，我患上了过敏性鼻炎，导致记忆力下降，所以特意买过一本记忆术的书籍学习，让我受益匪浅。上大学后我因享受大学的美好时光而中断了学习、训练记忆术。直到电视节目《最强大脑》的热播，我才又捡起了记忆术，并利用业余时间开发了一款记忆宫殿手机软件。

本书从记忆宫殿的起源、原理开始，讲解不同类型的记忆宫殿，以及记忆宫殿的基础方法、运用与训练，并分析、讲解记忆比赛项目及《最强大脑》的记忆项目，最后讲解学习方面的应用记忆，其中列举了大量的记忆例子和训练项目，以帮助大家快速掌握记忆宫殿。

对于想提升记忆力的人来说，记忆宫殿是学习的基础。

最后，感谢清华大学出版社和黄磊先生为本书做出的贡献。







目 录

Contents



第 1 章

什么是记忆宫殿

1

1.1 来自古罗马的神奇记忆法	... 2
1.2 记忆宫殿的起源	... 2
1.3 记忆宫殿的优点与缺点	... 4
1.4 记忆宫殿原理	... 5
1.5 如何学习记忆宫殿	... 9
1.6 竞技记忆与应用记忆	... 10
1.7 记忆术的误区	... 11



第 2 章

记忆宫殿的类型

13

2.1 身体桩	... 15
2.2 数字桩	... 19
2.3 地点桩	... 22
2.4 记忆载点	... 25



第 3 章

记忆宫殿的基础 方法

31

3.1 图像联想	... 32
3.2 谐音转换	... 36
3.3 代替出图	... 42
3.4 提前编码	... 45
3.5 关键信息提取	... 46



第 4 章

记忆宫殿的使用 步骤

51

4.1 备好宫殿	... 52
4.2 图像转换	... 54
4.3 定桩记忆	... 55
4.4 回忆巩固	... 57



第 5 章

记忆宫殿训练

59

5.1 出图训练	... 60
5.2 抽象词联想	... 62
5.3 链接训练	... 63
5.4 多信息记忆训练	... 65



第 6 章

记忆宫殿编码

69

6.1 字母编码	... 70
6.2 数字编码	... 74
6.3 扑克牌编码	... 87
6.4 姓名编码	... 90



第 7 章

记忆宫殿应用 1： 世界记忆锦标赛

99

7.1 数字记忆	... 101
7.2 扑克牌记忆	... 108
7.3 词语记忆	... 116
7.4 二进制记忆	... 122
7.5 虚拟历史记忆	... 129
7.6 其他记忆项目	... 132



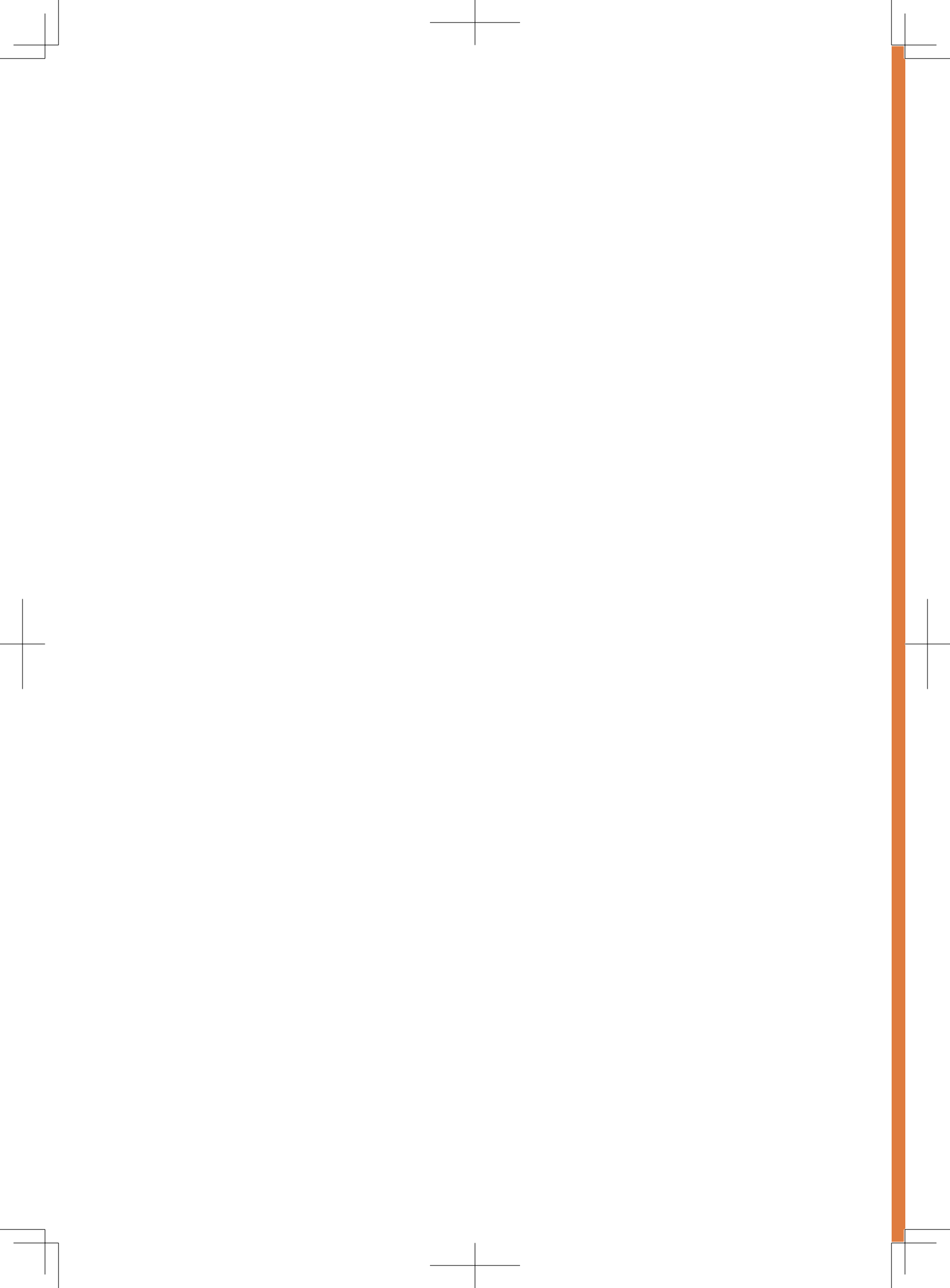
第 8 章

记忆宫殿应用 2： 最强大脑记忆 项目	8.1 二维百家姓	... 138
	8.2 二维码	... 147
	8.3 词语盲填	... 158
		137



第 9 章

记忆宫殿应用 3： 学习内容记忆	9.1 诗词记忆	... 180
	9.2 《琵琶行》记忆	... 182
	9.3 文章记忆	... 188
	9.4 表格内容记忆	... 191
		179





第 1 章

什么是记忆宫殿

记忆是知识的唯一管库人。——菲利普·锡德尼



1.1 来自古罗马的神奇记忆法

记忆宫殿是一种古罗马的记忆方法，人们需要经过大量不间断的训练，才能达到一定水准，因其训练过程枯燥乏味，使得很多人中途放弃。即使有的人掌握了记忆宫殿，可是只用来记忆扑克牌，并未涉及其他内容，这也只能算入门。入门很简单，但想熟练运用，需要一个训练和积累的过程。

记忆宫殿是将已知的记忆桩与需要记忆的内容联系在一起，联系的过程称为“联想记忆”。学习记忆宫殿需要一定的联想能力，在运用记忆宫殿前，需选定一批记忆桩，将记忆的内容通过联想“绑定”到记忆桩上。记忆桩是提前熟知的，所需记忆的内容是未知的，因此可以达到“以熟记新”的效果。

记忆桩是记忆的载点，用来承载内容。记忆桩的形式有多种，也可自己定义记忆桩的类型，但记忆桩的顺序一定要固定不变，且记忆桩本身也不能随意更改，以免产生记忆混乱。当需回忆所记的内容时，只要按顺序将每个记忆桩上“绑定”的内容回想出来即可，这是提取内容的过程，而记忆桩就成为提取的线索，有了线索就能快速地提取内容。为什么有时我们记住了很多内容，但之后却回想不起来，不是我们没有记住，而是记的内容太多，没有一个线索帮助我们从记忆中提取我们所需的内容。

记忆宫殿是需要不断训练才能熟练运用其记忆各种内容的，不是只靠学习记忆宫殿的理论就能掌握的记忆方法。只有在反复的训练过程中，才能领悟记忆宫殿的真谛。

1.2 记忆宫殿的起源

中世纪的欧洲，印刷术还没有普及，所以很多书都需要通过人脑记忆，记忆宫殿这种技术便应运而生。

相传在古希腊，一位诗人西莫尼德斯在参加宴会时，门外有人找他，诗人出来之后却不见人影。就在这个时候，一声巨响传来，西莫尼德斯回头一看，整个宴会大厅突然崩塌！

刹那间，宴会大厅变为一片废墟，除了西莫尼德斯之外的所有宾客都被埋在废墟之下。在救援的时候，由于尸体已经被压得血肉模糊，亲属难以辨认。

而幸存的西莫尼德斯能够清楚地记得宴会上每个人的落座位置，他帮助悲痛亲属们找到了自己的亲人。

这就是记忆宫殿最初的模型，它的核心原理是把要记忆的内容信息转换成图像，用各种夸张、离奇，甚至血腥的想象把内容信息存进人们的大脑。

记忆术能够有效提升人们的记忆力，甚至有的人可以达到过目不忘的效果。但在欧洲中世纪，大多数人认为掌握记忆宫殿的人都是妖孽，只要发现就会将他们烧死。

荒谬的时代结束后，随着时间的推移，记忆宫殿慢慢被人们所接受，越来越多的人开始学习记忆宫殿，一些传教士利用记忆宫殿记忆大量的文章典籍。

意大利传教士利玛窦在明末来到中国，带来了西方先进的科学技术，也带来了记忆宫殿这项技术。

利玛窦的记忆力堪称过目不忘。他在澳门只学习了一年汉语就进入中国内地，而在此之前他对中国的了解少之又少，更不会汉语。在华传教的过程中，他为了融入中国士大夫阶层，不断学习中国文化，背诵四书五经，最终不但能与中国士大夫坐而论道，还可以用中文翻译西方书籍。

据说他能够当众将临场指定的文章段落倒背如流，中国的士大夫无不称赞他的记忆力——竟能在短时间内记住他们多年才能记住的书籍，都想向他学习。于是他用中文写了《西国记法》来介绍记忆方法。

发展至今，全世界有很多人都在学习记忆宫殿，甚至一些记忆宫殿学习者成功组织了世界性的记忆比赛，我国也有很多选手参加该记忆比赛，有的选手获得了较好的成绩。

目前很多影视剧、电视节目中有记忆术的情节，例如中国香港的电视剧《读心

神探》中有多集出现记忆宫殿的情节；英国的电视剧《神探夏洛克》中也有少量的记忆宫殿的情节；另外，一些电视节目也邀请了众多的记忆宫殿学习者参加节目录制。

可见，记忆宫殿已经被越来越多的人认可，因为它能有效提升记忆力。如果学生掌握了这项记忆术，那么对提升学习成绩有一定的帮助。

1.3 记忆宫殿的优点与缺点

记忆宫殿是古罗马记忆术，其使用一直延续至今。因为记忆宫殿，有了世界记忆锦标赛，有了中外电视剧中关于记忆宫殿的情节，有了电视节目《最强大脑》等，因而有了更多的记忆宫殿爱好者，笔者也是其中之一。我们都在学习记忆宫殿，训练记忆宫殿，升级记忆宫殿，优化记忆宫殿。之所以升级、优化记忆宫殿，是因为记忆宫殿也有不足之处，记忆宫殿不是 100% 完美的记忆术，我们需要正视记忆宫殿的缺点，合理使用记忆宫殿。

记忆宫殿就相当于线索，根据这个线索可以把所记的内容“拽”出来。有了这条线索，我们可以知道记了多少内容，不至于产生遗漏，或根据这条线索检验记忆是否牢固。对于杂乱无章的较多内容，使用记忆宫殿有明显的优势，再多再乱的内容，根据记忆宫殿设定的“线索”都可以“拽”出来，不用担心会遗漏内容。记忆宫殿中的每一个地点桩都是有顺序的，相应的地点桩上所记的内容也被赋予了顺序，对有顺序要求的内容具有极大的便利性，不会造成顺序错乱。

记忆宫殿是记忆的工具，需要经常训练，很多人毅力不足，无法坚持训练；记忆宫殿需要不断扩展记忆桩，使用过的记忆宫殿在短时间内是不能再使用的，这就需要新的记忆宫殿，而扩展记忆宫殿是一个长期的过程，需要慢慢积累，因此很多人认为与其花时间做这些，还不如直接死记硬背知识点。此外，使用记忆宫殿还需要丰富的联想能力，很多人就止步于联想力这一因素。同时，记忆宫殿不适用于记忆零散、简短的知识点，对于这些知识点只需使用联想记忆即可。

1.4 记忆宫殿原理

记忆宫殿最基础的原理是联想记忆和记忆桩，联想记忆可将记忆桩与要记忆的内容联系在一起，记忆桩则是回忆所记内容的线索。



1. 联想记忆

联想记忆是一种简单的记忆方法，在生活中经常用到，但都是不经意间的，没有人在意，人们也不会想到这是一种记忆方法。

当我们看到或想到某个人时，肯定会想到彼此的交集，或是这个人曾经做过哪些事；当我们看到某一物品会想到另一个物品，如小孩看到钱，会想到去买零食。这就是联想记忆。

联想记忆的核心就在于能够抓住大脑的兴趣点，这样更有助于大脑接受。试想一下，每天通勤的过程平淡无奇，你根本记不住擦肩而过的那些面孔。然而，某天早上有人在地铁车厢内突然大声背诵《满江红》，你肯定会对他印象深刻。

联想记忆分为配对联想记忆和串联记忆，其本质是一样的，只是配对联想所记忆的是两个内容，而串联所记忆的是多个内容。换句话说，串联记忆是配对联想的加量版。



配对联想记忆



记忆两个内容



联想
记忆

串联记忆



记忆多个内容

接下来看几个具体的例子。

配对联想举例 1

记忆内容：勺子、马桶

联想记忆 1：想象用勺子搅动马桶里的水。



说明：这里是按词语的顺序进行配对联想的，即由第一个词语联想到第二个词语。“搅动”是由第一个词语主动产生一个简单的动作，作用于后一个词语，这个动作一定要简单，且易联想。

联想记忆 2：想象在马桶里有一个勺子。



说明：这里是由第二个词语联想到第一个词语，适用于不讲究顺序的内容。

配对联想举例 2

记忆内容：大象、消防栓

联想记忆：想象大象撞倒消防栓，或大象用鼻子拔起消防栓。



说明：第一个词语主动产生一个简单的动作，作用于第二个词语。

串联记忆举例 1

记忆内容：喜羊羊、轮椅、水壶



联想记忆：喜羊羊推动轮椅，轮椅滑动起来，撞倒水壶。

说明：这里是按内容的顺序进行联想的，对于多个内容的最好按顺序串联记忆，这样既能记住内容，也能知道各个内容的顺序。其中“推动”“撞倒”是由前一个词语主动产生的简单动作，作用于后一个词语，每一个动作都根据前一个词语的特性确定。

串联记忆举例 2

记忆内容：滑板车、暖水袋、灯笼、瓶子、压路机



联想记忆：滑板车压爆暖水袋，暖水袋飞出砸落灯笼，灯笼碰倒瓶子，瓶子滚出，被压路机碾碎。

说明：按内容的顺序进行联想，前一个内容关联下一个内容。

接下来进行一个强化练习，测试之前的学习效果。请根据第一个词语，写出后面的词语：

勺子、_____

大象、_____

喜羊羊、_____、_____

滑板车、_____、_____、_____、_____

大家可以自行写出 10 个名词，再用联想的方法来记忆，并记录时间。