



记忆宫殿

by zhenggang.qiu

大纲

1

记忆力测验游戏

2

理论基础（道）

3

方法论（法）

4

练习方法



记忆力测验游戏

01

请读出下面列表的颜色而不是汉字

红	绿	蓝	红	绿	蓝
红	绿	蓝	红	绿	蓝
红	绿	蓝	红	绿	蓝

两分钟具体词组测试

竹席 章鱼 橘子 键盘 阳光
头发 苹果 青蛙 司机 电玩
洗衣机 盘子 拖拉机 锄头 钱包
糖葫芦 空调 耳机 雨 电脑

一分钟抽象词组练习

自由 信任 独立 果断 坚持

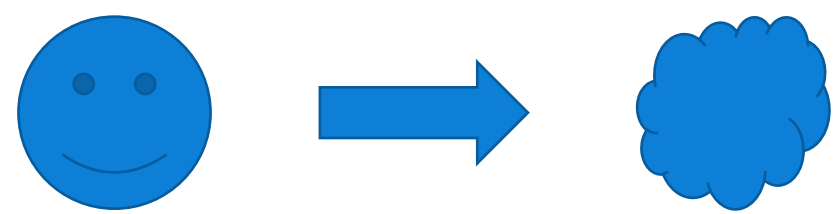
悲伤 思念 抽象 奉献 认知



理论基础

02

活动图



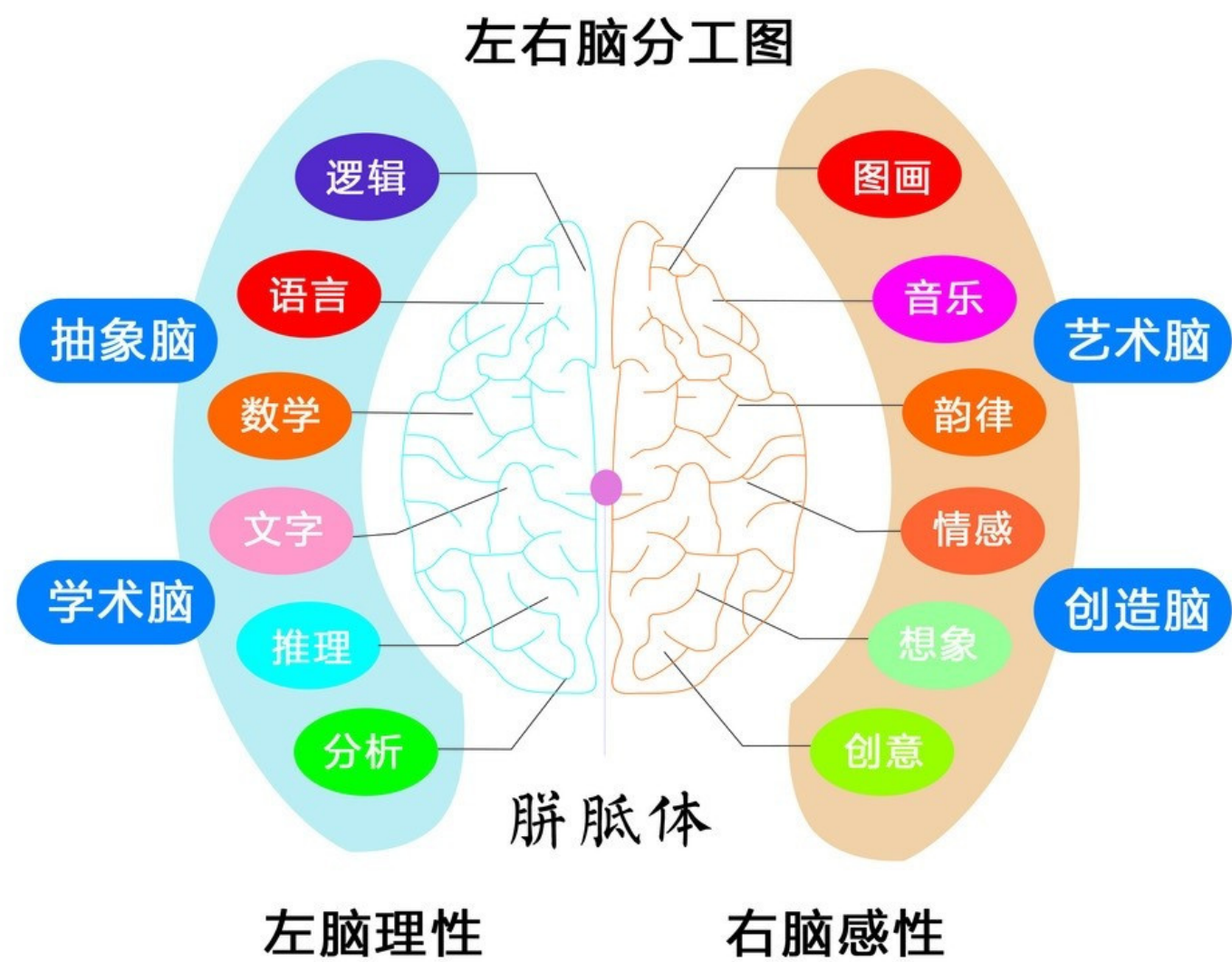
对象：人 动作：记忆 对象：材料

什么是记忆

01 识记

02 保持

03 提取



四大记忆材料

数字

文字

声音

图片

三大记忆模式

1.机械记忆

2.逻辑记忆

3.图像记忆

衡量记忆力的三大指标

1.速度： 识记、提取的时间

2.广度： 记忆的容量

3.长度： 记忆保持的时间



方法论

03

传统记忆方法的缺陷

- 1.记忆耗时长、用的时候经常想不起来
- 2.能记忆的材料容量有限
- 3.很难在脑海中长时间保持

怎么解决？

使用图像记忆！研究表明右脑的记忆能力是左脑的一百万倍！

一切从联想开始

联想是学习、记忆的核心

婴儿通过联想认知世界

通过联想将记忆材料转化成图像

四大联想方法



抽象词转图像--四大方法

1. 谐音
2. 增减字
3. 倒字
4. 望文生义

数字转图像—数字编码表

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
0:呼啦圈	1:大树	2:鸭子	3:耳朵	4:帆船	5:钩子	6:勺子	7:镰刀	8:眼镜	9:口哨		
10:棒球	11:筷子	12:婴儿	13:医生	14:钥匙	15:鹦鹉	16:石榴	17:仪器	18:糖葫芦	19:衣钩		
20:香烟	21:鳄鱼	22:耳环	23:和尚	24:闹钟	25:二胡	26:河流	27:耳机	28:恶霸	29:饿囚		
30:三轮车	31:鲨鱼	32:扇儿	33:星星	34:三丝	35:虎牙	36:山鹿	37:山鸡	38:女人	39:山丘		
40:司令	41:蜥蜴	42:柿儿	43:石山	44:蛇	45:唐僧	46:骨头	47:驾照	48:丝瓜	49:湿狗		
50:功夫熊猫	51:安全帽	52:鼓儿	53:乌纱帽	54:青年	55:火车	56:蜗牛	57:武器	58:尾巴	59:蜈蚣		
60:榴莲	61:红领巾	62:牛儿	63:流沙	64:螺丝	65:绿壶	66:溜溜球	67:油漆	68:喇叭	69:太极		
70:麒麟	71:鸡翼	72:企鹅	73:花旗参	74:骑士	75:西服	76:汽油	77:鹊桥	78:青蛙	79:气球		
80:巴黎	81:白蚁	82:靶儿	83:芭蕉扇	84:巴士	85:保姆	86:八路	87:白旗	88:爸爸	89:芭蕉		
90:酒瓶	91:球衣	92:球儿	93:旧伞	94:首饰	95:酒葫芦	96:蝴蝶	97:旧旗	98:酒杯	99:麻将		
00:望远镜	01:绿叶	02:铃儿	03:凳子	04:轿车	05:手套	06:手枪	07:锄头	08:溜冰鞋	09:猫子		

出图四要素

1. 清晰

2. 彩色

3. 关己

4. 夸张

What is next?

将信息转化为图像之后，接下来该怎么办？

Make it connect with anything you are familiar with.

联系(connect)就是让两个图像发生关系，动词是胶水：

1. 主从出击
2. 媒婆牵线
3. 夸张搞笑
4. 双剑合璧

主角终于可以登场了

记忆宫殿方法

记忆宫殿是一种将要记忆的信息以图像的形式绑定到一组有顺序的桩子上，以此达到长期记忆，快速检索的目的的方法。

记忆宫殿的好处

1. 提升注意力

2. 发散思维

1. 数字桩
2. 身体桩
3. 地点桩
4. 万物皆桩

Key: 熟悉、有序、特征明显、距离感、大小适中

现场使用会议室创建记忆宫殿

记忆老子【第四十一章】

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。
故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡（lèi）。上德若谷，广德若不足，建德若偷，大白若辱，
质真若渝（yú）。大方无隅（yú），大器晚成，大音希声，大象无形。道隐无名，夫唯道善贷且成。

1. 天净沙·秋思
2. 眼耳鼻舌身意（色声香味触法）
3. 草木鸟兽虫鱼
4. 金木水火土



练习方法

04

练习方法

1. 记忆扑克牌
2. 记忆圆周率
3. 随机抽象词语训练
4. 背诵国学经典



Thank You