

记忆 宫殿

THE
MEMORY
PALACE

成为
记忆高手
的秘诀

林约韩 著

用记忆宫殿法学习记忆宫殿记忆术
精准持久地记忆一切需要记忆的

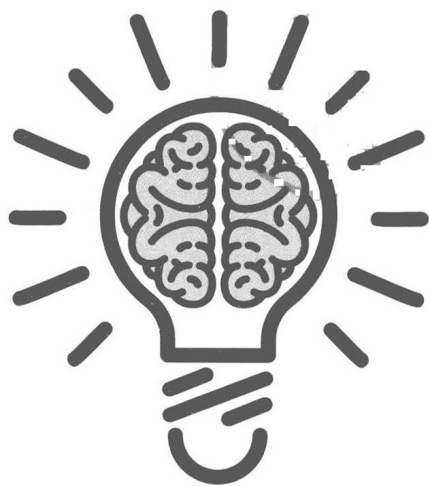
更多视频资料，多途径吸收知识
从 5 分钟到 30 秒，成为记忆高手

 中国纺织出版有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

记忆宫殿

成为记忆高手的秘诀

林约韩 —— 著



 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

记忆宫殿是让记忆力提高十倍甚至百倍最好用的工具，也是世界记忆大师和最强大脑的记忆高手都在用的记忆方法。

作为记忆宫殿培训的资深专家和记忆宫殿商标的所有人，林约韩老师在本书展示了记忆宫殿方法的高效性和通用性，手把手教会读者创造属于自己的记忆宫殿，并在实践中具体运用，另外还介绍了与记忆宫殿相关的各种实用记忆法，结合各种类型的记忆实例提炼出快速记忆的通用公式。

本书包含了林老师13年记忆宫殿教学和研发的心得，向读者发出学习挑战，按书中用方法学方法的独特方式，认真学习两个小时，可以记忆70多个记忆宫殿方法知识点，并做到顺背倒背。让担心方法难学的读者彻底摆脱困难，降低学习成本，提高学习效率。

图书在版编目（CIP）数据

记忆宫殿：成为记忆高手的秘诀 / 林约韩著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1
ISBN 978-7-5180-6474-8

I. ①记… II. ①林… III. ①记忆术—通俗读物
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第167570号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：王花妮 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

E-mail: faxing@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

2020年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：324千字 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

前言

“如果记忆宫殿方法真的很有用，那么一定可以用记忆宫殿方法学记忆宫殿。”

有一天，我遇到一个“粗鲁”的学员，我们是这样对话的。

学员：你不是号称国内记忆界高手，教记忆法10多年吗？记忆法如果真的能让我在一天之内学会，我就相信这个方法。

我：你这个提议不错。过去，我们只是用传统的教学方法按部就班地教，忘记了记忆法本身就是优秀的学习方法，用方法学方法，如果你不成功，说明这方法也没用。

学员：是的，就像你说你的矛锋利、你的盾坚硬，你试试拿你的矛刺你的盾，看看效果就知道了。

我：是驴是马拉出来遛遛就知道了。

于是，我设计了一套快速学习方案，用记忆法学记忆法，名字就叫“记忆之家”！

也许你猜到结局：我成功地一天之内教他学会了记忆法！

错！

事实是：我2小时就教会了他。

写本书的目标之一，就是让读者可以在几个小时内，跟着书中的思路，用“记忆宫殿方法”学习记忆宫殿。

当然，写书的过程也会有一些铺垫和一些其他的准备内容，关于整本书的内容，我是这样安排。

第一章，我希望从来没接触过记忆法的朋友，可以通过几个例子，很快感受到记忆宫殿的神奇，从此建立起信心，相信自己的记忆力可以达到快速、高效。怎么定义这个“快速”呢？按照我们过去的经验，50个形象词组5分钟以内可以做到顺背、倒背。那“高效”呢？根据经验，一般记背的内容，如果你过去需要1小时左右，现在只需要不到半个小时，效率就提高了一倍以上。

第二章，主要以一个案例作为原型，虚构出一个学习过程，希望通过学习者的成长过程来感受如何提高记忆力，让大家对方法能达到的效果有直观的认识。

第三章，带领大家了解记忆宫殿的前世今生，了解记忆宫殿在人类历史上创造过的奇迹。

从第四章一直到第六章，主要的目标是让学习者在没有老师现场培训的情况下，自学完成最系统的记忆宫殿课程，力求做到：认真看完的学习者都可以看完即学会。这一部分使用的方法是“用记忆宫殿方法学记忆宫殿”。

第七章主要是帮助学习者建立记忆法的应用策略。很多人一开始对策略并不是太了解，以为学会记忆法就可以大幅度提升记忆能力，其实方法基础就像积木块，它本身并不能自动变成“城堡”，而需要学习者自己去堆砌。比如，会编码记忆法的人，其实并不会背《新华字典》，它需要有人教或者需要自己找出一套用编码记忆法背《新华字典》的策略。这就好比同样是一堆积木，小明同学几分钟就能搭出来一栋房子，小谷同学却用了1小时也没有搭成房

子。为什么呢？因为小谷同学从来没玩过，也没看过，脑子里根本不知道如何搭积木。

学习记忆宫殿的朋友，一定要多学习一些记忆策略。策略就是指实现快速记忆的方法、方案。如果你只会基础方法，只了解很少的方法、方案，那么，就算你数字记忆训练得再厉害（比如每小时记忆3000个数字），或者你5分钟可以记忆100个历史事件，而其他你都不会，你也只能算偏才，不能算“大师”。因为你的记忆过程还是跟大家一样，没有更好的方法。

我在第七章列举了9种策略，同时把我研究的如何设计策略的“万能公式”传授给大家。希望借助这些内容，能帮助大家成为真正的“记忆大师”。

最后一章，主要是讲解学习过程中如何树立正确的目标和做好训练计划。如果大家能在学完方法和策略之后，为自己打造一个可执行的计划，就能把自己“如期”地训练成为一个记忆高手。

本书适合自学记忆法的人阅读，也适合家长带着孩子阅读。使用好第四章、第五章、第六章的内容，可以直接将这些内容转化成为培训课程。只要几个小时内就可以“复制”出更多的“记忆宫殿”基础方法“高手”，学完即会背出方法和方法例子。这也是一件值得炫耀的事情，你可以很豪气地跟你的小伙伴说：“我看过一本书（或上过一门课程），我能把课上教的全部重点背出来。”

最后，本书虽然创新地尝试用记忆宫殿方法学记忆宫殿，但可能也有一些人不适应或是出现各种问题。虽然这个方法我已经用了近10年，它似乎能够“老少通吃”，其中的内容也不断“升级”更新，但是，本书在展现这个方法的过程中也难免会有一些瑕疵，希望看过本书的人，能不吝指正帮助我一起将本书变得更完美！

目录

第一章 5分钟，让记忆力提高10倍 || 001

第一节 这样做11位手机号都记不住 || 003

第二节 5分钟背下100个数字的秘密 || 007

第三节 提高大脑“生产力”的三个步骤 || 012

第四节 10天提高10倍记忆力的方法 || 015

第二章 从5分钟到30秒，只做了这3件事 || 019

第一节 记不住的10个原因 || 021

第二节 如何快速记忆 || 034

第三节 正确的方法 || 036

第四节 图像记忆的3件事 || 037

第三章 记忆奇迹——记忆宫殿 || 039

第一节 被遗弃的秘籍 || 041

第二节 秘术被盗 || 043

第三节 对神秘力量的恐惧——超级记忆力 || 045

第四节 体验超级记忆 || 047

第五节 超级大量的信息怎么记 || 050

第六节 记忆大师必修记忆方法 || 052

第四章 体验记忆宫殿 || 055

第一节 最原始的记忆方法 || 057

第二节 改进后的记忆方法 || 058

第三节 体验记忆宫殿 || 060

第五章 创造属于你的记忆宫殿 || 071

第一节 学生诉苦：重复背诵记不住 || 073

第二节 137种记忆方法的苦恼 || 075

第三节 6种记忆方法 VS 137种方法 || 077

第四节 成功突破自己：记忆比赛前他用了这4个步骤 || 078

第五节 属于你的记忆宫殿 || 080

第六章 1小时学完世界记忆大师的方法 || 099

第一节 准备 || 101

第二节 6种记忆方法 || 111

第三节 4个训练步骤 || 144

第四节 压缩记忆法 || 146

第五节 画图记忆法 || 151

第六节 大师们不愿说的综合应用法 || 153

第七章 快速记忆与应用 || 157

第一节 10分钟记忆100条语文常识 || 159

- 第二节 1小时记忆200个单词 || 164
- 第三节 10小时通过自考科目 || 171
- 第四节 3小时背完100多条公式 || 173
- 第五节 11小时背完《道德经》 || 175
- 第六节 20小时背完《周易》 || 179
- 第七节 3周备考公务员 || 182
- 第八节 5天的培训让她考上了理想的大学 || 184
- 第九节 3个月轻松备考过二建 || 186
- 第十节 快速记忆的万能公式 || 189

第八章 为什么你学不会记忆宫殿 || 195

- 第一节 学习记忆方法需要动机 || 197
- 第二节 错误的目标只会得到失败的结果，树立正确的记忆目标 || 198
- 第三节 他用21天成功做到：60秒记忆120个数字 || 200
- 第四节 30天的训练成功做到：40分钟阅读一本书 || 202
- 第五节 做正确的事，你也可以成为记忆大师 || 204

后记 || 209

第一章

5分钟，让记忆力提高10倍

记 忆 官 殿 ： 成 为 记 忆 高 手 的 秘 诀



5分钟能做什么事呢？5分钟可以泡一包泡面，可以步行300~500米，等等。

如果用5分钟背下100个数字，你会不会觉得太不可思议了呢？

本章主要是讲我的一次聚餐经历，我的朋友背不下来11位电话号码，经过我的讲解之后，他马上可以顺利背出电话号码。通过这个例子来解析为什么大部分人记忆力差，电话号码都要重复好几次才能背下来。

本章还会让读者一起经历5分钟特训，尝试5分钟记忆100个数字。

接下来，让我们与我的朋友一起经历，一起总结，一起了解如何通过10天训练，让记忆力提高10倍。

第一节 这样做11位手机号都记不住

一次与朋友聚餐，我们聊起工作，朋友问我：“记忆宫殿是什么？”我简单地回答：“帮你提高记忆力的方法。”旁边立马响起一个声音：“我记忆力衰退得厉害，现在手机号都记不住，还有救吗？”

我很淡定地问：“真的记不住吗？有没有兴趣测试一下？”

朋友好奇：“好，试试！不过我的记忆力真的很差。”他还是强调了一下。

我：“ $13 \times -87-21-45-56$ ，好，你试着回忆一下！”

朋友：“ $13 \times -872-1 \dots\dots$ ”（后面“嗯”了很长时间，硬是没背出来。）

我：“这样，听我解说一次，要是背下来，这杯酒你就干了吧！”

朋友惊喜道：“有这么神奇？别说一杯，三杯都行。”

“你喝定了！”我自信地说。接着，我说道：“ $13 \times$ 是运营商的号，这个

大家都知道，接下来想象“一条白痴的鳄鱼，师傅看到叫我溜”。一条白痴鳄鱼，就是8721；师傅叫我溜，就是4556。好的，现在你回想一下。”

朋友：“ 13×8721 4556，哈哈，厉害，厉害，干杯！干杯！”

为什么第一次他没有背下来呢？原因很简单，他的心里不断在重复数字 13×8721 …… 多次重复时，我们观察可以发现，他的嘴巴没有发出声音，但是喉咙微微在动。为什么喉咙处会微微在动呢？聪明的朋友一定想到了：他在读，他的心里不断在默读这些数字。

心理学上把这种读出来的重复记忆叫短时记忆。短时记忆的记忆时间很短，只有30秒左右，最多1分钟就忘记了。

如果你是推理高手或是喜欢侦探小说的朋友，你一定会顺着这个思路，想到：重复声音的记忆一定就是我们所说的死记硬背。对，没错，就是死记硬背。这样的记忆有好处吗？

大部分人会认为：没有！因为这样没有效率，费时间，吃力不讨好，记不住！

真的是这样吗？

当然不是！死记硬背有它的好处，而且好处很大，关键在于怎么运用。如果死记硬背，想记住11位电话号码并且记忆超过20分钟，那是很困难的。因为短时记忆30秒后就开始遗忘，过20分钟记忆就只剩一半左右。那如何才能长时间记住呢？如果硬背100次呢？1000次呢？1万次呢？10万次呢？假如你能读完10万次，估计这一辈子你都忘不了这个号码！咦？我们有疑问了，重复次数决定了记忆的时长吗？重复为什么能记住？如果搞清楚这个原因，也许我们就可以减少重复，达到最优化的效果！

没错，科学家也在研究这些问题。他们发现，重复之后大脑会建立更多的神经细胞连接。

那么，所有的重复都可以建立神经细胞的联系吗？

大量的科学研究表明，不是所有的重复都可以建立神经细胞的有效连接。也就是说，有时候你重复1万次也没有用，仍然无法建立深度记忆的脑回路。

聪明人此刻肯定会问：那什么样的重复有效？

答案非常简单，甚至你可能会不屑一顾。真话往往容易被大家忽略，还会被人小看。但是大道至简，真理往往朴实无华。简单地说，有效的重复就是：**重复时用心并且有反馈。**

小班训练的时候，有一个小朋友，因为上课不认真听，漏掉了知识点。我和他的家长商量之后，为了让他以后有认真的学习态度，也为了让这个小朋友懂得不认真是需要承担后果的，决定给他一个惩罚。于是我对小朋友宣布：因为他的不认真导致他没学会，所以现在要补学。补学完成之后，因为他浪费了家长和老师的时间，所以必须让他为自己的行为负责，我们要求他抄写指定的内容10遍，作为今天不认真导致大家被耽误时间的惩罚，小朋友同意了。

结果出乎预料，这个小朋友10次全抄错了。

原来，第一遍抄时他就粗心大意地抄错了，第二遍复制第一遍的，同样还抄错字。这样下来，10遍全部错了。看着他抄写的内容，我十分无语，家长也一脸无奈地望着我。我给了他的家长一个暗示，然后对小朋友说：“因为抄写出错，加大惩罚力度，再抄写50遍，这次一个字都不能错。”小朋友急了，眼眶瞬间红了，看着他的家长说：“我再也不敢了，能不能只抄10遍？”他的家长很配合地告诉小朋友，不能讨价还价，老师说多少遍就必须多少遍。做人要有担当，错了就必须认罚。

第二次抄写的时候，小朋友全神灌注在抄写上，每写完一个词都再读一次保证一个字不错，非常用心。抄到第10遍的时候，我们告诉他，因为表现好，

为了鼓励他，免去40遍的抄写。

第二次抄写的时候，因为这个小朋友很认真，以至于很长一段时间里，他对于自己抄写的内容都能脱口而出，完全背诵。

通过这件事，我相信大家一定明白什么叫有效的重复。用心的重复与不用心的重复，差别是非常明显的。

假如第一次抄写的时候，没有人告诉小朋友，他抄写出错，并且就此对他进行惩罚，那么他是不可能认真、用心的，也不可能有后面的改变。这里，老师对他的行为进行的反馈是让他获得改变的一个重要指标。相信大家读到这里就不难理解，什么是有效的重复，并且也能明白什么是“有反馈”。如果你的重复结果没有指标，那永远都不可能知道做得好不好。

所以，用心的重复加上准确的反馈是重复记忆最重要的核心。

也许你觉得有了“用心”和“反馈”这两个法宝，重复就无敌了。那我便要问你，每次学习间隔多长时间、重复多少次最好？越多越好吗？

每次讲课，我问起这个问题，很多人就会发出感叹：“还真没想过这样的问题。”

其实，科学家们也很关心这两个问题。他们做了很多实验，其中有一个很有名的实验，叫作长时程增强。由于实验过程比较复杂，我在这里直接告诉大家结果。这个实验告诉我们，以双倍的努力学习，下狠劲，要比一次慢慢来好很多，大脑的印象会更深。

另外还有一个实验，叫过量学习。这个实验告诉我们，一次学习最好的结果是超出50%，也就是说，如果你读10次已经记住了，最好就是再读5次，15次就是最佳效果。超过1.5倍之后，效率反而下降。

这些科学数据告诉我们，如果想学习一个信息，就需要连续学习，并且每

次重复不要超过1.5倍。

那间隔多久复习更好呢？

一个叫艾宾浩斯的心理学家做了一个长期实验，最后得到一个结论：遗忘是先快后慢的。什么意思呢？举个例子：如果你背100个单词，20分钟之后可能只能记住50%，



(1850~1909)

也就是一半，两天之后还能想起来30%，也就是接近1/3的内容。20分钟就忘了一半也就是1/2，但是两天之后还能想起1/3，这个遗忘速度就是先快后慢。

上面这3个实验告诉我们，如果我们想下狠劲好好学习，只要学习量超过50%就可以了，每次学习都要认真地一口气完成。

总结起来，就是要认真用心地重复，要有正确的反馈，还要保持一口气重复1.5倍的量，事后1小时之内还要复习一次。这样重复到脱口而出，基本上就不会再忘记了。但是，这样效率太低了，我们有没有办法减少重复，也同样达到最后脱口而出的效果呢？答案是有的，这也是本书存在的意义，接下来就让我为大家一一揭晓！

第二节 5分钟背下100个数字的秘密

现在我们有一个任务，需要想象出画面的同时记住这个故事：

一把菱角散出雾气，医生把儿拉开：后面有只鳄鱼，快，一起走吧！于是儿溜爸也溜，溜到巴黎去了。看到舞林高手，都在跳舞，戴耳机，腰上别钥匙，手上还拿气球，旁边的老林拿扫把扫流沙。

请读完故事，花1分钟时间在脑海里想象一次，确保百分之百记住故事内容，不能遗漏要点。

接着再想象下一个故事，上面扫地的老林是一个骑士，他曾经发生过这样一件事：

骑士领路带爸爸和舅舅去把麒麟杀死，然后一起一路发现雾气，我舅拿出白酒给大家防止雾散出来的毒，二姨出来喊大家（去去）酒吧里领酒，领到酒，留意一看就是烈酒。

注意，上面括号里的内容“去去”必须完整背下。

同样，请你花1分钟时间在脑海里想象一次，确保百分之百记住故事内容，不能遗漏要点。

最后请你想象领到酒的我们，要去一个山寺：

我们去山寺领鸡去了，别人都领走了，就要我留白酒，说是因为巴山有酒气可以（气气）麒麟。

这里同样注意“气气”必须百分之百原文记下。同样花1分钟回想一下内容。

大家记完之后，请花2分钟时间把3个有画面的故事再回忆一次，确保全部回忆正确就算完成。如果有不正确的或是模糊的，请再花一点时间去确认以保证记住它们。

至此，恭喜你，已经背完100个数字。

这100个数字是：

18, 09, 57, 13, 82, 67, 21, 17, 98, 26, 86, 80, 76, 50, 27, 14,
79, 60, 48, 63,

74, 06, 88, 99, 78, 70, 34, 17, 16, 57, 59, 89, 53, 21, 77, 98,
09, 61, 94, 69,