

记

MIND
PALACE

忆

宫

殿

一学就会的

超强记忆术

柯隆多
著

独创万能公式 $M=P+A+O+S+L$

将一切难记的变为容易记的
帮助你过目不忘，测试时游刃有余

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


记 宫

MIND
PALACE

忆 殿



柯隆多
著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

世界记忆大师柯隆多总结多年记忆法教学经验，提纲挈领地
将记忆法入门的核心要点总结成这本《记忆宫殿：一学就会的
超强记忆术》。无论你是带着成为竞技记忆高手的目的，还是
通过某次考试的实用目的阅读本书，都会有所收获。因为本书
从记忆法的基础开始，讲述了记忆法入门、记忆法进阶和记忆
法实战的整个“升级”过程。对于记忆宫殿感兴趣的读者，也
能在本书中了解这一高效记忆工具的奥秘。

此外，本书创造性地总结了记忆法中的重要工具——数字编
码的多种流派，并给出了记忆法万能公式，让初学者也能快
速领略记忆法的魅力。

图书在版编目（CIP）数据

记忆宫殿：一学就会的超强记忆术 / 柯隆多著. --
北京：中国纺织出版社有限公司，2023.3
ISBN 978-7-5229-0312-5

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

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第020792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>

鸿博睿特（天津）印刷科技有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：128千字 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



柯隆多

世界记忆大师

安徽首位亚洲记忆大师

速读、速算、速记国际脑力健将

共获 50 余枚记忆赛事奖牌

6 年记忆培训导师经验

指导培养出 6 位世界记忆大师

指导学员 3 个月通过研究生考试

训练过程中有任何困惑
我会尽最大努力帮助你

QQ 邮箱: 2522016726@qq.com

 微信请扫码



“

过去不可改变，未来不可预测

活在当下，记在当下

”

序

PREFACE

大家好，很高兴能以这种方式和你们对话！在这本书中，我会将我多年来的记忆心得和记忆系统，毫无保留地呈现给大家，引领你们进入记忆法的神奇世界！

很多人以为记忆力就是天生的，后天没有办法改变。但是我认为人的记忆都有着一些通用规律，在没有找到规律之前，背书就像无头苍蝇毫无头绪地四处乱窜。但当你找到这个规律之后，背书则像喝水一样畅快自如，得心应手。而这个规律就是记忆法，即通过记忆的方法和技巧来提升我们的记忆效率。

好消息是这个方法很简单，而且有效，几乎所有人都能快速地学会。

记忆法其实是一门“偷懒”的学问。我最开始为什么学记忆法？就是为了节省自己的记忆时间，从而提高学习效率。学以致用以后，我发现大部分人都有这样的困惑，于是从最初的自己“偷懒”转变为教大家“偷懒”。这也是一段非常有趣的经历。

我从事记忆力培训多年，先后教出6位“世界记忆大师”，辅导大量学员提升中高考成绩，通过一建、消防、教编、研究生等考试。

在教学过程中，我总结了大多数人背不下来书的一些原因：

1. 书太多了，不想背
2. 书本很难理解，太难背了
3. 明天就要考试了，时间不够，越着急越记不住
4. 我不喜欢这个专业，不背
5. 玩游戏，刷视频，没有心思背书

.....

于是我就在想，如果解决了这些问题，我们的记忆力是不是就会有非常大的提升？

从这些问题出发，研究解决之道，最终还真就发现了很多的处理方法。但是方法太多也太杂，不方便普通人掌握。这时候我又在想，有没有一种方法，可以解决所有的记忆难题，通过这个方法，可以快速地记忆所有的内容，一劳永逸呢？

很多的记忆问题合并成了一个全新的问题，那么只要解决了这个问题，就等于掌握了提升记忆力的秘诀。

我将所有问题的原因都归咎于“难记”。无论是太多也好，太难理解也好，不喜欢也好……最终的结果都是难以记忆。有难记的自然就有容易记的，在记忆容易的内容时，记忆效果会非常好，而且不会感觉到太大的负担，有时候甚至没想着记，自然而然就记住了。

转换一下思路，内容太多就把它变少点，太难理解就变得容易理解，时间太短就提高记忆速度，不喜欢就变成喜欢的，容易受到干扰就使注意力变得集中……最终的结果就是记忆变得容易！

那么问题的答案便呼之欲出：

将难记的变为容易记的。

这是所有记忆法共同的目的，我的记忆法里也只有这么一个法则。只要掌握了这个法则，任何的信息都能快速记住。但是学习需要过程，具体的操作也需要经过实践。我们先掌握这个结论，再带着问题的答案去阅读本书，相信你会茅塞顿开。



2022年11月1日

目 录

CONTENTS

01

第一章

记忆法的基本逻辑

- | | | |
|-----|-------|-----|
| 第一节 | 记忆法介绍 | 003 |
| 第二节 | 记忆法原理 | 009 |

02

第二章

记忆法基础

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 想象力 | 019 |
| 第二节 | 编码系统 | 026 |
| 第三节 | 提升专注力 | 032 |
| 第四节 | 数字记忆 | 034 |
| 第五节 | 抽象词转换训练 | 037 |

03

第三章

记忆法入门

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 第一节 | 压缩口诀法 | 047 |
| 第二节 | 串联记忆法 | 051 |
| 第三节 | 关键词提取法 | 056 |

第四节	故事法	062
第五节	反向记忆法	065

04 第四章 记忆法进阶

第一节	文字桩记忆法	069
第二节	标题桩记忆法	071
第三节	人物记忆法	074
第四节	以熟记新法	079
第五节	类比记忆法	080

05 第五章 记忆宫殿

第一节	记忆宫殿典故	089
第二节	记忆宫殿的使用	090
第三节	记忆宫殿的建立	096
第四节	记忆大厦	099

06 第六章 记忆法实战

第一节	短句记忆法	105
第二节	简答题记忆法	109

第三节	表格记忆法	113
第四节	选择题记忆法	121
第五节	公式记忆法	123
第六节	单词记忆法	126

07

第七章

记忆法万能公式

第一节	M (memory 记忆)	131
第二节	P (people 人物)	132
第三节	A (action 动作)	135
第四节	O (object 物体)	136
第五节	S (scene 场景)	138
第六节	L (logic 逻辑)	144
第七节	$M=P+A+O+S+L$	145

08

第八章

记忆法扩展

第一节	费曼学习法与记忆法	151
第二节	复习计划	153
第三节	番茄时间管理法	155
第四节	思维导图与记忆法	157

09

第九章

记忆升级系统

第一节	数字编码	163
第二节	千位数字编码	167
第三节	游戏数字编码	171
第四节	抽象词库	174

10

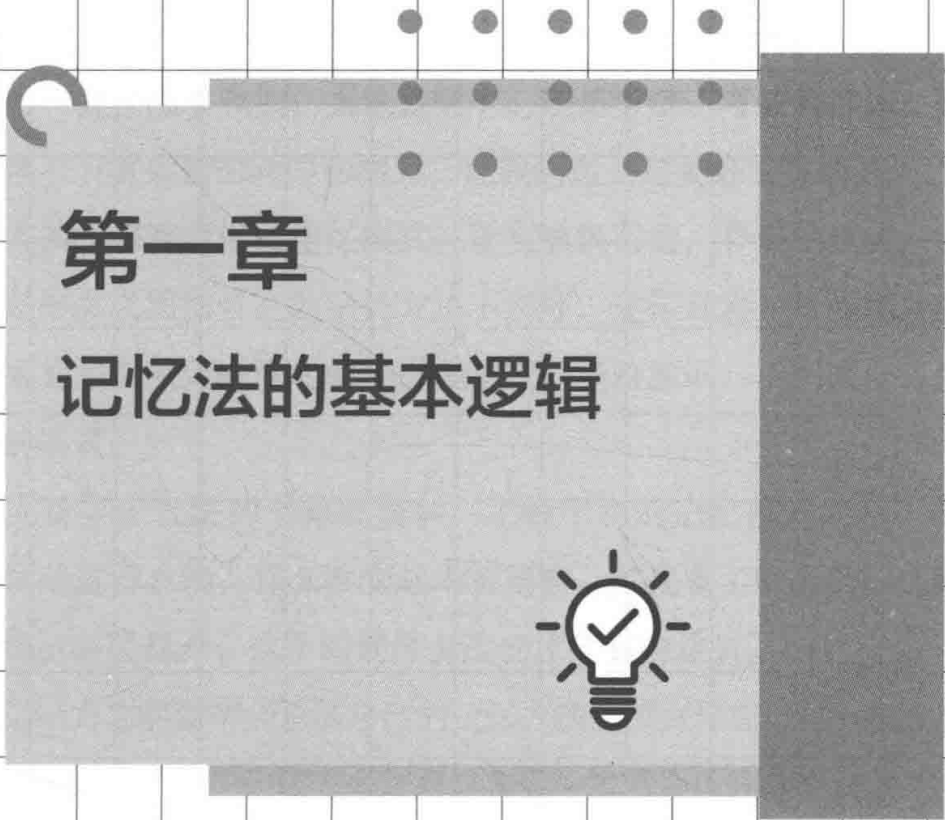
第十章

记忆法常见疑问

第一节	记忆法会影响理解能力吗	179
第二节	背一本书需要多少地点桩	179
第三节	地点桩越多越好吗	181
第四节	如何重复使用地点桩	182
第五节	实用记忆和竞技记忆的 关系	185

后 记

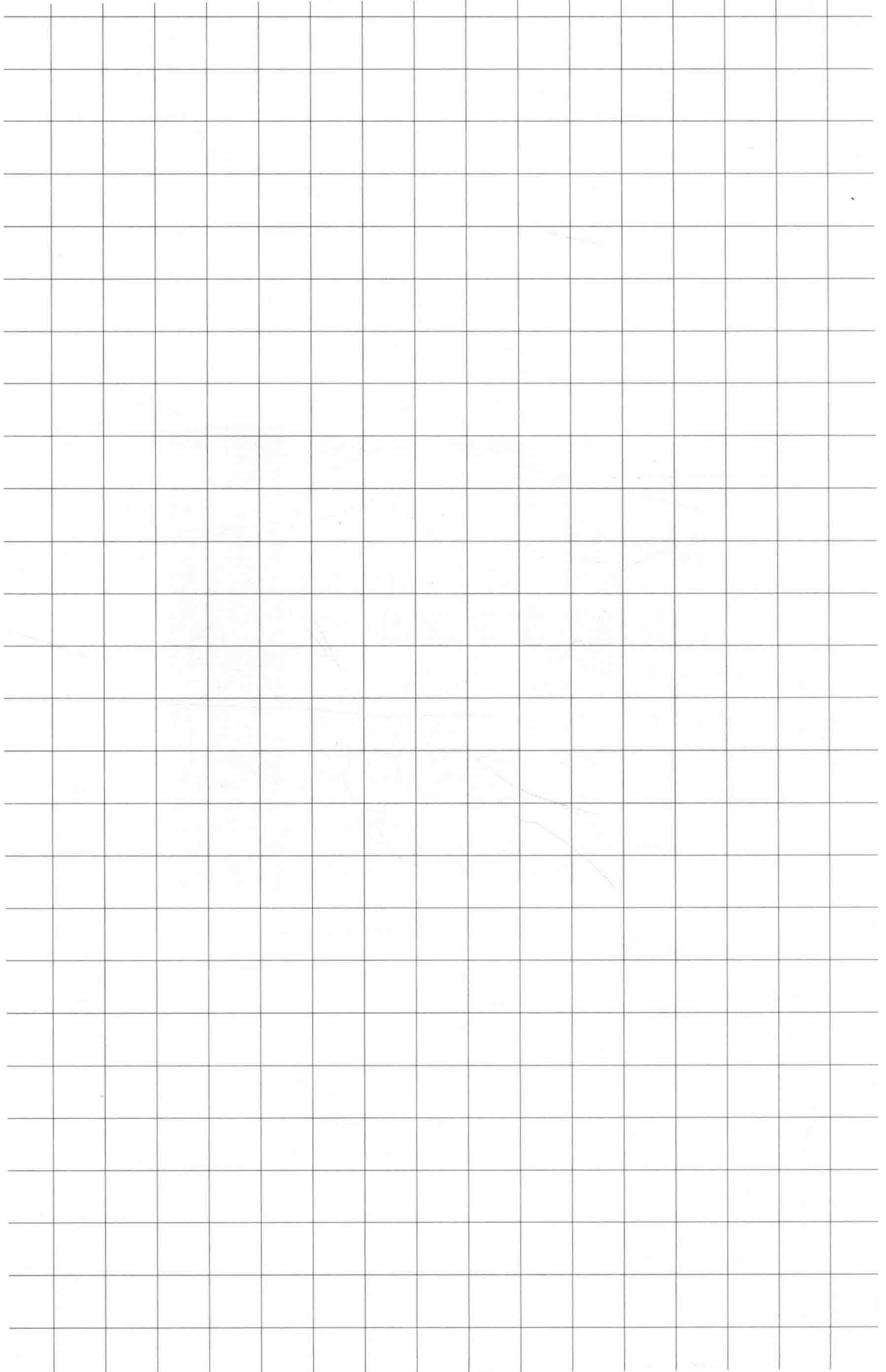
189



第一章

记忆法的基本逻辑





第一节 记忆法介绍

记忆法——提升记忆力的方法。

记忆力一直伴随着我们，无论是学生，还是考试、考证的群体，好的记忆力都会为学习节省大量的时间和精力，让我们过上更美好的生活。

每个人其实都有自己的记忆模式，重复地执行着，有好的模式，也有差的模式。但是很多人明知自己的记忆方法不够好，还是日复一日使用着低效的方法。这是因为很多人无法从之前的错误里吸取经验教训，不愿改变，从而习惯使用过去的模式。

很多人看了记忆法的书籍或资料，了解了别的记忆模式之后，却很少对自己的记忆法进行总结，那么改变起来就很难。首先要了解自己，优缺点是哪些，自己哪里需要提升，这个时候再去改变才是有的放矢。

提升记忆力之前要学会总结自己的记忆方法。或许你在记忆一段文字的过程中会遇到一些问题，而在记忆完成之后，我们一般就会遗忘这个过程，所以大家要时常总结这些问题，并且解决这些问题，解决这些问题的方法就是记忆法。

当你不断完善自我，问题就会越来越少，这时候在记忆方面你就已经趋向于完美，甚至会对再遇到的记忆问题感到新鲜和有趣。改变记忆力的第一步，便是相信自己的记忆能力可以通过方法得到提升。

人的记忆储存在大脑里面。经历过的事情，思考过的问题，包括背过的书都是我们的记忆。研究表明，短时记忆储存在海马体里，长时记忆则保存在大脑皮层。海马体对信息有着传递的作用，就相当于一个“检查员”，它认为重要的信息就会留存下来，认为不重要的信息便会遗忘。所以从“记”到“忆”有个过程，其中包括了识记、保持、再认和回忆。单纯地注重记的效果，而忽

视了后期的保持和再认，这样很难会有好的效果，这也就是经常说的“记得快，忘得更快”。记忆法的其中一个优势就是对信息进行编码再加工，方便保持和再认，方便我们更好地回忆，不仅记得快，还要记得牢。

现如今，知识的获取轻而易举，只要接入网络，似乎瞬间获取了无数的信息。科技极大地提升了我们的学习效率，但是记忆能力却没有多少提升。记忆法的学习和使用可以想象成是给自己的大脑升级换代。

1. 记忆方法

记忆方法一般有四种：机械记忆、理解记忆、逻辑记忆和图像记忆。

(1) 机械记忆

机械记忆是我们用得最多的记忆方式。具体来说，就是重复地听、读、看、写，也就是俗称的“死记硬背”。学生时期，一般早上都会有一个晨读课，我们在课堂上一遍一遍地读，一遍一遍机械式地抄写……班里总有一些记忆力非常强的，读个两遍就记住。但大部分学生往往是光读进不了脑子。这就是机械记忆能力的差异。

对于个体而言，机械记忆能力随着年龄增长是会有有一定的衰退的。但是，伴随着经验的积累，成人的理解记忆能力却远强于小孩子。

事实上，许多人觉得自己小时候记忆力强，现在“年纪大了”所以记不住了，其中不仅有真实的记忆衰退规律的原因，还有对于过去记忆的“美化”。你感觉自己读两遍就记住了，其实在后续的时间里你不断地回忆，也就等于复习了很多次，自然记得更牢了。就像国歌一样，感觉小时候听了一遍记住了，其实在环境中耳濡目染复习了很多遍。

机械记忆的原理便是重复，而重复也是最简单的学习技巧。“死记硬背”其实是一种非常好的记忆方法，用不好只是你不会用而已。

(2) 理解记忆

和机械记忆相对的便是理解记忆。理解记忆是建立在对事物内在规律理解的基础上的记忆；理解得层次越深，记忆也就越牢固。理解记忆是比机械记忆

更深层次的记忆，而且理解的主观性比较强，一般会运用以往已知的信息对新的信息进行理解。例如，你在阅读或记忆自己专业的书籍时，阅读速度和记忆速度便会快很多。

理解记忆在学生时代应用得比较多的是数学公式和文言文。如勾股定理，直角三角形直角边的平方和等于斜边的平方。我们理解这一定理之后，根本就不需要再花额外的精力去记它。看完文言文的翻译再去背书也会轻松很多，因为理解会极大地减轻我们的记忆压力。这也是老师的主要教学方法，帮助学生理解文字或题目的意义。

有的同学会觉得这就拿到了万能钥匙：那么就都用理解记忆吧！我要给大家泼盆冷水。在记忆的过程中，你会发现有的信息是无逻辑的，根本无法理解，或是很难以你现有的知识储备去理解。这时候就要使用到其他的记忆模式。

（3）逻辑记忆

文字是有逻辑的，无论是从文字本身的构造，还是语法，或是信息内在存在的规律（包括因果关系、递进关系、主次关系、总分关系和并列关系等）。

比如，《三字经》里面有一段，“一而十，十而百，百而千，千而万”，这段文字的规律性非常强，不需要特意地重复，就可以完成背诵，达到不记而记的效果。

由于文字里面存在这样的逻辑，所以我们就可以利用这些常见的逻辑对信息进行整理再加工，让它们变得好记一些！在记忆法里面，我们也要学会人为地创造一些逻辑。

（4）图像记忆

正常人接受外界信息 90% 左右是依靠视觉，所以图像的记忆也非常常见。比如，家人、朋友的样貌，一个物体的形状，看的电视、电影等，甚至中文其实也是一个一个的图像符号。

正是因为太普遍，大家都习以为常，所以很少有人了解图像记忆的威力。其实，只要你了解图像记忆的原理，再稍加些技巧，就能将你的记忆力提升到一个非常夸张的程度。比如，利用图像记忆，我可以在 1 分钟之内记住 50 个随机的抽象词，1 小时记忆 2000 个随机数字。

接下来使用一个案例详细地对这四种记忆方法进行讲解。

消费税的征税范围包括：

烟、酒及酒精、化妆品、护肤护发品、贵重首饰及珠宝玉石、鞭炮及焰火、汽油、柴油、汽车轮胎、摩托车、小汽车。

记忆方法	记忆过程
机械记忆	通过朗读或抄写来记忆，一次朗读的信息数量尽量控制在7个左右，过多的信息很容易读到后面忘了前面。也可以尝试编制记忆口诀，减少一些复述的记忆量。例如：烟酒化妆护玉石，鞭炮油焰摩汽车
理解记忆	找到收税的原因。比如，为什么烟酒要收税？因为过度地消费这些会对人的身体造成危害。此外，鞭炮、焰火、汽油、柴油会对环境造成污染；化妆品、贵重首饰及珠宝玉石，不是生活必需品或属于奢侈品；护肤护发品、汽车轮胎产销数量大，税源足；摩托车、小汽车是高档消费品
逻辑记忆	找到信息内的逻辑，也可以按照自己的逻辑来排列。男人用的：烟、酒及酒精、汽油、柴油、汽车轮胎、摩托车、小汽车；女人用的：化妆品、护肤护发品、贵重首饰及珠宝玉石；孩子玩的：鞭炮、焰火
图像记忆	一位消费者抽着烟、喝着酒、烫着头，脸上擦着化妆品，然后贴上面膜（护肤护发品，前面的烫头代替护发），脖子上戴着金项链和祖母绿的宝石（贵重首饰及珠宝玉石），手里拿着鞭炮，鞭炮爆炸产生焰火，焰火引燃了地上的汽油、柴油，火势蔓延到汽车轮胎上，汽车轮胎是摩托车和小汽车的重要组成部分

机械记忆和理解记忆是传统的记忆方法，大多数人是机械重复地去背书，而老师教授新知识的时候一般会先带着学生理解。

逻辑记忆和图像记忆是新颖的记忆方法，它们强调在信息里找到逻辑，把记忆变成一场游戏。逻辑使联想更加连贯，图像画面使回忆更加清晰。

哪种记忆方法最好？笔者认为记忆方式没有优劣，不同的人群面对不同的信息会采取不同的记忆策略。比如，小孩子在记忆11种消费品的时候，很难使用理解记忆和逻辑记忆，而图像记忆会使记忆变得生动、有趣起来。成人在面对这段信息时，使用图像记忆这种新颖的记忆方法，思路反而会觉得不畅，