

# 2023年宫殿的故事 超级记忆破解记忆宫殿的秘密读后感(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 宫殿的故事篇一

首先，你要选一个你非常熟悉的地方。这个方法的有效性便取决于你能否毫不费力地在脑海中重现并走入这个空间。你需要做到能随时随地随心所欲地“进入”这个地方。

1)城市里熟悉的街道。那可能是你开车上班经过的道路，或是一连串你熟悉的街道。

2)现在或以前的学校。你可以想象从教室到图书馆的路线(或者从街道的另一边走到酒吧，如果这条路线印在你脑海中。)

3)办公的地方。想象从你工作的隔间走到咖啡机，或走到上司的办公室(这应该不难选)。

4)自然环境。想象你走在社区或是附近公园慢跑的小径上。

## 2、列出特征物件

现在你需要把注意力集放到所选地方的具体物件上。例如，假设你选的是你的家，那么前门可能是你首先注意的事物。

那么接着，你穿过那扇门后，想象你走在记忆宫殿里，第一间房间里有什么？有条理地观察这个房间(你可以定下一个程序，如，总是先从左向右等)。

### 3、把宫殿牢记于心

要让记忆宫殿运转起来，最重要的是百分之百地把这个地方和路线刻进大脑中，用尽一切必要的办法把它记住。如果你是个视觉化的人，那么这个对于你来说并不困难。如果不是，这些小技巧能帮助你：

- 1) 实地去走走这些线路，大声地重复你所见到的每样特征物件。
- 2) 把你所选的物件写到一张纸上，在脑海中再现它们，并而大声重复。
- 3) 总是以相同的视角去看这些物件。
- 4) 记住视觉化只是一种技巧，如果你仍然觉得做起来有困难的话，你或许需要先建立起你的视觉思维。
- 5) 当你相信自己能够做到时，再重复一遍，把记忆宫殿的路线熟记于心是非常关键的。

一旦你确信这些线路已经烙在脑海里，你就准备好了。现在你有一座能够不断重复运用的记忆宫殿了。

### 4、联想

如今，你已经是宫殿的主人，是时候让它发挥作用。就如大多数记忆增强体系，记忆宫殿也需要运用视觉联想。方法很简单：你用一幅熟悉的图像，称作“记忆挂钩”，然后联系你想要记忆的东西。对于我们，“记忆挂钩”便是我们记忆宫殿的特征物件。

《说大脑的语言有助记忆力提高》一文中，所谈的“记忆挂钩”法正是我们这里谈及的概念，所以如果你还没读过，我

强烈建议你读一下。

文章里描述视觉联想的“正确方法”是：

“联想要疯狂些，荒谬些，甚至有些冒犯也可以，总之要与众不同，独一无二，要荒唐却又形象生动的。毕竟，它们是你记住的东西，不是吗？想象一些独特的，生活中不可能发生的场面。唯一的规则就是：无趣即错误。”

## 5、回访你的宫殿

到此，你已经能够记忆信息了。如果你还是掌握得不熟悉，那么你需要做一些小的演练，在脑海里把过程重复一遍。

如果你都从同一个起点开始，而且每次都按照同样的路线，当你“看见”那些标记的物件时，你所记忆的事物都会一一重现。从头到尾把这条路线走一次，期间要注意那些特征物件，并在脑海把那些场景回放一遍。当你完成一次“巡视”，便再从终点往回走到起点处。

## 宫殿的故事篇二

我们说阅读是对知识“记”的存储过程，而对知识的再现和运用往往是“忆”的提取体现。记忆的关键不在于储存，而在于提取、检索。我们掌握快速记忆法的关键就是人们当需要知识的时候，能有效地把记下的内容，大量地、准确地“忆”出来。这就要求我们不仅能把记的内容牢固地记（储存）在脑海里，而且能在适当的时候快速地把这些内容忆“提取”出来。其实，这种能力开发的巨大潜力我们每个人都具备，只不过人自身还没有自觉地认识和发现它，去科学的训练和系统地掌握它罢了。

人类的大脑由大脑纵裂分成左、右两个大脑半球，两半球经胼胝体，即连接两半球的横向神经纤维相连。大脑的奇妙之

处在于两半球分工不同。美国斯佩里教授通过割裂脑实验，证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”，并因此荣获1981年度的诺贝尔医学生理学奖。

按照这一理论，人的左脑支配右半身的神经和器官，是理解语言的中枢，主要完成语言、分析、逻辑、代数的思考、认识和行为。也就是说，左脑进行的是有条不紊的条理化思维，即逻辑思维。与此不同，右脑支配左半身的神经和器官，是一个没有语言中枢的哑脑。但右脑具有接受音乐的中枢，负责可视的、综合的、几何的、绘画的思考行为。观赏绘画、欣赏音乐、凭直觉观察事物、纵览全局这都是右脑的功能。

研究还发现，人脑所储存的信息绝大部分在右脑中，并在右脑中正确的加以记忆。右脑如同一个书架，架上分类摆放不同的书籍，每本书有自己的书名，书中再分章划节层层记述，右脑信息储存量是左脑的一百万倍。思考的过程是左脑一边观察提取右脑所描绘的图象，一边将其符号化、语言化。换言之，右脑储存的形象的信息经左脑进行逻辑处理，变成语言的、数字的信息。

爱因斯坦曾这样描述他的思考问题时的情景：“我思考问题时，不是用语言进行思考，而是用活动的跳跃的’形象进行思考，当这种思考完成以后，我要花很大力气把他们转化成语言。”显然，正是左右脑协同工作，使人类具有感知力、创造力。

特别值得提出的是人对自身右脑潜力的开发与运用尚处于低级阶段。科学家们已经证明：右脑具备的图形、空间、绘画、形象的认识能力，即形象思维的能力，使它处于大脑感知世界的前沿。创造性思维中的“知觉”和“一闪念”是极其重要的，这一个“火花”往往孕育一个新理论、新学说，有的甚至催毁了原有的思想体系。此时，右脑具有的直观的、综合的、形象的思维机能发挥巨大的作用。一句话，创新必须充分调用右脑。

我们强调开发右脑的重要性，并不是要用右脑思维取代左脑思维，事实上右脑思维也不可能取代左脑思维。右脑储存的大量信息、它的知觉都必须经左脑语言的描述和逻辑的加工才具有最终的价值。然而右脑毕竟是我们使用的“弱项”，注重开发右脑潜能，也许更能“少投入、多产出”。正确使用右脑，人生才能更加充实美好。尽管人人都得使用左脑，因为左脑掌管语言功能。但以左脑为中心的生活方式却是单色调的，因为左脑是以利害得失计算和愉悦感情统治的世界，用非常狭隘的视野观察人生和社会，人们难免迷失于纷纷扰扰的现实社会。右脑是基于人类许许多多遗传信息考虑问题，因而更豁达，视角更宽广。学会用右脑思考，您会发现，原来生活可以更美好，学习可以更轻松，您的潜在能力更巨大。

在美国，荣获1981年度医学、生物学奖的斯佩里博士做过一个有名的实验。斯佩里博士切断患者的位于左右脑连接部的脑梁，然后挡住其左视野，在其右视野放上画或图形给患者看，患者可以使用语言说明图形或画上的东西是什么。可是，如果在左视野显示数字、文字、实物，哪怕是读法很简单，他也不能用语言说出它们的名称。

通过实验，人的两脑分工情景越来越清楚了。如前所述，左脑有理解语言的语言中枢，而右脑有与之对应的接受音乐的音乐中枢。这一点，从左、右脑的外形差别便一目了然。其次，语言中枢的左脑与人的意识相连。如果打击左脑，人的意识会立即变得模糊。

右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉，而左脑支配右半身的神经和感觉，右视野同左脑，左视野同右脑相连。因为语言中枢在左脑，所以左脑主要完成语言的、逻辑的、分析的、代数的思考认识和行为。而右脑则主要负责直观的、综合的、几何的、绘图的思考认识和行为。

中央电视台曾播放过一次现场表演：一位青年书画家，他用

左手作画，右手写书法，龙飞凤舞、左右开弓。画图是非线性的直观行为，所以是右脑发挥作用，指挥左手完成；而右手写书法(诗词)，需要完成记忆性的语言和思维，所以是左脑指挥右手完成。这个例子生动地说明了左、右脑的分工情况。所以日本著名右脑专家春山茂雄形象科学地把左脑称为包含感情的“自身脑”，把右脑称为继承祖先遗传因子的“祖先脑”。

超级速读记忆训练系统在训练学员的快速阅读能力基础上，融入了快速记忆的训练，速读训练本身就可以提高注意力、理解力和记忆力，再经过记忆训练系统的理论和实践训练，您的记忆能力将会有显著提高。快速阅读和快速记忆的实质是在开发您的学习潜能，使您的左脑和右脑协调使用，抽象思维和形象思维结合使用，当您养成这样的用脑习惯并坚持学以致用后，您会发现自己拥有卓越的记忆能力，而且不仅是记忆能力在不断增强，您的想像力、创造力、注意力等将变得越来越好，思维敏捷，头脑清醒，越来越自信！

### 宫殿的故事篇三

首先，你要选一个你非常熟悉的地方。这个方法的有效性便取决于你能否毫不费力地在脑海中重现并走入这个空间。你需要做到能随时随地随心所欲地“进入”这个地方。

例如，一个好的选择——你的家。记住，你对这个地方的视觉化越是真实细致，那么你的记忆效力越高。

并且，尝试在宫殿内确定一条具体的线路，而不是单纯地想象一个静态的画面。因此，与其简单地描画你的家，不如想象出一条详细的行走路线。这能使记忆宫殿更加有效，因为你需要按着特定的顺序来回忆一些物件，这将在接下来谈到。

这里附加一些有助于记忆宫殿路线选择的建议：

城市里熟悉的街道。那可能是你开车上班经过的道路，或是一连串你熟悉的街道。

现在或以前的学校。你可以想象从教室到图书馆的路线(或者从街道的另一边走到酒吧，如果这条路线印在你脑海中。)

办公的地方。想象从你工作的隔间走到咖啡机

## 记忆宫殿的构建步骤2. 列出特征物件

现在你需要把注意力集放到所选地方的具体物件上。例如，假设你选的是你的家，那么前门可能是你首先注意的事物。

那么接着，你穿过那扇门后，想象你走在记忆宫殿里，第一间房间里有什么？有条理地观察这个房间(你可以定下一个程序，如，总是先从左向右等)。下一个吸引你注意的是什么？或许是客厅中央的桌子，又或许是墙上的一幅画。当你“走”过时，不断地标记下那些物件。它们每个都将会是你稍后储存信息的“记忆插口”。

## 记忆宫殿的构建步骤3. 把宫殿牢记于心

要让记忆宫殿运转起来，最重要的是百分之百地把这个地方和路线刻进大脑中，用尽一切必要的办法把它记住。如果你是个视觉化的人，那么这个对于你来说并不困难。如果不是，这些小技巧能帮助你：

- 实地去走走这些线路，大声地重复你所见到的每样特征物件。
- 把你所选的物件写到一张纸上，在脑海中再现它们，并而大声重复。
- 总是以相同的视角去看这些物件。

- 记住视觉化只是一种技巧，如果你仍然觉得做起来有困难的话，你或许需要先建立起你的视觉思维。

- 当你相信自己能够做到时，再重复一遍，把记忆宫殿的路线熟记于心是非常关键的。

一旦你确信这些线路已经烙在脑海里，你就准备好了。现在你有一座能够不断重复运用的记忆宫殿了。

#### 记忆宫殿的构建步骤4. 联想

如今，你已经是宫殿的主人，是时候让它发挥作用。就如大多数记忆增强体系，记忆宫殿也需要运用视觉联想。方法很简单：你用一幅熟悉的图像，称作“记忆挂钩”，然后联系你想要记忆的东西。

对于我们，“记忆挂钩”便是我们记忆宫殿的特征物件。视觉联想的“正确方法”是：“联想要疯狂些，荒谬些，甚至有些冒犯也可以，总之要与众不同，独一无二，要荒唐却又形象生动的。毕竟，它们是你要记住的东西，不是吗？想象一些独特的，生活中不可能发生的场面。唯一的规则就是：无趣即错误。”

我们可以用记忆宫殿记住海量信息，但先让我们从基本开始：以“家”作为记忆宫殿去记住一份购物清单。假设清单上第一样是培根：

现在打开门，按照你设定的路线继续往前走，看到下一个标记的物品，然后与购物单里下一个物件联系起来。假设第二样东西是鸡蛋，而你看到的第二个物件是一张照片，接下来你已经知道该怎么做了……步骤都是一样的，然后在大脑中把这些场景都联系起来，直到记住所有东西。

#### 记忆宫殿的构建步骤5. 回访你的宫殿

到此，你已经能够记忆信息了。如果你还是掌握得不熟悉，那么你需要做一些小的演练，在脑海里把过程重复一遍。

如果你都从同一个起点开始，而且每次都按照同样的路线，当你“看见”那些标记的物件时，你所记忆的事物都会一一重现。

从头到尾把这条路线走一次，期间要注意那些特征物件，并在脑海把那些场景回放一遍。当你完成一次“巡视”，便再从终点往回走到起点处。

最后，一切的关键在于发展你的视觉思维。过程中，你越是轻松，那么你越能轻易地记住东西而且记忆越有效。

## 宫殿的故事篇四

### 1、选择你的宫殿

首先，选择一个你非常熟悉的地方。你必须仅仅用你精神的“眼睛”就能身临其境。其次，试着在你的宫殿里确定一条特别的路线，而不只是再现静止的场景。比如，选择你的家，并对你家做一次详尽的巡视。

### 2、列出明显的特征物

现在你需要注意所选场所里的明显的特征物。比如，选择巡视你的家，大门应该是第一个引起注意的特征物。接着，系统地分解每一个房间，最好是每次按照相同的顺序，如墙上的画、书桌、床等等。

### 3、把宫殿牢牢印在脑中

要让这个方法有效，最重要的就是要让这个地方百分之百地印在你的头脑中。尽你所能去记住它。按照路线亲身走上一

遍，当你看见那些明显的特征物时，大声地重复。接着，在纸上写下所选的特征物，在脑中巡视它们，并大声重复。

#### 4、联系

联系即把所有的特征物通过形象化的联想串联起来。这时候，我们的脑海中就能形成一系列动态的画面了。

#### 5、参观你的宫殿

终于，你可以参观属于你的记忆宫殿。比如，你的家，你从门外开始并遵循前面同样的路线，每当你看到途中选定的特征物时(门、餐桌、花瓶等)，要记的东西就会瞬间浮现。路线从出发到结束，注意那些特征物，并且在脑中重演场景。行程终结后，转过身从反方向走回你的出发点。属于你的宫殿就参观完了，这个过程中，你会记住非常多丰富的细节。

#### 6、宫殿使用举例

现在，你要记住一篇课文，你该怎么使用记忆宫殿法记住呢。

第一步：浏览文章，看看文章一共有多少个句子，以确定自己需要准备多少个地点。如果文章有50句，那你就需要准备50个地点。

第二步：在自己的脑海中找出一些自己最熟悉的地方，然后在这些地方搜寻出50个特征物，特征物可以是地点、也可以是物品。

第三步：找完这50个地点后，把他们写在纸上，并通过一遍遍回忆，将地点深刻的印在脑子里，以达到随时就能想起的目的，注意地点之间要有明确的顺序。

第四步：将自己要背诵的课文与地点之间建立联想，一个地

点之上联想一个句子。第一个句子和第一个地点之间建立联想，第二个句子和第二个地点之间建立联想，以此类推。建立联想时，有三种方式：1) 句子首词与地点之间联想；2) 句子关键词和地点之间建立联想；3) 整个句子与地点之间建立联想。具体联想方法，你可以根据自身情况选择。下期我们会介绍具体的联想方法，以及如何选择。

第五步：当完成所有的联想之后，在脑海中开始重新参观这50个地点，并且在参观每一个地点的时候，回忆相应的文章句子，如果不能完全回想起来，再熟悉联想场景，或者对联想场景进行优化，以达到更加容易回忆的目的。

当你能够借助地点，顺利联想50个句子的时候，文章的背诵就完成了

## 宫殿的故事篇五

右脑开发就是使用各种适合右脑工作的方法来激活右脑，使右脑的巨大潜能得到发挥。开发右脑中隐藏的丰富想象力、无穷的创造力、高速的右脑记忆能力、快速的理解力、正确的直觉能力。

我们说阅读是对知识“记”的存储过程，而对知识的再现和运用往往是“忆”的提取体现。记忆的关键不在于储存，而在于提取、检索。我们掌握快速记忆法的关键就是人们当需要知识的时候，能有效地把记下的内容，大量地、准确地“忆”出来。这就要求我们不仅能把记的内容牢固地记(储存)在脑海里，而且能在适当的时候快速地把这些内容忆“提取”出来。其实，这种能力开发的巨大潜力我们每个人都具备，只不过人自身还没有自觉地认识和发现它，去科学的训练和系统地掌握它罢了。

人类的大脑由大脑纵裂分成左、右两个大脑半球，两半球经胼胝体，即连接两半球的横向神经纤维相连。大脑的奇妙之

处在于两半球分工不同。美国斯佩里教授通过割裂脑实验，证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”，并因此荣获1981年度的诺贝尔医学生理学奖。

按照这一理论，人的左脑支配右半身的神经和器官，是理解语言的中枢，主要完成语言、分析、逻辑、代数的思考、认识和行为。也就是说，左脑进行的是有条不紊的条理化思维，即逻辑思维。与此不同，右脑支配左半身的神经和器官，是一个没有语言中枢的哑脑。但右脑具有接受音乐的中枢，负责可视的、综合的、几何的、绘画的思考行为。观赏绘画、欣赏音乐、凭直觉观察事物、纵览全局这都是右脑的功能。

研究还发现，人脑所储存的信息绝大部分在右脑中，并在右脑中正确的加以记忆。右脑如同一个书架，架上分类摆放不同的书籍，每本书有自己的书名，书中再分章划节层层记述，右脑信息储存量是左脑的一百万倍。思考的过程是左脑一边观察提取右脑所描绘的图象，一边将其符号化、语言化。换言之，右脑储存的形象的信息经左脑进行逻辑处理，变成语言的、数字的信息。

爱因斯坦曾这样描述他的思考问题时的情景：“我思考问题时，不是用语言进行思考，而是用活动的跳跃的形象进行思考，当这种思考完成以后，我要花很大力气把他们转化成语言。”显然，正是左右脑协同工作，使人类具有感知力、创造力。

特别值得提出的是人对自身右脑潜力的开发与运用尚处于低级阶段。科学家们已经证明：右脑具备的图形、空间、绘画、形象的认识能力，即形象思维的能力，使它处于大脑感知世界的前沿。创造性思维中的“知觉”和“一闪念”是极其重要的，这一个“火花”往往孕育一个新理论、新学说，有的甚至催毁了原有的思想体系。此时，右脑具有的直观的、综合的、形象的思维机能发挥巨大的作用。一句话，创新必须充分调用右脑。

我们强调开发右脑的重要性，并不是要用右脑思维取代左脑思维，事实上右脑思维也不可能取代左脑思维。右脑储存的大量信息、它的知觉都必须经左脑语言的描述和逻辑的加工才具有最终的价值。然而右脑毕竟是我们使用的“弱项”，注重开发右脑潜能，也许更能“少投入、多产出”。正确使用右脑，人生才能更加充实美好。尽管人人都得使用左脑，因为左脑掌管语言功能。但以左脑为中心的生活方式却是单色调的，因为左脑是以利害得失计算和愉悦感情统治的世界，用非常狭隘的视野观察人生和社会，人们难免迷失于纷纷扰扰的现实社会。右脑是基于人类许许多多遗传信息考虑问题，因而更豁达，视角更宽广。学会用右脑思考，您会发现，原来生活可以更美好，学习可以更轻松，您的潜在能力更巨大。

在美国，荣获1981年度医学、生物学奖的斯佩里博士做过一个有名的实验。斯佩里博士切断患者的位于左右脑连接部的脑梁，然后挡住其左视野，在其右视野放上画或图形给患者看，患者可以使用语言说明图形或画上的东西是什么。可是，如果在左视野显示数字、文字、实物，哪怕是读法很简单，他也不能用语言说出它们的名称。

通过实验，人的两脑分工情景越来越清楚了。如前所述，左脑有理解语言的语言中枢，而右脑有与之对应的接受音乐的音乐中枢。这一点，从左、右脑的外形差别便一目了然。其次，语言中枢的左脑与人的意识相连。如果打击左脑，人的意识会立即变得模糊。

右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉，而左脑支配右半身的神经和感觉，右视野同左脑，左视野同右脑相连。因为语言中枢在左脑，所以左脑主要完成语言的、逻辑的、分析的、代数的思考认识和行为。而右脑则主要负责直观的、综合的、几何的、绘图的思考认识和行为。

中央电视台曾播放过一次现场表演：一位青年书画家，他用

左手作画，右手写书法，龙飞凤舞、左右开弓。画图是非线性的直观行为，所以是右脑发挥作用，指挥左手完成；而右手写书法(诗词)，需要完成记忆性的语言和思维，所以是左脑指挥右手完成。这个例子生动地说明了左、右脑的分工情况。所以日本著名右脑专家春山茂雄形象科学地把左脑称为包含感情的“自身脑”，把右脑称为继承祖先遗传因子的“祖先脑”。

超级速读记忆训练系统在训练学员的快速阅读能力基础上，融入了快速记忆的训练，速读训练本身就可以提高注意力、理解力和记忆力，再经过记忆训练系统的理论和实践训练，您的记忆能力将会有显著提高。快速阅读和快速记忆的实质是在开发您的学习潜能，使您的左脑和右脑协调使用，抽象思维和形象思维结合使用，当您养成这样的用脑习惯并坚持学以致用后，您会发现自己拥有卓越的记忆能力，而且不仅是记忆能力在不断增强，您的想像力、创造力、注意力等将变得越来越好，思维敏捷，头脑清醒，越来越自信！