

最新利玛窦的记忆宫殿读后感 超级记忆 破解记忆宫殿的秘密读后感(模板5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。可是读后感怎么写才合适呢?以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助!

利玛窦的记忆宫殿读后感篇一

记忆宫殿是一个纯想象的地方，很容易依照现实存在的或你熟知的建筑来建造它。比如，一个简单的宫殿可以是你的卧室;大的记忆宫殿可以基于你的房子、教学楼、步行街或者整个城市。真实的地方越大越具体，你精神空间可以储存的信息就越多。

建立记忆宫殿的方法步骤2、设置一个路线

如果你需要按照某种特定的顺序记住东西，在你的宫殿中制定一个特定的路线很重要，在现实和思维中都要这样。在你决定你的记忆宫殿是什么样的以后，你得知道在里面怎么走。如果你不需要按顺序记东西，这一步就不必要了，但是仍然有用，这会让记东西更容易。

建立记忆宫殿的方法步骤3、确定宫殿中特别的储存空间或者沿着自己的路线走。

当你使用记忆宫殿的时候，你会把一些特定的东西放到特定的位置来记住它们(比如一个数，一个名字，你要讲的一段演讲)。因此，你需要设定你会用到的众多空间。按宫殿的结构或沿着路线走，然后想象自己“真真切切”看到了这些空间。如果宫殿是一个真实的路线，比如你开车去上班的路，储存的空间可以是沿途的一些建筑：邻居的房屋，十字路口，一个雕塑，或者一座摩天大楼。如果宫殿是一个建筑物，你可

以把东西放在不同的房间。在房间里面，你可以设定小空间，比如图画，家具等等。关键是要确保这些地方和其他地方都是不同的，不要把这些弄混淆。

利玛窦的记忆宫殿读后感篇二

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。

利玛窦的记忆宫殿读后感篇三

想要你的记忆宫殿有效，你得用它来完美地记东西。这么做的最好的方法就是真的画一个蓝图(如果宫殿是路线，就画一个地图)，标明你选择的地标和储存空间。试着在你没有身处那个地方的时候，让地图呈现在你脑海中，检查一下脑海中的图像，确保你已经记住了所有的位置而且顺序正确。尽可能详细地想像出地标：确保你的那些图画包含颜色、大小、味道和其他本质特征。

建立记忆宫殿的方法步骤5、把要记住的东西放到记忆宫殿中

当你建造好宫殿并在脑海中深深记住以后，就可以用它了。在每个地方放置数量可控的信息。比如，如果你的宫殿是你的房子，你正要记住一段演讲，你可以把开头几句'放在门垫上，接下来的放在猫眼上。在同一个地方不要放太多东西，而且如果有的东西必须分开放，就要把他们放在不同的地方。如果可以的话，确保要沿着你的路线放你需要按顺序记住的东西。

建立记忆宫殿的方法步骤6、使用符号

你不需要把整个句子或数字放在指定的位置来记住它，这样做可是又难处理又达不到预期目的。通常，你需要放到每个地方的就是一些能提醒你记忆的东西，能够让你联想起需要记住的东西的一些内容。因此，如果你想记住一艘船，你可以在里面放一个锚的图片。如果这艘船是法国的，你可以“放”一个法国奶酪做的锚。符号是一种速记法，让记忆更容易管理，利用符号，可以不用想象某件实物的样子，想象代表它的符号，就能更高效地把它记下来。

建立记忆宫殿的方法步骤7、具有创造性

你放在你的记忆宫殿中的图片需要尽可能地好记。通常，如果图片是好笑的(或者奇形怪状的)[参见警告部分]，或者它们和一些强烈的情感或个人经历有关，会更好记。比方说，数字124可能不太好记，但是想象一个像“1”的长茅，穿过一个天鹅(看起来像2)，天鹅裂开成4片，这样就好记了。是的，这样更麻烦，但是这就是让你印象深刻的方法。

建立记忆宫殿的方法步骤8、用其他记忆术填充你的记忆宫殿

有很多可以结合记忆宫殿的更简单的记忆方法。举例说，你要记住大量的音乐作曲。比如有首歌的第一句歌词是“每一个优秀的男孩都值得给一块巧克力”，当你进入宫殿里的厨房的时候，你会看到一个男孩吃着一块巧克力软糖，这会提醒你这句歌词，也就会让你接着想起接下来的歌词。

建立记忆宫殿的方法步骤9、探索你的宫殿

当你把你的宫殿装满了容易唤起记忆的图片，你需要时常地进去，看看它们。你越多地探索记忆宫殿，需要想起东西的时候就越容易。比如说，在你的脑海中你想要看詹姆斯·邦德，如果他坐在你记忆宫殿中的马桶上，你就坐上马桶，马桶可是宫殿浴室装饰中不可缺少的部分。

建立记忆宫殿的方法步骤10、使用你的宫殿。

当你记住你宫殿中的所有内容，你可以在精神上随意穿行于宫殿中，看着它们就能想起你想记的东西。如果你需要开始一个演讲，就跟着你制定的路线走。如果你想记住你女朋友3月16日的生日，只要走进你的卧室，看到床上站着16个小士兵。多练习练习，你将可以从宫殿任何一个地方开始，沿着你的路线找到特定的信息。

建立记忆宫殿的方法步骤11、建立新的地方。

如果你只是需要短时间记住一些东西，一个记忆宫殿可以重复利用。只要用新的东西代替原来的旧东西，你就可以记住新的内容了。如果你需要长期记住什么东西，你可以保留这些地方，再建造一些新的宫殿来记住新的内容。如果你的家已经用来记住了所有你认识的人的电话号码，那为了记住一副牌的顺序，你可以用工作的地方来记。

[点击进入精英特记忆训练软件免费下载](#)

利玛窦的记忆宫殿读后感篇四

最近我读了一本叫《记忆银行》的书，是由美国作家卡罗琳·科曼创作的一本儿童文学。这本书讲述了：小女孩哈普因为失去了妹妹哈妮而记忆与梦境不平衡。她在记忆银行得到了前所未有的关爱与尊重，她希望能留在这里，找到关于妹妹的踪迹。

这本书讲的是一个缺失亲情孩子捍卫与寻找亲情温暖的故事。它让我感受到姐妹之间血肉难分的亲情。让我想到了在家里我也有一个年幼、可爱的妹妹，我也会用自己的生命去捍卫我们之间的亲情。我要学习书中哈普对妹妹真挚守护的品质，对妹妹关爱备至。这两个心心相印的小姐妹，一段感人肺腑的亲情故事；现实与梦境的相交更迭，文字与图画的奇妙讲述，带给了我一次特别的阅读体验。记得以前妈妈刚生出妹妹时我是嫉妒的，怕妹妹夺走我在家中的地位。但经过一段时间对她的照顾，我发现她很可爱，并决心当个好姐姐，保护她。

这本书带给了我亲情的温暖，也让我明白了姐妹情深、海枯石烂心不变的道理！

利玛窦的记忆宫殿读后感篇五

记忆宫殿是个很早之前就有的记忆法，只是很多人通过读心

神探这部片子才知道这种记忆法。书中提到古希腊诗人西蒙尼戴斯在一场意外房屋垮塌事件中通过回忆事故前瞬间房屋里各个人的位置，帮助遇难者的亲人找到了遇难者的遗体，也许这是形象记忆的开端吧。其大致意思应该是在脑海中构建一个自己熟悉的空間，里面布局越详细越好，然后把自己想储存的记忆以某种形式(比如图像之类的)存放在里面。这样每次想要提取什么记忆的时候，重走那条路，到相应的位置，便会激起相应的回忆。

记忆宫殿不是心像联想的图像式记忆，而是基于传统的关键词联想方法的改进，将关键词整理好放入熟悉的记忆空间存储。记忆宫殿是有很多象征性物品存放的空间。首先通过反复强化熟悉你的“宫殿”，也就是一个你熟悉的场景。之后在记忆时把需要记忆的材料和宫殿中的场景物件出现顺序对应，这样在重现时因为把大多数未知信息转化为已知信息，难度就会大大降低，熟练掌握后可以一次记忆大量不相关元素。