

世界上真的存在记忆宫殿吗？常人能掌握吗？

如何在 1 分钟内，精准记住 15 种杂乱无章的物品和数量？推荐一种神奇的方法——「记忆宫殿技术」。

它真的存在，且易于掌握。

这种非常实用的心理学技能，将彻底拉近你与「天才」间的距离。

我们都见识过拥有超凡的记忆能力之人的精彩表现，比方说，他们能在短时间内记忆大量无意义的内容，正着复述或倒着复述都没问题，而且经久不忘，时隔几周，几个月，甚至几年以后再让他们复述，也能记忆犹新，丝毫不差。

正是因为这些表现太惊人了，才让我们觉得自己这种凡夫俗子，跟这些记忆天才的距离相去甚远，永远不可能拥有那样出神入化、叹为观止的神技。

然而，实际上，普通人在经过训练后，也能拥有接近天才般的记忆能力。

神奇的画面思维

其实所有神奇记忆术的背后，都有一个秘密，只要你掌握了这个秘密，你便能拥有之前不敢想的记忆能力。

这个秘密就是「画面思维」，是说在记忆一系列信息时，将其中的数字、语言、文字等其他思维方式的信息，通通转化成图像来记忆。

我们身边的记忆大师，之所以能成为大师，是因为，他们能够将记忆的内容想象成丰富多彩的各种图像。

「画面思维」更多的是出现在自闭症天才身上，比如电影《雨人》里所表现的那样，当整盒火柴在「雨人」面前掉落时，他仅凭一两眼，便能精准地报出火柴的数目。

还有像「人肉照相机」这样的自闭症天才，仅凭着回忆，便能画出整座城市的庞大布局和微小细节。

在这里，我们就来学习一下这个自闭症天才的「画面思维」，用到的就是「记忆宫殿技术」。看完以下的内容，不仅你自己可以记忆力超群，还可以帮助身边的人也变成「记忆大师」。

接下来，我们探索一下「记忆宫殿」

这是一份清单，共计 15 项内容，实际上它们谁跟谁都不挨着，记忆起来有难度，这 15 项内容分别是：

蒜蓉辣酱

草莓味酸奶

炭熏腊肉

6 瓶啤酒

袜子 (3 双)

3 个呼啦圈

通气管

豆浆机

给小戴发邮件

肉色丝袜

找一部京剧《桃园三结义》

躺椅

扩音喇叭

绳子

气压计

现在我们启动记忆宫殿技术，看看怎么能把这 15 项内容顺利记忆下来。

首先，我们必须明白一点，人类的空间学习能力是非常强大的。

举个例子，如果哪天让你在他人的房子里单独待上 5 分钟，而在这之前你从来没有来过他家。这个时候，你肯定是神采奕奕，对这座房子充满了好奇的。想象一下，在这短暂的 5 分钟时间内，你能记住多少关于这座房子的信息？

你不仅能记住不同房间的位置，哪一间与哪一间是挨着的，还能记住这些房间的大小和装饰，还有里面的摆设、房间窗户位置.....

在你还没有意识到的时候，你就能记住上百件物品的摆放位置和所有物品的大小尺寸。你甚至都没有意识到自己在观察这些物品。如果把这些进入你大脑的所有信息放在一起，都可以写成一部短篇小说了。

但是，人们从来不会把这种空间记忆力当成自己的记忆成就，人类只是在无意识地大量吸收着这些空间信息。

如此说来，我们的记忆宫殿技术的第一步，也是关键的一步，**是要选择一座自己最熟悉的「宫殿」。**

我建议各位把从小住到大的，或者是你住得最久的房子当作你的第一座记忆宫殿，因为你对它肯定很熟悉。

之后，我们会把清单上的 15 项内容围绕这座房子的一条路线，一项一项地摆放出来。在回忆这些内容时，你只需要在想象中把刚才的路线重新走一遍，需要记忆的东西便会从你脑袋里自动蹦出来。

我们这里假设记忆宫殿是这样的，它是一栋楼房，有电梯。

我们就从这栋楼的一楼大厅说起。现在，把眼睛闭上，尽可能地联想这样一个情景：

一瓶一人高的蒜蓉辣酱骄傲地立在一楼的大厅中央。（第一个需要记忆的物品是蒜蓉辣酱。）

能联想到的细节越多越好。你要用你的多感官来记忆这个场景，这很重要。在记忆一条信息的时候，你联想的东西越多，这条信息就能越牢固地织入已存储的信息网中，你也就越不容易忘记。

所以你得尽可能地联想蒜蓉辣酱的味道，然后再把这种味道夸大一点，想象一下自己正在吃蒜蓉辣酱，你的舌头要真正地感觉到它的滋味。是大蒜味的，辣的。

这时，你的大脑中已经有了一幅关于蒜蓉辣酱的多感官画面。现在我们继续往前走，进入电梯，然后开始想象把清单上的第二项放在电梯里。这一项是草莓味的酸奶。现在你闭上眼睛，想象出一个浴缸，里面充满了草莓味的酸奶.....

这里要提到一个说法，也是郭德纲的相声里经常出现的，叫作「一想之美」，每个人的审美不一样，你闭上眼睛后，能想到的最漂亮最美最帅的人，就叫一想之美。现在你想象出这样一个人，他正赤身裸体地在这个满是草莓酸奶的浴缸里洗澡，我会想象成吴彦祖，酸奶正从他的身上慢慢滴落.....

这么做绝非只是为了好玩，而是有原因的。

在建造记忆宫殿的时候，要尽可能地有趣一些、粗俗一些、奇特一些。因为日常生活中的大部分事情都很琐碎普通，没有什么特别之处，记忆起来就很困难。**而大脑很容易被新奇的和令人意想不到的东西所刺激。**如果我们见到，或听到什么特别粗俗的东西，或者一些稀奇古怪、匪夷所思、不同寻常、令人捧腹的东西，就会很容易牢牢地记住它们，而且很长一段时间都不会忘。

这是因为，经过进化后，人类对两种事物最感兴趣，同时也记得最牢，那就是笑话和性行为，尤其是与性行为有关的笑话。如果你想快速记住一些东西，那就把世界上最漂亮的女人，或者男人，和你要记的东西联系起来，美色通常有着惊人的唤起记忆的力量。

从这一点上来说，其实，世界记忆力大赛，比的不是记忆力，而是想象力。

现在集中注意力，电梯已到达你家这一层。我们出了电梯，走进了你家，想象一下，你要向左拐进一个房间，这是你家的客厅，客厅里有钢琴和沙发。

第三项要放的东西是炭熏腊肉。接下来我们想象，在钢琴的琴弦下有很多燃烧的木炭，琴弦上有一条猪腿。哇.....你闻到香味了吗？这就是把你们家的钢琴琴弦当成烧烤架，来放这块炭熏腊肉，试着尝一口，味道还真不错。

清单的下一项是 6 瓶啤酒。那就放在沙发上好了。现在，把这 6 瓶啤酒拟人化。因为与没有生命的图像相比，人们更容易记住有生命的图像。你可以想象这 6 瓶啤酒正聚在一起讨论各自的优缺点。

比如说，雪花啤酒跟青岛啤酒说：「你口感不行，没有我的柔和。」

青岛啤酒反驳道：「你还没有我的纯正呢。」

哈尔滨啤酒在一旁插话：「我更醇厚爽口。」

雪花和青岛啤酒一齐转过头来跟它说：「你一边凉快去！」

那么，为什么这 6 个拟人化了的傲慢酒瓶会比「6 瓶啤酒」更容易记住呢？

首先，与简单阅读「6 瓶啤酒」这几个字相比，想象出这样奇怪的场景，需要花费更多的精力。而在消耗这种精力的过程中，大脑中的神经元就会形成更多稳固的联系，这些神经元又可以解码记忆。

另一个更重要的原因，先思考下面的问题：

在上周吃过的所有午饭中，你能记起来的有几次？今天的午饭吃的是什
么，你还记得吗？我想你还记得。但是昨天的午饭吃的是什么呢？这就

要回想一下才能记起来了。然后，前天吃的午饭呢？一周之前的午饭呢？一个月之前的午饭呢？你肯定想不起来了吧！

这并不是说，关于上周午饭的记忆在你大脑中消失了，而是你的大脑把这些午餐同其他所有午餐混在了一起。如果给你提供正确的暗示，比如说，吃饭的地点，或者和你一起吃饭的人，你肯定就能记起来了。

在我们试图回忆一个隐藏在某个记忆类别中的事物时，大量的记忆开始相互竞争，目的就是赢得我们的注意力。你对周三的午餐的记忆并没有消失，而是没有利用正确的「鱼饵」，把这顿午餐从一片午餐记忆之海中「钓」出来。

一旦一瓶酒可以说话，它在你的记忆之海中就变得奇特无比，于是就再也没有什么竞争者了。它赢了。

继续，接下来我们要记忆的是 3 双袜子。我们可以把它们挂在你们家的台灯上。

现在，有两种办法可以让这 3 双袜子吸引我们的注意力。一种办法是让它们奇臭无比。另一种办法是利用「魔幻现实主义」。你选哪一种？

我建议还是选第二种吧，因为炭熏腊肉已经把你们家搞得都是味道了。

我们开始「魔幻现实主义」，现在你想象一下，这 3 双袜子在那个台灯旁边挂着，但它们一刻也没有消停。因为在每只袜子里都藏着一个幽灵，这些幽灵一会儿把袜子拉得很长，一会儿又在里面使劲地撕扯袜子。你的大脑里要真实显现出这样的情景。最后试着感受一下，藏着幽灵的袜子突然飞起，直奔你而来，撞在了你脸上。那柔软的棉质触感磨蹭着你的前额.....

继续，接下来轮到什么了？3 个呼啦圈，通气管，还有一台豆浆机。

我是这样安排的：你来到一个卧室，看到三个姨妈正在转呼啦圈，由于她们太胖了，呼啦圈都卡住了；在另一间卧室，你爸爸正戴着一个通气管把头潜在鱼缸里。厨房里，一台豆浆机在呼呼作响，大声喊累。

接下来，该给小戴发邮件。发邮件.....这该想象什么样的场景呢？

这个是有点难度。发邮件这件事本身就很难记住，越是抽象的词语，越不容易记忆，我们需要在一定程度上把它具体化。我建议各位把它想象成一个人妖在发邮件。能想象出来吗？然后把这个人妖与小戴联系起来。听到「小戴」这个词的时候，你首先会联想到什么？

开头字母是大写的 D，那正好我们就选蒂塔·万提斯（Dita Von Teese），她名字首写字母也是 D，同时她还是一位著名的脱衣舞娘，这下多少就跟人妖联系上了。

我们继续想象，下一项是肉色丝袜，把它安到蒂塔·万提斯这个脱衣舞娘身上好了，她穿着一双肉色丝袜。

接着是找一部京剧《桃园三结义》。我们把这个「京剧」放在家里的一个壁龛里，那里正好供着一个关公。关公拜关公，就是「发起狠来我连自己都拜」，很好记忆。

接下来需要记忆的是：

躺椅

扩音喇叭

绳子

气压计

接着我们来到阳台，那里放着一个躺椅，你妈妈正躺在上面，拿着扩音喇叭朝你说个不停，声音震耳欲聋，响彻天际。你受不了了，拿了根绳子，从楼上顺着爬了下去。待你落地以后，你拿出一个气压计，想测测这压抑的氛围中压力是有多大！

到这里，所有需要记忆的内容就全部安放完毕。现在，你可以沿着你建好的这座记忆宫殿的路线寻找这些记忆。在你走过放置记忆的地点时，记忆就会跳出来。

你可以试一下，再次闭上眼睛，想象自己站在一楼大厅里，之前在这里放了一大瓶蒜蓉辣酱，现在它就在那儿。继续往前走，进到电梯里，看见吴彦祖正坐在一个盛满草莓味酸奶的浴缸里，拿起一块海绵擦拭身体.....电梯到了，你进家了。进门后向左走，闻到了一股熏腊肉的味道。在钢琴琴弦上放着一条炭熏猪腿。你还听到那些傲慢的啤酒在沙发上高谈阔论，感觉到挂在台灯旁边的 3 双袜子向你飞来，撞击着你的前额.....

是不是全部记忆起来了？！

不过，有人担心，这次记忆能持续多久呢？一周以后，还会记得这份清单上的内容吗？

实际上，一周以后，这些狂欢般的新奇场景仍然会对你的大脑产生强烈的冲击。这些留下深刻记忆的图像，在你的大脑中停留的时间会远远超出你的预期！

今天晚上和明天下午把你记忆宫殿里的这条路线再走一遍，如果有可能，一周之后再来一遍，那这张清单上的内容就能够真正长久地印刻在你的脑海中了。

练习完这 15 项内容之后，我们就可以尝试记忆 150 项内容，甚至 1500 项内容，挑战更大的记忆宫殿！

就这样，你便逐步拥有了超人的记忆能力！

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有

