

企业/机构致谢

- 本课程由【柯锐世】授权提供，选自柯锐世云支教系列课程。在此，特别致谢柯锐世对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

宫殿记忆魔法

云支教全国标准课程1.0版



- 1 宫殿记忆魔法的定义和由来
- 2 如何建造记忆宫殿
- 3 宫殿魔法练习
- 4 课后练习

目录

CONTENT

什么是宫殿记忆魔法

宫殿记忆法

宫殿记忆法:在自己的大脑中建造一座虚拟的宫殿，宫殿里有好多的房间，每个房间里都有不同的物品。

宫殿建造好后，我们把所有需要记忆的信息都转换成图像，并按顺序保存到大脑中的宫殿中。

宫殿记忆魔法的由来

宫殿记忆法：



宫殿记忆法：



宫殿记忆法起源于2000多年前，古希腊有个叫西蒙尼德斯的诗人，发现了这种方法。

在明朝万历年间，传教士利玛窦将这种方法写成专著《西国记法》并传入中国。

建造记忆宫殿



建造记忆宫殿

找地点桩



雕像
风景画
指示牌
盆栽植物
招牌
楼梯
木门
装饰画
椅子
桌子

建造记忆宫殿

技巧1: 图像完全相同的物品只选一次



建造记忆宫殿

技巧2：尽量选择大小相近的物品



建造记忆宫殿

技巧3：地点桩的选择要有一个固定且方便记忆的顺序



建造记忆宫殿

技巧4：把记忆重点放在图像上而不是名称上

只在脑海中留住它们的图像，这是提高图像记忆速度的最核心的诀窍。



宫殿记忆魔法示例

记忆中国十大名著

1. 《红楼梦》
2. 《水浒传》
3. 《三国演义》
4. 《西游记》
5. 《镜花缘》
6. 《儒林外史》
7. 《封神演义》
8. 《聊斋志异》
9. 《官场现形记》
10. 《东周列国志》

宫殿记忆魔法示例

将书名转换为图像

□ 《红楼梦》



□ 《水浒传》



□ 《西游记》



宫殿记忆魔法示例

如何保存呢？

以第一个《红楼梦》为例，我们只需要用《红楼梦》图像红色小楼和地点桩的图像利玛窦做魔法串联



魔法串联



宫殿记忆魔法示例

然后我们再看第二个《水浒传》，我们可以想象从壁画中钻出一只水老虎，还在不停打转

□ 《水浒传》



魔法串联



TIPS: 保存图像的方法就是进行一对一的魔法串联

宫殿记忆魔法示例

现在我们就快速地把中国十大名著都保存到地点桩上吧！

- 1、《红楼梦》
- 2、《水浒传》
- 3、《三国演义》
- 4、《西游记》
- 5、《镜花缘》
- 6、《儒林外史》
- 7、《封神演义》
- 8、《聊斋志异》
- 9、《官场现形记》
- 10、《东周列国志》



宫殿记忆魔法示例

□ 《三国演义》



可以想象有三个国王正在抢夺这块指示牌

宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法示例



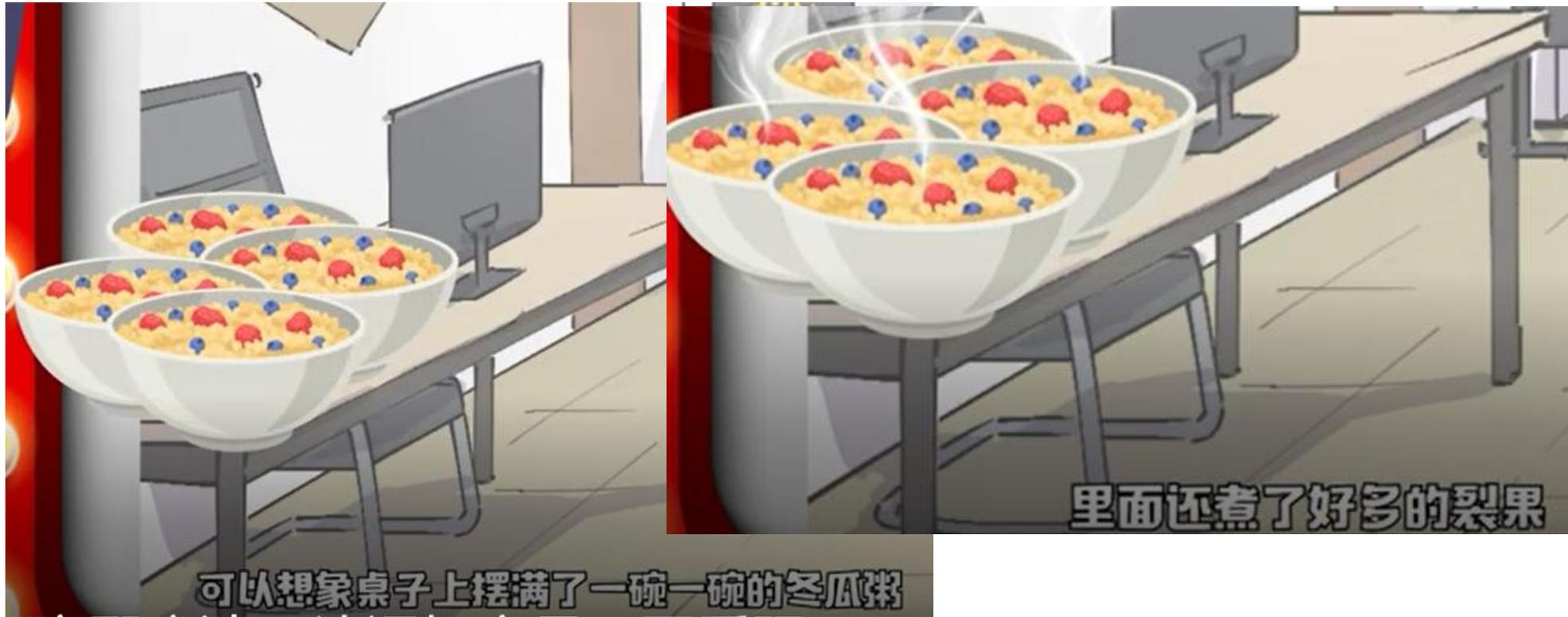
宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法示例



宫殿记忆魔法用途

宫殿魔法的用途:

记古诗，古文以及国学经典知识；

记现代文，应对各门课考试的知识点；

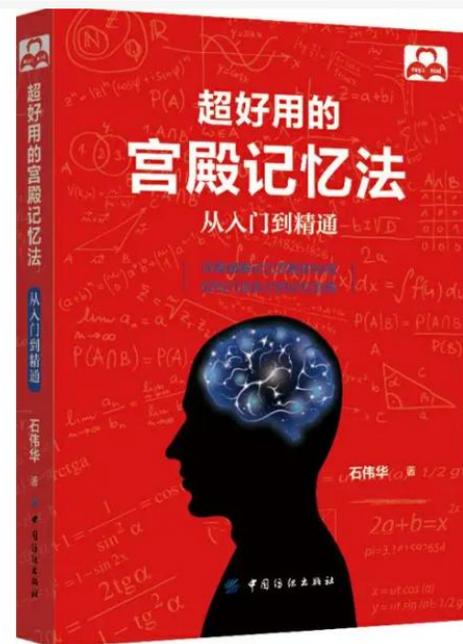
记忆数字，扑克牌，人名头像，二维码，手机号等。

课后练习

课后训练：

请在自己的家中找到20个地点桩，并用这组地点桩按顺序记忆我国人口数排名前20的民族的名称

- 1、汉族
- 2、壮族
- 3、回族
- 4、满族
- 5、黎族
- 6、苗族
- 7、彝族
- 8、瑶族
- 9、藏族
- 10、白族
- 11、侗族
- 12、傣族
- 13、畲族
- 14、维吾尔族
- 15、哈萨克族
- 16、哈尼族
- 17、布依族
- 18、土家族
- 19、蒙古族
- 20、朝鲜族





学习结束 行动开始



版权声明

- 本课程由【柯锐世】授权提供，选自柯锐世云支教系列课程。在此，特别致谢柯锐世对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn