

<<超级记忆王>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆王>>

13位ISBN编号：9787508056890

10位ISBN编号：7508056892

出版时间：2011-9

出版时间：华夏

作者：榎藤子

页数：270

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超级记忆王>>

前言

前言我们都知道，记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，而人大脑的机能几乎都以记忆力为基础，只有记忆力好，学习、想象、创意等能力才能顺利发展。

记忆力直接影响学习能力，没有记忆，学习就无法进行。

而日本著名学者高木重朗也说，“一切智力活动，都是从记忆开始的。

”记忆对我们而言就是氧气和水。

失去了氧气和水我们就不能生存，而失去了记忆，我们也不能算是真正活着。

如果没有记忆，那么我们的生活就是一片空白，我们没办法用心记录自己成长的轨迹，也没办法回味曾经拥有的美好幸福的时光。

当我们老去，只能坐在屋子里的时候，苍白的记忆会让我们觉得极度寂寞和空虚。

记忆真的是很神奇的东西，因为拥有记忆，我们记住了生活中所有感动我们的瞬间，我们记住了生命出现过的那些对我们有所影响的人，我们也记住了自己一步一步留下的足迹。

良好的记忆不仅能让我们的生命更圆满，同时，它也是获得成功的先决条件之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。

记忆是思考的基石。

倘若脑海中没有已经记住的知识，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，也不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新或是贡献社会了。

没有记忆就没有知识，因此，一个人若是想要在生活、学习和事业上有所成就，那么他就必须拥有良好的记忆能力，就必须能够在最短的时间内记住最多的信息。

在历史上，许多杰出的人物都有着超强的记忆力。

古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品。

跟他们相比，我们的记忆力就显得很糟糕。

静下心来想想，你是不是曾为以下这些问题感到困扰：为什么自己学习那么用功却总也记不住？

为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？

为什么看到一张十分熟悉的面孔却想不起名字？

这样的事情想必每个人都经历过，我们的挫败感不言而喻。

世界上真有这样的人，他们受到上天的眷顾，从而拥有过目不忘的能力。

但是这样的人毕竟只占了很少一部分，绝大多数人都只是这个尘世普通而又渺小的一员。

我们没办法决定自己的出生，我们能做的是通过后天的努力不断地完善自己，不断地提高自己的记忆能力，从而促进自己各方面的发展。

我们要相信自己的大脑，它就犹如照相底片，等待着信息之光闪现；又如同浩瀚的汪洋，接纳川流不息的记忆之“水”——无“水”满之患；还好像没有引爆的核材料，一旦引爆，它会将蕴藏的超越其他物质万亿倍的核热潜能释放出来，让我们轻而易举地腾飞，铸就辉煌。

无数的科学研究告诉我们，普通人与天才之间其实并没有不可逾越的鸿沟。

记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。

只要掌握了正确的方法并且坚持下去，我们的潜能就一定会得到最大程度的开发，我们的记忆力一定会更上一层楼。

那么，什么样的方法才是训练超强记忆力的好方法呢？

我们这本《超级记忆王——超强记忆力训练风暴1000例》便是为困惑迷茫的青少年朋友们准备的。

这里有理论，有大量的研究案例，还有实用的方法，更有哲人的启示，希望所有的青少年朋友都能够

在阅读本书后不断挖掘自己的潜力，拥有用之不竭的记忆资本。

英国哲学家培根说：“一切知识，不过是记忆。

”在书中，我们详细介绍了名人大师的各种有效记忆的好方法，并且带领大家走进自己的大脑，了解大脑的记忆习性，努力为大家开启记忆回路，告诉大家如何排除干扰，有效地掌握各种记忆规律，如何才能克服遗忘，如何才能长时间记忆。

<<超级记忆王>>

此外，书中还有训练记忆力的各种小游戏和结合实际实战演练，让大家可以活学活用，在轻松的环境中掌握各种神奇的记忆小窍门。

在当今这个推崇高效的年代，在这个竞争激烈的年代，时间就是金钱，良好的记忆能力绝对能够让我们节省出很多的时间，从而提高自身的竞争力，达到事半功倍的效果。

从某种程度上来说，记忆力的好坏，直接决定了我们是否能够有所作为，决定了我们成就的大小。还犹豫什么，打开这本书，开始我们的记忆之旅吧。

<<超级记忆王>>

内容概要

本书详细介绍了名人大师的各种有效记忆的好方法，并且带领大家走进自己的大脑，了解大脑的记忆习性，努力为大家开启记忆回路；告诉大家如何排除干扰，有效地掌握各种记忆规律；如何才能克服遗忘；如何才能长时间记忆。

此外，书中还有训练记忆力的各种小游戏和结合实际实战演练，让大家可以在轻松的环境中掌握各种神奇的记忆小窍门。

<<超级记忆王>>

书籍目录

第一章 名人专栏：轻轻松松学得名家大师记忆术

- 多湖辉：说“我能记住”便可增强记忆力
- 东尼·博赞：思维导图是最有效的记忆工具
- 列宁：深刻理解——记忆力提高的催化剂
- 吴文俊：选择记忆，眉毛胡子不能一把抓
- 茅以升：反复，反复，再反复
- 韦钰：明确记忆意图，才能增强记忆效果

第二章 基础准备：了解大脑习性，开启记忆回路

- 人脑记忆潜能
- 找到衡量记忆好坏的标准
- 左脑记忆与右脑记忆
- 超右脑照相记忆法
- 改变不良用脑习惯
- 让两半球大脑同时作战的4个方法

第三章 学前必知：积极思考，挖掘记忆能量

- 观察力：记忆和思维的基础
- 想象力：引爆记忆潜能的魔法
- 自信心：加强记忆效果的关键
- 积极思维：记忆的最佳向导
- 另类思维：创造记忆天才
- 记忆关键：让记忆变得更容易
- 记忆必知：提升大脑的记忆能量

第四章 新手上路：排除干扰，掌握记忆规律

- 记忆的三种分类
- 休息，有时不一定是最好的选择
- 最佳记忆年龄与记忆季节
- 人的四种记忆类型
- 如何找到自己的最佳记忆时间
- 艾宾浩斯遗忘曲线
- 找到规律：克服遗忘的关键
- 影响人脑记忆的生理心理因素
- 排除干扰，集中注意力

第五章 完美晋级：掌握方法，克服遗忘，提高记忆

- 不同记忆方法，不同的效果
- 快速提升记忆的9大法则
- 重复记忆有“法”可依
- 编码记忆，让知识掌握起来更容易
- “关键词”记忆法
- 神奇比喻，降低理解难度
- 抵抗遗忘，让联想帮助记忆
- 交替学习好记忆
- 过度记忆+交替记忆，让记忆力升级
- 提高成绩，掌握更多记忆法

第六章 游戏训练：让记忆得到一日千里的提升

- 记忆强弱直接决定你的学习成绩

<<超级记忆王>>

改善思维习惯，打破思维定式

增强记忆，提高学习成绩之思维训练

增强记忆，提高学习成绩之注意力训练

增强记忆，提高学习成绩之创造力训练

增强记忆，提高学习成绩之想象力训练

增强记忆，提高学习成绩之观察力训练

第七章 实战演练：快速提高各科成绩

人名的记忆

数字的记忆

日期的记忆

电话号码的记忆

英语单词的记忆

语文知识的记忆

历史知识的记忆

地理知识的记忆

政治知识的记忆

数学知识的记忆

物理知识的记忆

化学知识的记忆

附：课外知识大放送

<<超级记忆王>>

章节摘录

版权页：插图：理解记忆的四步走方针理解记忆能让我们在短时间内将知识融会贯通，提高学习效率和学习成绩。

理解记忆需要从以下几个方面做起：1.了解大意这个过程要与积极的思维活动相结合，通过分析、综合、比较、归类和系统化等思维活动，把握记忆材料的含义、范围和结构层次，掌握其本质与非本质特征以及事物间的联系，加强对事物意义的理解和整体结构的把握。

当你记忆某个事物的时候，首先要弄懂它的大致内容。

拿读书来说，先要通读或者浏览一遍，了解了全貌，才能对局部进行深刻的理解，也就是“综合”。

2.重点分析对事物有了大致了解以后，就要逐步深入分析。

比如对一篇论文，要弄清它的论点论据，根据结构分成若干段落，逐个找出主要意思，即找出“信息点”，加以认真分析、思考，达到能编制文章纲要的程度。

3.融会贯通将所理解和记住的各种局部内容联系起来反复思考、全面理解，这样更有利于加深记忆。

4.运用已有知识利用已有知识，进行新旧知识的联系与对比，找出相同与相异之处，使新材料或融入已有知识体系，或丰富、扩展已有知识体系。

学习新知识时，很好地联系已有知识，是理解记忆法的重要一环，个人已有知识越丰富，结构越正确，越有助于理解记忆力的提高。

吴文俊：选择记忆，眉毛胡子不能一把抓古时候，有的人记忆力极好，甚至可以把文章倒背如流，过目成诵。

可是，郑板桥却看不起这种人，把他们叫做‘没分晓的钝汉’。

郑板桥认为，如果不分主次、轻重，不管有用、无用，一股脑儿全都背下来，就是没分晓。

良好的记忆要挑选最重要、最有意义的内容去记忆，同时要力求理解。

养成这样的记忆习惯会让我们终生受益。

吴文俊与选择记忆美国心理学家威廉·詹姆斯说：“天才的本质，在于懂得哪些是可以忽略的。”

吴文俊教授是我国著名的数学家，尽管他年事已高，但是对于一些重要的事件还记忆犹新，这是因为他养成了选择记忆的习惯。

选择记忆又叫重点记忆，就是在记忆过程中对记忆材料加以选择和取舍，集中精力记牢重点部分的记忆方法。

一天，一位客人前来拜访他。

刚进门，客人就高兴地对吴文俊教授说：“吴教授，听您夫人讲，今天是您的六十大寿，特来祝贺！”

“是吗？”

我都忘了。

”吴文俊教授回答。

客人心想，是不是吴文俊教授年事已高，记忆力衰退了。

后来，客人就与吴文俊教授交谈起来。

当谈到吴教授所研究的用机器证明几何问题时，客人指着教授设计的一台机器问道：“这台机器是什么时候安装好的？”

”“去年12月6日。”

”吴文俊教授不假思索地回答。

“您在研究用机器证明几何问题方面有哪些进展？”

”客人又问。

“大的进展谈不上。”

今年1月11日以前，我为计算机编了三百多道‘命令’（程序），完成了第一步准备工作。

”吴文俊教授回答。

客人觉得非常惊讶，就问道：“吴教授，您连自己的生日都记不住，这几个日子却记得这么清楚，这是什么原因？”

”吴文俊教授笑了，说：“我从来不记那些无意义的数字。”

<<超级记忆王>>

在我看来，生日，早一天，晚一天，有什么要紧，所以，我的生日、爱人的生日、孩子们的生日我都不记得。

但是有些数字是非记住不可的，当我们在选择，重点去记某些东西的时候，想忘记也是很困难的。

”在学习生活中，我们要养成重点记忆的好习惯，只要我们把重要的问题记住了，其他内容记忆起来也就很容易了。

学习中的选择记忆在我们的学习中，把所有的问题全部清楚地记住是一件很困难的事情，也是一件不可能的事情，那么想成为优等生的你应该有选择地记住哪些重要内容呢？

1.最基本的定理、公式对于学生来说，记住所有的知识点固然是好事，但人的精力是有限的，因此我们要记住各门学科的一些基本的知识要点，这样即使某些内容忘记的时候，还可以根据公式和定理来推断。

2.重点记忆解题的方式和思路我们知道学习的结果很重要，但学习也是一件很有技术含量的事情，就如钓鱼，我们要学会钓鱼的方式，而不仅仅是等着别人来给你送鱼。

这也是老师的教学目的，他们希望“授之以渔”，而不是“授之以鱼”。

有时候我们也会有这样的经历，当老师在课堂上讲解例题时我们听得很认真，但是下课后类似的题目我们仍然不会做，这就是我们没有把记忆的重点放在方法上的缘故。

实际上，如果我们能紧跟老师的思路，学习老师的解题方式，认真倾听老师讲解的步骤，类似的题目对我们来说就不再是难题。

当然，抓住重点记忆并不是说不用记其他的内容，而是在抓住重点之后，再记其他内容就比较容易了。

例如，秦末农民战争的原因可概括为“税重、役多、法酷”，这样，你就可以比较全面地记住了。

苏联作家巴乌斯托夫斯基说：“记忆，好像是一个神话里的筛子，筛去沙子，留下金子。

”事实正是如此，运用重点记忆法，就可帮助你筛选到金子。

P10-13

<<超级记忆王>>

编辑推荐

《超级记忆王:超强记忆力训练风暴1000例》：越玩越聪明，越玩越神奇。

(1) 从科学理论到科学方法，(2) 从基础准备到完美晋级，(3) 针对不同思维的多种记忆方法，(4) 海量记忆力游戏训练题。

科学研究证实。

大部分人一生只用到大脑能力的3%，其余97%都蕴藏在潜意识里，如何能迅速提高大脑动力。

让你超强发挥大脑潜力呢？

记忆是我们与生俱来的能力，但有的人可以在5分钟内读完一篇文章并能全部背诵，大部分人则在读过后只有一个模糊的印象，甚至都不能简短地概括出来。

为什么记忆结果会如此天差地别？

这是因为记忆方法的不同，好的方法如同一根钓线，能把所有知识穿插提取出来，并能完全重述所见内容，这不仅是对旧有知识的温习，更有利于新知识的吸收，可以使记忆力越来越好，脑子越用越活。

谁先开发记忆潜力，谁就能成为将来的强者。

改变人生从现在开始！

如果你想让自己的记忆力得到一日千里的提升，请从P001读到最后如果你想了解六师记忆术，请从P001开始读如果你想了解大脑习性，请从P021开始读如果你想挖掘记忆能量，请从P049开始读如果你想掌握记忆规律，请从P083开始读如果你想掌握记忆方法，请从P111开始读如果你想进行记忆训练，请从P155开始读如累你想快速提高成绩，请从P213开始读。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>