

<<聪明记忆王>>

图书基本信息

书名：<<聪明记忆王>>

13位ISBN编号：9787530955383

10位ISBN编号：7530955381

出版时间：2009-2

出版时间：肯尼斯·希格比、董凌锋 天津教育出版社 (2009-02出版)

作者：肯尼斯·希格比

页数：300

译者：董凌锋

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>

<<聪明记忆王>>

前言

我写这篇序主要是为纪念本书出版25周年。

本书于1977年第一次出版发行，到2001年，已经走过了1 / 4个世纪。

1988年本书再版，就是大家看到的这一本。

再版主要是基于最新的研究成果和读者的反馈。

对于读者来说，本书的内容（包括记忆的误区、原则、方法、技巧、体系等）和编排方式仍旧和以前一样会让他们受益匪浅。

本书不仅会引起记忆研究人员的学术兴趣，而且会引发想要提高记忆力的大多数读者的阅读兴趣。

自本书第一版发行之后，我不断收到各行各业读者的反馈意见。

其中包括我教过的30多个记忆培训课程的数百位学生、教记忆培训课程的老师、几百位记忆函授课程的学生，以及一些想改善记忆力的读者。

本书绪言中列举了6位学生听完记忆课程或读完本书后的切身感受，这里我再举一些例子：“我简直太震惊了，我从来不知道自己记忆力这么好！

”“学完这门课程，我发现自己就像变了一个人似的。

”“我一直认为自己的记忆力很差，但是使用这些记忆技巧之后，我的记忆力算是拨云见日了。

”“这是我上过的最好的课。

”“我既惊奇又兴奋，使用这些体系竟然这么容易和有趣！

”“我已经教会了我的孩子们一些记忆方法，我那个有轻微阅读障碍的女儿受益最多。

”

<<聪明记忆王>>

内容概要

《聪明记忆王》是美国最权威的记忆力培训教程，畅销30年！
作为一本实用指南，《聪明记忆王》解释了各种记忆原则，详尽说明了如何运用每一种记忆术，教你轻松地运用记忆技巧。

《聪明记忆王》教你将简单的记忆技巧融入日常生活，助你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，并克服心不在焉的毛病。
想提高记忆力的你不容错过！

<<聪明记忆王>>

作者简介

作者：(美国)肯尼斯·希格比 译者：董凌锋 肯尼斯·希格比，美国杨百翰大学心理学教授，专门教授关于记忆的课程。

《聪明记忆王》原是希格比教授为自己讲授的记忆课程撰写的教材，出版后引起媒体和读者的广泛好评和强烈反响，权威心理学杂志《现代心理学》评价它是“市面上最好的记忆书”，权威评论《牛津评论》则预言它“必定会成为记忆领域的经典之作”。

之后，希格比教授根据心理学实验研究的最新成果，结合读者的反馈意见，对本书进行了多次精心修订，使本书内容更全面、更实用。

本书已在美国畅销30年，至今仍常居美国亚马逊网上书店销售排行榜记忆类图书前3名。

<<聪明记忆王>>

书籍目录

序绪言 你期望从本书学到什么第一章 你对自己的记忆力有什么期望——10种记忆误区 第二章 了解你的记忆力：记忆力是什么第三章 进一步了解记忆力：记忆过程怎样运作第四章 如何记住几乎任何内容：记忆的基本原则(一)第五章 如何记住几乎任何内容：记忆的基本原则(二)第六章 有效的学习策略：读书技巧第七章 记忆术创造的奇迹：记忆术简介 第八章 记忆术的局限和伪局限第九章 心智档案体系：连接体系和故事体系第十章 心智档案体系：地点体系第十一章 心智档案体系：栓联体系第十二章 心智档案体系：语音体系第十三章 运用记忆术：记忆人的名字和面孔第十四章 运用记忆术：心不在焉和功课附录 语音体系中的关键词

<<聪明记忆王>>

章节摘录

第一章 你对自己的记忆力有什么期望——10种记忆误区误区一：记忆力是一种东西人们经常谈起自己的记忆力如何如何。

仿佛记忆力就是他们拥有的一件东西。

他们说自己拥有好的记忆力或者差的记忆力，就像谈论拥有健康的牙齿或者不健康的的心脏一样：或者把好的和差的记忆力比做强壮和瘦弱的肌肉（见误区七）；或者把记忆力减退看作如同视力下降一样。

其实，记忆力并不是一种看得见、摸得着、称得出重量或者能够透视的物质。

我们不可能打开一个人的头颅说：“这个人的记忆力很好，看起来很健康。”

或者说：“那个人的记忆力看起来很差，必须把它取出来。”

又或者说：“这个人需要进行记忆力移植。”

“记忆”是一个抽象概念，它表示过程而非结构。

一位资深的记忆研究人员曾经说过：“在过去10多年里，我对记忆的看法已经从记忆是一种固定结构（头脑中固有的东西）转向记忆是一种活动过程。”

记忆不仅不是一种可以被认知的固定结构。

记忆的过程也不能被定位在某个可以识别的大脑部位。

大脑中没有任何一个具体部位能够产生记忆。

（研究人员连记忆时大脑中究竟发生了什么变化都没完全明白，更不用说知道记忆发生在哪个部位了。）

因此，把记忆看作抽象的过程而非具体的物质更为合适。

实际上，记忆并不是单一的过程，而是许多不同过程的组合（包括活动、技巧、性质等）。

近来改善记忆的方法集中于记忆的不同次系统——记忆至少分为3个次系统：感官记忆、短时记忆、长时记忆。

许多心理学家相信，长时记忆由几种不同类型的记忆组成（见第二章）。

即便是针对某个具体对象的记忆，也可能涉及该对象的许多特点。

假如你了解某把椅子所属的类别（家具）、特点（大）、功能（坐）、位置（客厅），你就可以记住它。

你也可以根据你各个感官的感受来记忆。

比如，某物体看起来像什么、听起来如何、感觉怎么样、尝起来或闻起来有什么味道等，因为这些信息属于不同的类型。

记忆时的效果就会存在较大的差别。

例如，一个人能复述出某次谈话的内容，却不能弹奏出一支曾经听过的美妙乐曲。

也有一些运动神经记忆不是人们有意识进行的，比如，让你详细描述怎样系鞋带，或者让你说出打字机上的某个键的具体位置。

当心理学家试图对记忆力水平的高低作出判断时，他们必须先确定合适的测量标准。

鉴于记忆力本身的复杂性，这种做法非常必要。

目前使用最广泛的记忆力测量标准是韦氏记忆量表，它由7种不同的小测试组成，把每次小测试的分数加在一起就得出了记忆力的总成绩。

然而，在应该测量哪些特征这个问题上，心理家们的看法总是不一致：他们对9种记忆级别进行分析后发现，一共测量出多达18种不同的记忆特征，而没有一种级别具有10种以上的特征。

因此，在论及提高记忆力的时候，我们不是在谈论那些使记忆力变得更强、更好的东西。

因为我们已经知道，“记忆力是一种东西”这个误区包含两个错误概念：其一，记忆力是东西（有着具体结构而并非抽象过程）；其二，记忆力是一种东西（是一种记忆力而非多种记忆力）。

这个误区是其他各个误区的基础。

误区二：好记性是有秘诀的人们询问有关记忆力的情况时，最常见的一个问题就是：“好记性的秘诀是什么？”

<<聪明记忆王>>

”有些人读记忆书或者进行记忆培训，就是期望找到提高记忆力的秘诀。

他们认为秘诀是能帮助自己提高记忆力的关键。

他们希望，一旦掌握了某种秘诀，就再也不会忘记见过或者听过的任何东西。

当然，这是不可能的。

假设，在一节木工课上，你向别人展示了一把锤子。

你介绍说这是个令人惊奇的工具，它可以做徒手不能完成的工作。

有人说：“你说得对。

可是怎样用它来锯开一块木板呢？

”你解释说：“这个工具不是用来锯木头的，有一种专门用来锯木头的工具，叫做锯。

锤子能非常高效地完成它分内的活儿，但它不是全能的。

”似乎总有一些不切实际的人，期望利用一件工具做所有的木工活儿，这可能吗？

同样的道理，没有一种技巧适合于记忆所有内容，也没有所谓的秘诀能让你获得好记性。

许多技巧和体系都很有效，能让我们记住一些令人惊奇的复杂内容，而我们仅靠天生的记忆力则不可能记住。

这些工具的确非常有效，但是没有一种工具能够独立地完成全部记忆任务。

你也不可能凭借一种工具就建立起完整的记忆术体系，就像你不可能用一件木工工具建成一栋完整的大厦一样。

既然没有一种方法能胜任所有的记忆任务，那么是否存在一种最好的方法呢？

这个问题有点像下面的问题：是否有一家最好的高尔夫球俱乐部？

答案是：这取决于环境的变化。

许多因素综合决定在学习时哪一种方法最好。

例如：1. 谁在学习？

化学教授和刚开始学习化学的学生可能会采用不同的方法来读一本新的化学书。

2. 学习内容是什么？

不同的记忆方法适用于记忆不同的内容（如单词、无意义的音节、数字、诗歌、演讲稿和书中段落）

。

3. 如何测量记忆效果？

认知性记忆和回想性记忆可能需要不同的记忆方法。

4. 需要哪一种记忆类型？

机械式记忆知识与理解运用知识可能需要不同的方法，逐字逐句地记忆与记忆观点及思想也需要不同的方法。

5. 记忆需要保持多久？

学完之后立即回想和学完一周后回想相比，可能需要不同的方法。

考虑上述问题的现实意义在于，当一个人问如何提高记忆力时，他必须让自己的问题更加具体。

才有可能得到一个有用的答案。

他想记住什么样的内容？

用什么方法记忆？

在哪种情况下进行记忆？

想记住多长时间？

将本书的一些方法和原则组合运用，几乎适合记忆任何一种内容，但是没有任何一种方法适用于所有的内容。

所以说，不仅没有什么提升记忆力的秘诀，而且大多数技巧并不是什么秘诀。

许多记忆力培训专家和讲师给人的印象往往是：他们让你了解了他们的独家秘诀。

然而，这些技巧之所以是“秘诀”，是因为许多人从未注意过它们。

这些技巧并不是某人自己的发明和创造，或是某人拥有的专利。

或是某人有权决定谁能学习和使用。

从这种意义上来看，对于没有掌握技巧的人来说，这些暂时属于秘诀，但是对于那些掌握了那些技巧

<<聪明记忆王>>

的人来说，根本不是什么秘诀。

有一种被人们广泛使用的方法，（详见第十章）已经有长达2500多年的历史，其他许多技巧的使用也超过了300年（详见第十一章和第十二章）。

误区三：记忆有捷径这个误区和误区二密切相关。

许多人不仅希望找到一种获得好记性的秘诀，而且期望能够毫不费力地学会秘诀。

实际上，这才是他们寻求记忆秘诀的真正原因。

可是。

记忆是一项艰苦的工作，技巧并不一定会使记忆更容易，只是使记忆更有效。

你仍旧需要花大力气去记忆，只是在运用技巧后，你的收获要比不使用技巧多。

一些人把技巧说成是“戏法”，好像只有在记忆表演的场合才能用到，但是技巧并不会取代心理学的基本认知原则（第四章和第五章中讨论了相关说法），而是运用了这些原则（详见第七章）。

有些人认为，聪明的人（也就是智商高的人）天生就比智商较低的人记性好。

智力和记忆力之间存在联系是不言而喻的。

如果我们对没有受过标准化记忆培训的两组人进行测验，一组人智商高，另一组人智商低，我们会发现大多数智商高的人得分要比智商低的人高。

造成这种现象的一个原因在于，智商高的人可能会自行学会和运用有效的技巧和方法（研究成果已经证实，与差等生相比，优秀生会更主动学习和使用有效的技巧和方法）。

然而，如果一组高智商的人没有学会有效的技巧，而另一组智商普通的人学会了，对这两组人进行记忆力测验，后一组的成绩明显要比前一组好。

可见，记忆也是一种习得的技巧。

因为记忆是习得的技巧，所以提高记忆力就像学习其他技巧一样，必须学会正确的方法，并加以练习。

假设你想打好高尔夫球、学好数学、快速阅读或者做好其他任何事情，难道你期望仅仅学会一个秘诀，而不付出努力就熟练掌握吗？

当然不可能。

你应该先学会一些基本的原则和技巧，然后勤加练习和多次应用，直到完全掌握为止。

不幸的是，许多人并不这么看，他们不想在记忆过程中付出辛苦。

一些介绍所谓“记忆秘诀”的作者正是利用人们的这种心理。

吸引他们阅读那些书的。

例如，在20世纪80年代出版的记忆书中，至少有两本书的书名中有“容易”这个词。

当发现提高记忆力需要付出努力时，他们往往会对自己的记忆力安于现状。

如果你真的想从本书中的原则和体系中获益，就要做好努力的心理准备。

（对学生使用记忆策略进行研究后证实：提高学习效率和学习成绩并非易事，而是要运用学习技巧和认知策略进行广泛的训练和实践。

）根据我的经验和观察，许多成年人的学习效果和记忆效果不如意，懒惰可能是一个重要原因。

他们不习惯像以前读书时那样动脑筋了。

工作之后，他们丢掉了读书时的学习习惯，不愿意付出努力来提高记忆效率。

<<聪明记忆王>>

媒体关注与评论

美国最权威的记忆力培训教程！

畅销30年！

很可能是市面上最好的记忆书……书中内容是作者已经用过和教授过的技巧，是多年研究的成果。

——《现代心理学》提高记忆力的书和课程不计其数，有一些有点作用，但大多数都是在浪费我们的时间。

这本书无疑是我看过的最棒的记忆书。

书中提高记忆力的建议相当实用，更重要的是，本书打破了一些记忆误区……毫无疑问，在这个主题上，没有其他书比这本书更棒，它必定会成为记忆领域的经典之作。

——兰迪·西德诺（《牛津评论》主持人）

<<聪明记忆王>>

编辑推荐

《聪明记忆王》是美国最权威的记忆力培训教程！

畅销30年！

很可能是市面上最好的记忆书……书中内容是作者已经用过和教授过的技巧，是多年研究的成果。

——《现代心理学》提高记忆力的书和课程不计其数，有一些有点作用，但大多数都是在浪费我们的时间。

《聪明记忆王》无疑是我看过的最棒的记忆书。

书中提高记忆力的建议相当实用，更重要的是，《聪明记忆王》打破了一些记忆误区……毫无疑问，在这个主题上，没有其他书比这《聪明记忆王》更棒，它必定会成为记忆领域的经典之作。

——兰迪·西德诺（《牛津评论》主持人）

<<聪明记忆王>>

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>