

<<记得住才能学得好>>

图书基本信息

书名：<<记得住才能学得好>>

13位ISBN编号：9787549924707

10位ISBN编号：7549924708

出版时间：2012-12

出版时间：江苏教育出版社

作者：郭传威

页数：193

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>

<<记得住才能学得好>>

前言

世界记忆大师的记忆“易经”：简易+简明+易懂 作者在本书教授的方法，可以让你拥有完美的短期记忆、中期记忆和完善的长期记忆，可以让你把自己已有的知识和任何其他方面的知识联系起来。在你考试结束后的几个星期或者其他相关的环境中，你都可以完美地复述并使用这些知识。

在你的人生中，和管理能力、解决问题能力和决策能力一样，记忆力也是一个非常重要的能力。它可以建立你的声誉，提升你的魅力。

同管理能力、解决问题能力和决策能力一样，记忆力也是完全可以通过学习、训练提升的。

郭传威确实擅长介绍实用的记忆技巧！

你能得到什么？

你将学习什么？

郭传威会告诉你： 大脑如何开展记忆？

如何记住你的会议信息和课程要点？

如何调控情绪和生理状态促进记忆？

如何提升心理承受能力来优化记忆？

如何用高效的工具来支持你日常勤奋的记忆？

如何记得东西在哪？

万一它们丢失时，怎样找回来？

当你工作、回家或到达目的地后，如何牢记着你需要做的重要事情…… 郭传威将所有的概念解释得简易、简明和易懂。

《记得住才能学得好》会告诉你怎么做到所有的这些事。

另外，它会揭示大脑如何有效记忆和抗遗忘的奥秘。

书中传授的方法，是大脑智能时代必须掌握的一门技术。

您可以快速掌握并灵活运用。

这是宝贵的财富。

它不是魔术，但胜似魔术。

托尼博赞（Tony Buzan） 雷蒙基恩（Raymond Keene）

<<记得住才能学得好>>

内容概要

宋代大诗人、书法家黄庭坚云：“士三日不读，则其言无味，面目可憎。”就是说长时间不看书学习，感觉自己言谈水平都下降，整个人的气质都变了。古代人生活节奏慢尚且如此，何况现代人。

当今时代，信息和资讯更新太快，学如逆水行舟，不进则退。昨天还津津乐道引以为豪的成功经验，很可能一夜之间，一觉醒来就不灵了，还有可能变成你明天失败的原因。这不仅要求我们爱学习，而且要快速学习。

这个时代，我们应该学什么？
学校到底应该教什么？

在我们看来，最重要的应该是两个科目：“学会怎样学习”和“学会怎样思考”。记忆是理解、思考和创造的基础。古往今来，凡在社会各个领域中有所建树的人，大都具有很强的记忆力。英国哲学家弗朗西斯·培根更是一针见血地指出：“世界上的一切知识都只不过是记忆。”当今教育模式下，中国学生读的课本比较厚，做家庭作业的时间比较长，需要记忆的知识比较多，考试考核识记内容的分数比重也比较大。所以在中国做学生，记得住，才能学得好；记不住，肯定考不好。就算记下来，也透支了大量的时间和精力，错过了本应该属于他们的快乐童年，甚至有的学生牺牲健康在读书。所以我很无奈地说：“在当今考试体制下，记忆力直接决定你的学习力，而学习力决定你的竞争力！”

<<记得住才能学得好>>

作者简介

郭传威，中国首席记忆大师，世界脑力锦标赛组委会秘书长，世界脑力锦标赛中国队队长兼总教练，他被誉为“中国全脑教育之父”，他培养出13位世界记忆大师。

2005冬首届中国脑力锦标赛全国总冠军；

2006年第二届中国脑力锦标赛全国总冠军；

2007年第16届世界脑力锦标赛，获得“世界记忆大师”称号；

2008年第17届世界脑力锦标赛，个人成绩世界第四，中国第一；

第17、18、19届世界脑力锦标赛中国代表队总教练；

第19、20届世界脑力锦标赛组委会秘书长；长三角教育“大脑公园”教学总监。

<<记得住才能学得好>>

书籍目录

前言

宣言篇 新时代来临

新时代的序幕

走进新时代

解密篇

快速记忆的奥秘

开动大脑

启动记忆

热脑训练

速度与激情

故事奇象法

精准记忆的奥秘

何方神圣

同学少年之烦恼

定位记忆操

最精准的定位法

数字定位法

精准记忆的特性

大量记忆的奥秘

大脑蹦极

大脑超级硬盘

如何大量记忆

终极笔记——思维导图

牢固记忆的奥秘

遗忘启示录

正确看待遗忘

遗忘的原因及抗遗忘

其他抗遗忘法

快乐记忆的奥秘

往事不堪回首

如何进入最佳状态

快乐的记忆课堂

单词糖衣加工厂

想象的力量

超越篇

记忆相对论

机械记忆VS理解记忆

理科记忆VS文科记忆

治病大夫VS教书先生

感恩Vs抱怨

脑力奥林匹克运动

大脑明星非你莫属

世界脑力锦标赛

大脑健身操快速数字 (speed Numbers)

大脑健身操快速扑克牌 (Speed Cards)

<<记得住才能学得好>>

超越记忆
时代变迁
时代的要求
时代的召唤
参考书目
后记

<<记得住才能学得好>>

章节摘录

版权页：插图：启动记忆了解大脑，我们先从记忆开始。

记忆在不同的学科上有不同的概念。

记忆在心理学中的定义是：记忆是通过识记、保持、再现（再认）等方式，在人的头脑中积累和保存个体经验的心理过程。

从信息加工的观点来看，记忆就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。

人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感或操作过的动作，都可以以影像的形式保留在人的头脑中，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。

我把记忆术定义为：调动了左右脑，发挥联想和想象力，运用逻辑思维和非逻辑思维在新旧知识间创建联结，以达到对信息快速编码、大量存储、准确提取的技术。

1981年，美国科学家、诺贝尔奖获得者罗杰·斯佩里经过数年对大脑皮层的研究，发现我们的大脑分为左、右两个功能区，每一个半脑都起着不同的功能，并以不同的方式处理信息。

大脑左半球主要处理逻辑、语言、数学、文字、推理和分析，比较理性，叫抽象脑、学术脑。

大脑右半球主要处理图画、音乐、韵律、情感、想象、创造，比较感性，叫艺术脑、创造脑。

我们的行为都受到左右脑的指挥。

案例1：当你的胳膊比别人的大腿还粗的时候，你的左脑提醒你：“少吃点，该减肥啦！”

可是，每每经过自助餐馆，看见餐桌上摆满了上百种五颜六色的美味佳肴，散发着浓郁的香味，你的右脑经不起诱惑，口水不断地流，好想冲进去一口气吃光。

你在左右徘徊，吃还是不吃呢？

想了想，还是吃吧，就这一次，不然哪有力气减肥呢？

这轮较量，右脑胜出。

后来医生告诉你：“你的血糖、血脂、血压已经超标，如果你再不控制饮食，照这样下去，不出两年，你就……”你听得心惊胆战，并下定决心，少吃多运动。

美食再也不能动摇你的心。

你还爱上了骑马。

终于，你一个月瘦了10斤，马瘦了20斤。

这轮较量，左脑胜出。

案例2：各位看过鬼片吧？

进过游乐场的鬼屋吗？

相信这个世界上有妖魔鬼怪吗？

肯定是没有的。

所以在看鬼片，进游乐场的鬼屋时，左脑告诉你：“别害怕，都是假的，人扮的。”

可是右脑对于棺材自动打开的恐怖图像和窗户被风吹开的可怕声音非常敏感，还是会把你吓得哇哇叫，全身发毛。

左脑会觉得右脑的表现很可笑。

所以，你会看到一个有趣的现象：看鬼片、进鬼屋的人都像疯子一样，前一秒哭后一秒笑。

我们来看看，左右脑是如何记忆的——举例，要记住一幅图片。

第一个“举手抢答”的肯定是右脑。

它是用形象思维记忆，像照相机，“咔嚓”，看一眼就映人脑海。

若干月或若干年后还有可能想起来或认出来。

科学家证实，右脑的形象记忆比左脑的逻辑记忆快100万倍。

如果左脑的记忆能量像一根蜡烛，右脑的记忆能量就像一颗原子弹！

在我的好朋友、圆周率背诵世界第一人吕超和华东师范大学记忆心理学专家胡谊教授合著的书《记忆的魔术》中有这样一个令人震惊的真人真事——《武汉晚报》2008年10月17日登出了这样一篇报道：

“半脑人”的超强记忆力在本报昨携手市中心医院举办的“少花钱、看好病”的大型义诊活动上，一位前来就医的半边无脑女子令医务人员震惊。

<<记得住才能学得好>>

上午11时30分，该女子在母亲陪同下走进神经内科主任医师张临洪的诊室。

这名女子39岁，她说，自己家住武汉江岸区，出生时难产，但其后读书生活正常，职高毕业后曾在企业工作，至今未婚。

近来，她感觉四肢僵直，行走无力。

通过核磁共振检查发现，她左半边大脑基本缺失。

其母介绍，女儿不仅智力不低下，而且记忆力超群。

电话号码、人名地名，可以做到过目不忘。

此前，女儿曾在一家百货公司打零工，每一笔账目不看账本，女儿都记得清清楚楚。

这位母亲感慨：“她（女儿）最适合的工作是当户籍警，家长里短她都记得一清二白。”

张临洪分析，不排除该女子出生时发生颅内出血，脑组织吸收液化形成空洞。

结合此前媒体广泛报道的法国无脑人脑组织薄如纸片，但工作娶妻两不误的情况，专家认为，人脑组织的可塑性十分强大，尤其在幼年时期，几乎可以重建缺失的大脑功能。

这一偶然事件看起来确实有些不可思议。

一个大脑缺掉整整一半的女子，不仅智力没有受到丝毫影响，相反还记忆力超群。

然而事实上，它却是和长期以来科学家们的预计相印证的。

科学家估计，普通人一生之中顶多只用了大脑全部能力的79 / 6，就连像爱因斯坦这样杰出的科学家也只使用了大脑能力的12%。

前苏联学者伊凡认为：“如果我们迫使头脑开足259 / 6的马力，我们会毫不费力地学会40种语言，把整个百科全书从头到尾背下来，还可以完成十几个大学的博士学位。

”不仅如此，在这一女子的例子里其实还隐藏了另外一个问题。

很多人可能会产生这样的不解：我相信我们的大脑所具有的潜力，然而依然无法解释的问题是，为什么一个只有一半大脑的人，其记忆力能超过大脑健全的普通人？

其实，通过科学家解析左右脑分工的秘密，这时我们已经不难明白她只有一半大脑却反而记忆力超群的原因。

正是因为她从小就左脑缺失，从而使她的右脑得到了比常人多得多的锻炼。

鉴于我们大脑的巨大潜力，并基于右脑相对于左脑的巨大优势，所以最终这名女子右脑的训练不仅弥补了她左脑的缺陷，相反变得记忆力超群。

当然，和右脑的照相式记忆对比，左脑的记忆有其自己的优势。

我们看看它是如何记忆的。

它会慢半拍，因为它需要一点时间准备，把图片先看懂，理解了，再组织好语言来教你如何记忆。

因为左脑是理性的，所以对应右脑就是感性的，反义词嘛。

因为左脑是理性的，所以它很重视逻辑，可以理解吧？

因为左脑重视逻辑，所以，它会用语言和文字表达出来。

因为除了文字，它还爱好数学，所以他擅长推理和分析。

<<记得住才能学得好>>

后记

哇！

我为什么如此幸运，能够得到江苏教育出版社的大力支持？

江苏教育出版社与长三角教育强强联手打造“大脑公园”（Mind Park）教育品牌，成立“健脑俱乐部”，倡导全民健脑运动，真是振奋人心！

特别感谢关注创新教育、敢为人先的朱永贞副总编，给予我许多建议。

同时，感谢我亲爱的学生和家长们，是你们点燃了我写作的激情。

还要感谢江苏长三角教育的董事长赵斌先生和所有同仁，是你们帮我分担了大量的工作，为我腾出更多专心致志的时间，让我的灵感层出不穷。

永远都要感谢我的父母，是你们支持我的决定——弃医从教，你们对儿子的鼓励胜过世界上一切荣耀，让我有足够的勇气去“用最初的心做永远的事”。

感谢我的贤妻董丽，因为有你理解和支持，使我在事业的道路上无后顾之忧。

感谢世界大脑先生托尼·博赞，是您让我看清未来前进的方向。

您最伟大的贡献和让我最崇拜之处，就是让人类重新认识了自己的大脑。

您立志为人类写一套《大脑使用说明书》系列丛书，通过研发高效的学习方法和思维工具，在全世界组织脑力运动赛事，帮助人们认识到自己的大脑有多棒。

您已经做到了。

我也梦想像您一样，出版科学用脑和高效学习系列丛书。

这个梦想，离不开“大脑公园”教研团队的通力协助，特别是我的好搭档，拥有_颗“金头脑”的黄丽元老师。

我们希望接下来为大家再写四套书。

名字暂定为《看得见才能考得好》《快记王单词秒杀法》《九大科目学习圣经》《牛津英语课课通》，相信能够帮助到更多学生轻松记忆，高效学习。

不是不可能，只是暂时没有找到方法。

欢迎你来到我们的“大脑公园”，这是一个让你快乐学习的地方，还有一群立志“让中国学生每天早睡一个小时”的园丁和健脑教练。

在这里，每个练习、每种游戏和每次互动，都是为你精心设计的，都是有明确目的的。

你来到这里的初衷，也许只是为了学到一种快乐、高效的学习方法，但是，我很高兴地提前告诉你——你收获的绝对不仅限于此。

最后，谢谢你，我亲爱的读者。

最温暖的祝福送给你。

郭传威 2012年立冬于南京吉象轩

<<记得住才能学得好>>

媒体关注与评论

《记得住才能学得好》可以让你拥有完美的短期记忆、中期记忆和完善的长期记忆。在你考试结束后的几个星期或者其他相关的环境中，你都可以完美地复述并使用这些知识。另外，它会揭示大脑如何有效记忆和抗遗忘的奥秘。书中传授的方法，是大脑智能时代必须掌握的一门技术。您可以快速掌握并灵活运用，这是宝贵的财富。它不是魔术，但胜似魔术。

——托尼·博赞（世界“大脑先生”，英国头脑基金会总裁，著名心理学、教育学家，世界脑力锦标赛和世界快速阅读锦标赛创始人） 我很高兴向任何参加过或将要参加考试的人推荐这本书。

我在上海亲眼见证了郭传威赢得中国有史以来第一枚脑力锦标赛的金牌。在赛场上，任何要赢得“世界记忆大师”称号的人都必须运用强有力的记忆技巧。在人生中，处处是考场，时时有考试，所有人都希望成功通过考试，那就来学习和掌握这样的记忆技巧吧。

——多米尼克·奥布莱恩（连续八届世界脑力锦标赛总冠军） 郭传威老师是我的恩师。这本书是郭老师多年来学习和传播记忆法的经验总结，是洗尽铅华之后沉淀下来的精品。如果你能够按照里面的方法加以训练，你的记忆力也会大幅提升，你的生活品质会与以前大不相同。郭老师和这本书里的内容曾经改变了我的生命，我相信，也可以改变你的人生！

——袁文魁（世界记忆大师，世界脑力锦标赛总冠军王峰的教练，《记忆魔法师》作者） 因为热爱教育，郭老师弃医从教，这也是顺应大脑智能时代的感召。相信通过这本书能让更多的人了解记忆方法，受益于方法教育，同时感受郭老师作为一名师者的用心。

——王峰（两届世界脑力锦标赛总冠军）

<<记得住才能学得好>>

编辑推荐

《记得住才能学得好》的作者在《记得住才能学得好》教授的方法，可以让你拥有完美的短期记忆、中期记忆和完善的长期记忆，可以让你把自己已有的知识和任何其他方面的知识联系起来。

《记得住才能学得好》在你考试结束后的几个星期或者其他相关的环境中，你都可以完美地复述并使用这些知识。

<<记得住才能学得好>>

名人推荐

《记得住才能学得好》可以让你拥有完美的短期记忆、中期记忆和完善的长期记忆。在你考试结束后的几个星期或者其他相关的环境中，你都可以完美地复述并使用这些知识。另外，它会揭示大脑如何有效记忆和抗遗忘的奥秘。书中传授的方法，是大脑智能时代必须掌握的一门技术。您可以快速掌握并灵活运用，这是宝贵的财富。它不是魔术，但胜似魔术。

——托尼·博赞（世界“大脑先生”，英国头脑基金会总裁，著名心理学、教育学家，世界脑力锦标赛和世界快速阅读锦标赛创始人）我很高兴向任何参加过或将要参加考试的人推荐这本书。我在上海亲眼见证了郭传威赢得中国有史以来第一枚脑力锦标赛的金牌。在赛场上，任何要赢得“世界记忆大师”称号的人都必须运用强有力的记忆技巧。在人生中，处处是考场，时时有考试，所有人都希望成功通过考试，那就来学习和掌握这样的记忆技巧吧。

——多米尼克·奥布莱恩（连续八届世界脑力锦标赛总冠军）郭传威老师是我的恩师。这本书是郭老师多年来学习和传播记忆法的经验总结，是洗尽铅华之后沉淀下来的精品。如果你能够按照里面的方法加以训练，你的记忆力也会大幅提升，你的生活品质会与以前大不相同。郭老师和这本书里的内容曾经改变了我的生命，我相信，也可以改变你的生命！

——袁文魁（世界记忆大师，世界脑力锦标赛总冠军王峰的教练，《记忆魔法师》作者）因为热爱教育，郭老师弃医从教，这也是顺应大脑智能时代的感召。相信通过这本书能让更多的人了解记忆方法，受益于方法教育，同时感受郭老师作为一名师者的用心。

——王峰（两届世界脑力锦标赛总冠军）

<<记得住才能学得好>>

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>