第一图书网, tushu007.com

<<超级记忆力训练Ⅱ>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆力训练Ⅱ>>

13位ISBN编号：9787561345672

10位ISBN编号：7561345674

出版时间：2009-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：哈里·洛拉尼

页数：246

译者：徐建萍

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

前言

我非常高兴地与大家谈一下记忆力的问题。
众所周知，记忆力是我们在学习过程中一种最为重要的能力，卓越的记忆力使许多人得以出类拔萃。
历史上许多杰出的人物都拥有惊人的记忆力：古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差的背诵出来；而法国的拿破仑更是一位记忆力超群的军事奇才，他对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚，如果部下报告有错，他竟能及时纠正…… 也许你会说，这些都是天才，一般人是不可能达到他们那样的水平。
其实你错了，下面我来讲一个发生在我的司机巴特尔身上的事。
我在加州时经常作相对论的报告，巴特尔把我送到演讲厅后，就坐在后边听我的讲演。
有一次，我连续讲了三场，十分疲惫，巴特尔对我说：“教授，您休息一下，我上去替您讲。”由于十分劳累，况且那里的人也不认识我，我就答应了巴特尔。
令人惊奇的是，巴特尔竟能像我平时演讲的那样，把深奥的相对论讲得十分透彻，而且几乎分毫不差。
回来的路上，我问巴特尔，为什么他会具有这样惊人的记忆力，他的回答也是令人惊讶的：“我只是听了您很多遍讲演。”是啊！
只要不断重复，任何一个普通人都能记住深奥的东西。
你们看，原来记忆就这么简单。
可见，记忆力并不是什么深奥的学问，只要我们掌握正确的方法，我们就可以拥有惊人的记忆力。
洛拉尼教授的书是一本绝好的记忆教材，其中许多令人叫绝的记忆法则给了我许多帮助，我相信这是任何一位渴望记忆女神青睐的青年朋友必读的好书。

内容概要

记忆是思考的基石。
倘若脑海中没有已经记住的知识，你就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不可能以理服人，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，请你一定要认识到这一点。
　本书的特别之处在于，它会教给你许多记忆的诀窍，让你学起来容易，用起来也有趣。
学会这些易学易记的诀窍后，再去记忆需要记忆的内容时，你会节省起码一半的时间，而且想要记住多久就能记多久，随时都还能回想起来。
这就意味着你能花更少的时间记住更多的知识，为自己赢取更多的空余时间。

作者简介

哈里·洛拉尼，美国心理学家，世界著名记忆力训练权威。
由他所主持的记忆训练节目风靡全美，其设计的脑力训练课程也深受欢迎，并被翻译为几十种文字在全球推广。
《时代》周刊对其赞誉有加，称他为“世界上独一无二的哈里·洛拉尼——记忆训练中的尤达大师”。

哈里·洛拉尼现已著有十几本关于记忆训练的畅销书，包括：《记忆之树长青：保持大脑年轻的简单诀窍》、《超级魔术记忆法》、《大脑的有氧运动：心智力量的奥秘》等，在全球热销超过17，000，000册。
《超级记忆力训练》是其中的代表作品。

书籍目录

第一章 记忆的奥秘 一、记忆力的无穷魅力　增强你的记忆力　当前的记忆能力 二、揭开记忆的面纱　记忆的概念　明确的记忆意图　记忆创造奇迹 三、记忆力不是天生的　建立记忆的信心　好记忆的基础　学会遗忘第二章 神奇的记忆魔法 一、代码记忆法　代码记忆训练 二、形象记忆法　形象记忆训练 三、鸟瞰记忆法　鸟瞰记忆训练 四、联想记忆法　联想记忆训练 五、荒谬记忆法　荒谬记忆训练 六、间隔记忆法　间隔记忆训练 七、数字记忆法　数字记忆训练 八、外语记忆法　外语记忆训练第三章 巩固记忆的基础 一、记忆的前提：注意力　注意力训练 二、记忆的魔法：想象力　想象力训练 三、记忆的基石：观察力　观察力训练 四、记忆的巩固：复习　复习的训练第四章 快速记忆的实际应用 一、巧记电话号码 二、记住约会及重要日期 三、牢记他人的姓名与相貌 四、记住比赛中的扑克牌 五、记住轶事和讲演第五章 开发你的记忆潜力 一、用目标指引记忆 二、赋予记忆特定的意义 三、让情绪服务于记忆 四、奖赏自己的记忆力第六章 记忆的全面验收 一、记忆的测量 二、记忆测试Ⅰ 三、记忆测试Ⅱ 四、记忆测试Ⅲ

章节摘录

第一章　记忆的奥秘　　一、记忆力的无穷魅力　　归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆，如果我们的记忆力超群，那么我们的学识就会非常渊博。
增强你的记忆力　　准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础，我们所有的知识都是建立在我们记忆的基础上。
柏拉图这样说过：“所有的知识不过是记忆。
”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。
”一个有力的例子足以证明这点：如果你记不起字母表中26个字母的发音，你现在完全不可能读这本书！
如果你认为自己的记忆力不好，这并不奇怪，因为成千上万的人都这样想。
可不管你信不信，实际上并不存在这回事。
让我们仔细看看记忆力的好坏到底是指些什么东西。
从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。
像拿破仑，就以记住部队里每个军官的名字而闻名天下；霍特尔将军凭着记忆几乎能够复述出英法大战中的每个事件；托斯卡尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；美国的前任邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。
如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你在会上发言不带手稿连十分钟也讲不下去的时候，当你早起找不到钥匙的时候，当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候，这种自卑感尤为强烈。
不错，有很多人以某一特定方面的非凡记忆力而出名，但是请注意“某个特定的方面”这几个词。
他们的记忆盛名与某些特定的内容有关，这个客观事实说明，他们的记忆才能仅仅局限于那个特定的方面而已。
本书的最终目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，而是要使你的记忆力在整体上、在各个方面都达到一个更高的水平。
经过训练与未经训练的记忆力的差别不一定就只表现在对单词、数字、预约或公务的记忆上，而是在对所有事物的记忆上，既包括公务也包括社交。
归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆，如果记不住字母、单词、标点和句子的意义，那么你连我们这本书也读不了。
没有记忆也就不会有人类文明的进步，每一项新的发明都是以记住前人的经验为基础的。
也许这对你来说有点牵强附会，但事实的确如此。
实际上，如果你完全丧失了记忆力，你就不得不像一个新生的婴儿那样从零开始学习。
你会记不住怎样穿衣、刮脸，怎样用你的化妆品，怎样驾驶你的车，怎样使用餐刀或叉子。
你看我们应当把习惯的一切事物归之于记忆，习惯即记忆。
记忆方法是训练有素的记忆的一个组成部分，这并不是一件新鲜或奇怪的事。
其实，“记忆”这个词是由古希腊女神Mnemosyue（记忆女神）这个名字派生出来的，早在希腊文明时代就已开始使用了。
奇怪的是经过训练的记忆系统不为人知，也不为许多人所用。
那些学会记忆秘术的人大多数不仅会为自己惊人的记忆能力感到惊愕，同时也会为来自他们家庭的、朋友的赞美之词感到吃惊。
有人认为这太奥妙了，最好不要告诉别人。
成为办公室惟一能记住每种形式的数字和价格的人有什么不好？
作为惟一能在一个聚会上卖弄一番，并显示某些让人表示惊奇不已的才能的人又有什么不好呢？
另一方面，我认为应当把训练有素的记忆力放在突出的地位，这正是这本书要达到的突出目的。
也许你们有些人会认为我是一个表演者，但教你一种记忆游戏并不是我的目的。
我不想把你置于舞台上，而是想教给你经过训练的记忆令人吃惊的实际用途。

本书传授了许多绝技，它们足够使你向朋友们显示你是何等聪明过人。
更重要的是，它们是一些极好的记忆练习，并且所有绝技中采用的方法都可以在实际中应用。
　　人们经常向我提出的问题是：“要记住那么多东西是不是会让大脑混乱？
”我的回答是：“不会的！
”人的记忆力是无限的：鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字；赛勒斯能叫出他军队中每个士兵的名字；而塞尼卡2000个单词只听上一遍，就能记住并且复述出来。
　　我相信你记得越多，你能记住的也越多。
记忆在许多方面就像肌肉，为了更好的服务和被使用，肌肉必须加以锻炼，使其发达。
记忆也是如此。
区别在于肌肉会因训练过度而引起疲劳，记忆却不会这样。
正如可以教你学会任何其他事物一样，也可以教会你怎样去获得一种训练有素的记忆力。
事实上，要获得一种训练有素的记忆力要比学会演奏一种乐器容易得多。
如果你能读、写英语，有一般程度的常识，只要你阅读和学习这本书，你将获得一种经过训练的记忆力！
在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力，更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力。
　　请记住，不存在诸如记忆力不好这样的事！
这对于你们中间那些多年来以“坏记性”为借口的人来说或许是一个震动。
我再说一遍，不存在诸如记性不好这样的事，只存在经过训练的或未经过训练的记忆力的区别。
几乎所有未经过训练的记忆力都是片面的。
就是说那些能记住姓名和相貌的人却记不住电话号码，而那些能记住电话号码的人，在他们的一生中，却记不住他们想叫出的那些人的名字。
　　有些人博闻强记，然而记起来却特别慢。
正像另外一些人，他们记得很快，忘得也很快。
如果你采用本书中传授的系统和方法，我担保你能够迅速而又持久地记住一切事物。
　　你希望记住的事物必须在某些方面与你心中已知道的或记住的事物有联系。
当然，你们大多数人会说你们已经记住了或是记得住许多事情，但并没有将这些事物与另外一些事物联系起来记。
完全正确！
如果你是有意地联想，那么你已经开始具有训练有素的记忆力了。
　　当前的记忆能力　　很少有人立即测试他们的记忆，正因为如此，很多人错误地认为自己的记忆力的潜力和习惯一定受到某种限制。
由于在求学阶段接受过（或未接受过）的训练，你下面将要尝试的一些简单的任务，在某些情况下会变得非常难以完成，甚至在另外的情况下变成不可能完成的任务。
这些任务的难度确实完全是在普通人大脑的能力范围之内。
在下面这些容易而且令人愉快的测试练习中，如果出现了记忆功能较差的情形，请不要为此而焦急，因为本书的目的就是提高你的记忆能力。
　　在继续谈论之前，我建议你对自己的记忆力作一次测试。
不进行这样一次测试，你就很难看到自己的进步，就很难看到自己的记忆力经过适当训练之后的提高程度。
　　二、揭开记忆的面纱　　人类之所以能够认识世界，改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的记忆能力。
　　记忆的概念　　“就在我嘴边上！
”　　有多少次你这样说过，并承认“就是想不起来了”；又有过多少次在你需要什么的时候，任凭你如何拼命地想，就是想不起来。
　　当然，这问题不是你一个人才有，几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。
这也是人类的一个最常见的不幸。

但这是可以改变的。
现在，在你自身内部，就蕴藏着克服由于记忆力差而产生的烦恼的能力。
如果你真想利用这一能力的话，这能力就能使你的记忆力在几天内提高几十倍。
你生来天资不低，这天资就是你的记忆力。
而你若想使这一记忆力得以充分发挥，你就务必去调动它，使用它。
它就在你身上，一直伴随着你去达到你以往从来未曾达到过的目标。
这全靠你的记忆了！
“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。
对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述，从远古时代的人们那里就开始了。
古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅，而且认为摩涅莫绪涅女神是9位科学和艺术女神——缪斯的母亲。
记忆女神对人们有什么贡献呢？
希腊大戏剧家埃斯库罗斯（公元前525——公元前456）通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述：“请听，我为凡人做了些什么？
我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆——凡此种种，都是由缪斯的母亲所兴起。
”　　这当然只是古希腊的神话，而不是事实。
当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。
但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

媒体关注与评论

一切智力活动，都是从记忆开始的。
——日本著名学者　高木重朗　　哈里·洛拉尼真是个天才。
——美国《纽约时报》　　洛拉尼的记忆方法是一个从来不会让人失望的系统，可以帮助你记忆任何事情。
——美国《时代》周刊　　这是本特别的书，其中介绍的方法对各个专业、不同年龄的学生都有巨大的帮助。
哈里·洛拉尼先生重点强调的“最初记忆力”在我看来是最好的学习方法。
——美国哥伦比亚大学教授　乔治·莱恩

编辑推荐

哈里·洛拉尼记忆力系列图书全球畅销超过17，000，000册。
100%开发你的记忆潜能。
按部就班，掌握超级记忆精髓，循序渐进，尽享轻松学习乐趣。
《超级记忆力训练2》是爱因斯坦推荐给青年人的记忆经典之作。
100%开发你的记忆潜能！
记忆是一切知识的　　基础，渊博的知识无不是建立在卓越的记忆力之上。
　　《超级记忆力训练2》作者是世界著名记忆力训练权威。
由他所主持的记忆训练节目风靡全美，其设计的脑力训练课程也深受欢迎，并被翻译为几十种文字在全球推广。
《时代》周刊对其赞誉有加，称他为“世界上独一无二的哈里·洛拉尼——记忆训练中的尤达大师”。
《超级记忆力训练》是他的代表作品。
该书中科学而又简单的记忆法则行之有效、意义非凡，该书是记忆学领域划时代的经典之作。

第一图书网, tushu007.com

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