

<<這樣記不會忘>>

图书基本信息

书名：<<這樣記不會忘>>

13位ISBN编号：9789862164501

10位ISBN编号：9862164506

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：兒玉光雄 著
蘇楓雅 译

页数：214

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>

<<這樣記不會忘>>

前言

長期記憶會鮮明地刻劃在腦內，任何時候都可以讀取；相反地，若是短期記憶，明明只是昨天發生的事，卻很快就會忘記。

「錨定」指的是船隻下錨的意思。

也就是說，我們可以將有興趣的記憶比喻為是在腦內下錨的船隻。

即使遇到暴風雨，那艘記憶之船也不會漂離，會繼續停留在船錨鎖定的地方。

相反的，沒有興趣的事情就有如沒有下錨的船隻一樣。

只要稍微有一點風，就會吹走記憶之船，無法讓記憶持續保存。

換個角度來說，若是抱著興趣，將感興趣事物周邊的東西也一併積極地記住，很明顯的，你就可以逐漸記住從那個主題延伸出來的事物。

將記憶放置不理，就好像電池放電一樣，其保存的容量會逐漸減少。

所以，如果可以在中途多回想幾次、進行充電，就可改善這情況。

人類的頭腦本來就是會遺忘的。

人腦如果沒有「忘記」這個機制，就會將大大小小的資訊全部記住，從出生後幾個月到一年之內，頭腦應該就會爆炸了吧。

上床睡覺前，一邊喝加水威士忌，一邊放鬆身心，回想今天所發生的事件中較為重要的部分。

只要養成這個習慣，就可將健忘的情形減到最低。

快樂的事情保留在記憶裡的機率是較高的。

換句話說，只要快樂地學習、抱持著興趣嘗試去熟悉理解，就能讓大腦徹底運轉，學習效果也會自然提升。

人類會無意識地把討厭的事物忘記，把快樂的事物牢牢記住。

如果能將這個特性靈活運用在記憶上，就能夠開心地進行記憶。

一邊播放自己喜歡的、可以讓心情變得輕鬆愉快的背景音樂，一邊為考試讀書，便能提高學習效率。

有沒有動機會使得記憶力變得完全不同；有了具體的動機，記憶力就會跟著增強。

聯想會使你的記憶之圓不斷擴展，也有助於大腦的活化。

即使在日常生活中，人類總是無意識地針對想要記住的事物和不記也無所謂的事物進行區分。

也就是說，「沒興趣的資訊容易忘記，有興趣的事物就記得住」。

鈴木一朗的打點數比其他選手多的主要原因是，他可以瞬間在腦內判斷出球速、旋轉力度、旋轉方向、球路等多項要素，早在球飛向本壘之前，就已經在腦中描繪出擊球的畫面了。

換句話說，一朗選手因為能比其他選手更早看出球勢，所以從判斷到打擊之間的時間是相當充裕的。

不要單靠著視覺印象，請將其他的感官印象也一起緊密地編進記憶中，你的記憶就會變得更加鮮明清楚。

記憶力並不是人的素質問題，而是靠著記憶技巧和平常的練習量來決勝負。

總而言之，請把記憶當作一種興趣，這就是成為記憶達人的成功捷徑。

鈴木一朗選手靠著大量的打擊練習，不斷重複揮棒的動作，才能夠擁有這麼高的打擊率。

同樣地，想要增進記憶力，就只能不斷維持「埋頭記憶的狀態」。

無論如何，「持續就是力量」。

<<這樣記不會忘>>

內容概要

把鈴木一郎推上安打王寶座的祕密，就在這本書裡！

記憶究竟是怎麼一回事？

為什麼記得住二十年前的往事，卻想不起昨天晚餐吃了什麼？

為什麼努力記下的東西，過沒多久便忘得一乾二淨？

怎麼做才能將想記住的事深深烙印在腦海中？

本書將帶您一探大腦記憶的神祕世界，讓您輕鬆學會～ 把難記數字轉換成趣味口訣的「數字轉換記憶法」 可突破人類記憶極限的「圖像故事記憶法」 幫你輕鬆牢記大量訊息的「一萬項目記憶法」 操作簡單效果驚人的「變速暗示感應記憶法」 只要能充分掌握記憶技巧，再龐雜的資訊都可以輕鬆裝進大腦裡，記憶，其實可以非常有效率。

隨著年紀的增長，短期記憶比長期記憶還要來得容易衰退，因此，只要我們能夠掌握短期記憶的銘記技巧，就能夠輕易地增進記憶力。

本書以漫畫搭配文字的形式，透過簡單易懂的敘述和生動的舉例，講述遺忘的關鍵與記憶力的運作，讓讀者可以快速了解自己的記憶類型，掌握具有絕佳效果的記憶技巧，並藉著日常生活中的訓練來增強記憶力，成為一位能夠迅速閱讀、記憶大量資訊的記憶達人。

<<這樣記不會忘>>

作者簡介

兒玉光雄 1947年生於日本兵庫縣。
1971年京都大學工學部畢業。
1976~1978年進入加州大學洛杉磯分校(UCLA)研究所，取得工學碩士。
1982年在美國奧林匹克委員會科學部門擔任客座研究員，研究運動科學與運動心理學。
回到日本後，積極從事運動選手心理的訓練。
其中大多數是獨自開發的右腦活性訓練，並在職業運動選手身上有顯著的成果。
近來兒玉光雄不止專注於運動方面，也開始注意以考試為目的的右腦活性訓練。
兒玉光雄目前擔任鹿屋體育大學助教授，日本體育學會會員，日本運動心理學會會員，日本腦力開發研究所學術顧問。
著書有「提昇工作效能的印象訓練法」，「IQ提高右腦訓練」，「集中力大增講義」。
蘇楓雅 墨爾本大學文學系學士，墨爾本皇家技術學院中英口譯員文憑，澳洲國家二級口譯人員。
曾任秘書兼翻譯口譯人員。
現任日本公司商業英文教師及兼任譯者。
譯有：《死人的生活》。
現旅居大阪。
2003年8月讀完《半農半X的生活》之後，深受啟發，便前往綾部拜訪，從此與作者成為分享生活與生命哲學的好朋友，為生態生活而努力。
熱愛文字，崇尚天然生活，期許自己用有情文字傳遞人間的真善美與生命智慧，共同珍惜藝術、文學、哲學與大地的無盡寶藏。

<<這樣記不會忘>>

書籍目錄

前言序章記憶是充滿快感的知性行為「記憶」是怎麼一回事第一章 瞭解最新的記憶機制健忘的關鍵在海馬記憶也有各式各樣的種類記憶被保存在哪裡呢？

喜惡對記憶具有重大影響理解記憶存取的重要性想一想 波與記憶力 連結左右腦一起記憶測試你目前的記憶能力第二章 瞭解各種記憶型態檢查你的記憶類型成為記憶達人的法則瞭解錨定機制發揮絕佳效果的三種記憶技巧增進記憶力的6大原則提高注意力就能記住所有事項第三章 徹底活用增強記憶的要素瞭解艾賓浩斯的遺忘曲線20秒複習效果的巨大威力想一想記憶與睡眠的關係大腦會記得快樂的事人腦是為記憶愉快的事而設計賦予動機是記憶的秘訣聯想是消除健忘的關鍵字興趣能消除健忘第四章 快速增進記憶力的最新技巧一起學習「一朗式瞬間記憶術」讓大腦拿手的圖像記憶變得更靈光學習驚人的「圖像故事記憶法」記住名字的最新記憶術記住名字的法則之一 記住名字的法則之二 記住名字的法則之三 提升超短期記憶讓視覺以外的感官全部動起來瞭解視覺圖像的構造學習記住人臉的記憶術第五章 最新的超強記憶技巧利用房間記憶法鍛鍊短期記憶利用「圓點訓練法」鍛鍊「瞬間記憶力」「強制想起訓練法」讓你的記憶發生奇蹟「聯想訓練法」可提升記憶力奇蹟式的「暗示感應速學記憶法」善用「數字轉換記憶法」成為記憶術達人終極的「一萬項目記憶法」記憶達人所擅長的身體記憶訓練法第六章 養成會讓記憶發生奇蹟的生活習慣以成為快速記憶達人為目標學習「掃描式速讀法」成為「報紙記憶訓練法」的達人提升記憶力的食品休息也是增強記憶的關鍵 不吃早餐會導致記憶力衰退參考文獻

<<這樣記不會忘>>

章节摘录

也許這本書會改變你的命運。
增強記憶力，不只是單純讓自己擁有有效率記取事物的能力，也有促進大腦活化、重返年輕等一石二鳥的效果。

為達到這目的，希望大家可以使用本書所提到的各種記憶技巧，在日常生活中積極努力地進行記憶力的鍛鍊。

年紀愈大，比起長期記憶，短期記憶的記性更容易衰退。
老人家可以滔滔不絕說出五十年前的往事，卻對昨晚吃的晚餐毫無印象，這種屢見不鮮的現象就是證據。

總而言之，記憶力衰退的現象在短期記憶中感覺特別明顯。
換句話說，只要能夠掌握短期記憶的銘記技巧，就能夠輕易地增進記憶力。

短期記憶的典型例子之一就是「Working Memory」，日語翻譯為「作業記憶」，與長期記憶恰恰相反。

日常生活中充滿許多增進作業記憶的機會。
例如：要到超市去買今天晚餐的食材時，就需要用到暫時記住、過後就可忘記的「作業記憶」。冰箱裡的食材，也是代表「作業記憶」的東西。

典型短期記憶「作業記憶」，與大腦內名為「海馬」的小器官有關係。
海馬會隨著年齡的增長而衰退，同時也使得「作業記憶」的記性逐漸變差。

事實上，之前提到老年人對昨天晚餐吃的飯菜毫無記憶的例子，其實就是由於海馬的機能衰退所引起的。
因此，鍛鍊主宰「作業記憶」的海馬，便是增強記憶力的首要關鍵。

另外一項增進記憶力的重要方法就是，不斷重複的演練。
被喻為記憶達人的人都會在日常生活中練就重複演練的工夫。
有句話說「再三注意」，其實就是增進記憶力的要素之一。

出色的業務員都有多次重複檢視顧客名片的習慣。
也就是說，他們沒有發現比重複演練事物內容這個笨拙習慣更好的技巧。

此外，對於要記憶的內容一定要有興趣。
為了應付升學考試或資格考而勉強背記，跟對於要記的內容有興趣、有記取的欲望，兩者的效率將完全不同。

就結論而言，為了提高記憶力，不僅要學會增進記憶力的技巧，還要在日常生活習慣中，有意識地針對要記憶的東西抱持興趣，並且養成重複演練的習慣才是最重要的。

請使用本書所描述的技巧，在日常生活中養成有意識地去記憶的習慣。
如此一來，你一定會驚訝地發現自己在極短的時間就已經變身成為記憶達人了。

最後，我想藉此機會感謝SoftBank Creative股份有限公司Science-i編輯部總編輯益田賢治先生，協助本書順利出版。

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>