

<<記憶的祕密>>

图书基本信息

书名：<<記憶的祕密>>

13位ISBN编号：9789862620205

10位ISBN编号：986262020X

出版时间：貓頭鷹

作者：蘿普 著
洪蘭 译

页数：288

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>

<<記憶的祕密>>

內容概要

為什麼有人可以記得一萬五千個電話號碼，有人卻過目即忘？

女人的記性真的比較好？

老人家一定健忘嗎？

為什麼我們留不住嬰兒時期的記憶？

記性能夠訓練嗎？

記憶是像貨物一樣，堆積在大腦深處嗎？

「洗腦」又是怎麼回事？

要了解你的記憶力，你犯不著記住長篇大論；這首記憶之歌的每個小節只有三到五頁的篇幅，以各種簡短有趣的軼事、詩歌、引文串連，慢慢帶領讀者認識記憶的中樞--大腦，讓你從「頭」了解記憶的奧秘！

記憶不只是一份個人歷史清單；不能「過目不忘」，可並不代表你的記憶能力有問題喔！

除了對個別事件的記憶（稱為「陳述記憶」）以外，記得「怎麼做一件事」（稱為「程序記憶」）也是記憶能力的一環；有些奇異的病患會在轉眼間忘記一分鐘前發生的事，卻能藉由練習慢慢學會新的技能。

神奇嗎？

還有更多你想像不到的。

記憶能力也和大腦其他的功能（如語言能力）緊密相關，如果一個人的記憶能力有缺損，他不見得會忘記昨天發生什麼事，卻有可能認不出臉孔、說不出顏色的名稱、甚至聽不見旋律！

很玄嗎？

還有更多令人驚訝的事實：就算記憶能力正常，也有可能因為人為因素操弄，產生栩栩如生卻子虛烏有的假記憶！

發現記憶力並不可靠，可千萬別沮喪——還有個好消息，記憶力可以訓練；你的情緒或身體狀況，甚至周遭環境、氣味都可能幫得上忙，編個故事也很有效，你甚至可以利用自己房間裡的擺設來背書！

想知道更多嗎？

請隨著書頁，踏入記憶的祕密花園吧！

<<記憶的祕密>>

作者簡介

蘿普 (Rebecca Rupp) 與夫婿及三個兒子現居美國佛蒙特州，共用一台牽引機、一架望遠鏡，還有一具平底雪橇。
她有細胞生物學博士學位，為數本全國發行的雜誌撰稿，還寫了許多本書，包括《紅橡木與黑樺樹》、《你從來不知道的鳥類祕密》。
她也會把事情給忘光 除非事先寫下來。
洪蘭 福建省同安縣人，加州大學實驗心理學博士。
曾任聖地牙哥沙克生物研究所研究員，加州大學研究教授。
一九九二年回台任教中正大學，現任陽明大學神經研究所教授。
譯作有《腦內乾坤》、《快樂就健康》、《腦中有情》、《華人性格研究》、《透視記憶》、《詞的學問》、《語言本能》、《教養的迷思》、《揭開老化之謎》等，著作有《講理就好》系列。

<<記憶的祕密>>

書籍目錄

譯者序：理解是唯一的方式卷一 記憶1 牛頓的晚餐及一萬五千個中國電話號碼2 記憶力是非常燦爛的事3 松鼠、鰻魚和從不忘記的大象4 腦的大小5 「知其然」與「知所當為」6 從吱吱喳喳到語法7 樹梢上的風8 就在我的舌尖9 頻率與臉10 熟悉為健忘之母11 練習造就完美12 神奇數字七13 過目不忘之人14 心智的黑板15 所夢何來16 珍妮與伊娃17 機器中的鬼魂18 做一隻蝙蝠的感覺如何？

19 大腦之旅20 了不起的大腦21 蝴蝶與建築材料22 青蛙腿與科學怪人23 神經元銀河24 化約、再化約25 落跑蟲26 給神經突觸的菠菜27 了解蝸蝓28 有最多玩具的老鼠29 永久墨水30 大頭菜、蘿蔔和愚蠢31 CREB與健忘教授32 合掌螳螂和啄食的小雞33 記憶漫遊量子國34 去掉不可能的35 適者生存36 正子斷層掃描和核磁共振造影37 盲人與大象38 重組碎掉的蛋形人卷二 遺忘39 心智錄影帶40 你不記得的記憶41 檸檬茶裡的惡魔42 臥房裡的外星人43 如何隱藏記憶44 重寫歷史45 隱藏的記憶46 遺忘曲線47 注意力48 誰不知道一分錢長啥樣？

49 眼見為憑才怪！

50 記憶與壞心情51 乞丐與百萬富翁52 鎂光燈53 健忘的你54 長鉤的樹55 莫斯科是綠色的56 人生始於幼稚園57 發光的橘色盒子58 第一個記憶59 造神者與檔案管理員60 回憶之丘61 日期的記憶62 記憶與年齡63 神經元與金絲雀64 寧靜、糖與鼠尾草65 聰明藥66 心智的有氧運動

卷三 思想之糧67 頭上的腫塊68 該不該上學？

69 圖片勝過千言萬語70 好迪啣迪秀與荷馬71 重複與預演72 倒塌的宴會廳73 記憶之屋74 記憶術75 數字代碼76 泰迪（熊）羅斯福77 記憶輔助器

<<記憶的祕密>>

章节摘录

譯者序：理解是唯一的方式 洪蘭 國立陽明大學神經科學研究所教授 中國一向是考試掛帥，政府怎麼考，老師怎麼教，父母怎麼逼。

既然考試是背多分，坊間記憶補習班自然是一大堆，雖然收費昂貴，但是仍然趨之若鶩，人滿為患；這是為什麼這本書很重要，我們必須把正確的記憶觀念介紹給大眾。

作者以深入淺出、詼諧的方式，將記憶的本質解釋得非常清楚，讓一般人可以懂大腦的生物化學機制，解釋了為什麼心情愉快時記憶力好，也解釋了編碼和提取的情境一致時，記憶力會比較好。

書中舉了很多生活中的例子，教我們如何在最自然的方式下，增進自己的記憶，當然最後的結論是理解，只有理解才記的住；作者引用了暢銷小說家譚恩美的話佐證：「理解是惟一的方式，我從來記不得我不了解的東西。」

但是如果你還是認為不上補習班不安心，本書的第三部分教你現行所有的記憶術，包括補習班所謂的潛能開發、增加你記憶的方法。

但是，二十一世紀的現在，你要替你孩子準備好出社會去和別人競爭的，絕對不是死記硬背的工夫，而是組織和整理的能力。

死記的記憶部分已可交給電腦、記事簿、便條去代為處理，你孩子的腦力應該釋放出來作組織和整理，每一個企業家都會告訴你，片斷沒有串在一起整合的知識是無用的。

記憶並不是在接觸到資訊時就自然產生，它必須經過主動的分析、整理與舊有的知識掛上#37390；那個知識才會成為你的，尤其我們在動物實驗上看到，只有主動的學習才會神經連接的密度增加，一隻猴子同樣是運動他的食指和中指，假如他是主動的用這兩根手指頭去撥一個輪子使食物掉下來，大腦皮質的區塊對應這兩根手指頭會變大，表示處理這兩個手指的神經增加了，但是如果他是為了告訴實驗者他耳朵聽到的是高或低頻率的音而按鍵運動他的手指，被動地移動，則大腦皮質的區塊不會變大；這個實驗在老鼠身上重做也得到同樣的結果，尤其老鼠的腦在解剖後明確地顯示出神經連接密度上的不同。

因此我們知道有效的學習必須是主動的才行。

達文西說：「如同強迫餵食會損害健康，不為喜愛而學習也會損害記憶，而且這樣吸收進來的知識不會被保留」。

目前已有很多的實驗證明被動學習的知識不會被保留，孔子說「學而不思則罔」，這句話目前在大腦中已得到支持。

這本書帶來了很多最新的腦與學習關係，所謂工欲善其事必先利其器，我們必須知道自己的記憶是如何運作的，才能事半功倍。

了解到這一點，記憶補習班不必去上，把時間花在如何增加孩子學習的動機比較有實效。

我翻譯過二十幾本書，沒有一本像這本這麼有趣，讓你一邊工作，一邊笑。

我很佩服作者的博聞強記，她引用很多名人的話，都是恰到好處，有畫龍點睛之妙。

比方說，我們都知道記憶是個重新建構的歷程，謊話說一百遍就成真話，但是作者引用馬克吐溫的話：「我能夠記得這麼多事並沒有什麼了不起，了不起的是我能記得那麼多沒有發生過的事。」

立刻讓我們看到記憶的本質，這是這本書最吸引我的地方。

記憶是你成為你最重要的一個因素，絕對值得你投資時間與金錢去了解它。

<<記憶的祕密>>

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>