第一图书网, tushu007.com

<<就是让你记得住>>

图书基本信息

前言

计算机、笔记本电脑、手机和掌上电脑，如今这些高科技产品已经进入我们的日常生活中。
它们的确给我们的生活带来了许多便利。
我们早就不用再记电话号码了，因为它们就存在手机中。
忘记查看水表？
立刻记在笔记本电脑上，这样就不会事后忘记了。
各种重要的战争具体发生在什么时间？
如今人们不必再记在脑子里。
可以用维基百科和搜索引擎，它们看起来无所不知。
也不用每天再看好几次日历，甚至一次都不用。
但电池没电或这些设备罢工时，我们就傻眼了。
我们可能会无助得像一个失去母亲的小孩。
于是便会郁闷地回想起以前：还能凭记忆记住好几个电话号码，能随时说出亲戚朋友的生日，没有电子设备，只凭借卡片，备忘录和书本就能弄清一切。
当第一次登月的时候，我们依靠的是可以记住的知识，并不需要查阅互联网。
上面这些话是否说出了各位的心声？
在面对所有这些高科技产品时，您是否怀疑过，由于这些现代化设备的不断更新产生，我们剩下的仅仅只有一副躯壳？
那么这本书就是为您而写的。
书中详述了能够使您从这些数字信息技术中重新独立出来的方法。
但在我们开始训练，并正确地活化自身记忆力之前，需要了解相应的基础知识。
当我们对诸如记忆力是如何运作的，什么会对其能产生影响以及大脑如何被重新格式化这些基本知识有了最低程度的理解后，那么这些知识一定会对您有所帮助。
不要像筛子，要像一张网！
记忆，是我们大脑中多达150亿个神经细胞的杰作。
单单这个数字就已经令人印象深刻了。
但还有许多更吸引人的：脑细胞的能力，它们相互之间的链接以及几乎无穷无尽的总数。
大脑的存储能力借此可以增加万倍。
此外，我们学习得越多，细胞之间就会产生越多的链接。
更奇妙的是，这张网所能依赖的链接越多，也就越容易构建更多的链接并且相互之间变得更加紧密。
知识越多，学习反而越轻松。
换句话说，学习能帮助人们学习。
唯一的障碍是：万事开头难。
这需要激发我们的积极性，然后我们就会知道：大脑是可训练的！
有句老话说得好：勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。
两个能够自我完善的半球大脑是由两个半球——左半球和右半球构成的。
每个半球都有其独特的功能。
“ 才智 ”在左左半脑的特性，在我们的生活中，至少在表面上占据着更重要的地位。
学校里主要要求和促进的是左半边的思维的发展。
即：语言抽象化能力逻辑分析思维对细节的专注有计划、有步骤地工作理智的判断社会思维意识情感在右右半脑把图片、内容和词汇看做是一个整体。
它能感觉并支配直觉和空间感。
右半脑主管的是：对图像的认知空间概念想象力，创造力感觉，情感潜意识同步工作感知，直觉音乐，艺术学习与左半脑无缘人们把学习分为三种类型：视觉型学习：通常情况下都是这种类型的学习。
它最佳的途径是通过图像来学习。
听觉型学习：对这种类型的学习来说，耳朵是最重要的接收器官。

触觉型学习：身体的运动有助于这种学习。
您是否看出了这三种类型学习的共同点？
它们都与右侧大脑的功能有关：通过图像，声音，感觉和知觉，右侧大脑如鱼得水。
如果能在学习时充分调动我们右侧的大脑，那么我们的记忆力取得飞跃性进展也不是什么奇怪的事。
这意味着：右侧大脑可以创造出充满想象力的记号，能够让你深刻地体会学习内容，在大脑中形成生动的画面，您的思维会变得活跃。
我们不可能把看到的，读到的和听到的所有内容都记在脑子里。
不，应该感谢我们忘记了其中的绝大部分，否则我们肯定会疯掉。
我们的大脑看起来只会记住那些经常被我们感官接受或者印象足够深刻的事物。
超短期记忆所有的感官感觉——图像、声音、气味、字词，所有精神上的印象——最多只会在所谓的感觉中枢中记忆两秒。
其中的大部分内容都会不断地被立刻忘记。
有意义的东西则会转移到下一个记忆阶段。
短期记忆大多数人在短时间内能记住的单个数字不超过七个；这是因为，人们把这些数字组成一个数组并记住这样大的信息单位。
人们称之为“内存记忆”——如同电脑的内存一样，我们的短期记忆只有非常小的容量。
不用过多久，人们就会把没有固定在长期记忆中的部分遗忘掉。
在短期记忆中，只能对当初感兴趣的内容进行处理和思考。
为了能接收新的内容，所以它必须不断地清空。
因此，如果您想记住什么的话，最好还是将之转移到长期记忆中去。
长期记忆与计算机硬盘不同，我们的长期记忆有无限的储存空间。
不需要删除原有的内容才能装进新的东西。
到达此处的信息将被永久地保存在这里。
当我们忘记什么的时候，它其实就在那里，只是我们再也找不到了而已。
记忆力训练“大脑训练”的效果就是我们学会怎样构建并尽快的获得新知识的途径和联系。
注意力和想象力是我们借助本书中的练习而获得记忆训练的两个关键方法。

内容概要

《就是让你记得住:史上最高效的222个记忆法》内容简介：生活中我们常常会遇到记不住电话号码，忘记对方的名字，甚至连一些重要的日子都会遗忘。
记忆力就是这样让我们抓狂，更别提你的工作量是同事的两倍！
任何想要快速提高记忆力和注意力的人士皆可从《就是让你记得住:史上最高效的222个记忆法》中获益，无论是记数字还是想人名。
进行书中的特别集训吧！
丰富多样的练习使你不知不觉间体会到记忆力、理解力和学习能力大幅提高的乐趣。
头脑加速前进！

作者简介

<<就是让你记得住>>

书籍目录

前言8 逐字逐句 去面包师那买早餐13 精致的美食13 概念混合记忆Ⅰ15 概念混合记忆Ⅱ15 黑—白—判断Ⅰ17 黑—白—判断Ⅱ17 从A到ZⅠ19 从A到ZⅡ19 古怪的宠物21 五颜六色的家具布置21 拼单词23 陌生的拼写23 重要的外来词Ⅰ23 虚构的外来词Ⅰ25 传送带Ⅰ25 摆满美味的小桌27 四项任务27 儿童歌曲27 室内障碍赛29 词语大杂烩29 特殊的童话29 从A到ZⅢ31 从A到ZⅣ31 地下室里的工作间33 一起连线吧！33 词语圆舞曲35 嫁妆35 十二对情侣37 黑—白—判断Ⅲ37 陌生的单词39 概念混合记忆Ⅲ39 从A至ZⅤ41 传送带Ⅱ41 记忆技巧：字母—方法42 五项任务45 书箱45 单词正方形45 虚构的外来词Ⅱ47 凌乱的字面47 三驾马车47 重要的外来词Ⅱ49 对立面49 训练—副本Ⅰ51 数字连数字 蓝、白、红三色旗53 注意数字53 数字顺序Ⅰ55 数字表格Ⅰ55 数词记忆Ⅰ57 数字和词组Ⅰ57 数字运算Ⅰ59 热带丛林中的五个数字59 狡猾的数学老师61 四个数字61 分等级训练63 四色的数字游戏63 数字顺序Ⅱ65 符号顺序Ⅰ65 图片替换数字：数字符号成形体系66 约会Ⅰ69 计算符号69 密码71 数字和词组Ⅱ71 数字顺序Ⅲ73 混乱的数字Ⅰ75 九宫格75 数字表格Ⅱ77 数词记忆Ⅱ77 数字和词组Ⅲ79 约会Ⅱ79 数字运算Ⅱ81 三个计算题81 彩色的数字列81 数词记忆Ⅲ83 数字顺序Ⅳ83 符号顺序Ⅱ85 数字表格Ⅲ85 数字和词组Ⅳ87 混乱的数字Ⅱ87 五列数字89 数词记忆Ⅳ89 约会Ⅲ91 数字运算Ⅲ91 计算要是简单就好了93 数字和词组Ⅴ93 数字表格Ⅳ95 符号顺序Ⅲ95 约会Ⅳ97 彩色的数字区域97 数词记忆Ⅴ99 数字运算Ⅳ99 数字顺序Ⅴ101 数字和词组Ⅵ101 数词记忆Ⅵ103 数字表格Ⅴ103 训练—副本Ⅱ105 事实，事 星球就要消失了107 迷信的侏儒107 威特岛109 一位“流行乐巨星”的死亡周年纪念日109 全球性的竞赛111 和声学111 消化系统113 德国最快的速度113 皇帝错误的预言115 当个果农真简单115 西班牙艺术家的心117 它是如此简单117 一个极小但圣洁虔诚的国家119 神话般的侯爵119 需求是创造之母121 沃尔特·迪斯尼121 童话故事讲述者123 有关宝石的基本知识123 一个心愿125 一个伟大的作曲家125 关于镜头的问题127 皮皮的灵魂之母127 歌唱的蘑菇头129 独立成就129 国王的游戏131 古典弦乐队131 非真心地热爱和平133 联邦总理133 训练—副本Ⅲ135 图片，不仅仅是图片 田野Ⅰ137 符号、图形、颜色137 颜色和形状Ⅰ139 花格子139 交通路线图141 职业女性143 四件物品143 悠闲145 花145 收藏147 假期旅行者147 图片表格149 图片中的数字149 小格花样151 田野Ⅱ151 允许我作个自我介绍吗？
152 街道地图155 颜色和形状Ⅱ157 偏爱的玩具157 田野Ⅲ159 吊床上159 收藏品161 赠送礼物161 有数值的小图163 耳饰163 图形测试165 沉思中165 绿色图案167 庆祝的人群167 意式滚球游戏169 图片箱169 来自不同地方的人们171 收藏品171 绿色图案173 相似173 路线说明书175 田野Ⅳ177 沙发上的男人177 图片表格179 图片值179 幸福之家181 颜色与图形Ⅲ181 人类最好的朋友183 天生一对183 花朵185 田野Ⅴ185 辨认方向的过程187 万兽之王189 相似189 绿色小格191 建筑191 抽象艺术193 训练—副本Ⅳ195 内在联系与事物结构 继承、份额、遗产197 请在下午四点前预约！
199 年轻情侣的聚会199 连环相撞201 树形图I201 方位与距离I203 树形图II203 方位与距离II205 树形图III205 方位与距离III207 树形图IV207 方位与距离IV209 树形图V209 方位与距离V211 树形图VI211 方位与距离VI213 树形图VII213 训练—副本V215 文本与内容 命运217 超级大脑217 在夕阳中219 三个句子Ⅰ219 儿童画221 梦幻之家221 整理太无聊了223 金婚223 不莱梅的音乐家225 美味的麦糁粥225 三个句子Ⅱ227 必须井井有条！
227 一名城市导游229 可恶的外来词229 扣人心弦的决赛231 复杂的电影之夜231 轻重缓急233 活泼的孩子们233 影响范围：记忆的七大准则234 自行车车祸酿及的后果237 黑珍珠237 雷雨中的森林239 在城际列车上239 艺术家卡尔241 银行抢劫案的目击者241 狂欢节车队243 聚会客人243 令人眼花缭乱的配置245 移民背景245 三个句子Ⅲ247 小偷247 班车249 烈日当空249 三个句子Ⅳ249 简单的拍照251 日常采购251 训练—副本Ⅵ253

章节摘录

版权页： 插图： 1.去面包师那买早餐：我们先做一个简单的练习。
设想一下，您必须去面包房买些面包作早餐。
请您记住下列词汇：6个招牌小面包 2个“8”字形烘饼 4个牛角面包 5个罂粟籽小面包 3个碱性小面包 1个夹乳酪小面包您 可以在下一页找到相应的问题。
2.精致的美食：在美味精品店的任务就有些难了。
您能把下面这张清单的内容都记住吗？
您有两分钟以上的时间。
醋栗汁爱尔兰熏鲑鱼南瓜籽酱意式橄榄面包大豆肉片手工肉酱细面赤霞珠（一种葡萄酒）德国松露
当您不知道某物看起来是什么样的时候，就在脑海中想象一下它的样子。
当您不知道什么是肉酱细面（美味的皮埃蒙特细面条）的时候，可以把它想象成手工弄细的卷发筒（只要是为了帮助您记住这张清单的都可以）。
想象得越夸张，越容易记住。
您记住那张清单没有？
根据下列问题检查一下吧。
1.您应该买几个罂粟籽小面包？
2.哪种面包应该买3个？
3.单子上的面包一共有几个？
4.请将单子上的面包按数量由少到多排序。
5.哪两种面包的数量相加刚好是7？
记住一堆事物绝对不容易！
尽管如此，您能回答下列问题吗？
1.清单上有几种不同的饮料？
2.清单上列出的是哪种肉片？
3.清单上最后一种美食是什么？
4.需要购买的是哪种果汁？
5.清单上的酱是哪种？
6.清单上一共有多少种美食？
7.有几种美食的名称是由三个汉字组成的？
8.哪种美食来自岛屿？
40.重要的外来词Ⅱ：这次您需要记住这些外来词的意义。
请试着在两分钟内尽可能的记住这些词。
nofigurativ=空洞的Ordal=神意裁判Pervestigation=彻底搜寻Jingo=民族主义者Raptus=勃然大怒Exanthropie=不善交际Desquamation=剥离Konfitent=忏悔者Jaktation=四肢抽搐 41.对立面：34组词语，两两相互对立，请牢记。
猜测—知道—发信人—收信人—长—宽—吼叫—耳语—清闲—忙碌—大地—天空—近—远 敌人—伙伴—沉闷—热情—牢固的—动摇的—停留—前进—直线—曲线—枯燥—生动 最小值—最大值—批评—表扬—抑—扬—冒险的—安全的—前言—后记—从不—经常 垂顺—卷曲—成品—原料—官方的—私人的—收获—播种—请求—答应—相同—不同 休息日—工作日—懒散—严格—幸运—悲惨—本地人—游客 缺乏—过剩—有效的—无用的—早课—晚课—珍贵的—普通的—失败—成功。

编辑推荐

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