

<<超级记忆力训练>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆力训练>>

13位ISBN编号：9787801124838

10位ISBN编号：7801124839

出版时间：2004-9

出版时间：民主与建设

作者：布拉德·乔伊斯

页数：309

译者：王笑东

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>

<<超级记忆力训练>>

内容概要

国内论述记忆方面的专著较少，特别是权威著作。

乔伊斯教授是国际记忆学领域的权威专家，它关于记忆力的论述被许多心理教育学家视为经典篇章。鉴于此，译者翻译了乔伊斯教授这本记忆力的专著，希望广大读者能从中获取一些有益的帮助。

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。

历史上许多的杰出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地背诵出来；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。

这种水平一般人都可能达到。

只要不断重复，任何一个普通人都能记住深奥的东西。

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。

本书是一本绝好的记忆教材，其中许多令人叫绝的记忆法则能够给我们许多帮助，这将是任何一位渴望记忆女神青睐的青年朋友必读的好书。

<<超级记忆力训练>>

作者简介

布拉德·乔伊斯是哈佛大学心理研究中心的资深教授，特别是记忆研究方面的权威专家，他为美国心理教育学作出了杰出的贡献。乔伊斯教授关于记忆力的著作曾被译成36种文字，尤其是《超级记忆力训练》一本书在美国和欧洲的销售量突破800万册，该书中科学而又简单的记忆法则行之有效，意义非凡，毋庸置疑，该书是记忆学领域划时代的经典之作。

<<超级记忆力训练>>

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.....

<<超级记忆力训练>>

章节摘录

每位演说家各有他自己的地点顺序，并一贯遵守这一顺序。

演说家在阐述互不相关的若干主题时，特地运用这种记忆方法，因为人的思想有分析性，只有在两个主题之间表现出逻辑联系时，才能从一个主题演绎到另一个主题。

地点记忆法则完全符合人为顺序的需要，因为它能够摆脱逻辑思维的框框。

人们很可能觉得，在自己家中走一圈，沿着自然顺序，从前门走到后院，并给每个地点（房间）编号，这是很容易办到的。

如果记忆事物的数量比现有地点（房间）编号，这是很容易办到的。

如果记忆事物的数量比现有地点（房间）多，只要在每个房间内划分几个详细地点即可。

例如，起居室可分为如下地点：地毯、沙发、壁炉、留声机、音响设备等。

要始终朝同一个方向前进，可能按顺时针方向前进最好。

为记清多次地点记忆顺序，就要把每次附着于每个地点上的物品的形象记牢。

这样，人们便巩固了形象联想记忆，并能按照已确定的顺序启动回忆。

下面是附着记忆物和地点的列表：

	附着记忆物	地点	(1) 汽车库经营者	(1) 前
门	(2) 银行	(2) 走廊	(3) 邮局	(3) 起居室
	(4) 餐厅	(5) 超级市场	(5) 厨房	(4) 洗染店

左边是要办的事的列表，并按先后顺序排列。

右边是记忆附着点，即家中熟悉的地点，可随意按既定顺序排列。

要按下列顺序使用地点记忆法：1. 想一想第一件要记住的事，即找马车库经营者。

要在心里想象待修的马车堵在前门口的情景。

要让这个“马车经营者——前门口”的联想在脑海里停留一会儿。

2. 它要记住的事做同样方式的想象和联想。

关于“银行——走廊”的联想，要使大脑里出现如下情景：有待存进银行的所有支票散落在走廊的地上。

3. 至于“邮局——起居室”的联想，可想象要邮走的包裹放在心爱的沙发上。

沙发则是整个起居室内较容易看到的家具。

4. 在“洗染店——餐厅”的联想中，可想象待洗的衣服丢在餐桌上，又脏又皱，急待送洗，或者有待小心叠好，放在口袋里……

5. 最后是“市场——厨房”的联想。

这种联想是完全符合逻辑的。

因此，可想象厨房空空如也，或做相反的想象，厨房里装满了从市场买来的食品。

为了按顺序办理表上的事情，人们只需按照平时的习惯，从一个房间走到另一个房间，原来附着于每个房间的待办事项的形象，便自动涌向脑海。

这里只需要花一点儿时间和作微小的努力，便可使联想形象浮现出来。

这就是把特定物品的形象附着在特定的地点上的地点记忆原理。

为此，要发挥想象力，使特定事物的形象附着在地点之上，而在习惯上，这些物品不应放在这些地方。

这里“市场——厨房”的联想，碰巧符合了逻辑思维，这种巧合是极少的。

既然必须服从附着物的排列顺序，而且应当一贯遵守同一地点系列，那就绝对不能决定哪个附着物置于哪个地点。

这是因为地点是既定的，不能变动的，而且附着物的顺序也是事先排定的。

不应当随便进行调整，以适应逻辑联想。

这样做就扰乱了地点记忆法本身的活动。

最好是接受某些稀奇古怪的联想，而且欣然接受。

将第一附着物置于第一地点，将第二附着物置于第二地点，以此类推。

要用15秒钟对附着物置于其地点加以想象，以巩固它们之间的形象联想。

对于太容易的联想，必须特别当心，因为这种联想具有很快地转入下...个联想的倾向。

<<超级记忆力训练>>

必须始终保处理估息所蛰求的址时间。

不成幻想会有小费忆，只有进行厂有效的努力，才能保证准确的回忆。

记忆信息在脑子里约保留24小时，然后便会消失。

地点记忆体系的运行，就像人们使用黑板一样，用粉笔写在上面的字，不可避免地要被其他字代替。如果由于某种原因，人们不愿意利用自己的家作为实施地点记忆体系的场所，那么，可用其他场所代替。

例如，另外的建筑物、大街或主要街道、贸易中心，甚至马车、衣服上的口袋或手提包，以及白己熟悉的其他场所或物品。

叮利用的场所和物品不胜枚举。

形象记忆法建立在形象联想的基础上，也就是说，使要记的物品在脑子里形成清晰的形象，并将这一形象附着在一个容易回忆的固定地点1：。

为了使用这种记忆方法，必须放弃逻辑联想的动机，因为这种思维体系恰恰建立在没有逻辑关系的形象联想的基础上。

首先，必须确定一连串熟悉的地点。

这是最重要的一步，不可草率从事!要花时间划定一个由地点构成的固定的界线分明的网络，以用于形象记忆体系。

在开始阶段，20个地点足够了。

第一步，如果愿意的话，可想象和规划一下住宅。

从前门开始，按顺序逐个房间进行规划。

一旦最后决定了前进的方向，可用箭头做标志，一目了然。

在进行回忆的时候，可沿着同一方向在脑子里寻找记忆的轨迹，亦即循着地点顺序进行回忆。

在实施这种体系之前，要彻底了解各个地点，并能在脑子里按它们所在的顺序进行想象。

第二步，给各地点命名和编号，可利用如下列表(这是我 个人的列友)：

- | | | | | |
|--------|-------|---------|----------|---------|
| | | | | 1.信箱 |
| | 2.前门 | 3.内院 | | 4.装玻璃的门 |
| 5.走廊 | | 6.起居室 | 7.客厅 | 8. |
| 厨房 | 9.餐厅 | 10.卧室 | 11.挂衣服壁橱 | 12.小盥洗室 |
| | | | 14.办公室 | 13.淋浴室 |
| 15.洗涤间 | 17.浴室 | 16.蓝色房间 | 18.黄色房间 | |

<<超级记忆力训练>>

媒体关注与评论

序言你也可以拥有惊人的记忆力 阿尔伯特·爱因斯坦 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。

历史上许多的杰出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地背诵出来；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，我连续讲了三个报告，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得那样，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，为什么他会具有这么惊人的记忆力，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。

布拉德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。

<<超级记忆力训练>>

编辑推荐

记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。

美国文学大师 海明威 国内论述记忆方面的专著较少，特别是权威著作。

乔伊斯教授是国际记忆学领域的权威专家，它关于记忆力的论述被许多心理教育学家视为经典篇章。

鉴于此，译者翻译了乔伊斯教授这本记忆力的专著，希望广大读者能从中获取一些有益的帮助。

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。

历史上许多的杰出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地背诵出来；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。

这种水平一般人都可能达到。

只要不断重复，任何一个普通人都能记住深奥的东西。

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。

本书是一本绝好的记忆教材，其中许多令人叫绝的记忆法则能够给我们许多帮助，这将是任何一位渴望记忆女神青睐的青年朋友必读的好书。

<<超级记忆力训练>>

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>