

<<蔡博士超强记忆法>>

图书基本信息

书名：<<蔡博士超强记忆法>>

13位ISBN编号：9787802117594

10位ISBN编号：7802117593

出版时间：2008.10

出版时间：中央编译出版社

作者：蔡炜震

页数：180

字数：80000

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>

<<蔡博士超强记忆法>>

前言

不知道你有没有这样的经验：当看到他人显露出惊人的记忆力时——诗词文章看一两遍便能背诵、考前随便翻翻书就能拿到好成绩——往往让我们既羡慕又嫉妒，打从心底怀疑自己的智商：“为什么我的记性这么差？”

为什么我没有这种超能力？

”在这里我要告诉你：“别把自己看扁了，你也有这样的能力，只是你从来不知道，白白浪费了这项天赋。

”记忆力是与生俱来的？

“记忆”的确是人脑与生俱来的功能，但是说某某人“天生好记性”则是误解，因为这与生俱来的记忆能力必须经过高度开发才能发挥功能。

想要拥有高人一筹的记忆力，需要经过专业的引导、特殊的训练，以及不断的练习。

那些我们称之为“天生好记性的人”，通常是在幼年或早年时候，通过读书找到“武林秘笈”，或是因缘际会有高人指点，而掌握了基本的记忆原理与诀窍，让人对他的表现钦佩不已。

如果你认为记忆力不好，不是因为你的大脑偷懒，也不是因为年纪大记忆力减退，而是你没有掌握记忆之匙，不懂得如何操纵你的大脑，所以每天左耳进右耳出、视而不见、忘东忘西，影响表现与生活品质。

只要你了解大脑运作原理，你会发现，我们几乎可以记下所有接触到的讯息。

这些讯息包含触觉、听觉、嗅觉、视觉，甚至还可以记下一些意识活动。

根据科学家的研究，这些讯息都能在百万分之一秒内完成记录。

这种速度是不是让你有点惊讶呢！

<<蔡博士超强记忆法>>

内容概要

这本书是台湾的蔡博士写的，内容很充实也很系统，是网络上众多记忆高手朋友的最爱。该书对记忆的基本原理，技巧和训练方法，以及实际运用都有深入浅出的介绍，还有它的数字编码部分都是中文谐音的系统，方便大家掌握，对英文单词记忆等也作了细致的介绍。是本不可多得的记忆术入门书，也是进阶提高的醒脑书。

<<蔡博士超强记忆法>>

作者简介

蔡炜震，博士，现为柏麦思国际教育机构董事长、台湾全脑记忆学会主席、上海交通大学客座教授、上海公安大学客座教授。

1998年，蔡炜震博士引进英国的“右脑潜能开发”与“记忆管理系统”，数年来在“提升学习效率、增进记忆能力”的主旨下，在学生初、高中教育

<<蔡博士超强记忆法>>

书籍目录

导读前言 神啊！

请多给我记忆力！

记忆力是与生俱来的？

为终身学习者写的书 六大记忆法教你“学习如何去学习”第一章 大脑也需要定期升级 感官记忆、短期记忆与长期记忆 揭开大脑的神秘面纱 大脑外观 惊人的大脑容量与神经细胞 向左走·向右走 左脑学习者or右脑学习者？

大脑和电脑一样需要升级 我的记忆到底好不好？

第二章 脑力活化记忆法 图像记忆是长期记忆的基础 情境式观察：掌握颜色、感受、声音、空间 利用自我提问，增加图像清晰度 认识具象与抽象 曼陀罗式思考——联想力的训练 脑力活化核心原则：图像、连结与顺序 关联记忆法 身体关联法 环境关联法第三章 文字记忆法 两两相连法 故事联想法 谐音法与索引法 文字记忆的五大步骤 黄金复习定律与白金复习定律第四章 数字记忆法 制作自己的数字标签 数字标签的运用 数字标签关联法第五章 智力绘图与极速阅读归纳记忆法 何谓智力绘图——人类大脑的秘密地图 智力绘图的原则 智力绘图操作七大步骤 极速阅读 只见图，不见字：学会极速阅读的好处 如何增加视野宽度第六章 人名面貌记忆法 记住人名是人际关系的第一步 人际图像记忆法第七章 英文词汇记忆法 幼儿如何学习语言 英文看字读音四大公式 趣味谐音法 借力使力同音法 1+1=3拆词法 字首字根法 常见字尾记法一览表第八章 大脑体操 脑波与记忆的关系 大脑有氧运动 专心的十大秘诀 和记忆力有关的食物

<<蔡博士超强记忆法>>

章节摘录

插图：为了更容易学会增强记忆的技巧，有必要先让你了解“记忆到底是什么”和“人类是怎么记忆的”这两个问题。

记忆力不是今天这个信息爆炸的时代才特别被人重视的，远在公元前，希腊人就非常崇拜记忆力强的高手，还因此创造了一位女神——尼莫西妮（Mnemosyne）。

memories（即“记忆力”）这个英文单词，就是源自她的名字。

“记忆力好的人”会成为众人崇敬的“偶像”，所以在希腊罗马时期，元老院的议员们热衷学习各项记忆技巧，以便吸引其他的政治家及社会大众的关注，甚至有人以表演超强的记忆力来娱乐大众。

运用简单而精巧的记忆训练，罗马人得以一字不差地记住上千种事物，包括与他们的帝国有关的各种统计数字；也因为展现了无与伦比的智慧，罗马成为当时呼风唤雨的统治王国。

现在，世界各地也有很多人追求这样的记忆学习方法，希望提升自己的竞争能力，在工作、事业、学业上高人一等，占据优势。

柏拉图说：“一切的知识，只不过是记忆而已。

”中国人也常以“博闻强记”形容聪明绝顶之士。

过去，东方人的观念是“有土斯有财”，现代人讲求的已变成“有人斯有财”；过去，企业谈的是“如何在稳定中求发展”，现代企业谈的则是“如何在变革中继续进步”。

不想成为“有人斯有财”的那位成功人士，或是成为变革中的不败战将？

如果对成功有强烈的渴望，那么接下来的训练绝对是必学必通的致胜秘笈。

只要你照着本书的方法按部就班前进，我一定可以引导你成为一个拥有超强记忆的成功者。

当你真正唤醒沉睡已久的大脑潜能后，你会发现这种与生俱来的超级记忆能力，可以让你心想事成。

感官记忆、短期记忆与长期记忆在开始训练课程之前，让我们先来了解“记忆”究竟是怎么形成的。

一般我们所谓的“记忆”，其实是神经细胞（即神经元）之间的连结形态，根据约翰霍普金斯医学院高登博士描述，记忆是由大脑的三个功能组合而成的：一、感官记忆（working memory）：感官记忆的保留时间由数秒至3到5分钟，信息使用过后，很快就会被遗忘。

我想任何人都有过这样的生活经验：当我们翻开电话簿中记住某个电话号码，至少到按完所有数字后才会忘掉它；但有时按完号码，对方电话恰好占线，或是铃声响了太久让你以为打错而想重拨一次，此时不懂得记忆诀窍的你，往往只好再查一次电话簿上的那个电话号码了。

最常见到的是别人请你代拨电话时，你的“忘性”更是表现得比“记性”好。

假设我待会请你帮我拨个电话，电话号码是87719292。

在你帮我拨了这个电话后，我又对你说：“嗨！

可不可以麻烦你再帮我拨一次刚才那个电话号码？

”你会怎么回答我呢？

是不是要我把电话号码再告诉你一次呢？

为什么你会忘记几分钟前（甚至几秒钟前）才拨出的号码呢？

为什么我们会如此快速遗忘这么简单的信息？

请不要怀疑自己是不是小时候睡觉从床上摔下来把脑袋摔坏了，或是认为自己年事已高，记性不听使唤了。

绝对不是！

一般人都会把我刚才讲的像电话号码这样的信息，储存在感官记忆中。

而感官记忆在人脑的维持时间最长只有3到5分钟而已。

过了这个时间，不记得这个电话号码相当正常。

<<蔡博士超强记忆法>>

编辑推荐

《蔡博士超强记忆法:MMS记忆管理系统》：1998年，蔡炜震博士引进英国的“右脑潜能开发”与“记忆管理系统”，数年来在“提升学习效率、增进记忆能力”的主旨下，在学生初、高中教育和成人终身教育的教学领域，获得社会大众和媒体的热烈反响。

除了在全台湾开办了许多教学教室外，他还在台湾多家广播，电视节目里教授脑力开发，记忆学习的课程，同时也应邀到许多机关团体、企业和大中专院校讲演及教学。

台湾16个月重印15次，销售16万册，畅销榜第1名，30多家学校、企业、团体推荐学习。

全脑思考，图像思考记忆法，突破人类机械式记忆的障碍，1天记住20——70组数字信息，5小时熟记200英文单词，学习时间缩短70%，记忆力提升10倍，阅读速度加快5倍。

IBM培训员工能力的记忆法。

<<蔡博士超强记忆法>>

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>