

# 《忘却力》

## 图书基本信息

书名：《忘却力》

13位ISBN编号：978750864686X

出版时间：2015-1

作者：[日]外山滋比古

页数：184

译者：陈涤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《忘却力》

## 内容概要

### 编辑推荐：

来自日本百万级畅销书作家外山滋比古教授颠覆性的思考理念——“忘记”是一件好事！只有先经过忘却的整理，让大脑变得井井有条，再摄取新知识，创意思考才能大显身手。

风靡日本的全民脑力活化术！

席卷日本大学和职场，销量已突破10万册！

日本思考权威教你用忘却力整理大脑——轻松头脑“断舍离”，学习、工作效率加倍！

### 内容简介：

我们从小就被灌输了“忘记”不好的观念，记忆力好的人才能获得赞美。其实，大错特错！忘却和记忆一样重要，两者的关系就像呼吸，要先呼再吸，也就是先排除、再吸收。同样，我们应先通过忘却去整理大脑，再去记忆，才能有效深化、活化所获得的知识。

过去知识贫乏，需要强调记忆力的重要。但如今是信息爆炸的时代，如果只知道一味吸收，很容易导致身心的负荷过重。而通过“忘却力”的过滤、整理，适时地舍弃多余的知识信息，就可以让大脑空出更多的空间，以便思路更加清晰。

从现在开始，再也不要认为“忘记”是一件坏事了！

想要书读得更好、工作更有效率，拼命去记的时代已经过去了！

忘却力将帮助你摒除杂念、排遣负面情绪、减轻身心负担，发挥创意、创造个性，迎来无比轻盈自由的人生。

### 媒体报道

颠覆你我的常识！外山老师告诉我们，思考的重点是“遗忘”和“舍弃”，为什么这么说？大学新鲜人和社会新鲜人请务必一读，了解其中的涵义，必定使你恍然大悟。

《读卖新闻》

如今我们知道，不管脑子里装有多少知识，也代替不了计算机。然而，作者提醒我们：思考的整理，就是有技巧地遗忘；而遗忘，是为了让想法可以自由产生化合作用。

《朝日新闻》

最让人讶异的，无非是作者在20多年前就预见高度信息化社会的到来，并且提出忘却的重要性和相关做法。畅销，是因为正符合这个时代的需求。

《产经新闻》

### 东京大学生和职场人强力推荐

· 书店里充斥着学习法、时间管理术等讲求效率的指南书籍，我觉得其中，外山老师主张的“忘却力”最为耀眼。

· 对于擅长死记硬背的大学生来说，这是忠言逆耳。

· 关于“忘却”的说法，令人印象深刻，真是忘不了啊。

· 经历了填鸭式教育的我，有着面对专业知识总是囫囵吞枣的坏习惯，该好好反省了。

# 《忘却力》

## 作者简介

### 外山滋比古

日本著名的思考权威和百万级畅销书作家。现为御茶水女子大学名誉教授，曾担任全日本家庭教育研究会总裁，荣获第46回日本放送协会（NHK）放送文化奖。专精英国文学，研究领域横跨语言学、修辞学、创意思考、阅读理论等领域。

著有多本超级畅销书，作品并被收录在日本中学的国文教科书中，且经常被引用做为考试试题，由此可见其影响力之大。

## 书籍目录

### 前言

#### 1.何谓忘却？

忘却就是忘掉

呼吸与记忆/忘却

忘却的取舍选择

#### 2.选择性记忆与选择性忘却

记忆与鸟笼

计算机的记忆

#### 3.忘却的暗中相助

失败的经历

长篇读者和短篇读者

#### 4.记忆的变化/转型

同学会的变化

梦幻中的名画

#### 5.装进去拿出

患上知识性便秘？

信息过剩时代的问题

书呆子要强化忘却力

#### 6.知识代谢综合征

保持摄取与消耗的平衡

丢掉知识？

良好的记忆

#### 7.思考力的复兴

绝对语感文法

知识与思考量成反比

#### 8.用记忆和忘却来编写过去

老照片的记忆

斑驳的回忆

#### 9.混合思考

断断续续地学习

增加思考，消除知识

新的生活方式

II

#### 10.空腹时大脑满负荷运转

一天之计在于晨

午睡的功效

早餐前与晚餐前的断食效果

#### 11.适于思考的“三上”和“三中”

马上、枕上和厕上

浴中、途中和集中

#### 12.负面情感的“放气”

开放封闭的精神

负面情绪的排遣

倾诉的效用

#### 13.把思想冷却一下

社交的原理

把稿子撂一撂

海明威的文稿

14.忘却是一种感情净化

看电影之后

电视剧、节日祭典、运动的感情净化效果

以毒攻毒

15.选择造就个性

难以对付的忘却

快速眼动睡眠与忘却

美化记忆

16.坚持的危险性

如果保持同样的姿态

偏食的警告

集中讲座效率低下

17.解释的伙伴

去除杂念

阅读和 阅读

读书百遍的意义

III

18.认真学习，痛快玩耍

淘气的孩子很聪明？

首先从休息开始

临阵磨枪的功过

枯燥的研讨会

熬夜写出的文章有缺陷

19.不记笔记更好

写下来就记不住

迷信文字，迷信记录

20.回忆都很美好

时间的净化作用

距离的消除作用

21.一个太多

脚踩两只船

学校的讲授科目

22.“绝对语感”与三岁看到老

手的记忆

掌握语言

善于忘却的人

23.无敌就是大敌

对手的存在

记忆力的危机

24.提升大脑的功能

现代人知识过剩

忘却的价值

后 记

# 《忘却力》

## 精彩短评

- 1、2016.03.09 忘却是正常的，不用担心。“一个太多”。个人觉得，忘却的前提是要有足够的输入量才能有选择的忘记。感觉只是把《思考的整理术》中讲忘却的拿出来详细的讲解为什么忘却正常的事。
- 2、忘却必要的。记忆的内容经过忘却河流的冲刷，才能成为有生命力的知识。
- 3、很棒，以前想不通的事情现在终于弄明白了，值得一看
- 4、20160401读完，准备写文章
- 5、概念不错，但你至于翻来覆去地说上一整本书却毫无深入吗？
- 6、被埋没的好工具书
- 7、啥都能扯上忘却力，能写一本书不易
- 8、内容薄弱，无收获。
- 9、自己觉得还是一本不错的书，先忘记再记忆，忘记的力量不能被遗忘。
- 10、很好的逆向思维手册。
- 11、稍微有些扯，什么都往忘却上推的感觉。
- 12、什么烂书
- 13、前段还可以，一个新点。但是方法论太多了，实际操作少。
- 14、这种小书却不乏内容反而是经典。就和爱智的趣味一书一样，小却满是作者的心得和专心研究
- 15、15书75。这两天，感冒了，脑袋大，翻这书，正合适。俺已忘了它说什么了，这证明俺已看进去了[呲牙]其实何必写这么多呢？《功夫》里肥仔聪对阿星说：“记忆是痛苦的根源。你能不记得，是你的福气了。”这不就是忘却力吗？
- 16、废话偏多，翻来覆去的讲。但是观点没有错。
- 17、其实还多有意思的，在公司书吧借阅~
- 18、忘记把人和机器区别开来。是忘却而非记忆，才体现出了人性。
- 19、没想到读这本书的人还很少，之前翻到前面发现2015年1月才是第一版而已。跟“房间里的大象”类似，都是论文类型的书。里面很多说法略有点牵强，关于忘却力的论点还是很新鲜的。有一些不同的idea，还是挺值得讨论的。一开始觉得作者不过在重复忘却好的而已，后面略有意思。推荐看的原因大概是因为它的论点不常见。
- 20、走神
- 21、很有些可以摘录的句子
- 22、居然能写整本的废话
- 23、千方百计举例忘记的作用与功效，太过牵强。但也算打开新思维。
- 24、实在不敢苟同【不让做笔记】这个说法。你听的时候总得记一些要点啊，日后看到这个可以刺激起所讲的内容。记录:1.记忆与忘却，如呼吸的吐纳一般自然，我们需要忘却。2.把负能量排出去3.大量知识经过思考来过滤，取精弃糟。如果光记忆不思考就要命了。
- 25、小小一翻
- 26、模糊看了，有待消化。
- 27、观点很好，对于学习生活比较有借鉴意义，不过整本书由小短文组成，感觉太散，而且有一些重复
- 28、增加思考 消除知识
- 29、2015年11月5-6日读，2015-351，图176。
- 30、适合跳读，全书其实都是在讲一个道理，不要去记住只是而是通过遗忘消化理解内化为自己的东西才是最重要的。
- 31、总之 就是 早饭前和晚饭前。路上床上和马桶上。哦耶。我感觉晚饭前的马桶上最靠谱？
- 32、对于我而言，是可以回顾和重复阅读的书目，与《知性力》一样，起初只是被随意的文字吸引，课上跑神儿的瞬间翻翻，直到看进去的瞬间简直想要重新再认真读一次，不一样的看事物视角，让自己觉得原来这样这可以，走出自己的信息茧房，或许生活多些视角和趣味。我越来越喜欢自己可以接纳不同的观点和角度。

## 《忘却力》

- 33、记忆也像垃圾分类，可回收和不可回收。
- 34、算是懒人的福音吗？里面说的早餐和晚餐之前是学习的最好时机，我是非常赞同的，早起很重要，可是怎么都早睡不了...
- 35、终于明白为什么作者说，从哪里翻开读都可以，因为整整一本书都在讲一件事，没有层层深入，只是横向铺陈。随便翻翻就好。
- 36、浮于表面的思考 没有真正的深入
  
- 37、一切的一切都交给时间吧
- 38、没什么可读的
- 39、写忘却力的重要性，只是概念性介绍，些许观点让人耳目一新,不过终归没有给出方法。对于其中记笔记不重要的观点有异议，所谓好记性不如烂笔头，既然作者承认人的大脑容量有限，所以即使当时记住了也可能忘却。但是弗洛伊德说过，人的记忆不会被忘却而是被储存着所以有触景生情，以及在梦中表现出来
- 40、一如既往地好
- 41、懒人救星 为拖延症患者找到了好解释 哈哈

# 《忘却力》

精彩书评



# 《忘却力》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)