

# 《启动记忆》

图书基本信息

# 《启动记忆》

## 内容概要

# 《启动记忆》

## 作者简介

托尼·巴赞：

1942年生于英国伦敦，毕业于英属哥伦比亚大学，拥有心理学、英语语言学、数学和普通科学等多种学位。他是迄今为止“门莎高智商协会”的“创造力智商”最高纪录保持者；所出版的二十多种大脑方面的图书已被翻译成几十种语言，在全球五大洲的五十多个国家出版，并成为世界顶尖级公司进行高级培训的必选教材。另外，他还出任一些政府部门、大学和研究院及大跨国集团公司的咨询专家，包括国际商用机器公司（IBM）、巴克莱国际公司、数字设备公司、惠普公司等。他主持的大脑知识讲座已成为西方家喻户晓的节目，在无线广播、卫星电视及包括录相节目在内的各种媒体上大受欢迎。业内人士皆尊称他为“大脑先生”。

# 《启动记忆》

精彩短评

1、启动记忆：两个基本的，可使记忆准确无误的原理：想象、联想。 1) 联觉和感观知觉，联觉是各种感觉的融合，天才记忆者们都不断增强自己感觉的灵敏度，然后把这些感觉混合起来，形成增强的回忆，人们发现，系统地练习和增强你下列感觉的灵敏度有助于提高记忆： A)视觉B)听觉C)嗅觉D)味觉E)触觉F)联觉 - 你的身体在空间中的位置与运动方面的意识。 2、运动 在任何一种记忆想象中，运动使你的大脑“联入”的可能性大大增加，因为有助于记忆。想象的运动使他们具有了立体感。作为运动的一个组成部分，你想象中包括节奏，你内心图像中的节奏及节奏的变化越多，它们就越突出，也就越容易记住。 3、联想 无论你想记住什么，你必须把它与内心环境中的某件稳定的事联想在一起或连接起来，即衣钩法 4、性欲 我们在这一方面都有很好的记忆、请使用这种感觉 5、幽默 你的记忆想像越有趣、越滑稽、越可笑、越出人意外，它就越突出。让你的记忆想象中充满幽默。 6、想像 这是你记忆的源泉：爱因斯坦说过：“想像比知识更重要，因为知识是有限的，而想像则可以拥抱整个世界、产生令人激动的进步和使进化具有生命力。”你在记忆时所用的想像越生动，你的记忆就越好（记忆的基础） 7、数量 数量使次序和序列的记忆原理增加了特殊性和有效性。 8、符号体系 用一个更有意义的想象代替正常的、令人厌烦的、或是抽象的观念将增加回忆的概率。要么用传统的符号，如停止号或发光的灯泡等。 9、颜色 只要有可能，请尽量用明快一些的各种彩色（理想的情况是用其中一些有活力的，明快一些的颜色），使你的观念更具有色彩。 10、次序和序列 与其他的原理结合起来，次序或序列使人们有更及时的参照物，从而增加大脑“随机进入”的可能性。例子：小到大，颜色群，目录分类和等级分类等。 11、鲜明的图像 在大多数的例子中，鲜明和令人愉快的图像能更好地达到记忆的目的，因为他们使大脑希望回复到这些图像中去。相反，即使应用上述所有的各种记忆原理，某些消极的图像和这些记忆原理本身或其中的某一部分的“可记忆性”将会被大脑锁定起来，因为大脑认为转向这些消极图像的前景是令人不愉快的。 12、夸张 在你的所有想像中，夸大、尺寸（大或小）、形状和声音、它们可使记忆性增加。这些基本的记忆原理本身可用首字母法来记忆。这些首字母按它们在前几页中的顺利进行了排列，形成了词组：“全盘利用”，它为你无限记忆确定了一个“全盘利用”范围。 记忆想象的关键字 每种记忆方法都有一个关键字是一个衣钩，在这个钩上你挂上了许多希望记住的内容。人们将这个关键记忆字设计成一个“想象字”，它能让使用这种记忆方法的人思维中产生一幅图画或图像。“这就是词组记忆想象的关键字。” 纯化：你的基本记忆方法图像与你希望记忆的事之间的连接，应该尽可能是基本单纯和不复杂的，通过下述方法可使记忆纯化： 1.把要记忆的事砸碎 2.把要记忆的事粘在一起 3.把要记忆的按升序排列 4.把要记忆的事按降序排列 5.把要记忆的事相互穿插在一起 6.把要记忆的事相互进行替换 7.把要记忆的事放入新的情景中 8.让要记忆的事波动起来 9.把要记忆的事圈闭在一起 10.让要记忆的事对话 11.让要记忆的事舞动起来 12.使要记忆的事分享他们的颜色、香味、动作 12项记忆规则：  
感观知觉 运动 联想 性欲 幽默 想象 数量 符号系统 颜色 次序或序列 积极想象 夸张 你也将用到下述六种感觉：味觉，触觉，嗅觉，视觉，听觉，节奏/动觉 罗马房间法 扑克牌记忆 自我增强型基本记忆模型 改善记忆的练习 1.制定一项学习新学科和新语言的方案，以便增加基本的记忆储存。 2.鼓励自己做一切有助于记忆的事情 3.坚持用关键字写日记，特别是用小型草图日记，尽可能多用色彩及思维导图 4.将特殊记忆法及其技巧用于娱乐、练习和记忆。 5.复习，要保证你开始复习的时间。摘录这个的目的：开阔视野，这本书我看了三遍，第一次看是网上速读，第二次图书馆借了一个多月~第三次是买书再看一次~

# 《启动记忆》

## 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)