

# 《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

出版社：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)

# 《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，任何一个普通人也能记住深奥的东西。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.....

## 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) 洗染店	(4) 餐厅	(5) 超级市场
(5) 厨房	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，即找汽车库经营者。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一个联想的倾向。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，以及自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

## 《超级记忆力训练》

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，任何一个普通人也能记住深奥的东西。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，任何一个普通人也能记住深奥的东西。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》

## 精彩短评

- 1、没有专业人士指导，还是不要看了，看了也白搭、
- 2、各种方法.....非常没有实用性.....
- 3、看看先
- 4、我想按书中方法记住扑克牌，以后同学聚会可以秀一秀。但一直在想，也许寒假？
- 5、还可以，现在这种方法已经很普及了。
- 6、不要扯爱因斯坦好么？这是我初中看的书，当时在各种青少年读物打广告。我兴冲冲怀揣成为天才的幻想买了。。。真是个愚蠢无比的决定。
- 7、方法很不错，但是并不很适合国人学习，必须学会灵活的运用。不用用其中的方法来作小魔术给人以惊讶还是不错的！
- 8、这本书给我最大的感受就是它是主要是按照英文单词来告诉你怎么记忆事情，当然，我们也可以把那些单词换成自己的中文符号，如果不嫌后来跟进这本书有困难的话。我觉得看完后就是有这个印象，哦~!有这么回事儿，但是真的长进没有多少。
- 9、和前一本书如出一辙，还不够简洁。。。
- 10、可以拿来当测验玩玩，仅此而已
- 11、有用但是花时间
- 12、没空做题，不知道效果如何
- 13、这本书是高中时候买的，当时获益匪浅。后来，几年不练习，就渐渐忘了。这本书的豆瓣评分很低，我觉得很可能是因为它是为母语是英语的人写的，其中记忆数字桩（代码记忆）是基于单词发音。而现在普遍流行的中文记忆法大多都用汉字谐音作为数字桩。我个人认为，用语音编码其实更有效率，也更灵活。由于我们中国人对英文单词不够熟悉，可以考虑把语音编码与汉语拼音的声母结合。我自己现在正在实践这种方法。另外，其实记忆术的理论方法都大同小异，我个人认为，本书介绍的还是不错的。
- 14、很大一部分比较无聊
- 15、没什么用的，不明白这种书的意义何在，更不明白自己为什么要看
- 16、还是有许多启发的
- 17、真不知到底爱因斯坦推荐过没，赐我超人记忆力
- 18、还好
- 19、高中，貌似没开发出啥。。
- 20、记忆力是一个十分神奇的奥妙，只要我们掌握正确的法则，就能解开她那美丽的面纱。
- 21、还好吧~
- 22、其实问题在于，是不是有联系
- 23、这本书很有用....这本书叫什么来着

# 《超级记忆力训练》

## 精彩书评

1、网上搜《超级记忆力训练》，一本是这个布拉德·乔伊斯写的，一本是哈里·洛拉尼写的(Super Memory Super Student)，目录什么的完全一样,引用的爱因斯坦的话也完全一样，就是XXX教授这部分改了改名字。

2、本书是本好书。由于边看边练习所以花了我一下午加晚上的时间。现在整理一下我的笔记书中主要介绍了八种记忆方法1，代码记忆法。把数字和字母联系起来然后利用字母赋予数字意义。根据字母联想单词，找到联系，帮助记忆。2，形象记忆法。将一个形象附着在一个容易回忆的地点，比如自己的房子。跟记忆宫殿类似。记菜谱用这个方法最好。3，鸟瞰记忆法。大概意思就是内容多了记目录。4，联想记忆法。找出要记住项目的相似不同处，分类记忆。5，荒谬记忆法。比如要记住香烟，电话等抽象名词，就可以想象千万支香烟从电话里飞出。6，间隔记忆法。隔段时间复习。7，数字记忆法。建立自己的数字系统，即每个数字代表什么。8，外语记忆法。仔细预读本书中我发现的秘诀1明确记忆价值，然后下决心，没必要记住的就要忘记。2学习记忆各种列表是分析和联想的基本方法，也是测验记忆力的方法3对基本原则的透彻了解是提高学习成绩的关键。另外本书对提高观察力，想象力，注意力都有方法。我觉得很有帮助。最后希望我自己坚持到底。能用到书里面的方法记忆。实践才有效，否则我这一下午就白费了。

3、这一套书我原来是在图书馆里看到的，名字都是超级XX训练，上面还印着爱因斯坦的头像和他的一句话，弄得好像是爱因斯坦做的书评似的。当时我想冲着这个名人做的评论我也得借啊，于是二话没说先弄了一本看。看了之后发现，中国人写的啊。不过并没有歧视中国人的意思，当时只是觉得这个封面做得太忽悠了，从内容来看平淡无奇就是那些老东西，看完之后于是还了再借一本。这下看得我，怎么内容这么相近呢，上网一查，原来这套书臭名昭著，说臭名昭著过分了，因为确实没什么名气。

4、<http://www.6shopping.cn/html/yingyuxuexi/201002/04-8.html>超级记忆训练法超级训练记忆法超级记忆训练法超级训练记忆法《单词忘不了》《单词全记牢》

5、认真的读完了，里面的例子和习题都认真的做了。觉得刚开始那个联想记忆的部分还可以，但是对于一个经常胡思乱想的人来说，还是不能解决快速记忆快速遗忘的问题。后半部分的字母表和数字结合记忆的方法对我来说完全不适用，还不如不用这个方法记得快。想学习好的记忆法的同学就表浪费时间了。

# 《超级记忆力训练》

## 章节试读

### 1、《超级记忆力训练》的笔记-第19页

不要随便更改计划，把一件事提前或推后进行，这样效果很可能就不及按原定计划的时间去做好。  
意图是记忆的动力。

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