

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 图书基本信息

书名：《每个人都可以拥有超级记忆力》

13位ISBN编号：9787530851654

10位ISBN编号：7530851659

出版时间：2009-6

出版社：天津科学技术出版社

作者：王擎天

页数：226

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)

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 前言

当你埋头书海的时候，是否心里正承受着痛苦的压力呢？是否为接二连三的考试而心情沮丧呢？每当面对一次次的考试，心情随着成绩的起伏而波动，其状况可想而知，面对这种压力你该如何轻轻松松度过这一段时光呢？我常常听到一些学生向我抱怨：“又是这么多的单词。好烦呀！”

“我记性很不好，这些题我背了好几遍都没有记住。” “刚放的东西我就记不起在哪里了！”不必惊慌，好记性不是天生的，而是训练出来的！我们每个人的大脑潜力都是无穷的，不过遗憾的是，大部分人对大脑潜力的挖掘还不到10%。太多的人抱着才华出生，最后竟带着才华默默老去，主要原因就是他们没看过“大脑使用说明书”，结果使一生的力量用错了地方。其实大脑就像电脑一样，可以不断升级。我非常开心能与大家谈谈记忆力的问题。我们都知道记忆力是我们在学习过程中一项十分重要的能力，好的记忆力能成就许多人的梦想。

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 内容概要

《每个人都可以拥有超级记忆力》讲述了：现在有了这本书，不再有苦恼！一切都很简单！这本书教你最最有效的超级记忆法，任何人都可以花最少时间学到最多知识！每个人都会成为记忆专家！

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 作者简介

王擎天，台湾著名记忆力研究专家，UCLA数学博士，知名数学教授，教改先锋。提倡学生应在欢愉的气氛中轻松学习，在授课时不断鼓励学生把握效率、发挥潜能、挑战自我，本书系其辅导学生增强记忆的训练手册，超过30万学员从中受益。

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 书籍目录

第1章 记真相第2章 抓住高效记忆线索第3章 激发你的高效记忆潜能第4章 记忆高手好方法第5章 记忆在实践中的妙用附录：全面验收你的记忆力

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 章节摘录

第1章 记真相 大脑的记忆真相 首先。大脑是个“超级内存”。在这个瞬息万变的高科技时代，电脑有着举足轻重的作用。我们都知道，电脑的内存是有规格的，它的规格限定着它的容量。但人的大脑却是一个“超级内存”，像一座望不到边的金矿，可以供你无限开采。然而，至今为止这座金矿被我们开采得太少了。世界著名的控制论专家N·维纳说：“每一个人，即便是做出了辉煌创造的人，在他的一生中利用他自己大脑的潜能还不到百亿分之一。” 人类的大脑是世界上最复杂、也是效率最高的信息处理系统。别看它的重量只有1400克左右，其中却包含着一百多亿个神经元；在这些神经元的周围还有一千多亿个胶质细胞。大脑的存储量大得惊人，在从出生到老年的漫长岁月中，每秒钟大脑足以记录1000个信息单位，也就是说，我们能够记住从小到大周围所发生的一切事情。

爱因斯坦是20世纪举世公认的科学巨匠。他死后，科学家对他的大脑进行了研究，结果表明，他的大脑无论是体积、重量、构造，还是细胞、组织，与同龄的其他任何人都一样，没有区别。这充分说明：爱因斯坦成功的“秘诀”并不在于他的大脑与众不同，用他自己的话说，在于超越平常人的勤奋和努力以及为科学事业而忘我牺牲的精神。正如《美国心理学会年度报告》中指出的：任何一个大脑健康的人与任何一个伟大的科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟。他们的差别只是用脑程度与方式的差异，而这个差异不但可以填平，而且可以超越。

据研究记忆力的阿诺欣教授和劳金茨科克教授说，我们脑子的容量非常之大，几乎对进来的信息全部都能收容下来。据劳金茨科克教授的计算，我们的脑子，即使每秒钟都输入10个新的信息，如此继续一生，我们也仍然还有记忆其他事项的余地。类似吃得过量已经再也吃不进任何东西的这种情况，在人脑的记忆方面是不存在的。因此，我们可以放心大胆地准备把什么都记下来。

现在经常出现记忆力极为卓越的人物，这无异是在证明人类能够记忆的信息量是无限的。在舞台上表演记忆术的魔术师当中，有人能把隔两秒钟给他一个前后没有联系的新信息全部正确地记住，并能说出来。他说只要知道了记忆的方法，无论什么人都能和他一样地做到。

有个以“完美的记忆家”出名的俄国人。提到他记忆力的惊人之处，有这么一个插曲，据说他谈到15年前某天发生的事情时，说过下面的话：“那天的哪一个时刻也需要我说出来吗？”关于他，俄国心理学家亚力山大·鲁利亚教授做过几年的调查，调查结果表明他的脑部结构和机能并无异于常人，从幼年起他就自然地学会了记住发生在身边的事情的方法。古希腊的西摩尼德斯曾经说过这样的话：“记忆法是雄辩家素养的本质部分。”奇克罗也著文记载过当时的法律家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助，并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。由此可见，不断地运用和挖掘你的大脑，掌握记忆方法，你将获得无穷的记忆宝藏。

其次，大脑具有惊人的记忆力。记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节。即“识记”、“保持”、“再现”或“再认识”。从信息加工的角度看，记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里加工、编码相当于识记，储存相当于保持，提取相当于回忆和再认。

衡量一个人记忆力的高低，通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。同样一段材料有人过目不忘，有人则需要一再地记忆，这就是记忆的敏捷性。有的人记东西很快，但粗枝大叶、错误百出，有的人记的材料再难再多，也能记得有根有据、确定无疑，这是记忆的精确性；有人能将记忆信息保持很长时间，也有人刚记住的事情转眼就忘了，这就是记忆的持久性。此外，记忆的内容要有备用性，有的人的信息在头脑中存储得杂乱无章，该用的时候难以顺利提取出来，这方面的表现如何，反映了记忆备用性上的差异。

所以，一个人记忆力发展得好，表现为记得快、对、牢，并且能在该用的时候顺利提取出来。再次，记忆力是人的一大天赋，人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而，由于后天的原因，每个人记忆力的好坏却又是千差万别的。上了年纪的人，大多还会显出记忆力衰退的现象。专家们认为，这些情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数万亿个，40岁以上的人，每天丧失的脑细胞也不过1，万个——主要是由于忽视早期培育和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能，生理学家提出：孩子一生下来，父母就应当诱导和刺激他们，使之对周围的环境产生好奇心——早期环境对培养和增强人的记忆力影响极大——并向他们提供多种多样的刺激物，鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分（图1-1）：左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆；右脑用于对诸如韵律、想象、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动，以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。”许多人在剧场和电

## 《每个人都可以拥有超级记忆力》

视节目中看到过在记忆方面表现出超级能力的人，都对记忆的神秘莫测感到惊讶。他们是这样进行表演的：首先，在舞台中间放一块大黑板，在黑板上写上从1至30的数字。此时，让表演者蒙上眼睛，再让观众任意说出一种事物的名称、地点、人名和物名。比如观众说：“5……苹果。”助手就在5下面写上苹果。与此同时，表演者开始记忆数字下面的所有物品的名称。一切准备就绪。让观众任选数字提问，比如观众问：“5是什么？”表演者立即回答：“是苹果。”表演者能准确无误地回答从1至30或50数字下面的所有词，即使将数字的顺序任意颠倒也不会产生错误。这位世界闻名的记忆大师哈利·罗莱因先生，据说能在招待会上把在座的500人的姓名、脸型一下子全记住。他让大家用各种语言按顺序说出从1至20多位数字，他当场就能全部记住，当人们任意提出问题时，他能按指定的语言流利地说出对的答案来。进行这种表演的演员，往往被人们看成是天才，人们会羡慕他们。其实，他们并非所谓智商上的天才、奇才，他们只不过掌握了记忆的要领，训练有素罢了。记忆的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华司曾在一篇文章中指出：只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。他做过一个实验，把一些人分成记忆力相仿的两组，让第一组人只依赖简单的背诵方式去完成一个记忆任务，而让另一组人先接受记忆方法的训练，再完成与第一组同样的记忆任务，结果掌握正确记忆方法的一组，效果远比另一组好得多。因此，在记忆中，既要花工夫苦练，又要找窍门、摸规律，才能做到事半功倍。最后，大脑记忆的内容分许多种类。心理学家L·R·史奎亚大致上将记忆区分为“陈述性记忆”和“程序性记忆”。前者主要又分为与经验或发生的事情相关的插曲记忆，以及与知识或判断相关的意义记忆两种，后者主要是与身体或技能相关的记忆。现在。请想象一下自己运动或玩游戏时的情景。你除了靠程序性的记忆在活动外，也和意义记忆、插曲记忆等产生关联。一般而言，人的行动是同时需要陈述性和程序性记忆的。意义记忆是一般的知识体系之一，它就像一本心灵字典，和其他事物具有意义的关联性，同时被整理、储存着，并在必要的时候被激发、利用、再学习。如此一来，记忆就会渐渐强化，不容易遗忘。相对的。插曲记忆则被定位于时间、空间的脉络当中，具有自传性、生活性的性格。并且储存着几个事件的相关信息。其中也有只发生一次的事情，但因欠缺学习的机会，没有机会进行回想，所以很容易被遗忘。日常事物在不断地发生变化，但是我们无法记住所有的事情。一般说来，新的记忆总是按照顺序储存，然后留下比较重要的，不必要的事物则加以消除。也就是说，容易书写、修改的记忆装置一直在活动着。容易闯入的记忆误区通常在我们满怀信心开始记忆时，脑子里经常会出现这样一个潜在的想法：我上次用了很长的时间记了一道历史题后来没过几天就忘了，这次我决定一次性记很多内容，几天后再想想又忘了，是不是我天生的记忆力差？其实，这是常见的问题，也是我们在记忆的时候感到迷惑不解的。为了更好地记忆，我们就来认识一下记忆的误区吧！

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 编辑推荐

50家记忆力培训机构 选用本书作为指定教材 30万人通过作者的传授 快速提高了记忆能力  
记忆力不是天生的，记忆是开发出来的 著名记忆力专家的记忆技巧让你的记忆力倍速增长



# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 精彩短评

- 1、偶然看到，看之。只要有原理便可以实践，方法神马的都是浮云～你若不会，别人也是教不会你的，尽管这不是别人不教的理由。我不再觉得我记忆力不好了。
- 2、电子书只有一半，感觉所看的都是常规的知识，没有什么独到之处
- 3、全罗列，无逻辑，无重点。
- 4、可以把这本书看成对记忆方法的整理，中国人写书是简单啊，搜集点资料就成一本书了。
- 5、专注力和联想力

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 精彩书评

1、每次看到类似“超级”的词语，都不自觉的有点可笑。呵呵，咱不要超级，只要正常就好了。因为懒惰和疏于管理，大多时候连正常的记忆力都没有发挥出来。以下是简单的摘录。左脑和右脑的分工：左脑：时间，逻辑记忆，语言，数字，分析，书写。右脑：空间，知觉，情感，身体协调，视觉，图形记忆，艺术，舞蹈，音乐，想象。没有自信——脑细胞活动受抑制——无法记忆——恶性循环。记忆的三个过程：识记——保持——再现（遗忘——确认——再现）高效记忆要素：锁定目标——理解融会——观察特征——分类整理——运用关联——绘制图表——发挥创造性思维——按生物钟用脑——及时复习——运用创意思考。高校记忆的妙招：七的妙用（分组记忆）——出声——有节奏朗读——重要的事情放在开头或末尾去记忆——累进记忆——四周环境雅静——教别人——讨论——常翻字典——善于忘却大脑的4个记忆高潮：第一个记忆高潮：清晨起床后，适合记忆难度较大的，必须记忆的内容。第二个记忆高潮：早上8点----11点，适合严谨，周密的思考。第三个记忆高潮：晚上6点----8点，适合回顾，复习，归纳，整理。第四个记忆高潮：睡前1小时，适合难以记忆的复习。激发潜能：：自信心：1破迷信；2脚踏实地；3积累微笑成功。：兴趣。：注意力：1良好睡眠；2自我减压；3放松训练（看——观察力，听，想——想象力）。：感受能力。：创造力：有助于增强记忆力的食物：牛奶，鸡蛋，鱼类，玉米，小米，黄花菜，菠菜，辣椒，菠萝，橘子。：好心情。：多问为什么。：善于遗忘。：必要的重复。：卡片，笔记。记忆方法：：有意记忆：明确任务，专心致志。：自我激励，自我暗示：冥想。：默写。：总论：主要概括——内容概括——简称——顺序——数字——首字母。：重点记忆：分析提纲——综合提纲——表达提纲。

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 章节试读

### 1、《每个人都可以拥有超级记忆力》的笔记-激发你的高效记忆潜能

哈哈哈哈哈我只能说这和昨天看的日志太对题了：

我们常可感觉到，有一定年纪的人，往往会有浓厚的怀旧情绪，他们对现存的许多现象摇头叹气。他们还记得以前吃碗面只要几块钱、从前田里有可爱的鱼和虾、生活的环境单纯无邪……这也是从另一个角度说明了我们对愉快的事物印象较深为深刻的原因。

# 《每个人都可以拥有超级记忆力》

## 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)