

# 《1分鐘超強記憶法》

## 图书基本信息

书名：《1分鐘超強記憶法》

13位ISBN编号：9789571361798

出版时间：2015-3-22

作者：石井貴士

页数：200

译者：胡慧文

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)

# 《1分鐘超強記憶法》

## 內容概要

# 《1分鐘超強記憶法》

## 作者簡介

石井貴士 ISHII TAKASHI

作家。Kokoro Cinderella有限公司負責人。

1973年愛知縣名古屋市出生。先後獲得多項全國性模擬考第1名，並考取慶應義塾大學經濟學系。更在無師自通的情況下，一舉考取電視台播報員。任職電視台期間，萌生「辭去播報員的工作，從零開始打拚，並且做出一番成績，應該可以激勵許多人」的想法，毅然辭職，環遊世界。歸國後，在日本心理健康協會取得「心理諮商師」資格。二〇一三年創辦Kokoro Cinderella公司。著作《頭腦真的變靈光·1分鐘超強讀書法》（中經出版社出版），銷售突破五十七萬本，躍居日本年度暢銷書排行榜第一名（二〇一九年商業類，日本出版販賣株式會社統計）。著作多達四十一冊，累積銷售量超過一百三十萬本，躋身日本暢銷作家的行列。

## 書籍目錄

### 前言

Chapter 1 「記憶運作原理」。想成為天才，先從這裡開始

01 下定決心，就能做到

02 大腦天生善忘！

03 掌握複習的最佳時機

04 三次和九次是一日複習最佳次數

Chapter 2 「記憶七大迷思」。釐清錯誤觀念，訊息吸收力倍增

01 觀念1 寫下來容易記住..... x

目視才容易記住.....

02 觀念2 一次牢記比較好..... x

分段記憶比較好.....

03 觀念3 端坐書桌前用功..... x

邊走邊出聲背誦.....

04 觀念4 安靜的環境好用功..... x

雜音環境幫助記憶.....

05 觀念5 專注力本來就是人各有高低..... x

人的專注力以九十分鐘為限.....

06 觀念6 遇到不會的問題先暫停..... x

解決問題後再稍事休息.....

07 觀念7 背書要過目不忘一次OK..... x

背書要複習三次才能記住.....

Chapter 3 「時間軸記憶法」。根據內容分類使用，確實掌握目標

01 區分記憶類型，讓背誦成為拿手強項

02 長期記憶分為單純記憶與影像記憶

03 使用單純記憶與影像記憶的目標各不相同

04 千萬別用諧音背英語單字

05 利用簡單圖像，強化影像記憶

06 單純記憶和影像記憶外，就用音樂解決

07 成為背書高手非難事

Chapter 4 「四色記憶法」。善用色彩工具，開發右腦記憶空間

01 記憶的竅門在善用色彩活化右腦

02 配合記憶四階段，以色彩強化印象

03 四色魔法記憶紙的神奇驚人記憶效率

04 使用四色檔案夾，成果一目了然

Chapter 5 「三明治記憶法」。夜晚睡前、晨間起床是最佳複習時機

01 善用睡眠時間，深刻烙印記憶

02 香蕉和巧克力的神奇助力

03 將短期記憶轉化為長期記憶的方式

04 一日三分法，迅速提高讀書效率

Chapter 6 「實力控制記憶法」。精準規劃記憶歷程，一日天才可速成

01 成為記憶天才不是夢想

02 臨時抱佛腳的成果驚人

03 擺脫臨場表現失常的惡名

04 由目標回推致勝之道的優勢

05 準備高中入學考的實力控制記憶法

06 準備大學入學考、重考班的實力控制記憶法

07 如何在考前一個月執行實力控制記憶法

後記

# 《1分鐘超強記憶法》

## 精彩短評

- 1、從時間管理轉到精力管理吧，最核心的觀點：藉助紅黃藍綠圖，通過有規律地刻意重複完成對知識從認知到記憶的過程。學會瞭解自己的大腦
- 2、目視并反復觀看/避免在一个单词上花费太多时间/记忆VS维持记忆/颜色记忆蓝黄绿红/嗅觉记忆/在忘掉一半的时候再记忆
- 3、无他，但手熟尔。
- 4、在书店逛游的途中顺便翻完了这本书，书里有一些与其他人不同的见解。不过核心其实还是要反反复复加强记忆，再配合四色记忆法。其实记忆这东西真的没啥诀窍，有功夫学诀窍不如再好好背一背
- 5、合学生党加强记忆临时当考试学霸。四色记忆法颜色太多，打算改成两种，一红一绿。大脑对没有重复的事会判断为没必要的事，就从记忆中删除。一天复习三次或九次效果更佳。

## 章节试读

### 1、《1分鐘超強記憶法》的笔记-第165页

《一分鐘超強記憶法》 石井贵士

摘抄：

- 1、內心深處認為重要的是絕不會忘記。P03
- 2、下定決心是強化激勵的最大秘訣。P04
- 3、重要的事，要說三次。P15
- 4、一天復習九次是記憶天才的必勝絕招。一天三回，一回三次，一共九次，就是成為記憶天才的必勝絕招。P19
- 5、（非拼寫類）目視才是最好的記憶方式。P26
- 6、邊走邊背才是背書的標準動作。P37
- 7、據說薄荷，迷迭香，檸檬草，葡萄柚，等精油具備提升專注力，強化記憶力的作用。P39
- 8、輕微的雜音可以刺激大腦，設法排除干擾，迫使大腦提高專注力。P43
- 9、人的專注力以九十分鐘為上限。P51
- 10、只要保證不要再碰到難題就束手就擒，轉身逃避去找樂子。先解決點問題，什麼問題都好，問題解決了再去玩兒，只是這樣一點點的改變就能讓你成為讀書高手。P55
- 11、越是反復不斷的復習，記憶就會越強烈鮮明。P77
- 12、睡前九十分鐘，於其床後九十分鐘背書效果最佳。（必須注意的一點是，不要在早上背新的功課。把早晨起床後的讀書時間作為純粹的復習時間，用來溫習前一天或之前所學習的內容。）P121
- 13、準備大考，說白了沒有別的，就是不厭其煩的寫下復習筆記，直到考前一個月為止，你只要不斷復習筆記裏面的內容，辦好就可以順利通關。P141

# 《1分鐘超強記憶法》

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