

《记忆力的革命》

图书基本信息

书名：《记忆力的革命》

13位ISBN编号：9787542625984

10位ISBN编号：7542625985

出版时间：2007-8

出版社：上海三联书店

作者：史考特·海格伍德

页数：205

译者：田中雨

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

《记忆力的革命》

内容概要

《记忆力的革命》

作者简介

《记忆力的革命》

书籍目录

中文简体版序言 引言 不是你记忆力不好 第一章 与我的记忆力相遇 癌症与记忆起点 记忆是年轻的专利？你能读懂这一行，是吗？ 一堂幸好很快的化学课 增进记忆，改善人生 第二章 “书写”记忆法 创造记忆底线 回顾重大事件 增强记忆从写日记开始 灵活运用大脑技巧 第三章 解读感觉 发光与成长 创造心灵图像 完美记忆 图画在心中 创建图像 发展图画记忆 寻找照相机般的记忆 第四章 联想和兴趣 联想定律 联想定律的练习与应用 第五章 重复的技巧 重复得恰到好处 把握最初的几秒 一的法则 记住未来 第六章 发现“罗马室” “罗马室”的历史 创造你的第一个“罗马室” 利用“罗马室” 10种脑力健身操 第七章 记住姓名和相貌 姓名与联想 为了保持记忆而复习 记忆更多人的姓名 学生群体姓名回忆急救法 第八章 记忆的敌人 压力是记忆的头号大敌 充足的睡眠 胜过药物 注意力不集中 第九章 惊人的发现 给大脑拍电影 我相信吗 改变大脑 第十章 让记忆力发挥作用 可转移技能 超常记忆的日常用途 第十一章 记忆健身房 附录 记忆冠军争霸赛规则

《记忆力的革命》

编辑推荐

《记忆力的革命》由上海三联书店出版。

《记忆力的革命》

精彩短评

- 1、怎么才到第十一章（记忆健身房）???
- 2、阅读此书，感受就是通俗易懂，易于接受
- 3、有点玄，不知道自己能不能达到这样的效果
- 4、于我是记忆方法的总结和扩展
脑科学研究很重要，但是现在还是不够
神探夏洛克第三季第三集被夏洛克爆头的那个用了罗马室...
目前还感觉用处不大，或者说不太好应用啊
- 5、在自己低落的时候，它给了我灵感
- 6、不论读书，工作都要坚持不懈！
- 7、very good
- 8、一直没看完。。。
- 9、唉，初中高中都很葱白这些学习方法、记忆方法的理论
- 10、不错，有自己的东西。
- 11、800位的，虽多半成为历史，却是永久抹不去的经历。
- 12、这本书以作者自己的亲身经历写作，内容充实而又不显得枯燥，阅读过程给人一种吸引力，算得上本值得一读的好书
- 13、key word: 罗马室
- 14、没有应用.....
- 15、日记一项蛮好 另外记忆名字的能力得到相当大的提高
- 16、难得的一本关于记忆力指导的书，在我怀疑自己的记忆力能力恢复的时刻帮助了我，给了信心，感谢卓越！
- 17、我相信通过我的练习是可以拯救我严重退化的记忆力的。记忆力就像肌肉，越练越发达！罗马室真的挺管用，要记得多练习~
- 18、看完一定就能有改善？很难说。不过作者确实认真地分享了很多记忆力训练方法。比如SEA和罗马室我个人就觉得很值得去练习试试。尤其是罗马室，不就是Sherlock的思维宫殿么。
- 19、没啥感觉
- 20、当时看的不错，坚持几天写日记，现在呢，不翻书内容我都快忘记写的是什么了。
- 21、有用的也就日记记忆法和罗马室
- 22、看了这书后，最大的感慨就是——坚持就是胜利！
- 23、要提高记忆力，请读本书1999年，作者36岁时，身患甲状腺癌，开始关注自己的记忆力，到2001年，就获得美国记忆大赛冠军。这是记忆高手的经验之谈参加记忆力培训班，费用数百甚至逾千，而这本书定价只有25元。... 阅读更多
- 24、看了一遍觉得还行
- 25、对我这种懒人还真没什么作用
- 26、基本上练习都没做。。。下面打算尝试一下看看
- 27、作者还是比较实在的。内容不错。
- 28、很多方法看上去都是很很赖的，，，不知道为什么评分这么低？？
- 29、我在网上看过一点这本书，觉得很不错，很实用！
- 30、翻译略为生涩。没能完全理解。
不喜欢。
- 31、让人欣喜与信心倍增的书籍
- 32、说的七天练习课程的罗马室值得尝试！
- 33、我小时候竟然会买会读这样子的书，，，，
- 34、其方法很具操作性
- 35、记忆力
- 36、这本书讲述的内容还是很实用哦。

《记忆力的革命》

- 37、作者用自己的亲生经历来描述如何练就超级记忆力。感觉讲述的顺序有些混乱，记住的方法SEA，每天日记。
- 38、看完ted才看的
- 39、有所收获
- 40、有没有人读过此书？记忆力训练类的图书太多了，这本果真有那么神奇吗？敬请读过此书的朋友评一评。
- 41、垃圾一本
- 42、薄薄的一本书，粗略的看了一遍，记忆的敌人里提到的几个敌人，我几乎占全了：晚睡、工作压力、三心二意，天呐！书写记忆法使我想起了前几天看到《小狗钱钱》里小女孩记成功日记，关于重复我在使用Anki这款软件帮助记忆。罗马宫殿记忆法闻名已久，可以尝试练习，其他的？忘了！
- 43、比我在市面上看到的其他记忆类书要好，至少可信度增加了不过打的折扣还不够厉害7折我就买
- 44、我认为这是一本好书
- 45、See-Sea
罗马室的介绍很好，就是我还没掌握。
- 46、记日记，罗马宫殿，联想法等等都可以加强记忆
- 47、好书要常看常练
- 48、数年前读过，印象不深
- 49、可是我不想学怎么记扑克牌数字和人名啊.....
- 50、我从来没有记不住人名的困扰，但书也没有教我如何尽快记住6000个外语单词。难道要建600个罗马室吗？有那功夫我肯定背完了。
- 51、方法多种多样，编码层出不穷，有看头
- 52、参考上面介绍的书
- 53、是否有帮助那得看你适不适合这种方法了，作者的观点还是很值得采取的。
- 54、重点在后半部分
- 55、可以吧,不过建议看托尼巴赞的记忆方面的书已经足够,或者看多迷尼克的记忆术都不错,他们的书说得比较详细.尤其是托尼的!
- 56、并没有用
- 57、本书值得我得一学！谢谢
- 58、讲得挺乱，各种方法总结集合在一起的
- 59、利用图像，声音，事件，经历全方位记忆；
复习的“一的法则”；
沉淀15分钟；

《记忆力的革命》

精彩书评

- 1、路遇一个多年未见的校友，他一下叫出了我的名字，可我还在思筹是“同级”“同院”“同乡”，实在难堪了一下。到了店里，突然一惊似乎漏下一个订单，一身冷汗，结果是虚惊一场。便下定决心要革我这个糟糕记忆力的命！读了有些收获，至少“罗马房间”记忆法，对记毫无联系的物品、词组等有很大的帮助，但对于我急于想彻底改变记不住人名，事件的毛病确帮助不大，这类的记忆书，以前也看过一些，因为中西方语言的差异，对于一个基于26个字母延伸来的记忆术，跟我们常用字都在成千上万的“神奇”语言实在有点力不从心，鸡同鸭讲。但还是那句话，开卷有益，读书有收获就好。
- 2、知道这本书，是在牛头里。提到牛头，我不得不夸他一下：能自己学习且懂得学习的人实在是太多了。至少在网上我见过几名，皆是能言善道之士，思想更是闪烁着脑白金，值得送人（笑）。回到正题。这本书，一句话，不看没事，看了无害。毕竟该革一下么。
- 3、从小自己的记忆力都算不上优秀，尤其是令我痛苦万分的事情是我喜欢看书，但看完书，不等到我把书放回书柜，书中的内容能复述出口的就是超不过三句，每当别人向我问起一本我读过的书的好坏，我总是憋上10秒钟，最后遗憾的来一句：这是一本不错的好书，故事性强，也挺幽默之类的废话，别人要是再问什么细节，我就只好拿万金油句来搪塞：只可意会不可言传！！当时的感觉就像难产的孕妇或者拉不出事的便秘者一样，有才无口（而大多数人是口无才），难受的牙痒痒。还有一事也是促使我下大力气彻底改变记忆力差的动力，那就是IQ的测验，智商的测试分为好几大块，其中就有记忆力能力的考验，题目做完以后，一点结果就出乎意料，自己的数学能力，逻辑能力，空间思维能力都在105以上，看起来非常舒服（我知道我不是天才，只要超过平均水平，我就心满意足）可是看到记忆力的分数，就有点哭笑不得了，这估计是我从小学到高考以来得过的最低分，79分，什么都不说了，要命的记忆力都不好意思告诉别人我智商的高低。书接正文，关于锻炼记忆力的书籍自己读了不下10几本，把这些书放在一起就不难发现，内容几乎都是用记忆术来提高记忆力，而这本书也不例外，新瓶装陈酒，总结一下如何有效地提高记忆力，以作备用：1.定期写下经历（也就是说写日记）这样做的好处可以锻炼记忆力的心灵之眼，还可以确定自己的兴趣。2.记忆将感官情绪与行动契合起来。当我们把字句转换成画面和经验，就打开了记忆的无限潜力。3.锻炼身体4.重复是增强记忆的重要工具，但物极必反，重复太多反而妨碍记忆。5.复习材料，直到你能从头到尾毫无错误滴背诵一遍为止，然后停30秒到1分钟，再复述一次，接着等10到15分钟，不看原始材料还能完整再背诵一次，恭喜你这个材料短期内你肯定不会忘掉。6.复习从学习阶段结束开始，分为5个时间段：一小时，一天，一周，一个月，一个季度。也就是说这5个时间段复习你需要牢记的某一材料，接下来这辈子你也不会忘了你曾经记忆过的这个内容。7.建立罗马室（极其有用，作用在于记忆零碎的东西）8.10种脑力健身操分析，批判地阅读多用‘另外一只手’写日记猜字游戏扩充词汇能力学习各种棋类或益智游戏运动学一种乐器学习语言9.记忆人名的秘诀就是有效利用联想法则。任何两件事物都可以联想在一起，窍门就是找一个最好的和最有效的方式，把一个新名字和已经安全存进你记忆库的另一件事物连接起来。（比如说我认识一个新朋友叫高露，我就会把她和我用过的牙膏高露洁联想在一起，当我看到自己的牙膏就会想起这个人的相貌，时间再久，一见面我也能自然而然叫出他的名字）10.记忆的敌人：压力，睡眠，注意力
- 4、读了几本关于记忆术的书，这本还算是质量上乘的，不像有些中国作者到处摘摘就成了一本书。以下是简单的记忆术的总结。记忆方法：1.联想（双向契合三原则：用sea来see，sense、emotion、action，结合三要素加强记忆）数字编程联想法直接串联联想法词句联想法罗马室（各种联想法结合使用，练习是关键）2.谐音记忆法3.重复编码：1-100数字编码扑克牌编码英文字母编码关于练习：1.联想能力最重要的就是练习，练习越多联想越快，可达到过耳成诵。2.有意地记生活中的数字和名字记具体事物的方法：1.记人（开始就有要记住的决心）：细致观察外貌、名字、联想（谐音、特征...）、有意识地把名字引入话题2.记书联想、编程、及时复习！3.抽象词语联想成具体事物4.长串数字编码、拆分、谐音、联想（例：300个数字，拆成20*15.2*10一组用联想串联的方式记忆）5.记年代加减法、等距法、数字特征法、事件联想法记忆的自测：1.尝试回忆，过电影2.交谈争论3.设问自答4.对他人试讲5.实践检验考试复习：1.集中精神充分信心2.重要事项全力以赴（分辨主次）3.抓住调理，按部就班（自测）4.有耐心反复5.用多种感官增强，动笔动口Tips：* 读书时预想下一页内容* 记忆历史和语言时假装扮成剧中角色* 查单词时看例句、记易混淆的单词用例句* 锻炼不用语言的思维（创造性思考

《记忆力的革命》

，把语言从思维中赶出)* 不要因为用笔记下就不去记了* 对情节的描述，增加观察力，遇到特点的人，可在心里描述其特点。(电影、经历、游览、人……)* 出门时候带采购单，购物时不看，买好后对照* 记一堆清单或人名，第二遍倒过来背

5、1 写日记，提取关键字。2 动用视觉思维和想像力，罗马室法在顺序记忆方面的确很有用3 维护有助于记忆力的身体状态：减轻压力(写日记有这一定作用)、保证睡眠。

6、眼看着要迈入三十大关，不得不承认现在的记忆力远不如十多二十岁的时候。那时的我，可以轻松背下一整本历史书，现在连早饭吃的什么都能忘记。为了不想未老已痴呆，想看一些记忆方法的书，尝试提高一下自己开始衰退的记忆力。《记忆的革命》讲的是一个天生并没有拥有照相机记忆的人，通过一定训练，成为一个记忆高手的事情。对记忆来说，要充分调动多种感觉和情绪，记忆才能更鲜活。SEA, sention, emotion, action. 感觉、情绪和行动，三位一体的记忆。而最基本的练习就是写日记，梳理一天的行为，客观的分析记忆的要点，提取关键词。记忆不需要刻意的把所有的事情和细节都记下来，只要记住那把钥匙，自然能打开回忆的大门。在训练记忆的过程中，为了建立画面，就需要不断的训练联想能力，比较重要的还有把抽象的概念，转化为具象的图像，以构建回忆的画面。复习也是非常重要的，从艾宾浩斯的理论里提炼出了“一”原则，即15min, 1day, 1week, 1month, 1quater。五个一原则，对于一些非常重要的事情，还是应该不断的复习才是。整个记忆训练中，最重要的就是“罗马室”方法。简而言之，就是构建一个个熟悉的房间和布置，然后把希望记忆的东西放到特定的位置，有了具象的画面后，自然的进入房间提取回忆。而对记忆的负面影响是压力、情绪和注意力。所以，日常应该寻找一些有效的方法去消除，比如运动、冥想等。记忆的好处就不多说了，书里介绍了七天的记忆力练习，主要的核心还是建立自己的“罗马室”，用位置和图像记忆。记忆是可以训练的，我相信通过练习，是会拥有良好的记忆的。“罗马室”只是一个例子，我觉得也可以用自己喜欢的照片或者美术作品，作为记忆的柜子。

7、有关联想记忆的书，帮助人们记忆日常生活中的事。很可惜，我没学会举一反三，我觉得对我学习外语没啥实质性帮助~：|我想看得是怎么提高我的外语记忆能力，可是。。。所以，我没法说它是一本好书，因为在我看来他更像是面向老年读者的。

8、1，记日记可以提高记忆力。每天可以选择感兴趣的事情写下来，包括感觉(sense)、情绪(emotion)、行动(action)，即SEA.再利用关键词激发回忆。2，运用联想法，把眼下的新事物跟你所熟悉的事物建立联系，通过创建画面来记忆。3，小窍门：如果你记忆的是一张清单或一堆人名，第二遍要倒过来背。因为开头的部分我们自然记得多，所以我们从清单的末尾开始，倒着往前背，这有助于在最容易被遗忘的中间信息消失之前把它们抓回来。4，人的短时记忆只有15分钟，以后便开始模糊遗忘。所以，15分钟后要及时复习，一小时一天一周一月一季度定期复习，这样就进入了长期记忆了。5，压力过大，睡眠不足，注意力不集中，都会影响记忆。

9、书名翻译的确够差劲的。革命？和书中的气氛相差甚远。这是一本轻松的技术类书籍，操作性强，对原理点到为止，两三个小时就能看完。主要方法就两三条，读者大可以轻松地试试看。

10、翻遍整本书，核心的东西就是一个：联想记忆。我一直相信这是一种很优秀的方法，但是应用到实际中来却有很多的问题，毕竟日常并不像作者那样参加记忆大赛，那是一种很特别的情况下进行记忆，而更加重要的是，记忆大赛是一种非常特殊情况下进行的回忆——记忆的目的就是为了在合适的情况下回忆。这一点是需要进一步研究和突破的地方，但是单本阅读并没有特别大的好处，毕竟现实性存在一定问题。可以考虑做一个关于记忆的专题，这将是非常重要的一本书！

章节试读

1、《记忆力的革命》的笔记-

邪恶有很多种形式，但不论是食人牛或是约瑟夫·斯大林（Joseph Stalin），你都不能被表象迷惑。绝对不能。因为不论怎么包装，邪恶都是坏的。所以，你必须用代表善良的报纸卷筒猛击它的鼻梁：‘坏东西’。”

被囚期间，士兵在心里想象自己每天打一局高尔夫球，等他终于获释回美国时，第一局高尔夫球就打到标准杆。他究竟是怎么做到的呢？很简单，他说他在那些年的想象中间从未打错过一杆。

2、《记忆力的革命》的笔记-全部

1、了解一个人十分有用的工具

- 1) 你有没有小孩？
- 2) 你住在哪里？
- 3) 你从事什么工作？
- 4) 你喜欢到哪里旅游？
- 5) 你最喜欢的运动或业余爱好是什么？

2、SEA：sense, emotion, action

3、《记忆力的革命》的笔记-16

写日记

4、《记忆力的革命》的笔记-12

记忆力是可以通过训练拥有的

坚持写日记

1. 了解自己最喜欢 / 长用的情绪，帮助了解自己的喜好和兴趣

集中记忆：双向契合三原则（SEA）

集中记忆与感觉的契合 Sense

集中记忆与情绪的契合 Emotion

集中记忆与行动的契合 Action

2. 过度重复会阻碍记忆

3. 压力会阻碍记忆，回想客观事物场景来缓解

练习：

1. 写日记：概述

2. 元素表

触觉

视觉

嗅觉

味觉

《记忆力的革命》

听觉
情绪
行动

3.关键词：回顾补充，联系

4.心灵图像，加上越多的感官

5.用SEA来创造经历，最好是自己的。the purpose driven life

6.联想练习：挑两个词造句

7.视觉化：给每个词赋予画面

善于提出各种问题？不一定有单一答案的问题！

收到一个新信息，猜想一下其影响，会带来什么后果？

时刻培养想象力

5、《记忆力的革命》的笔记-第20页

提升记忆力的方法

一. 记日记

1. 记日记的目的

(1) 记住自己遇到的事情，为何发生，还有自己的感想

(2) 发现自己愿意记住的信息—发现兴趣

(3) 了解自己常使用的情绪，有意识地使用不常用的情绪—不愤怒？

—愤怒可能成为好事吗？

(4) 锻炼左右脑

2. 记日记的方法

训练集中式记忆力—记忆与经历相契合

—SEA(sense, emotion, action)记录不同的成分

3. 记日记的内容

观察：所见所闻，引起我注意的事物，为和我感到有趣

事件：做过的事，与过去或者未来的关系，我学到了什么，与谁说了哪些话，哪些没说出来，为什么，美味和难吃的食物

人物：和谁见面，他们的衣服颜色，款式，聊天内容，从中是否获得新信息，是否是对过去的重复，对对话的感想，积极还是消极，为什么，这次互动的主题，对我的影响，新认识的人名字

时间：时间分配—大部分花在哪里？效率高吗？内疚还是快乐，是否在压抑，遗忘不愉快的时刻？

环境：见过的面孔，当时的环境，声音（谈话口吻，音乐），记忆是片段印象，总体印象还是大致感觉？我承受压力的能力等级，压力来源

二. 创造心灵图像

文字图像化，糅入听觉嗅觉触觉等其他感觉

原理：脑子里调动的感官越多，记忆印象就更深刻

《记忆力的革命》

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