

# 《聰明記憶王》

## 图书基本信息

## 內容概要

希望不再忘記約會、生日和其他重要日子嗎？希望工作更有效率？花更少的讀書時間但得到更多的分數？記住別人的姓名和臉孔？你絕對做得到！

本書是一本實用指南，讓你輕鬆運用記憶技巧，這些技巧已經協助上萬人增進他們的記憶。肯尼斯·西格比教授告訴你如何將簡單的記憶技巧融入日常生活中，以及增進記憶力的優點。他也教導你如何快速學會外國語言，記住你容易忘記的細節，以及克服心不在焉的問題。本書解釋各種記憶原則，詳盡說明如何運用每一種記憶術，想增進記憶的你絕不容錯過。

### 本書特色

狂銷美國27年，受患者不計其數。

2004年博客來學習新知類年度百大暢銷書，長銷熱賣中！

心理學教授親身傳授，科學研究證明，保證有效！

資料最全、觀念最正確、涵蓋面最廣！

淺顯易讀、實用有趣、打破記憶迷思、即學即用！

記憶絕技大公開，讓你讀書、工作一把罩，詳讀本書，絕對有利！

緒論：你能從本書獲得什麼？

我為什麼寫這本書？

- 你為什麼要讀這本書？
- 本書能帶給你什麼？

第一章 你對記憶有何期待？十大迷思

- 迷思一：記性是一種東西
- 迷思二：好記憶力是有秘訣的
- 迷思三：記憶有捷徑
- 迷思四：有人就是脫離不了記性差的宿命
- 迷思五：有些人天生過目不忘
- 迷思六：有些人太老／年輕無法改善記憶
- 迷思七：記憶力和肌肉一樣必須經常鍛鍊
- 迷思八：接受記憶力訓練後就永遠不會遺忘任何事
- 迷思九：記得太多事情會讓頭腦變得很凌亂
- 迷思十：人們只用了百分之十的心智潛能

第二章 記憶相見歡：它是什麼？

記憶的階段和過程為何？

- 何謂短期記憶？
- 何謂長期記憶？
- 如何測量記憶？
- 何謂舌尖現象？

第三章 記憶相見歡：怎麼運作？

我們是怎麼遺忘的？為什麼會遺忘？

- 遺忘的速度有多快？
- 我們如何記住圖像和字詞？
- 為什麼會有絕佳的記憶？
- 睡眠學習法的功效如何？

第四章 記憶開步走：基本原則

意義：「這沒有道理」

- 組織：「全部集合起來」
- 聯想：「這讓我想起」
- 觀想：「我現在可以看到」
- 專注：「我不記得」

第五章 記憶向前走：更多基本原則

重複：「再說一次？」

- ．放鬆：「別緊張」
- ．情境：「我在哪裡？」
- ．興趣：「與我何干？」
- ．回饋：「我做的怎麼樣？」

第六章 有效學習的策略：讀書技巧

降低干擾

- ．分散．切割？
- ．背誦．使用讀書系統
- ．這些原則和策略功效多大？

第七章 記憶奇蹟：記憶術簡介

什麼是記憶術？

- ．首字與關鍵字
- ．記憶術基本原則
- ．如何有效運用視覺聯想
- ．更多有效的記憶術

第八章 記憶術之正統性：限制與假限制

記憶術的若干限制

- ．記憶術的若干假限制

第九章 心智歸檔系統：連結和故事記憶術

你的心智歸檔系統

- ．何謂連結系統？
- ．什麼是故事系統？
- ．連結系統和故事系統效用多大？
- ．連結系統與故事系統有哪些用途？

第十章 心智歸檔系統：位置記憶術

什麼是位置系統？

- ．位置系統效用多大？
- ．位置系統有哪些用途？

第十一章 心智歸檔系統：字鉤記憶術

什麼是字鉤系統？

- ．字鉤系統的效用多大？
- ．字鉤系統有哪些用途？

第十二章 心智歸檔系統：拼音記憶術

什麼是拼音系統？

- ．拼音系統效用多大？
- ．拼音系統有哪些用途？

第十三章 記憶術應用：記住姓名和臉孔

我們是怎麼記住姓名和臉孔的？

- ．記住姓名與臉孔的系統
- ．這套系統效用多大？

第十四章 記憶術應用：心不在焉和教育

心不在焉

- ．前瞻性記憶
- ．回溯性記憶
- ．記憶術的教育應用
- ．記憶與教育

附錄：拼音系統關鍵字

# 《聰明記憶王》

# 《聰明記憶王》

## 作者簡介

肯尼斯 西格比教授 ( Kenneth L. Higbee )

美國楊百翰大學心理學教授，專門教授有關記憶的各種課程。專業期刊常刊登他的文章，他也替不同對象舉辦各種工作坊，包括商業和專業人士、記憶研究人員、兒童、學生和老年人。現居猶他州普洛佛市。

# 《聰明記憶王》

## 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)