

《海马记忆训练》

图书基本信息

书名：《海马记忆训练》

13位ISBN编号：9787544237512

10位ISBN编号：7544237516

出版时间：2007-6

出版社：南海出版社

作者：米山公启

页数：127

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

《海马记忆训练》

内容概要

《海马记忆训练》最新的脑科学研究表明，大脑也可以像身体一样得到锻炼。只要让脑积极接触陌生领域，积极刺激海马体的脑神经细胞，促进树突的生长，日常生活中就可以不知不觉地活化大脑，改善记忆力，增强脑活力。神经内科专家米山公启博士告诉你：优秀的大脑不是天生的，每个人都可以通过锻炼进一步提高脑力。简易有效的锻炼方法能快速活化你的大脑，使你变得更聪明，工作和学习更有效率。《海马记忆训练》介绍的方法简单实用，如：捏住鼻子喝咖啡——阻断视觉信息，让嗅觉、味觉大显身手，刺激不常用到的脑细胞；闻咖啡看鱼的图片——打乱脑对气味的记忆，创造新的内部环境；专门绕远路——选择不常走的路线，刺激脑神经网络的再扩展；多咀嚼可以提高成绩——增加咀嚼次数可以提高脑部血流量，让脑细胞更有活力；每天快走20分钟——跑步、走路等运动能充分刺激大脑，改善脑活性。

《海马记忆训练》

作者简介

神经内科专家，米山公启，医学博士、著名神经内科专家、医学作家、日本“书店健康法”的创始人。常年活跃于医疗随笔、医学推理、医学实用书等医疗、医学相关领域，迄今为止，已有100多部著作，主要有《医学不是科学》、《权威支配下的医学》、《防止遗忘28法》、《让大脑变年轻的MEMO习惯》、《50+1个影响健康的错误习惯》以及医学推理小说《沉默野》等。

《海马记忆训练》

书籍目录

脑问题全解析1. 什么样的脑是“聪明脑” 2IQ和脑力没有必然联系充分发挥自身能力的人最聪明2. “脑越用越聪明”的说法对吗 43. 脑有自己的喜好吗 7脑喜欢才有反应有兴趣的事就能做好4. 脑细胞会不会越用越少 105. 成年后脑还会生长吗 13海马越用越发达成年人的脑细胞也会增长划时代的发现6. 能否为脑神经补充营养 187. 世上有没有聪明药 20了解神经递质的作用提高记忆力不是梦想8. 为什么忘不了童年往事 23什么是短期记忆什么是长期记忆9. 电脑会不会代替人脑 2910. 小脑和记忆有关吗 31程序性记忆对你的影响休息就能提高成绩越锻炼越聪明1. 唤醒身体 36训练1 闭上眼睛吃饭训练2 用手指分辨硬币训练3 戴上耳塞上下楼梯训练4 捏住鼻子喝咖啡训练5 放开嗓子大声朗读训练6 闻咖啡看鱼的图片专栏：“一见钟情”的奥秘2. 寻求脑刺激 52训练7 到餐馆点没吃过的菜训练8 把自己的钱花掉训练9 专门绕远路训练10 用左手端茶杯训练11 听不同类型的歌曲训练12 每天睡觉6小时专栏：大脑分不分男女3. 积极锻炼左右脑 72训练13 去陌生的地方散步训练14 判断自己是右脑型还是左脑型训练15 用直觉做决断专栏：聪明程度能遗传多少4. 补充脑营养 84训练16 甜食让你变聪明训练17 吃早餐能活化大脑训练18 多咀嚼可以提高成绩专栏：克隆人的脑一模一样吗5. 越运动脑子越好 94训练19 每天快走20分钟训练20 多做“手指操”训练21 尝试全新的运动专栏：人脑为什么会变大6. 改善脑活性 激发灵感 104训练22 记住每次成功的感觉训练23 对自己说：“肯定能行”训练24 写100个自己喜欢的东西训练25 变换视点看问题训练26 一想到就说出来训练27 让脑偶尔无聊一下训练28 看从来不看电视节目训练29 亲身体会是脑最宝贵的财富训练30 做个倾听者专栏：成功取决于行动后记

《海马记忆训练》

章节摘录

补充脑营养 **训练16 甜食让你变聪明** **作用于神经递质的食物** **脑中存在着神经递质。**这种物质对于脑来讲，能起到类似润滑油的作用，增加这种物质的摄入，能够使脑更加活跃。老年痴呆症等疾病的患者，服用增加乙酰胆碱的药物会减轻症状。但这类药物虽然叫“增加乙酰胆碱的药物”，实际上的作用却并非如此，也不能直接进到脑里。原因在于，脑中存在血脑屏障，会防止外界物质随意进入脑。另外，乙酰胆碱的主要成分之一——胆碱，虽然可以口服，但进入消化道后就会转换为其他物质。 **作为其替代品，有一种物质叫做卵磷脂。**卵磷脂是一种脂质，食用后在体内会被转化为乙酰胆碱，所以多吃富含卵磷脂的食物有助于提高记忆力。在富含卵磷脂的食物中，花生最具代表性，此外还有大豆、毛豆、大酱等。花生、巧克力是脑非常喜欢的食物，可以补充葡萄糖，是一种不错的补充脑营养的食品。 **注意事项** 1.甜食是减肥的大敌，但对脑来说却非常重要。注意不要吃得过多，适量即可。 **注意点** 2.有葡萄糖来补充能量，起润滑油作用的卵磷脂就能使脑的运转更加顺利。 **效果**

媒体关注与评论

序言 人不论多大年纪，都会想“难道没有什么办法能让脑子变聪明吗”。准备应考的学生想提高记忆力；公司的职员想提高工作能力；上了年纪的人想避免老年痴呆……总之，无论你处在哪个年龄段，在社会上处于什么位置，都会不断思考怎样才能让头脑更加优秀。世界上有很多种提高脑力的方法，但是其中多数要么需要经过艰苦的努力才能实现，要么根本就不可能实现。难道就没有更简单的方法了吗？最近的脑科学研究表明，脑细胞是可以不断增加的，而且脑用得越多，脑细胞增加的倾向就越明显。也就是说，只要在日常生活中努力地运用脑，提高脑力就是能够实现的。

以前我们一直认为人脑会随年龄的增长而衰退，那其实是错误的。脑之所以会衰退，是因为我们从一开始就错误地认为它和身体的其他部位不同，是无法锻炼的。而那些没有这么多想法，只是专心干自己喜欢的事情的人，却在不知不觉中锻炼了自己的脑。如果生活和思维的方式改变了，人生就会发生巨大的变化，脑也一样。现代脑科学正在不断地证明，脑会随着生活方式、思维方式的变化而变化。因为生活方式和思维方式不同，不同的人的脑力也会有明显的差异。在本书中，我将介绍一些在日常生活中可行的脑锻炼法。可能大家还是会有这样的疑问：“脑可以锻炼吗？我还是不太相信。”但是，读了这本书之后，也许您就会明白，只要在日常生活中作一些小小的努力，就能让您的大脑变得更加聪明。

后记 我曾经乘意大利的客轮去环游爱琴海，一方面这是我的兴趣所在，另一方面也是顺便采风。在巨大的客轮上，有意大利人、德国人、美国人和西班牙人等各个国家的乘客。令我吃惊的是，负责船内导游的工作人员一般都能说四五个国家的语言。通常我们觉得会讲两种语言已经是很让人佩服了，然而他们却能轻轻松松地使用意大利语、德语、西班牙语和英语。很多人为英语而苦恼，连最基本的英语单词都记不住，包括我自己在内。虽说拉丁语系的语言比较相似，但看到他们，我还是为人脑所拥有的无限潜能而感动。但我也注意到，和记忆相关的社会情况已经发生了很大的变化。一直以来，朋友的地址与电话号码都要记录在笔记本上，但现在只要在手机中查找一下就可以了。记忆中比较模糊的事情，也只要在互联网上输入相近的词进行检索，就能找到相关事项。过去如果需要确认某些事项，就必须特意去图书馆等地方查阅百科全书，而现在只要会用电脑，就能马上获取信息。这意味着，现在已经是一个能够由机器代替完成单纯性记忆的时代了。在现代社会中，与记忆辞典上文字的能力相比，似乎充分利用它、并使其创造新事物的能力变得更加重要了。尽管如此，现在的考试一般还是会对单纯的记忆进行检验，允许考生带辞典或者使用计算器的考试还很少。但是，在不久的将来，也许能否熟练使用这些帮助记忆的机器，会成为评价一个人能力的标准。现在，使用互联网的水平已经开始对工作产生巨大的影响了。如果可以改变在背单词上花时间这种枯燥的学习环境，那么学习英语也会变成一件令人愉快的事情。我想当记忆力好不再代表头脑优秀时，世界上一定会出现更多新的才能和个性吧。我们的脑受到生活习惯和环境的影响，不断发生着变化。例如，我们知道老年痴呆症不仅受到遗传基因的影响，还有50%左右是受生活习惯的影响。一个人是否会得老年痴呆症，他的饮食、运动以及对事物的思考方法等都十分重要。另外，即使生活在同一种环境中，能力优劣也常常是因人而异的。人们很容易把原因归结为遗传基因的问题，也就是生来记忆力好或者头脑优秀等，但事实并非如此，决定能力优劣的是出生以后的努力程度。所以仅仅学习，并把学到的东西灌输到脑子中去，这是远远不够的。这样做也许可以应付考试，但是进入社会后所需的创造性思维、出众的直觉以及异想天开的灵感等，用到的是脑的其他部位，这就需要锻炼脑。本书正是为了满足这种需要，向大家介绍了一些小窍门和锻炼脑的方法。这些窍门和方法都可以在日常生活中使用，当然也不排除有一些方法比较麻烦，不太容易实行。是否能利用这些方法进行锻炼，决定着你的脑力能否不断提高。想轻松地完成工作，实现自己的梦想，需要付出一定的努力。而且，只要自己的目标明确，这些可能也算不上什么努力吧。当梦想实现的时候，可以获得真正的满足感。为了这个目的，稍微下点工夫吧。米山公启

《海马记忆训练》

编辑推荐

《海马记忆训练》快速增强记忆力的30种简单方法！ 最新的脑科学研究表明，大脑也可以像身体一样得到锻炼。利用简单的方法，如捏住鼻子喝咖啡、专门绕远路等，就可以刺激大脑，改善大脑活性。

精彩短评

- 1、怎么办 我不是很信它
- 2、多尝试新鲜事物，一成不变对大脑没有任何帮助。
- 3、不能说错，但是都是拾人牙慧
- 4、一直期待~~很新颖 但是好像不太实际 . . . 比如憋着气喝咖啡 . . .
- 5、脑训练手册
- 6、其实核心就四个字：求新求变
- 7、<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/33558314.html>
- 8、一般吧 有一定的借鉴 也有一定的局限性
- 9、优点:书中有些理论说的还可以。
缺点:训练方法不实用。
- 10、看完整本书 悟出一个道理 要不断给自己找别扭 ==
- 11、通过这本书了解了一些关于大脑和记忆的知识。对于其中推行的30种方法，可以试试。
- 12、主要是介绍日常生活中可以做到的活化大脑的小tips，内容并不多，可以在日常生活中尝试一下 ~ ~
- 13、(16-15)这类书都是一个路数，先说你患病，再说他能治，最后处方一开几十条基本都是重复滴。无非就是没事玩些新鲜花样多给大脑一些刺激呗。让我多给一颗星是因为训练27：让大脑偶尔无聊一下。现在人那叫一个珍惜时间，所有所谓碎片时间恨不得都看点什么，听点什么，聊点什么，唯独没想过干脆就让大脑歇会吧。殊不知当你不在碎片时间往大脑里灌输东西的时候，才是大脑自己碎片整理的时候。另外，训练2：用手指分辨硬币也很有趣，陪儿子玩了一个晚上，满屋欢声笑语。或许其他练习也会找机会玩玩，锻炼不锻炼记忆力还是次要的。
- 14、38#60@2014 一般。就改善脑活性那里有些干货，脑放假，记住每次成功的感受，写100个自己喜欢的东西，对自己说“肯定行”。其他的一扫而过，没自己想要的东西。4.3/2014
- 15、打破常规、接受新事物、不同角度去感受生活，从而获取多样的记忆组块，用以扩建思维框架——这本书应该就叫做作「超右脑思维训练」。书中提到大多数的训练与记忆力提高没有直接关系，论述观点只停留在——这些行为会对大脑造成了刺激。同引用了相同论述材料的「自控力」，在大脑的思维机理方面进行了详尽透彻的分析。
- 16、都是一些小tips 一些小习惯，需要知道已经在生活中去做到。其中一个非常重要的思想是立新以及用别的感官去做一件已经成型的事情。
- 17、记住一些方法，适当练习就好
- 18、海马记忆训练
- 19、家中还有一本 内容大体忘记
- 20、里面很多小方法都很有意思很新奇，要有意识地锻炼我们的大脑。
- 21、记忆力好像还不错。有些方法本身就有在经历。
- 22、外延丰富，内涵单薄。这么评价最好。
- 23、写了100件喜欢的事，没有一条是关于运动的。
- 24、多运动，多给大脑刺激。
- 25、挺好玩滴~
- 26、10分钟可以解决，如果看过相关用脑训练就更不必看这书了。日本这种教你xxx的书好多，而且结构良好，标题很概括，应该都是上下班途中看的，补充知识加上消磨时间正好，太深的内容就别期望了。
- 27、看的电子书。让我试试看，有效果不。
- 28、想法挺好的，不过讲得太罗嗦了。
- 29、大脑内的海马体？
- 30、23.
- 31、那一段时间看了好几本关于记忆力的书，有时候会尝试闭着眼上下楼梯，另一种体验
- 32、2015-10-02苟日新，日日新，又日新！
- 33、我的几点体会：

《海马记忆训练》

- 1.有些时候，在某个领域进行了非常多练习，但是自己还没有提高。除了方法的因素外，很重要的因素就是大脑的机能并没有提升。所以，进行针对大脑的训练，虽然不针对任何具体项目，但能从根本上提高大脑活性，丰富神经网络。
- 2.作者说变得聪明就是要追求一种最大限度发挥自己能力的状态，但对于我们很多读者而言，更多的是想在当下的竞争、当下的工作中有所提高，乃至获胜。这很多时候是在自己为难自己，成了求不得之苦！

- 34、一本很扯的书，无聊的时候随便翻翻就可以了~
- 35、给了一些方法，总之寻求新鲜感。
- 36、没啥实际用途
- 37、这两天又翻了下几年前买的这本书，其实内容很简单，所有的方法目的都是多接触新鲜事物，减少平时不经大脑的程序性行为，让大脑动起来而已。
- 38、good
- 39、里面有句话应该很对：我一直认为，判断一个人脑子有多好的标准，是看他在自身所处的环境中，能否很好地生存下去。
- 40、【PC】略读待笔记总结实践；勤劳使用身体大脑是珍惜生命的表现；
- 41、一波和情景记忆和兴趣。。。你早说啊，早说我就不花一天去看了
- 42、挺不错的，有增强记忆的实用技巧。
- 43、看之前是抱着提高记忆力的目的，结果看完全书才发现作者的中心思想是，记忆力并不必要，而通过训练提高大脑活力，更为重要。坑爹的，把这种核心思想写在后记的，是为了提高书籍的销售量吗！
- 44、因为习惯对生活麻木，所以要唤醒五官对世界的重新感知
- 45、总体来说就是不断给大脑新的刺激，促进海马体的脑神经细胞增长和活性，Be open to new things.
- 46、半小时读完，味道类似肯德基里面的薯条。对了，不送咖啡的。
- 47、看过了就是要多多主动得接触新的事物
- 48、查无此书（仅有笔记）
- 49、总之一句话，怎么别扭怎么来~
- 50、我只记住了一句话。。。每天睡6个小时

精彩书评

- 1、书的字比较少，纸的质量很好，比较厚，没多少内容。看过一遍只记住一句有用的：不要强迫自己去做不想做的事，因为你的DNA决定了你喜欢什么不喜欢什么。
- 2、内容简介第五行，如后面的一句话是：如：捏住鼻子喝咖啡——阻断视觉信息，让嗅觉、味觉大显身手，这句话写错了吧，应该是阻断嗅觉，这么简单的错误也犯，字数不够字数不够字数不够字数不够
- 3、这书的实用性强，给了30个锻炼方法，但是理论的东西不如《海马记忆法》。书先说明了一个道理，肌肉经过锻炼可以增长，大脑同样可以通过锻炼而增长，这就破除了“大脑随着年龄增长会越来越衰退”的错误观念，给人以信心。书中给出了30个方法，根据我以前N多次在其他领域虎头蛇尾的教训，我建议，选出1-2个每天锻炼，最多不超过3个方法。剩下27-28个方法，看都不看一眼，否则非分心，到最后一个都没坚持下来。如果坚持1-2个，必然有效果，提高记忆能力。
- 4、这是日本连续五年销量第一的记忆书。脑的机能是非常深奥的，这本书最大的好处在于他的实用性，如果把他推荐的30种方法中的一些变为我们的习惯的话，那么后果是我们不可想像的。如果明白了记忆机制，并能够控制记忆力的话，我们大概就能够轻松应付学校的考试了。如果能够掌握更多的知识的话，或许就能过上更加丰富多彩的生活了。但仅仅知道这些还不够，对记忆的研究是那些已经成为社会问题的阿尔兹海默氏症等痴呆病症得以治疗和预防的重要突破口。脑科学家们坚信这一梦想一定能实现，日日夜夜都在对记忆进行研究。现代脑科学已经掌握了增强记忆力的线索。本书会从科研最前沿对脑科学的成果进行直接报道。当然，我们脑科学研究者希望能够尽快地将当前脑研究的最新成果介绍给大家，但还是暂且平缓一下这种心情。本书首先要介绍的是脑科学的基本概念和记忆机制，然后再谈一下有关海马和LTP（Long Term Potentiation长时程增强）现象的最新话题，并以此为中心来展开如何在现实中增强记忆力的话题。不顾一切地拼命学习对脑没有任何益处，脑本身就有高效的学习方法。如果能够理解脑的结构，自然也就能了解提高脑学习和记忆的效率的方法。为什么做了那么多记忆训练，记忆力还是没有提高？因为方法没有触及大脑记忆的本质。为什么池谷裕二的海马记忆法有效？最新脑科学研究证实，人是通过海马体记忆的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。海马活化训练体系是著名脑科学家池谷裕二多年研究成果的精华。为什么是明明在脑子里偏偏想不起来？为什么越是怕忘记越忘记？为什么做了那么多记忆训练，记忆力还是没有得到提高？……最新脑科学研究表明，人是通过海马体来记忆的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。著名脑科学家池谷裕二，经过多年研究和实验，总结出一套切实有效的海马活化记忆训练体系，在本书中一一教给大家，通过科学方法快速增强记忆力。最后，我想把书中介绍的30个小方法摘录下来，并把这些方法变为生活小习惯，长期坚持下来：一、唤醒身体1、闭上眼睛吃饭。2、用手指分辨硬币。3、戴上耳机上下楼梯。4、捏住鼻子喝咖啡。5、放开嗓子大声朗读。6、闻咖啡看鱼的图片。二、寻求脑刺激7、到餐馆点没吃过的菜。8、把自己的钱花掉。9、专门绕远路。10、用左手端茶杯。11、听不同类型的歌曲。12、第天睡觉6小时。三、积极锻炼左右脑13、去陌生的地方散步。14、判断自己是右脑型还是左脑型。15、用直觉作决断。四、补充脑营养16、甜食让你变聪明。17、吃早餐能活化大脑。18、多咀嚼可以提高成绩。五、越运动脑子越好19、每天快走20分钟。20、多做“手指操”。21、尝试全新的运动。六、改善脑活性 激发灵感22、记住每次成功的感觉23、对自己说“肯定能行”24、写100自己喜欢的东西25、变换视角看问题26、一想到就说出来27、让脑偶尔无聊一下28、看从来不看电视节目29、亲身体验是脑最宝贵的财富30、做个倾听者
- 5、一看书名就知道明明是训练记忆的书嘛，为什么说能让人长寿呢？看起来好像相差很远，那就请耐心听我解释吧。不知道大家是否有过这样的感觉，就是日子过得越来越快，而且是随着年龄增加还在加快。我们的周围也经常会有人抱怨说怎么一个星期、一个月很快就过去了，时间过得太快了！在小时候好像是以天为单位，大一点以星期为单位，再大些以月为单位，到一定年龄差不多就以年为单位了，一转眼一年就过去了。你看，现在又到十一月份，一年马上过完了。其实很多人都有这样的感觉，这是什么原因呢？有人说是错觉，可只是简单的用错觉就可以解释么？大家都见过沙漏吧，就是计时的那种。有半小时的，有一小时的，也有更长时间的。看着沙子从中间的小孔流下来，挺好玩的，全部流完刚好就是半小时。可是一个沙漏如果用了一段时间之后，你就会发现沙漏计时好像有点不准了，比正常的时钟稍快了一点。这是什么原因呢？其实这个很简单，因为沙子长期摩

擦，使沙子和玻璃内壁都变得更光滑，因此滑动的时间也缩短了。人的大脑也和沙漏有类似的效果。当一些记忆在我们大脑内长期被调用时，也会速度更快，效率更高，这也是大脑经常使用会更灵活的原因。但这个和日子过得越来越快好像也没多大关系，因为真正的时间好像也没有缩短过。今天的一小时和小时候的一小时都是一样长，你的一小时和我的一小时也是一样长的。话虽然这样说，但事实却不完全是这样的。爱因斯坦在讲他的相对论时举过一个例子，说如果坐在一漂亮的姑娘身旁，一小时的时间会转瞬即逝；可如果是坐在一个火炉上，一个小时可能就像一年那么长。这说明我们对时间的感觉并不是像时钟那样准确。可是你又会说，我现在年纪大了觉得时间过得很快，可是我身边并没有姑娘啊，最多只是有个认识多年的黄脸婆，怎么会也有那种感觉呢？当然了，谁身边也没有姑娘，这只是个例子而已。我们先不谈这个，让我们回忆一下什么时候的一天我们印象最深，一天的时间最充实？小时候的很多事情我们印象是很深的，长大以后如果是出门旅游时印象也会很深，结婚那天的印象应该也很深吧，那一整天的事情可能都会记起来。当然了，如果结很多次婚的人就不一定会印象深了。上面几个例子说明，每次有新鲜感觉的时候，自己的印象就会特别深，而那段时间也会显得特别长。反过来，如果每天都是同样上班，做同样的事，晚上如果也没有什么特别的话，时间就会一转眼就过去了，将来再回忆也不会记起特别的事。为什么会这样呢？原来大脑也会有选择的记忆。如果是到了新鲜的环境，例如是一个没去过的地方或者一个新的工作环境，全身各处的感觉细胞就会全部开动，大脑也保持高度清醒，所以很多信息都会被保存下来。想一想我们第一次旅游时，是不是好像空气的味道现在都还记得呢？但如果在一个环境时间久了，身体和大脑都已经习惯，很多神经都不再工作，因为它们已经熟悉了这里的环境，因此不用再费力去调动所有细胞，只要一小部分去工作就可以了。所以孔子说：“入芝兰之室，久而不闻其香。入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，实际上也是这个道理。这就有点像我们上面提到的时间沙漏，用得久了，沙粒根本不用费力就可以通过中间的小孔。

所以说，我们会感觉时间过得很快，这是由于每天过得都差不多的缘故。而学生因为每天都会学到很多新东西，受到很多刺激，就会觉得每天都很充实，时间也感觉过得慢一些。实际上也有很多探险家或者科学家，由于他们每天都在进行有创意的工作，他们的时间也会感觉长一些。

那么如果有个办法，可以让我们每天的时间变长，是不是也就相当于更长寿了呢？当然是这样，因此我们可以让生活变得更有趣味和更有意义。人生只有短短的几十年，如果能让每一天都充实一些，做更多的事，时间也就相当于变长了，这样也就不会总是抱怨时间过得太快了。让生活更充实的方法有很多，大的可以确立更多的人生目标，小的可以不停变换生活方式，只要方便，怎样都是可以的。这本《海马记忆训练》提供了很多种让生活更有趣的小方法，当然首先是可以达到提高记忆效果的目的；但是我想如果坚持按照书中方法执行的话，你也会发现生活会更加充实，日子好像也变长了，也就相当于长寿了一样。

6、“记忆力”是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。大家看了以下的内容，你们也可以拥有超人般的记忆力！（声明：此方法来自于了一本叫《海马记忆训练》的书）

一、唤醒身体

- 1、闭上眼睛吃饭。
- 2、用手指分辨硬币。
- 3、戴上耳机上下楼梯。
- 4、捏住鼻子喝咖啡。
- 5、放开嗓子大声朗读。
- 6、闻咖啡看鱼的图片。

二、寻求脑刺激

- 7、到餐馆点没吃过的菜。
- 8、把自己的钱花掉。
- 9、专门绕远路。
- 10、用左手端茶杯。
- 11、听不同类型的歌曲。
- 12、一天睡觉6小时。

三、积极锻炼左右脑

- 13、去陌生的地方散步。
- 14、判断自己是右脑型还是左脑型。
- 15、用直觉作决断。

四、补充脑营养

- 16、甜食让你变聪明。
- 17、吃早餐能活化大脑。
- 18、多咀嚼可以提高成绩。

五、越运动脑子越好

- 19、每天快走20分钟。
- 20、多做“手指操”。
- 21、尝试全新的运动。

六、改善脑活性 激发灵感

- 22、记住每次成功的感觉
- 23、对自己说“肯定能行”
- 24、写100自己喜欢的东西
- 25、变换视角看问题
- 26、一想到就说出来
- 27、让脑偶尔无聊一下
- 28、看从来不看电视节目
- 29、亲身体验是脑最宝贵的财富
- 30、做个倾听者十分科学。

根据这本书，我总结了一些可以养成的小习惯：

- 1、每当桌上满是食物的时候，就闭着眼睛吃饭。
- 2、经常用手指分辨硬币（或象棋子也不错）。
- 3、戴上耳机上下楼梯。
- 4、放开嗓子大声朗读。
- 5、到餐馆点没吃过的菜。
- 6、左手端茶杯。
- 7、听不同类型的歌。
- 8、每天23：00前睡觉，5：00起床。（太残酷了，但可以很好的把早晨的时间利用起来）
- 9、在陌生的地方散步。
- 10、每天吃点甜食（这个最喜欢）。
- 11、吃早餐。
- 12、多咀嚼。
- 13、每天快走20分钟。
- 14、一天十次“手指操”。
- 15、每季度学一项新运动。
- 16、记录成功的事。
- 17、每天出门前对着镜子里的自己微笑并说：我肯定能行。
- 18、写100个自己喜欢的东西，每天拿出来看看。
- 19、站在对方的立场看问题。
- 20、每周给自己半小时的无聊时间。
- 21、每周看一到二次自己没不看的节目。
- 22、做个倾听者

《海马记忆训练》

。 23、每天找个时间专门背一些东西。 其实超人般记忆力并不是天生的才能，而大家要注意开发自己的大脑，让大脑没有运用的脑细胞得到合理的运用，按以上内容所述，这样每个人都有超人般的记忆力！

7、这本书的理论基础是：脑细胞和身体的肌肉一样是可以通过锻炼让其更健康。脑细胞的死亡是一种淘汰机制，只会将不使用的部分消灭，而人脑会处理同一件事情会不断优化，越优化就越有效，用脑就越少，不使用的部分就越多。基于此作者提供了30个训练的小方法，但我认为明白这些小方法的思路，而不拘泥与这些方法才能更好的训练。毕竟当这30个训练成为你的习惯的时候，能带来的脑活动就变得少了。技巧分六部分：第一部分：唤醒。这部分的一个训练思路就是屏蔽部分感知，让另外部分感知获得锻炼：比如闭着眼睛吃饭（关闭视觉，强化味觉），手指分辨钱币（关闭视觉，强化触觉）。还有一个训练思路就是混淆各种感觉的输入，比如闻着咖啡看鱼图片（嗅觉和视觉的输入不同）第二部分：寻找刺激。这部分的训练思路一部分是找新奇的内容来分别刺激各种感知。比如吃没吃过的菜（味觉的新奇），挺不同的割（听觉的新奇）等。另一部分就是用不一样的方式来作常做的事情，比如左手倒茶，专门绕远路等。这一部分很诡异的引了一段睡眠时间的内容，私下认为这部分放在第六部分的内容比较好。第三部分：积极锻炼左右脑。这部分写得太粗糙了，只是提供了分辨方法。不过对于左右脑的分工明确之后，要对应的锻炼其实就很容易找到合适的方法了。第四部分：补充脑营养。这部分从营养供给角度写脑的需求：早餐，葡萄糖，卵磷脂，多咀嚼。第五部分：锻炼小脑。私下认为这部分其实和常规的聪明无关，更倾向让人变得灵巧。锻炼思路是：多运动，做不同的运动，对灵活的部分尤其要特殊运动。第六部分：激发灵感。这属于给脑修整度假的内容，写得比较乱，大概的思路是：多做正向激励，给脑修整时间。最后：本人觉得这本书能否提高记忆不说，如果按照他的理论直接推导下来，坚持下来至少对防止老年痴呆症是一定有好处的。

章节试读

1、《海马记忆训练》的笔记-第127页

看完了整本書，領悟出來的道理就是：
不斷求變！

2、《海马记忆训练》的笔记-第88页

饭后，FGF被海马中的脑神经细胞吸收后，能够提高海马的机能，从而提高记忆力。由于这个原因，饭后脑的机能就会得到提高。
当然，谁都知道吃饱之后会犯困，此时脑的机能也会下降。因为饭后血液集中到了胃与十二指肠，流入脑的血液减少，所以会有些昏昏欲睡。
脑的机能最好的时候，应该是饭后两个小时左右。
既然如此，不如试着在饭后好好休息，两小时之后再开始学习和工作吧。参加考试的时候，最好也能争取在考试开始之前两小时吃饭。

3、《海马记忆训练》的笔记-第7页

脑只要是做它喜欢的工作，就不会感到疲倦。不仅如此，脑还会为了更好地完成自己喜欢的工作而不断发展变化。
喜欢学英语的人，左脑就会逐渐发达起来，变得更有利于学习语言；喜欢绘画的人，右脑的功能就会得到进一步的开发。
总之，只要坚持做你喜欢的事，脑就会自动产生与之相应的进步，在脑里形成更适合你学习的环境。

4、《海马记忆训练》的笔记-第85页

卵磷脂是一种脂质，食用后再体内会被转化为乙酰胆碱，所以多吃富含卵磷脂的食物有助于提高记忆力。在富含卵磷脂的食物中，花生最具代表性，此外还有大豆、毛豆、大酱等。花生、巧克力是脑非常喜欢的食物，可以补充葡萄糖，是一种不错的补充脑营养的食品。
我喜欢吃巧克力。
要多吃花生。明天买花生去。

5、《海马记忆训练》的笔记-第1页

一、唤醒身体

- 1、闭上眼睛吃饭。
- 2、用手指分辨硬币。
- 3、戴上耳机上下楼梯。
- 4、捏住鼻子喝咖啡。
- 5、放开嗓子大声朗读。
- 6、闻咖啡看鱼的图片。

二、寻求脑刺激

- 7、到餐馆点没吃过的菜。
- 8、把自己的钱花掉。
- 9、专门绕远路。
- 10、用左手端茶杯。
- 11、听不同类型的歌曲。

《海马记忆训练》

12、 第天睡觉6小时。

三、 积极锻炼左右脑

13、 去陌生的地方散步。

14、 判断自己是右脑型还是左脑型。

15、 用直觉作决断。

四、 补充脑营养

16、 甜食让你变聪明。

17、 吃早餐能活化大脑。

18、 多咀嚼可以提高成绩。

五、 越运动脑子越好

19、 每天快走20分钟。

20、 多做“手指操”。

21、 尝试全新的运动。

六、 改善脑活性 激发灵感

22、 记住每次成功的感觉

23、 对自己说“肯定能行”

24、 写100自己喜欢的东西

25、 变换视角看问题

26、 一想到就说出来

27、 让脑偶尔无聊一下

28、 看从来不看电视节目

29、 亲身体会是脑最宝贵的财富

30、 做个倾听者

6、 《海马记忆训练》的笔记-全文

小脑控制程序性记忆，一旦形成，就很难消失。学会一项运动就是在小脑形成了程序性记忆。同时，因为程序性记忆很难消失，所以人们经常会说，一开始学习正确规范的动作很重要，否则很难更正过来。同样的，习惯也是一种程序性记忆，所以恶习难更正。

不断给大脑新的积极的刺激，会促进海马体中神经细胞的增长和活性，所以要Be open to new things. 新的游戏，不同类型音乐，不同类型电影电视剧，新的生活环境，新的运动，新的类型书籍等等。

朗读因为可以给大脑多种感官的刺激，所以对语言学习有好处。

快速阅读，文字连同页面会被当成图像进行处理，这样能充分使用右脑。否则慢悠悠，只会用到左脑。

吃饭多咀嚼，可以促进脑部血液循环。所以多吃硬质食物，或多嚼口香糖。

多运动（适度），活动大块肌肉（大腿），会对脑形成更大刺激。

活动手指（弹钢琴），提高脑的活性。但如果动作形成定式，对脑的刺激就少了，所以要经常弹一些新的不熟悉的曲目。

《海马记忆训练》

积极的心理暗示很重要。我能行，我行的，我可以的。

多和别人交流，分享自己的想法观点。

偶尔让大脑无聊一下。适可而止，歇过了只会对大脑损害。

保持好奇心和生活的热情，情感对脑力的积极影响。

《海马记忆训练》

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