

# 任何人都可以成为天才



[任何人都可以成为天才 下载链接1](#)

著者:池谷裕二

出版者:中国对外经济贸易大学出版社

出版时间:2003-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801811509

相信不少读者都会因为老是记不下一大堆学习资料而发愁，但你可以知道“忘记”其实是我们脑袋的本性！本书以深入浅出的方法，从科学角度阐述脑袋和记忆的相互关系，从而教授大家如何顺应脑袋的“性格”，以崭新的脑科学方法进行最省时、最有效的学习，令每一位读者都成为“天才”。

作者介绍:

目录: 第1章 脑袋功能——“遗忘，是理所当然的！”

1 容易遗忘，并非脑袋的缺陷

2 哇呀！脑袋的细胞竟有1000亿个！

3 脑袋，擅长遗忘多于记忆  
4 以科学根据去提高忘记力  
5 填鸭式学习，在深夜还是当天早上进行较有效呢？  
6 违反脑袋性质的学习方法是无用的  
7 不在一个月内复习，等于徒劳  
.....

第2章 含糊马虎是“脑袋的本质”

.....  
第3章 任何人都可以成为天才的“记忆法”

.....  
第4章 记忆的结构与学习方法

.....  
结束语  
..... (收起)

[任何人都可以成为天才](#) [下载链接1](#)

## 标签

记忆

学习方法

学习

思维

思考方法

科普

方法论

成长

## 评论

两个月内复习4次是最好的。针对海马的特性，最有效的复习日程是于学习后次日作第一次复习，一星期后进行第二次，隔两星期作第三次复习，在隔一个月后进行第四次

---

失败越多，记忆越深刻；经验记忆，逻辑记忆；如果做出了努力，脑袋是绝对不会背叛自己的

---

[任何人都可以成为天才](#) [下载链接1](#)

## 书评

- 1.容易遗忘，并非脑袋的缺陷
- 2.脑袋，擅长遗忘多于记忆
- 3.以科学根据去提高记忆力。脑袋能够记忆的东西分为两种 (1) 与情感有关的事情  
(2) 本人有意识地记下来的事情
- 5.忘掉单词的速度，原来几乎每个人都是一样的
- 6.与其在前晚夜深时刻死记硬背，倒不如留在当天早上背诵...

---

因为算是第一次读如何学习和帮助记忆的书，觉的这本书分析的不错，虽然有失败-》  
删除法这点不太同意外，整体觉的还是蛮有价值的。

---

[任何人都可以成为天才](#) [下载链接1](#)