

醫學院高材生才知道的驚人「記憶術」



[醫學院高材生才知道的驚人「記憶術」_下载链接1](#)

著者:築山節

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2013-6-27

装帧:平装

isbn:9789866228698

這本書教你一件事：「擁有10倍驚人記憶力」

學習效率就能從「火車」升級為「高鐵」！

本書作者是一位日本腦科權威，他在書中坦言：「我從小就不是唸書的料，學生時期的成績也不好……」但卻如願考上醫學院成為腦科醫生，他成功的關鍵是什麼？作者認為每個人天生的資質相去不遠，如何活用大腦，擁有過目不忘的記憶力，才是人生成敗的關鍵點，「好記性」會讓你一生享受不盡，輕鬆贏得別人的尊敬與讚賞。

作者就在讀醫學院時期有「歸納整理達人」的稱號，當時醫學院的考試科目超過20科，作者在考試開始的一個月前，就會向同學宣布「我要開始唸書準備考試了」，並全心全意準備所有科目的「重點筆記」。

作者認為「重點筆記」並不是將教授講課或教科書的內容照本宣科寫下來，而是「一定要用自己的想法，進行整合」才叫做筆記。醫學院的教科書，往往一句話裡就包含數個專有名詞，必須查詢專有名詞，才能對文意有進一步了解，內心才能產生共鳴，就算一味死背而順利通過考試，日後對於實際工作還是不會有幫助。

作者提出「無法認同、難以理解、未經歸納」的事物，會帶給大腦「不舒暢」的論點，而這些感受，就會讓人對學習產生「厭煩」。因此，作者認為一定要寫下「自己能解釋的文字」讓大腦出現「認同的快感」，才能讓人出現想持續學習的唸頭。筆記不是寫得漂亮或照抄課本內容就好，必須符合大腦思維，才能在關鍵時刻拉你一把。作者提出製作「重點筆記」時還有4個必勝關鍵：

(1) 兩本筆記，一本「隨手寫」、一本「整理」：筆記是「再創作」，不是課本仿作。

(2) 「當天」做筆記索引：根據遺忘曲線，9小時過後，新學的內容會忘記一半。必須為記憶留下明確的回想路標。

(3) 查找「新」知識：腦中記憶像一個龐大的建築工程，不懂的馬上查，把它放在適合的位置，

將來才容易查詢。

(4) 考前一個月，寫「整理」筆記：從「隨手寫」筆記回想重要內容，再次有系統地回想、輸出，考前看「局部」就能迅速想起內容。

如果將「重點筆記」借出後，會不會影響到考試成績呢？答案是「絕對不會！」即使考試在即，作者將重點筆記借給朋友，絲毫不會造成困擾，因為作者在製作筆記時，所有內容已經融入「大腦知識體系」，而這個筆記的特點就是：在考試前一天，只需「簡單複習」便能迅速想起該科目的內容。

▲已經很專注心、卻還是記不住，不是不夠努力，而是不懂活用「記憶力」！

人生不免會遇到需要咬緊牙關認真唸書的時期，例如資格檢定考、升學考試、學習第二外語、提升專業技能、開發自我潛能等，「學習」扮演著不可或缺的關鍵角色。即使白天時間忙於工作，下班後還要想盡辦法擠出時間學習、唸書，相信大家都有過這種辛苦的經驗。

但是，不管是哪一種學習，好像都沒有辦法持之以恆？總覺得記憶被大腦遺忘？投資報酬率太低？學習沒有成就感？一上考場就大腦就好像「當機」？接著給自己貼上「我不是唸書的料」標籤，最後面臨被社會、職場淘汰的命運，實為可惜。

其實，一個人是否擅長記憶，與聰明、勤勞與否沒有絕對關係，讀書沒成效的最大原因是一一你沒把握大腦活動的「黃金期」！

64歲的作者，將醫學院的學習方法及臨床經驗，結合腦科學，整合出適合每一個人的學習方案。面對這些不得不認真唸書的時刻。只要能跟大腦密切合作，記憶效率就能從「火車」升級為「高鐵」，10倍強化記憶力！

「請讓我睡覺、我想休息片刻！」

「我受夠了每天唸書唸到凌晨3點的日子！」

「我想放鬆、出去和朋友看電影！」

你對大腦的需求「視而不見」，所以至今仍找不到學習方法！

生命中樞除了心臟之外，讓我們能夠思考、從事高層精神活動就是「大腦」。照理說學習、唸書也是由大腦負責，可是每當學習成果不如預期，我們總是怪時間太少、怪學習內容太難，就是忘記追根溯源，看看「大腦」哪裡出現問題。

▲學習、讀書總是不順利，因為你犯了這些錯誤！

◎熬夜唸書

晚上精神比較好？思緒清晰？錯錯錯！一切都是錯覺而已，大腦也有自己的情緒。晚上唸書更容易累積疲勞，還會影響內分泌，使情緒不安，學習效率也跟著變差。

◎大腦沒「清醒」，錯過讀書的黃金時段

大腦也需要開機、暖機，然後才能到達顛峰狀態。「清醒度」是影響學習效果的關鍵，沒有抓緊時機、不懂刺激大腦清醒，一天唸書12小時也抵不過別人唸書2小時。

◎埋頭苦讀，過度用腦。

認真唸書，東西卻進不去腦子？可能是大腦負荷過重，罷工抗議了。

◎閉關、足不出戶，禁止一切休閒玩樂

人很憂鬱的時候，大腦也活潑不起來。覺得唸書很痛苦，大腦就會如實反應，一起抗拒吸收知識。

◎「等一下再做」逃避壓力、虛度光陰

這一點你也知道！卻仍放任惰性滋長，用「等一下」當藉口逃避壓力。

◎趕進度一直唸，認為「以後就會懂」。大腦消耗過多能量，沒有餘力記憶

電腦的中央處理器有容量限制，大腦也是。一次吸收太多東西，最後只會一無所獲。

◎大腦充滿「壞習慣」回路

「重複」可以強化行為模式，某行為成為「習慣」後，多數能無意識執行，讓大腦省下不少力氣。問題是，我們在不知不覺間累積太多「壞習慣」，拖累大腦處理效率。舉例來說，每天到學校、公司之後，是不是都在做一些沒必要做的事？總是在半個小時後才能開始做正事。

▲其實，大腦最喜歡「學習、考試」！

腦科學為你打造「過目不忘」學習力！

你知道大腦也是有情緒的嗎？大腦也需要暖機，更喜歡經常得到小獎勵。而且大腦也有自己的生理時鐘，在「最清醒」的時候讀書才有用。大腦還會默默做一些你沒察覺的事，如果你一天24小時都在唸書還是記不起來，那是因為你占據大腦的「私人時間」了。此外，你知道自己常不知不覺讓大腦養成「壞習慣」，拖垮學習效率嗎？

千萬別再輕忽大腦重要性、馬馬虎虎地學習，然後怨嘆自己什麼都學不好。學習、考試是大腦最喜歡做的事，只要和大腦有默契、彼此合作無間，讀書一點都不痛苦！

◆怎麼學習才有效率？一點小改變，馬上變成聰明腦！

◎請先「喚醒大腦」，再開始唸書！

想讓大腦「清醒」，只需做到三件事：

- (1) 運動身體，讓血液充分循環到大腦。
- (2) 用簡單的工作激起「勞動興奮」，鼓勵大腦開始從事更難的工作。
- (3) 限制唸書時間與進度，緊張感近似興奮，這時候效率最高。

◎讓大腦充分休息

其實大腦有一些「幕後工作」，不能靠人的意志控制，要給它一些時間消化，整合資訊與記憶。好好睡一覺比熬夜唸書更有效。

◎把欲望當獎勵，享受唸書與玩樂

欲望，是發自內心最有效的動力！認真唸書、努力工作，不也是為了滿足自己的欲望？何不借力使力，把欲望當誘餌，逼自己進行高效率學習。適度玩樂取悅大腦，再難的內容都能處理。

◎現在就反覆練習把一切弄懂，為大腦節省能量

「以後就會懂」的知識只有淡淡的記憶痕跡，「現在就懂」的知識能反覆牢記，下次看到就不用再費力理解一次，保留力氣學其他東西。

★★給準考生★★

考試一次就合格的準備方法！

◆用力背、死命背，仍然書到用時方恨少→你不知道「真正」把內容輸入腦子的方法！

書上說的東西很有距離感？的確，大腦會排斥自己不熟的事物，而且沒有人只讀一遍就能完全學會，所以必須想辦法「熟悉」這些內容。只要讀了之後反覆輸出、歸納，讓知識變成自己的，怎麼考都不用怕！

- (1) 動手寫：讀了之後再用書寫輸出，有輸出和再次輸入的雙重效果，確保沒有漏網之魚。
- (2) 動嘴巴講：以自己的話整合內容，一步一步增進認知。
- (3) 動腦歸納：做重點筆記創造「認同感」，認同內容就不容易忘。

◆臨時抱佛腳，下次考試還是從零開始！→以英文為例，單字一背就不忘的秘訣

面對大範圍考試，前一次考的內容早已忘光，新的內容又來不及熟悉，難道以前的努力只能付諸東流？想辦法讓舊記憶成為不離不棄的老朋友吧！

- (1) 用「各種感官」背下來

大腦有很多知覺記憶可以利用，發揮記憶多面性的特點，用看的、寫的、唸的，並思考「解釋」字義，多次反覆想忘記都很難。

(2) 記住使用該單字的「場合時機」

「情境」比死板的知識容易融入原有知識體系，消除疏離感。

(3) 「融合情感」一併記憶

人是感覺動物，重視自己的情感，有疑問就花時間思考、查資料、修正，恍然大悟、靈光乍現能有效延長記憶。

★★ 給上班族、在職進修者 ★★

檢定、考照、轉職、學外語等，找回記憶力與學習力的方法

◆想不出文案與新點子、寫不出企劃案的時候，3步驟讓靈感自動現身！

請默唸→朗讀→留意關鍵字。很基本，但是很重要。

執行這3個步驟可以避免忽略細節，看書先默唸後，再以朗讀輸出知識，接著再一邊讀、一邊留意經常出現的關鍵字。徹底熟悉內容後，才知道該從何處「創新」。這是大家工作幾年後，不再重視的基本功。

優秀的創意與想法，絕大多數是從大腦本有的知識衍生變化而來，所以，先幫大腦蒐集資訊，加強印象，經過大腦整合會激發出自己都想不到火花。

◆打破「成年後學不好英文」的迷思！

別再為自己的懶惰找藉口，先問問自己有像以前一樣努力嗎（多次反覆聽說讀寫、看文章）？「記憶力衰退」並非事實，只是不負責任的說法。學英文最大的敵人是你的「心理障礙」，因為不夠努力誤以為記憶力大不如前，給自己多一點信心！成人學英文反而有很多優勢！

(1) 有強烈的溝通意志

成人學英文是為了溝通，只要有「心」，詞意、語法、發音一知半解也能懂對方在說什麼。

(2) 可以用經驗想像、理解

成人有足夠的經驗「猜」英文在表達什麼，而且多半會猜中。

(3) 容易有成就感

大腦不只透過考試高分得到「報酬」，成功的溝通經驗、他人的稱讚、看懂報章雜誌等都能獲得成就感，因而更願意主動接觸英文。

(4) 清楚自己的弱點

已學過基礎英文，知道自己該加強什麼、整體需要注意的部分，不會執著於無謂的地方。

本書特色

【專業剖析】作者以腦科學觀點切入實際生活經驗講解，簡單易懂。使人有恍然大悟之感！

【舉例生活化】指明一般人常犯的學習通病，確實提出解決方案，革除壞習慣。

【實用效果佳】醫學院高材生的作者親身實證，只要實行書中要點，就能一步一步強化記憶力！

【教出天才兒童】特別說明兒童大腦發育特色，從小幫孩子奠定學習好根基！

【破除記憶退化迷思】大人也能擁有絕佳記憶力、快樂學習，創造事業第二春！

作者簡介

【日本腦科權威】築山 節 Tsukiyama Takashi

1950年出生於日本愛知縣，醫學博士，為腦神經外科專業醫師。現任財團法人河野臨床醫學研究所附屬北品川醫院院長。1992年設立專為腦疾病患者進行腦機能復健的「高次腦機能障礙外科門診」。著有《凍結的腦袋》、《健腦15招》等廣受好評的暢銷書籍。

譯者簡介

李伊芳

政治大學新聞系畢，曾任雜誌資深編輯，廣泛涉獵日本文化，擅長家庭類、生活類、健康美容類與大眾文學、人文心理類之翻譯。

yvonnelee724.blogspot.tw

作者介绍:

築山節

【日本腦科權威】

1950年出生於日本愛知縣，醫學博士，為腦神經外科專業醫師。現任財團法人河野臨床醫學研究所附屬北品川醫院院長。1992年設立專為腦疾病患者進行腦機能復健的「高次腦機能障礙外科門診」。著有《凍結的腦袋》、《健腦15招》等廣受好評的暢銷書籍。

目录:【作者序】

學習效率從「火車」升級成「高鐵」！

成人、小孩都適用的「10倍速活腦學習法」

第1章「頭腦清醒」，才能喚醒你的「學習力」！

「讓大腦清醒」的3關鍵

〈關鍵1〉運動之後，大腦會變「聰明」

〈關鍵2〉整理桌面、丟垃圾，能刺激大腦產生「興奮感」

〈關鍵3〉「時間急迫」的緊張感，使大腦保持清醒

大腦清醒了，就不會常常「做白工」

活用「大腦3階段學習法」，

工作不再頻出錯，做事效率100%

讓「大腦休息」，你會更有靈感
唸完這一課，就去看電影！
將進度「往回推算」，就不會一直被時間追著跑
「等一下再做」，才是壓力的來源
怎麼樣都「提不起勁唸書」的解決對策
擺脫「3分鐘熱度」的學習宿命！

第2章 讓大腦「一夜好眠」，工作學習更順利！

生活紊亂，大腦也會跟著亂

睡前習慣唸書的人，請注意2件事

(1) 確認「今日收穫」——肯定今天的表現，給予大腦獎勵

(2) 確認「明日安排」——粗略瞭解明日行程，就能安然入睡

每天小睡15分鐘，有助思緒清晰

深夜大腦「很感性」，不利學習

第3章 建立「一點就通」的記憶

學會「整理歸納」，才能快速記憶

這樣寫，過目不忘的「必勝重點筆記法」

「一背就不會忘記」的單字牢記法

寫不出文案時，「留意關鍵字」能尋找靈感

試著去「教人」，也是讓大腦記憶的方法

能讓你快速回想內容，才叫「畫重點」

考試不再匆忙答題的「速讀學習法」

第4章 打造「記性好」的大腦學習法則

不斷給大腦刺激，記憶就能長時間留存

讓大腦「反覆訓練」，問題再難都能一一解決

「以後自然會懂」的心態，是學習大忌

你應該這樣學習，「反覆訓練」的5大鐵則

〈鐵則1〉不斷地抄寫、解題、抄題寫、解題

〈鐵則2〉「馬上」再讀一次，並「回想」重點

〈鐵則3〉選對書，才不會產生厭倦感

〈鐵則4〉同類型的科目，請「短期集中」學習

〈鐵則5〉持續複習，加深記憶印痕！

絕對拿高分、一次就合格的考試秘技

讓學習效率更上一層樓，克服「半途而廢」的好習慣養成法

壞習慣不趕快改變，大腦會越來越笨

第5章 讓孩子喜歡唸書，打造「超強學習力」！

孩子大腦的「可塑性」最高，培育要趁早

3階段大腦培育法，教出聰明乖孩子！

〈0~7歲，學齡前〉給予孩子安全感，別叫他們讀書

〈8~15歲，小學至中學〉接觸各類運動、提升運動機能

〈16~20歲，青春期〉讓孩子自己訂定目標、培養自主性

孩子說10句，父母請「回1句」就好

孩子是不是讀書的料？全看父母的行為，與遺傳沒關係

讓孩子做「可以辦到」的事情

第6章 就算60歲，還是可以開始學習！

沒有目標的學習，只會越來越空虛

每次只學「一點點」，反而能燃起學習欲望

學習英、日、韓語，絕對可以不再半途而廢！

總是說「自己英文很爛」的人，當然會永遠學不好

超強3關鍵，提升英文的「聽說讀寫」能力

(1) 大腦的記憶體有限，別過度執著記著每個字句

(2) 要有一定的英文程度，才不會把英文忽略為「聲音」

(3) 對英聽內容瞭若指掌，反覆播放和聆聽

就算有點難，也不能覺得「算了！」不逃避的學習，才能讓自己與眾不同

學習20分鐘，勝過2小時的讀書秘技

【結語】 腦科學為你打造「過目不忘」學習力
.....[\(收起\)](#)

[醫學院高材生才知道的驚人「記憶術」_下载链接1](#)

标签

记忆术

学习

记忆

医学

hh

笔记

效率

521.1

评论

哎 要学学念书 日本人总是写一些笔记术 记忆术#2015年10月25日在尖沙咀诚品蹭书

#在诚品站着读完，方法写得很中肯，挺有收获。

清晰明了，值得看一看。至少不时会提醒你，前进的动力在于一步步的学习，成长起来

.....

[醫學院高材生才知道的驚人「記憶術」_下载链接1_](#)

书评

[醫學院高材生才知道的驚人「記憶術」_下载链接1_](#)