

記憶的技術



[記憶的技術_下载链接1](#)

著者:伊藤真

出版者:商周出版

出版时间:2014-2-6

装帧:平装

isbn:9789862725290

擁有律師資格與近二十年教學經驗，補習班人氣講師親自為你的記憶力開藥方！

將知識記憶轉換成經驗記憶，用對方法，越老記憶力越好！

不是你記憶力不好，只是你還沒掌握訣竅！

我們與生俱來的記憶力其實都差不多，
懂得記憶的技巧，不只求學、職場上受益，
就連人生風景都會大不相同！

誰說記憶練不來？！

——腦細胞之間的連結越是鍛鍊，越是密集！

鍛鍊記憶〈用功篇〉

新鮮感讓你耐得住煩：次次改變關注重點，就耐得住重複
「乘法」比「加法」記更多：先掌握整體概況，再釐清彼此關係
複習很要緊：在「一個小時之內」複習，藉「睡前五分鐘」加強
線索多就易回想：善用多種筆記工具、記法，輔助記起資料
借重多種感官：將資料念出聲，讓眼睛、耳朵都受刺激
釐清資訊邏輯：自己講給自己聽，發掘盲點、掌握要項

鍛鍊記憶〈日常篇〉

每天回顧一天下來經歷了什麼
刻意變換路線，刺激腦袋全速運轉
經常整理瑣事，防範記憶力衰退
杜撰故事，藉奇思妙想來加強記憶
理解不了的事先知道使用情境，「死記」下來
適時停止思考，先做出決定
控制記憶，扭轉命運
用儀式幫助自己遺忘，重整對事件的認知
無法改變事實，那就改變大腦賦予的意義
提醒自己已習慣某個壓力，你會真的克服它
正面看待經歷，你會更有幹勁，好好過日子！

作者介紹：

伊藤 真 (Itou Makoto)

一九五八年生於東京。現為伊藤塾補習班負責人。一九八一年東京大學在校期間即通過司法考試。後來擔任補習班講師，很快地便成為人氣講師。一九九五年創立「伊藤真司法考試補習班（伊藤塾的前身）」，引進被稱為「伊藤方法」的創新學習法。補習班的短期課程學生通過司法考試人數高居全國首位，這樣的成績奠定伊藤塾在司法補習界的穩固地位。「思考合格後」的獨特指導理念大受好評，也以「補習班王牌教師」而廣為人知。現在以律師身分正努力地實現「一人一票」的理念。著有《考試之神教你實現夢想》（平安文化）、《實現夢想時間術》、《伊藤真兵法》（小社）、《伊藤真考試對策講座（全15卷）》（弘文堂）、《高中生也能瞭解的日本憲法教室》（岩波書店）、《憲法的力量》（集英社）、《持續力》（幻冬社）等多本著作。

目录: 前言

過了六十歲也能通過司法考試的理由

為什麼考試時可以翻閱六法全書卻還是落榜？

控制「記憶」，人生會更幸福

第一章 學習時大腦的記憶機制

改變「關注重點」之能力

增加記憶量的方法是「乘法」而非「加法」

試著在四十分鐘之內完成一個小時可以做完的問題

一年三百人，十五年份的學生數量如何能夠全部記住？

如何讓年紀越大記憶力越好？

徹底而實際地「做白日夢」對記憶有幫助

「壓力」是記憶力的天敵

無論如何就是記不住，真正的原因到底是什麼？

第二章 幫助記憶的具體方法

從掌握「整體狀況」開始

複習的黃金時間是「一個小時之內」與「睡前五分鐘」

利用「印度方法」固定記憶

手拙的我開始學習大提琴之後才發現的事

為什麼使用彩色鉛筆做記號會比較容易記得？

使用B6卡片實踐「主題彙整法」的記憶法

上榜者的小抄、落榜者的小抄

全盲考生傳授的「耳朵記憶力」訓練法

雙重運用「視覺」與「聽覺」以留下強烈印象

自己講課給自己聽的「自我教學法」效果絕佳

第三章 在日常生活中進行強化記憶的訓練

請進行「回顧一天的訓練」

出門或回家故意挑選不同路徑的理由

不擅長整理的人記性也較差

想像虛擬故事的記憶法

利用「看圖說故事」記住具體的事件

我如何記憶人名？

「一時忘記」與「靈光乍現」很類似

第四章 記性好與記性差的人

每個人天生的記憶力都差不多

試圖挑戰司法考試而感到害怕的過去

發現「記憶技巧」的那一刻

為什麼擁有超凡記憶力的人會落榜？

人生過得順利的人是對記憶力沒有自信的人

若沒有「累積的記憶」就無法「思考」

有時候「死記」比較有用

察覺記憶的「四個程度」

大腦機制教導我們的記憶機制
「停止」思考的重要性
第五章 記憶力會改變你的人生
分別兩位女性命運的關鍵點
透過「控制記憶」吸引幸福
人是記憶的累積物
我是如何改變自己的負面性格？
將負面記憶轉為正面記憶的方法
每個人都可能只靠自己的力量生存
人生中必須具備「遺忘能力」
按下遺忘的「刪除」鍵
《蘇格拉底的申辯》教導我們的人生大事
生存所必需的「變化」與「遺忘」
若建立「美好記憶」，「美好未來」就會出現
結語
• • • • • (收起)

[記憶的技術_下载链接1](#)

标签

记忆

记忆方法

心理

学习

日本

成功法

Act

2016年，读过的

评论

看的是《日本王牌律师的7门逻辑思维与说服表达课》，标记一下

[記憶的技術_下载链接1](#)

书评

[記憶的技術_下载链接1](#)