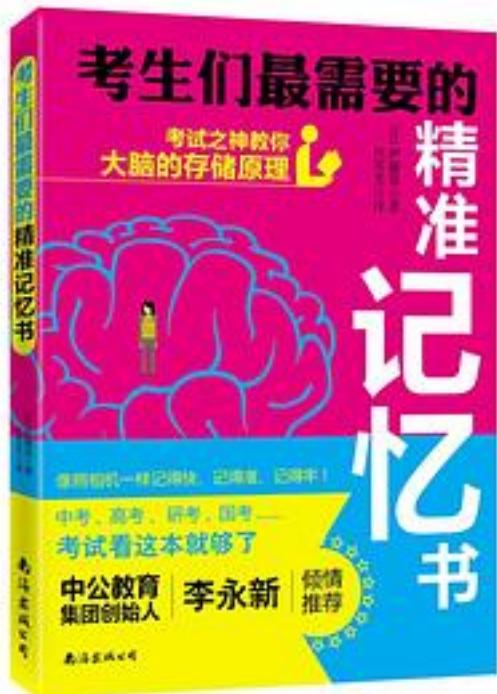


《考生们最需要的精准记忆书》



[《考生们最需要的精准记忆书》 下载链接1](#)

著者: (日) 伊藤真

出版者:南海出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787544269940

在日本排名第一的伊藤考试培训学校，有人从60岁后开始司法考试学习，每天记诵海量法规条文；有人从公司退休后参加学校的短期培训，并且一次通过成功率只有2%的高难度考试。这些奇迹的创造者、“考试之神”伊藤校长首次公开其独创的记忆法，揭示高速记忆的终极秘密。现在，无论你是参加升学、证照还是公职考试，都可以依循“伊藤记忆术”备考，你会发现提高10倍记忆力一点也不难。

作者介绍:

伊藤真，日本司法考试业界的超级明星校长。1958年生于东京，1981年在东京大学念书时通过了司法考试，之后开始为准备司法考试的学生做起了考试指导，成为了一位颇受欢迎的王牌讲师。1995年开办“伊藤真司法考试培训学校（现名伊藤学校）”，通过独创的“伊藤学习法”，让多数学生在短期内通过司法考试，通过率之高位于全国司法考试培训学校首位，被众多考生追捧为“考试之神”。

目录:《考生们最需要的精准记忆书》

第一章 学习时的记忆原理

改变“关注点”的能力

记忆量的增加要用乘法衡量

一小时解决的问题尝试着用40分钟解决

记忆就是要留下深刻的印象

记忆力可以随着年龄增长而增强

最终，基于现实的“妄想”会帮助记忆

“压力”是记忆力的天敌

记性不好的理由

第二章 巩固记忆的具体方法

从把握“整体”入手

把握复习的黄金时间

“印度记忆法”巩固你的记忆

练习大提琴掌握的巩固记忆法

使用彩色铅笔加深记忆

记忆法之使用B6卡的“论点集中法”

考试及格的“作弊纸”和考试不及格的“作弊纸”

“耳朵记忆力”训练法

视觉和听觉是加强印象的强有力武器

自我讲课的惊人效果

第三章 日常生活中提高记忆力的训练法

坚持回顾每一天

去和回，选择不同路径的理由

不擅长整理的人，记忆力也不好

想象一个虚假故事，帮助记忆

像“拉洋片”一样记住具体的故事

记人名的时候，我这么做

瞬间遗忘和瞬间灵感很相似

第四章 记忆力好的人和记忆力差的人

人天生的记忆力都差不多

从考试恐惧者到记忆专家

意识到我有记忆术的瞬间

记忆力卓越的人为什么考试还会不及格

进展顺利的都是对记忆力没有自信的人

没有记忆的储蓄，就不会有思考能力

有时全部背下来更好

认识记忆的四大种类

大脑的结构告诉我们记忆原理

停止思考的重要性

第五章 记忆力可以改变你的人生

消除消极记忆，开始正能量学习

通过“控制记忆”走向幸福

人是记忆的堆积

学会改变自己消极的性格

将负面记忆转换成正面记忆的方法

人，单凭一己之力是不能生存的

人生需要学会忘记
开启“删除”开关，清理记忆
苏格拉底谈人生最重要的事
为了生存我们需要“变化”和“忘记”
记忆力带给你美好的未来
后记
· · · · · (收起)

[《考生们最需要的精准记忆书》](#) [下载链接1](#)

标签

自我管理

自我成长

日本

成功法

记忆术

司法考试

广图

大三

评论

道理我都懂…就是执行力差的一逼【大佬的书来标一下

不错的一本书

每晚记得回忆当天所学

记忆术的练成，背后需要投入非常巨大的努力和心血

2017.2.22看完，孕前看了一部分，共141页，有些关于记忆的知识还是不错的，但是可能是翻译的问题，感觉还是有些不太连贯，语言学习是多么重要呀，不知道自己这辈子会不会学习日语？！

把要记的东西visualize虽然花时间但确实有效果，学会整理，学会忘记，某些东西根本不花力气就能记得很清楚，有些还是要硬记，总之，一生悬命学下去！

千篇一律

记忆方式多样化。坚持回顾

忘记说什么了，是不是就说明没看明白或者没什么东西。

没有太多新意，作者传递的正能量就是不要停止努力，不要懒惰。

其实整本书的内容有点儿啰嗦，但也有一些观念独树一帜：
灵感的产生正是源自于记忆线路，如果什么记忆都没有，也就没有灵感闪现了。
在读书、思考的过程中，记忆是存在于人的生存根本之上，而思考则是从记忆中酝酿出来的。
所谓记忆术，并不是单纯地记忆大量的信息，还要理解记忆的结构和本质的意思。
作为思考的前提，必须记忆基础的知识。

[《考生们最需要的精准记忆书》](#) [下载链接1](#)

书评

我们要给大家分享的书是《考生们最需要的精准记忆书》。

本书作者伊藤真是日本司法考试培训学校——伊藤学校的创始人，也是非常受学生欢迎的王牌讲师，被誉为“考试之神”。在多年的教学生涯中，他总结出了很多实用的“伊藤记忆术”，帮助考生提高学习质量，顺利通过考试。在...

我们要给大家分享的书是《考生们最需要的精准记忆书》。

本书作者伊藤真是日本司法考试培训学校——伊藤学校的创始人，也是非常受学生欢迎的王牌讲师，被誉为“考试之神”。司法考试在日本被称为“最难考试”，但在伊藤学校，有人年过六十才开始司法考试的学习，也能通过考试。...

[《考生们最需要的精准记忆书》](#) [下载链接1](#)