

遗忘的力量



[遗忘的力量 下载链接1](#)

著者:迈克·拜斯特 (Mike Byster)

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787121255731

适时遗忘，高效思维。可能吗？完全可能！迈克·拜斯特将教会你这项非凡的技能——忘记不必要的信息，整理杂乱无章的记忆库，集中重要数据。这种方法将给你的工作和生活带来永远改变。

《遗忘的力量》运用六种工具，让你的思维更敏捷，获得更大成果。你将会征服日常的混乱和干扰，穿过思维的迷雾，解决注意力不集中、创造力缺乏、压力、焦虑、愤怒、恐惧、甚至抑郁的问题。拜斯特通过独特的测验和游戏，训练大脑脑力，培养智商，助你日益走向更大的成功。

作者介绍:

迈克·拜斯特认为自己只有一个使命：帮助他人发挥内在潜能。迈克天生具有数字和图案方面的天赋。

很小的时候，他就开始注意到数字中的模式，年仅4岁时，他就记住了历任美国总统的生卒日期。8岁时，他开始开发使用记忆系统来记忆的游戏，并将这项爱好发展成终生事业。

1997年至今，迈克在美国各地的学校举办了上万场演讲，迈克的智商提升系统“脑智能：数学与记忆训练系统”不仅快速提升了学习者的思维运转能力，提高了脑力，还能大幅提高参与者的自信。

每年，各地学校都会多次邀请麦克演讲，他不仅免费到学校里教孩子们掌握各种脑力提升技巧，还提供面向成人的课程。《读者文摘》、《彭博新闻》、《芝加哥论坛报》、《芝加哥太阳时报》，无数媒体都曾报道过他的事迹。

迈克是土生土长的芝加哥人，目前仍与妻子罗宾居住在芝加哥。他是全美数学教师理事会成员，同时也是门萨俱乐部的成员。

目录: 第一部分遗忘的力量 /1

第1章高效思考者的核心 /3

关于大脑的事实 7

观点的证明 19

简述六大技巧 28

学会判断什么无须记忆：“记忆”何时恰当 30

第2章思维习惯的力量 37

什么是模式 40

习惯都有什么？ 42

目之所及，皆有模式 49

管理你的直觉：直观认知 55

第二部分高效思考者的六项技能 67

第3章专注和集中注意力 69

自我怀疑的灾难 74

专注于集中注意力，把注意力集中在你的专注点上 83

测试，测试，一、二、三 86

练习、练习，再练习 99

第4章保留大量信息而摆脱“死记硬背” 103

记忆系统重置记忆 109

怎么找不到了 113

心不在焉的治疗办法 126

拼数字 132

你的名字是…… 140

讲故事 146

舶来品和日历记事 153

对自己忠实 158

第5章跳出常规看问题 160

九点谜题 166
二十四点 169
画谜 170
炫目三角 173
关联在哪里 174
心算捷径 175
十字路口的常规 181
拼字游戏和回文 185
跳出常规看问题找到更多答案 194
第6章整理 199
两个区域，一个顺序 205
最终测试：你是否善于整理？试试这些 235
整理和记忆十件物品 238
“ $13-1=10+2$ ” 魔术 243
姓名游戏 245
游戏方法 246
第7章遗忘 256
学习遗忘 258
在头脑中计算两位数相乘 262
神秘数字 268
AABEGHIILNPTZ DORSW 270
模式、习惯和遗忘 276
疯狂的单词计数 280
ATRPNSE，即PATTERNS（模式） 282
失传的笔记和学习技艺 284
真实世界中的习惯 291
结语富足、高产和丰盈 296
选择富足、高产和丰盈 303
· · · · · (收起)

[遗忘的力量_下载链接1](#)

标签

思维

提升思维能力

心理学

记忆

学习

个人成长

心理

抑郁症

评论

比较适合英语母语者，中文的适应度嘛，也不是没有，但作者举那么多的例子难道不是【真·凑字数】？

可能是自己心情问题，没有从书中得到一个很清晰的轮廓，只是把很多小例子和小技巧穿插在一起。

主要是以英语为主的训练方法，对于中文为母语的我们，还是有一些借鉴意义的～主要还是一个有条理，分主次，整理归纳并反复练习养成习惯的方法了。

作者会用黑体字标记重要的内容，我想这大概就是作者的模式了吧.....内容很浅，大量的故事，演算唠唠叨叨的在说xxx的重要性，却迟迟不切入主题关键展开论述。

读了三四遍之后，最近又读了一遍。这本书偏向于具体的训练方法吧，可是自己大概已经定型了。工作时习惯了咖啡牛奶加上白噪音软件；闲暇时习惯了做一点正念练习；在跑步机上运动时觉得看剧比心算有意思；在读书过程中进行反思，以及寻找事物的联系……可能自己放弃做一个聪明人，开始接受自己就是个普通人的事实了吧。宁愿勤能补拙也不想做一些效果不明显的训练……

在当今的时代，信息不是匮乏，而是冗余。如何筛选变得关键起来。通过遗忘的方法，强化触机、惯性行为、奖励的习惯循环，优化大脑运作。利用作者提供的思维训练的方法，对于研读标准、文献等确有一定效率上的提升，有助于理清脉络、掌握重点。

不建议阅读 遗忘才能更好地记忆：聚焦和维持注意力 增加精神力量 解放思想 规划遗忘。

很不错，通过这本书，对大脑有更新一阶段的认知，里头有些数学心算的快捷公式。

读完对于思维记忆有了一些不一样的看法。但是对应的训练题目还是适合英语母语者学习

让我对于记忆能力有了更深的认识！

这本书在机场买的，看了没几页估计睡过去了，以为是一本讲故事的心理学书，最近翻出来看竟然是本锻炼记忆力的数据。本书有几个不错的观点：
1、一定要建立自信，相信自己在面对这些海量的信息可以搞定。作者本人天生就在身体平衡等方面成长缓慢。2、全书的绝大部分记忆的方法，总结起来就是依靠

很好

这本书值得一读，他告诉你丢弃信息的重要，适当远离记忆的重要。作者有多强的心理学背景倒没有，可是他教你一些方法练习专注力，滋养大脑，这点是挺好的。

清理混乱，发挥潜能。掌握整理和处理信息的方法，磨练识别信息规律的能力，养成良好处理模式的习惯。专注、记忆、关联、整理、遗忘，高效思考者的六项技能。无论何种技能都是为了清晰明快的思维。

[遗忘的力量 下载链接1](#)

书评

很不错的一本书，第二次阅读了，感觉每次阅读对大脑都是一次洗礼。其中书中介绍事物的模式非常好。我们每天独立思考的时间并不多，做事情，想问题都是用习惯的模式，不需要思考。本书详细介绍了6种提高思维能力的方法，都很实用。如果母语是英文的话可能会更好，但是这并不妨碍...

这本书在机场买的，看了没几页估计睡过去了，以为是一本讲故事的心理学书，最近翻出来看竟然是本锻炼记忆力的数据。本书有几个不错的观点：

1、一定要建立自信，相信自己在面对这些海量的信息可以搞定。作者本人天生就在身体平衡等方面成长缓慢。2、全书的绝大部分记忆的方法...

初阅感觉像本鸡血（包治百病的感觉），各种提高生活质量，提高工作效率，不再忙中出错，担任总经理，出任ceo，赢取白富美，从此走上人生巅峰！

书中大部内容是以作者亲身经历为主线，部分以心理学知识作解释的关于作者所使用记忆技巧的记述。鸡血和叙述内容占了好多篇幅，干...

[遗忘的力量 下载链接1](#)