

# 1分钟超强记忆法



[1分钟超强记忆法 下载链接1](#)

著者:石井貴士

出版者:中国水利水电出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787517042150

作者介绍:

目录:

[1分钟超强记忆法 下载链接1](#)

标签

学习方法

记忆

学习

好书，值得一读

个人成长

佛教

123

藏传

评论

说他有90%的废话都太抬举他了

---

石井贵士

---

某种程度算是有用的书

---

有意思

---

有些方法还是很实用的，比如目视背单词和一天复习九次，早中晚各三次，总的来说还是有一定作用的，主要还是要实践来检验是否适合自己。

还ok吧，有些观点很不错，但有些方法还欠缺科学

新的收获

1.艾宾浩斯遗忘曲线-记忆间隔及时间 2.四色学习法 3.五感、边走边背 4.香蕉、巧克力、香薰提神。5.获得考前最佳状态

好书，值得一看！

其中的“边走边读”，“用看而不是写的方式记英语单词拼写”，我个人较赞同，还有四色文件夹记忆法也准备试试。

很实用的记忆技巧，和有些固有常识有所不同，但是可以尝试一下，学习多种方法总是好事。

刚看完了。由于还没有对此方法进行实践，就暂不说其实际作用  
可以试试。然后谈谈书中莫名其妙的地方：书中说对于五感并用的  
“边走边读边背，但是，读出了就有味觉了？还有触觉是用脚走，难道不应该是用手写的  
肌体感知来记忆吗？……”

学生时代还是可以看看。学到了一些记忆方法，把困难的事情拆开完成，还有立个时间节点，倒着往前推就能有效的利用时间。

超好

记忆方法很棒，很实用

对于平时偷懒，想看一次就记住的知识点的我极为有效。分享读书感想给朋友也说这是一本宝藏书，要放在床头供着。

想看，支持在线阅读吗？

希望对我的学习有帮助！

一次很愉快的阅读体验。从文字大小、排版到插图、标题分段都做的很到位。而且深入浅出地把记忆法则讲解得透彻周到。而且感觉作者是个亲切的人，比心

实实在在的记忆方法。

[1分钟超强记忆法](#) [下载链接1](#)

## 书评

看到书名以为是类似记忆宫殿类的记忆法训练，看过之后发现并不是。  
书中非常接地气的介绍了一些记忆的方法，并不需要特别的学习，只是改变一些学习习惯即可增强记忆法。具体内容摘抄了大神的总结，总结的非常到位，精辟，点赞。  
除此之外印象极深的是睡眠时间最好是控制在7.5小时...

[1分钟超强记忆法](#) [下载链接1](#)