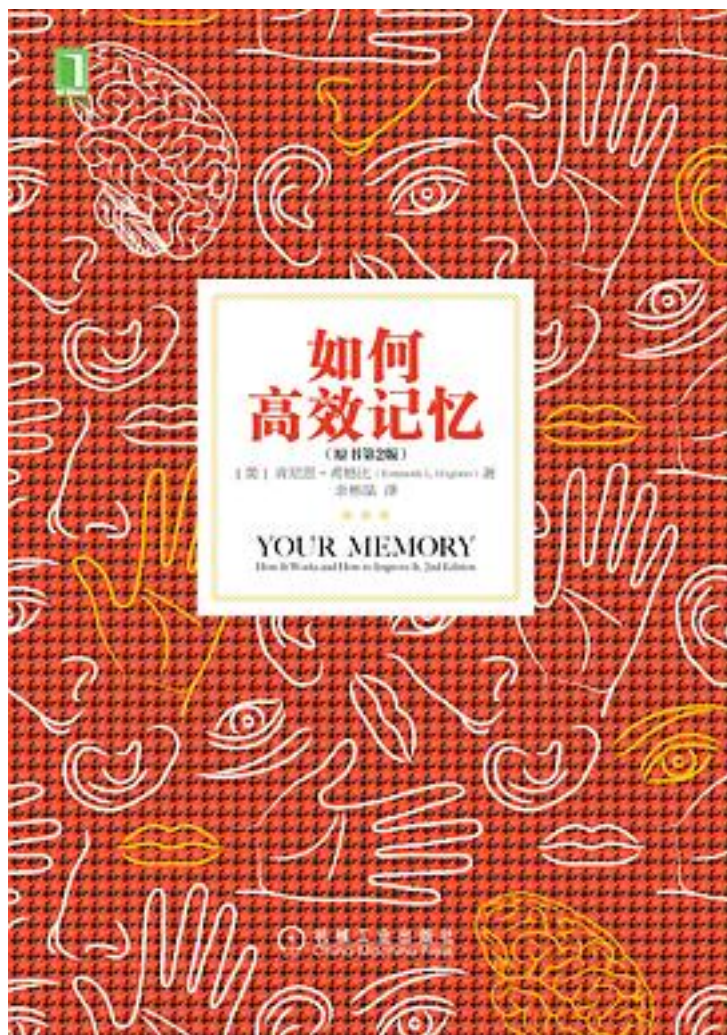


如何高效记忆



[如何高效记忆_下载链接1](#)

著者:[美]肯尼思·希格比 (Kenneth L. Higbee)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-3-5

装帧:平装

isbn:9787111561590

关于记忆，你该知道什么？

为什么你会记住一些事情，忘记另一些事情呢？

记忆为何会影响学习能力、工作效率和个人发展？

记忆好或差是与生俱来的吗，记忆不好可以提升吗？

提升记忆有多少种方法，哪些方法适用于哪些场合？

在这本书里，你能得到什么？

最全面的记忆方法。记忆宫殿、数字编码、体桩记忆、图片联想、语音记忆、人名头像记忆……

最专业的权威解读。心理学教授数十年研究，数百万实践者亲身反馈

最易实践的理论体系。将简单的记忆技巧融入日常生活，每一天都在增进记忆力

记忆是学习的基础，读过本书的人会发现，只要亲身实践，提高记忆并不难。除此之外，你还会发现自己专注力更强，思维更清晰，学习速度更快，知识迭代更轻松。最重要的是，同样的时间里，你可以吸收更多的知识，思想变得更有厚度，人生充满无限可能。

作者介绍:

肯尼思·希格比教授

(Kenneth L. Higbee)

美国杨百翰大学心理学教授，专门教授有关记忆的各种课程。专业期刊常刊登他的文章，他也帮不同对象举办各种工作坊，包括商业和专业人士、记忆研究人员、儿童、学生和老年人。

余彬晶（网名 钛牛）

世界记忆大师，《最强大脑》第四季名人堂选手

创蓝·CEO，移动互联网行业分析师

2009年开始接触全脑记忆，2011年在世界脑力锦标赛中为中国队拿下马拉松扑克和二进制数字记忆两项季军，十项全能综合排名全球第十，高手大师标准平均两倍以上成绩获得“世界记忆大师”称号。

凭借对于全脑学习与教育的理解和感悟，历时400天，完成了《如何高效记忆》（原书第2版）中文版的翻译工作。

目录: 赞誉

译者序

序言

引言

001 第1章 你应该对记忆有什么样的期待？ 10大传说

传说1：记忆是真实存在的事物 // 002

传说2：好的记忆有秘诀 // 004

传说3: 有一个简单的方法来帮助记忆 // 006
传说4: 有些人只能拥有不好的记性 // 007
传说5: 有些人拥有上天赋予的照相式记忆 // 009
传说6: 有些人因为太老或太年轻无法提高记忆力 // 011
传说7: 记忆, 如同肌肉, 多用便会更强 // 013
传说8: 一个记忆训练有素的人永远不会忘记 // 015
传说9: 记得太多可能会使大脑一团糟 // 016
传说10: 人们只使用了大脑潜能的10% // 017
020 第2章 认识你的记忆: 什么是记忆
记忆的阶段和过程是什么 // 021
什么是短期记忆 // 023
什么是长期记忆 // 028
记忆是如何被测量的 // 032
什么是“知而不能言”现象 // 036
040 第3章 认识你的记忆: 记忆是如何运行的
我们为什么会遗忘 // 041
遗忘的速度有多快 // 044
我们如何记住图片和文字 // 046
超常的记忆如何运行 // 049
睡眠学习的效果真的很好吗 // 053
056 第4章 如何记住几乎所有的东西: 基本原则
意义: “毫无意义” // 056
组织: “把这一切联系在一起” // 061
联想: “这提醒了我” // 065
意象: “所有东西历历在目” // 070
专注: “我没有注意到它” // 072
076 第5章 如何记住几乎所有的东西: 更多基本原则
重复: “那又是什么?” // 076
放松: “慢慢来” // 079
环境: “我在哪里?” // 082
兴趣: “你是什么?” // 085
反馈: “你怎么做?” // 088
090 第6章 有效学习策略: 学习方法
减少干扰 // 091
留出空间 // 095
分散? // 098
背诵 // 101
建立学习系统 // 103
这些方法和策略运用得怎样 // 111
114 第7章 用记忆创造奇迹: 记忆术引言
什么是记忆术 // 115
首字母和关键词 // 122
记忆术的基本原理 // 127
如何创造有效的视觉联想 // 130
更多关于高效记忆术的内容 // 135
141 第8章 记忆术是真的吗: 局限性和伪局限性
记忆术的一些局限性 // 143
记忆术的一些伪局限性 // 151
163 第9章 大脑档案系统: 关联和故事记忆法
你的大脑档案系统 // 164
什么是关联系统 // 166
什么是故事系统 // 168
关联系统和故事系统是如何运行的 // 170
你如何运用关联和故事系统 // 173

181 第10章 大脑档案系统：定位记忆法
什么是定位系统 // 181
定位系统的记忆效果有多好 // 187
如何使用定位系统记忆 // 192
197 第11章 大脑档案系统：限定记忆系统
什么是限定记忆系统 // 198
限定记忆系统的效果有多好 // 205
如何使用限定记忆系统 // 209
216 第12章 大脑档案系统：语音记忆系统
什么是语音记忆系统 // 216
语音记忆系统的效果有多好 // 225
如何使用语音记忆系统 // 228
237 第13章 记忆术实用：人名头像记忆
我们如何记住人名和头像 // 239
人名头像的记忆系统 // 244
人名头像的记忆效果如何 // 252
256 第14章 记忆术实用：精神不集中和教育
精神不集中 // 257
前瞻性记忆 // 258
回顾性记忆 // 263
教育中的记忆术 // 266
教育中的记忆 // 270
274 附录：语音记忆系统关键词
279 章节注释
• • • • • ([收起](#))

[如何高效记忆_下载链接1](#)

标签

记忆力

学习方法

记忆

学习

心理学

方法论

学习系列

思考力

评论

如果真如所印的是耗时一年翻译的，那就是翻译态度有问题

这书写的很踏实。但中文译名浮夸，英文名明显是个更严谨的标题。说到底，记忆术也不是捷径，为了记住一类事情你甚至需要记住更多其它的事情来辅助记忆，同时也需要大量的习惯训练来培养一个有效的记忆联想体系。尽管翻译很糟糕，但不那么影响阅读，此书比预期好很多，推荐一读。

7分。英文名明明是Memory:How it works却被翻译成了标题党…这是本了解记忆力的科普书，有助于认识了解关于记忆的原理和运行机制，也介绍了一些简单的记忆技巧和方法。原理知道了，我该自己动脑筋去思考如何制定学习计划来对抗遗忘，使学习更有效。

配合《刻意练习》看，有奇效。

重点看了前半本，算是个不错的给外行看的关于记忆的心理学研究文献综述。留给我一个印象，书里提到的记忆研究的案例似乎一般都局限在枯燥或者内在无意义的信息（一串数字，字母组合，外语单词...），书后面推荐的记忆法也大多是在讲如何记住“随机”的信息，比如记住要护理钢琴了，或者记住人脸人名。我觉得这个角度就把记忆讲窄了，其实学习知识的过程时刻离不开记忆，而这中间我相信记忆和注意力是互动的关系。书里只提到注意力会影响记忆，我觉得记忆力也会影响注意力。比如我读书注意力下降的时候往往是因为获取的信息对我来说太零散（因此很难进入我已有的知识系统变成一种长期记忆），而这时我的“临时内存”已经满溢了，顿时就是一种“智商不在线”的感觉。工作记忆不够用，这件事要怎么去改善，还在摸索当中。

很不错的一本书，概念很充分，但是实用到自己还需要看每个人的转化能力

与其说是术类书籍我倒觉得更像是「记忆系统」运作的通俗科普解析，不管你用mac还是win 基本还是要有点认知 方法也好 途径也好 世间万物无数种找到适合自己的最重要 没有说用微信就不能用qq 也不是说iPhone就一定比安卓优越 个体差异个体差异 当然科技进步到今天 改变了人类生活 但是唯独学习依然任重道远 没有捷径 任何再好的方法也离不开「反复使用/练习/提高熟悉度」也算是好事情 至少学习和运动是这个世界上少有的「付出一定就有回报的事情」 多点投入 何乐不为 减少无用功 无用之事/物/人 除法减法之后 腾出来的空间都是有用的 光是想想都觉得兴奋

很多记忆方法是针对英文的

很好的一本记忆之道，中文这方面的学术让人感觉就是个落后的国家。

我小学时候邮购了个非法小册子，，差不多的意思

方法基本都是常识，也没有讲透，翻译垃圾。聊胜于无吧

系统的记忆术书籍。前半部分讲学习，涉及到了学习的基本理论和SQ3R方法，可以和《认知心理学及其启示》对照；后半部分讲记忆，涉及到记忆宫殿、联想、图像化等常见记忆术方法。#日刷一书

里面的超多东西，早已是我们平时学习就已经用到了的。还有那些书上那些方法，都是根据英文来的。对我们没多大用处，名字很唬人。

7项原则：1.通过整体来学习（整体学习法，SQ3R中的“概观”）2.采用积极的自我测试（背诵）。3.利用韵律和分组（意义，组织）。4.注意意义和图片的优势（意义，图像化）。5.精神警钟和专注（注意力）。6.利用次要关联（关联）。7.对记忆能力的自信心（放松，过度学习）。

人类何苦戏弄人类

部分信息比较有用，不过很多方法还是适合外国人居多

草草翻了翻，还是有些帮助

后五章略读

比较学术 转化成实践有点麻烦

书内容还是不错的。有一些方法可以尝试。 翻译，太仓促骗鬼了～

[如何高效记忆_下载链接1](#)

书评

为什么你们都说翻译垃圾！的确有些句子翻译得不是很好，但也不怎么影响阅读，整本书看完还是很OK的！毕竟人家也是花了400个凌晨兼职翻译、也不是专业，这点我比较客观的看待，respect！

《如何高效记忆》这译名我觉得还是可以的！不浮夸啊！因为这本书我觉得最主要的部分就是其...

如何高效记忆 明确以下几个问题？

主体。谁来记忆？是教授还是初学者，是学生还是职场人，是年轻人还是老年人。
客体。要记忆什么？是无序的数字，一长串人名，选择题的答案，还是一篇演讲稿。
程度。记忆的目标是什么？能说出主旨大意，还是要一字不漏地背诵？
时间。短时突击...

最近读了太多的“术”，读到有点想吐，都是被自己的贪婪给撑的。翻本书恨不得啃得骨头不剩，哪成想最近啃得有点多了，牙口废了，深一口浅一口，实在难看。有时候觉得时日漫长，慢慢来，还有机会。有时候觉得时日不多，急功近利，囫囵吞枣。有时候觉得干什么都不得法，胡整瞎整...

对书的感觉： 书的结构还不错，同时结构也代表了作者想表达的内容。
对于记忆术的感觉：属于非自然进程，但是对于认知未达到时，提供一种捷径，以实现高效的目标，例如应用在无意义序列、新语种等等。极端记忆术甚至自建参考系和认知逻辑。所以建议不宜过度使用。收获：很好的...

家早上好，欢迎打开剽悍晨读（公众号ID：piaohanchendu），每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年6月21日，我们要给大家分享的书叫《如何高效记忆》。先来给大家讲一个关于记忆力的小段子。妻子说：“哎呀，我忘记拔掉熨斗的电源了。”丈夫说：“别担心，房子不会烧掉...

2016.8 重要的事情要过度学习，背诵是一个非常有效的手段。
记忆3R，读取+存储+检索。长期和短期记忆的应用以及转化是关键。
分组，分类，顺序，意义，联想，意象，专注都可以方便记忆。重复，放松，环境，兴趣，反馈是加强记忆的基本原则。学习方法: 分段学习而不是集中突击...

你是否也经常丢三落四？经常刚谈完的话题，回头就想不起来了？不禁感叹岁月催人老，记忆力竟下降如此厉害。
其实，记忆力也是可以训练的。就像肌肉一样，经常锻炼，可以练出马甲线，腹肌等。通过训练，记忆力也可以得到提升。
《如何高效记忆》是一本关于提升记忆的知道用书。 ...

曾经有个人凭借记忆夺目耀眼

第一次因为记忆而佩服一个人，是当年看到关于钱钟书的介绍。他的记忆举世无双，曾经让我欣羡不已。尤其对学文科的我来说，面对各种近代史的时间和条约，面对不同地理环境下的农作物和生活方式，如果能够拥有那样一目十行过目不忘的记忆本领，就可以...

[如何高效记忆_下载链接1](#)