

超强记忆



[超强记忆_下载链接1](#)

著者:[美]凯文·霍斯利 (Kevin Horsley)

出版者:文化发展出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787514219463

东尼·博赞授予其“世界记忆大师”称号

圆周率小数点后10000位记忆测试

16分38.35秒世界纪录保持者

凯文·霍斯利 25年记忆研究方法倾情巨献

世界记忆总冠军教练袁文魁 点赞推荐

PIC记忆法则，让你记得住、忘不掉

轻松搞定英语单词 快速记住考试内容 准确记住海量信息

凯文·霍斯利通过掌握记忆的魔法，从典型阅读障碍症患者到“世界记忆大师”。本书和你分享10种记忆的魔法，这些记忆方法贯通古今，融合了世界上快速学习和记忆发展两大领域中优秀的思想。

学习速度越快，大脑使用的效率就越高，这可能是你面对竞争对手的典型优势。这本书以把读者打造成记忆大师为目的，讲述了图像记忆法、身体记忆法、故事关联法、数字编码记忆法等10种记忆的魔法，让你记得住、忘不掉。

作者介绍:

[美]凯文·霍斯利

在过去的25年中，凯文·霍斯利一直致力于大脑和记忆潜能方面的研究，是东尼·博赞认可的“世界记忆大师”。

凯文还是一名职业演讲师，帮助多个组织提高了学习力、驱动力、创造力和思维能力。

1995年，获得“世界记忆大师”称号。

1999年，39分钟完成了圆周率记忆测试，打破了世界记录，比之前的记录快了整整14分钟。

2013年3月14日，以16分38.35秒再次打破圆周率记忆测试世界记录。

目录: 推荐序

绪言

PART 1 保持专注

第1章 不要寻找借口

第2章 不要相信谎言

第3章 保持专注

PART 2 创造力和关联能力

第4章 图像记忆法

第5章 汽车记忆法

第6章 身体记忆法

第7章 夹子记忆法

第8章 旅程记忆法

第9章 故事关联法

第10章 名字记忆法

第11章 数字编码记忆法

第12章 艺术记忆法

第13章 把方法用起来

PART 3 持续运用

第14章 学会自律

第15章 温故知新

结束是开始的种子

参考书目

关于作者

• • • • • (收起)

[超强记忆 下载链接1](#)

标签

记忆力

学习

工具书

个人管理

自我管理

美国

管理

智

评论

不适用于汉语言系统

信息图像化、长期记忆+短期记忆=中期记忆。1.保持专注：停止多任务操作，知道自己要什么（目的、兴趣、好奇心），平和的心态。2.创造力和关联力添加入学习当中。1）图像记忆法：用想象力讲信息与自己的生活建立关联，变成感官、夸张、活跃的图像或电影。2）汽车记忆法：利用长期记忆中为利用的空间来存储新信息，设立自己的记忆储存室。3）身体记忆法。4）数字夹子记忆法：押韵夹子、形状架子。5）旅程记忆法：找一个场所、做好标记、依照SEE原则生成图像。利用各个场所熟悉位置。6）故事关联法：编故事。7）如何记人名：给予足够的关注度、听到名字后为它创建一幅图

像、通过比较特征或者突出面部特征，将名字与脸部关联、也可以与会面地点关联、持续运用不断回顾。8) 数字编码记忆法。

干货多，不错！复习一级我就准备靠它了

你需要记忆大量的信息吗？ 你有很难记住的重要事情吗？
你害怕随着年龄增加记忆力衰弱吗？ 世界记忆大师的作品，让你轻松记忆~
圆周率小数点后10000位记忆测试 16分38.35秒世界纪录保持者

说实话其实写得挺好的，完全能感觉到作者从中受益后想要惠及大家的心情，但是技能类的东西，确实个体差异太大，难以普及。

今天浏览以前看TED后做的笔记，发现讲的内容和我平时看的一些书一样，比如自律、自信、时间管理。但是书和10/20分钟的视频相比，我还是比较喜欢从书中提取有用信息。这本书里的记忆方法和市面上的书以及电视里什么记忆比赛差不多，如果自己不练习，还不如找一个几分钟记一副扑克牌的视频看看。

浏览而过。标记在这是为了排雷，不要忘记这本书对我来说不合适。

理论没问题，但示例部分完全不适用于汉语。但模仿示例，自己在汉语情景下想出方法，对理论的学习也就更深刻了

实用！

数字记忆法对中文不友好。不过，揭示了一个道理：越荒诞的事物关联越能引起大脑的兴趣。枯燥的内容需要想象力的穿针引线，所以，难记的东西，就讲个故事给自己听哈哈

这本书很简短，但揭示了超强记忆的神奇之处其实就在于充分运用你的想象力，把短期记忆和长期记忆结合在一起。和这本书一样，超强记忆法看似很简单，但是实际运用起来就非常难了。
美中不足就在于作者是外国的，举例可能对于我们国内读者来说相对难以借鉴，还需要我们自己去认真揣摩。

全书所述，最重要的方法是联想，比联想更重要的是练习，比练习更重要的是多用。

有用，不过作者母语是英语的关系，包括词根发音这些都只能用英文思维，适合记英语。对中文的记忆，可能还要再摸索。

20180430。排版太水。感觉内容没有深入下去

记住还是练习大于理论，而且本书中提到的利益以单个物体为主，还是外语

非常实用的一本工具书，所有的东西都是有关联的，不管学习，游戏还是看电影，记忆法也是从生活的这些对于自己比较熟悉或者比较擅长的东西领域来获取的，方法很多种，一谈也了解，但是需要勤加练习才能有更深的记忆。推荐大家阅读，掌握一种属于自己的记忆方法也是受益的。

2019-22 本书最有让我借鉴的就是pic三个字母 目的 兴趣 好奇心

英文版 Unlimited Memory

有一些记忆方法还蛮新颖的，但是记单词的方法不太适合汉语，适合英语，还有一些数字记忆法也不适合

里面的举例都是国外的单词，不太适用于国内

[超强记忆_下载链接1](#)

书评

你是在哪一天突然意识到，自己的记忆力开始出现下滑趋势的呢？你又是在哪一天意识到，自己需要不断提高（至少保持）记忆力的呢？
一般而言，人们发现自己的记忆力出现下滑，主要是因为这三种现象： 1.
单位时间内记忆东西的能力下滑。原来背一段英文需要十五分钟，现在却需要...

为什么写点简评非要起个标题呢... We excuse ourselves into living mediocre lives.
第一眼见到这句话，仿佛一颗刺一样深深插入自己的心里。在Kindle
Unlimited借来这本书，内容浅显易懂，以我瘠薄的词汇量读起来也几乎没有任何卡顿，最重要的是内容可实践！本书大约前20-30%...

[超强记忆_下载链接1](#)