

记忆魔法师：学习考试实用记忆宝典



[记忆魔法师：学习考试实用记忆宝典 下载链接1](#)

著者:袁文魁

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787559619730

世界脑力锦标赛总冠军教练、“世界记忆大师”袁文魁，教你成为自己的记忆魔法师！

袁文魁作为六十多位世界记忆大师的教练，结合十余年的教学经验，以通俗易懂的方式，分享了记忆的方法。本书专注学习考试中的实用记忆法，传授学校老师常用的四种方法以及记忆魔法师的六种方法，同时还分享了在文章、单词、数字、文理科、考证等方面的应用方法及案例，可读性和实用性强。

另外，本书里涵盖了最强大脑们最常用的记忆方法，并首次提出了“记忆信息模型”的理论，助你的记忆一臂之力！

你，也可以成为记忆魔法师！

作者介绍：

袁文魁，

武汉大学中国现当代文学硕士毕业，中科院心理所发展与教育心理学高级研修班学员，武汉文魁大脑俱乐部创始人。

2008年参加世界脑力锦标赛获封“世界记忆大师”称号，2009年至今共培养60多位“世界记忆大师”，包括《最强大脑》中国队长、世界记忆总冠军王峰，《最强大脑》全球脑王、少年组中国记忆总冠军陈智强等，曾带队为中国首次夺得世界脑力锦标赛国家冠军奖。曾受到中央电视台《百科探秘》《走近科学》以及《环球时报》《新华日报》《湖北日报》等媒体的专访。

湖北省作家协会会员，出版了《记忆魔法师》《打造最强大脑》《最强大脑李威金牌教练袁文魁：教你轻松学习记忆法》三本著作。

目录：CHAPTER 01 记忆魔法师诞生记

一、自学记忆冲刺北大 / 2

二、报班学忆创办协会 / 3

三、广州密训巴林折桂 / 4

四、传道授业教出冠军 / 5

CHAPTER 02 关于记忆法的七大误解

一、记忆法可以过目不忘 / 10

二、记忆法是瞬间记忆 / 12

三、记忆法好麻烦 / 12

四、记忆法只能用来表演 / 13

五、互联网时代没必要记忆 / 14

六、记忆法有碍于理解和应用 / 16

七、记忆法是小孩子学的玩意儿 / 16

CHAPTER 03 学好记忆法的六大步骤

一、大胆尝试 / 20

二、积极行动 / 21

三、及时反馈 / 23

四、检查总结 / 24

五、调整改进 / 24

六、迈向成功 / 25

CHAPTER 04 记忆魔法初体验

一、趣记“十二星座” / 28

二、串记“十八罗汉” / 32

三、强化记忆的七种武器 / 37

CHAPTER 05 老师常用的四种记忆法

一、理解记忆法 / 42

二、规律记忆法 / 45

三、组块记忆法 / 48

四、比喻记忆法 / 50

CHAPTER 06 记忆魔法师的六根魔棒

第一节 形象记忆法 / 54

第二节 配对联想法 / 78

第三节 定桩联想法 / 103

第四节 锁链故事法 / 130

第五节 歌诀记忆法 / 152

第六节 绘图记忆法 / 164

CHAPTER 07 七种常见的信息记忆模型

第一种模型：零散信息的散点模型 / 196

第二种模型：成对信息的钥匙和锁模型 / 197

第三种模型：并列信息的花瓣模型 / 198

第四种模型：顺序信息的排队模型 / 199

第五种模型：纵横交错的矩阵模型 / 200

第六种模型：阶层化信息的金字塔模型 / 202

第七种模型：空间位置关系的地图模型 / 205

CHAPTER 08 语文基础知识的记忆

一、汉字音形义的记忆 / 216

二、文学常识的记忆 / 222

CHAPTER 09 诗词文章的记忆

一、形象记忆法 / 228

二、锁链故事法 / 231

三、字头歌诀法 / 235

四、定桩记忆法 / 239

五、综合运用法 / 248

CHAPTER 10 数字信息的记忆

第一节 历史年代的记忆 / 256

第二节 理科常数的记忆 / 260

第三节 电话号码的记忆 / 261

第四节 超长数字的记忆 / 264

CHAPTER 11 英语单词的记忆

第一节 组块故事法 / 274

第二节 比较记忆法 / 282

第三节 形近串记法 / 289

第四节 单词记忆综合举例 / 294

第五节 词组的记忆秘诀 / 298

CHAPTER 12 中学文理科的记忆案例

生物题 / 304

地理题 / 306

历史题 / 308

物理题 / 310

政治题 / 312

化学题 / 315

CHAPTER 13 司法考试法条的记忆

一、歌诀记忆法 / 320

二、故事记忆法 / 322

三、熟语定桩法 / 323

CHAPTER 14 战胜遗忘的复习艺术

第一节 遗忘的四种学说 / 326

第二节 遗忘的普遍规律 / 329

第三节 抗遗忘的策略 / 331
第四节 寻回记忆的策略 / 336
CHAPTER 15 提升智力的脑力倍速术
第一节 正念冥想的力量 / 340
第二节 大脑保健操 / 343
第三节 大脑减压术 / 346
第四节 吃出最强大脑 / 348
第五节 运动改造大脑 / 350
第六节 益智游戏 / 352
第七节 新体验激活大脑 / 354
后记 你就是记忆魔法师
· · · · · · [\(收起\)](#)

[记忆魔法师：学习考试实用记忆宝典_下载链接1](#)

标签

记忆

记忆术

学习

记忆力

提高学习能力

记忆法

工具书

认知精进

评论

世界记忆大师袁文魁作品！袁文魁老师作为六十多位世界记忆大师的教练，结合十余年

的教学经验，教你一学就会的记忆法！！！！

和《打造最强大脑》内容基本差不多，例子增加了许多。其实这种方法对于所谓的“考试”用处不大，学生们有这个功夫学这个方法然后编故事又定桩联想记个一段话，硬背也背下来了…

是一本手册。部分不适用。冥想部分不错。

实用好书

和记忆魔法师内容重合很多，不过也添加了很多案例，感觉讲的多又很杂。

书是好书，但是看到后来我疑惑了，记忆这么多，到底有什么用？

国内众多记忆方法书籍，这本最推荐，图文并茂，中国化的记忆术，接地气，更有各科应试记忆方法讲述。

形象记忆，确实不错

复读时更新了对机械记忆的坏印象，不少记忆都是建立在感知想象上的，而后者恰是我们正逐渐麻木的能力。

等我实验了之后再评分吧。

发挥右脑图像记忆……

算是手把手教基础的图像记忆术的书。虽然前后几章有些啰嗦可以不用看，但里面对记忆方法的总结还是值得经常翻翻。所谓的记忆魔法就是图像记忆法，核心在于寻找知识的规律和特点，结合自己的经验，发动想象力，把抽象文字转化成鲜活的形象并搭配相应的动作，让大脑不是单纯枯燥地死记硬背，而是调动自己的视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉等所有能调动的感觉，刺激大脑加深印象。同时还要不断复习（参考艾宾浩斯遗忘曲线），让短期记忆固化成长期记忆。图像记忆术不是过目不忘一劳永逸的仙术，而是提高记忆效率加深记忆的科学方法。任何知识都还是要通过持续学习、复习、运用、改进这个最基本的路径才能内化成属于每个人自己的能力。“结硬寨，打呆仗”看起来最笨最土，却也最牢固最有用。加油。

好记忆力，一定有方法，这本书里有适合你的记忆方法~~

之前第一次看这个书，还是不错的

以前觉得这样的方法牵强附会，耗时耗力，现在看来也许是有可取之处的，30天训练完毕再回来标

还可以，不过很多都是靠想象力了，而且如果用在考试里可能不利于对考核内容的理解，但我愿意多打一星，因为我运用了一部分内容，然后考试过了，开心

非常好

有的书有大智慧大理念，比如毛选，有的书有小聪明，这本书是将小聪明发挥的淋漓尽致的一本书。对于个人记忆层面的发展，可以称之为是一场革命。总得来说，是把所记忆的抽象信息，转化为图像，视频，声音，旋律或五种感觉。或者将抽象信息连接在已有的思维中，不断丰富思维网络。

nice

6根记忆魔棒，7种记忆模型。非常实用的考试记忆法，值得每一位需要考试的人，不分年纪，不分层次。强烈推荐!

[记忆魔法师：学习考试实用记忆宝典_下载链接1](#)

书评

[记忆魔法师：学习考试实用记忆宝典_下载链接1](#)