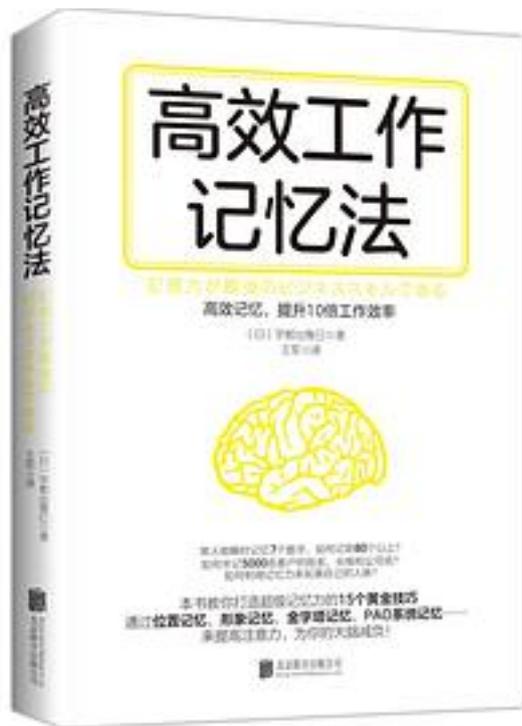


高效工作记忆法



[高效工作记忆法 下载链接1](#)

著者:【日】宇都出雅巳

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787559623485

你是不是常常有这样的表现：

注意力保持不了，工作迟迟完成不了。

在某些读物或课程中学到的东西，当时听懂了，事后却又忘掉了。

作为业务负责人，却记不住客户的名字，见面时常常想不起来。

作为创意工作者，虽然努力去思考了，却总是想不出好点子。

作为领导，手下却不跟自己走，调动不了。

想跟对方沟通，也总是无法意气相通。

乍看之下，技能似乎与记忆无关，实际上，诸如注意力、沟通能力、表达能力，甚至领导能力，都与“记忆”有着极大的关系。因为，你的这些能力全部来源于你自身的既有经验、知识或你对过往的流行、时势等相关信息的记忆。

而本书，就是为解决你的这类烦恼而写，书中列举了多种打造超级记忆力的方法和技巧，让你切实拥有能够高效工作的记忆力。

作者介绍:

(日) 宇都出雅巳

毕业于东京大学经济学专业。毕业后曾在日本一家金融咨询公司工作，后赴纽约大学留学，获得MBA学位。之后入职于外资银行，2002年开始举办面向企业与个人的研讨会及讲座，后成立自己的教育研究所。主要著作有《绝对不会出错的大脑使用法则》《快速阅读学习法》《无论什么样的书，都可以快速阅读的方法》《1分钟速记法》等等。

目录: 第1章 记忆为万事之源

002 记忆为何重要

008 记忆，在不知不觉中影响你

017 掌控记忆，你就能掌控自己的人生

第2章 记忆能改变人生

022 为什么语言会现实化

027 改变人生的钥匙就是直面记忆，它在左右你的行动

033 改变记忆程序，打造行动力

第3章 所有人都拥有卓越的记忆力

042 你已然具备了了不起的记忆力

047 记忆力差异来自哪里

056 记忆力世锦赛冠军的记忆术

第4章 大脑记事本——“工作存储器”的管理方法

068 提高注意力的关键：大脑记事本“工作存储器”

080 保持注意力、提高思考能力——“理解”与“记忆”的力量

090 成为简报、演讲达人

096 高效记忆书籍或教材内容

第5章 聪明人采用的记忆链接法

104 如何输入大量信息并有效利用

113 提高灵感迸发力与创造力

121 扩大人脉

第6章 记忆最佳化及提高“工作能力”的方法

128 将所学转化为“实用职业技能”！

135 职业技能不是用头脑而是用身体掌握

144 深化学习的框架结构

149 有效利用“未来记忆”，打造领导能力

156 跟所有人交往！“潜在记忆”控制术

166 “框架认知能力”的训练方法

172 活用对方记忆，提高“表达技能”

183 什么记忆会给对方留下印象

187 结语

191 参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[高效工作记忆法_下载链接1](#)

标签

记忆管理

自我管理

方法论

效率提升

职场

好书，值得一读

记忆

自我成长

评论

至今看日本的工具书还是不习惯。通常会在里面包含大量的例子，而那些例子不容易得到共鸣。快速阅读完毕，只能改两星。摘录重点：1. 三种记忆类型 1) 知识记忆：可用语言说明，例如学习和阅读 2) 经验记忆：由个人经验产生，有可以说明，也有不可说明之处。由行动产生。 3) 方法记忆：身体记忆，无法说明，例如：学会骑脚踏车之后，很难像别人阐述是如何完成学习的。此类记忆必须依靠大量实践才能取得，不能透过知识学习完成。例如：只学会游泳知识而不下水，无法学会游泳 2. 未来记忆：指想像中的记忆。强化记忆，需要具体+情绪+反覆 方法：行动带来感觉，放大细节清晰愿景，放松 3. 潜在记忆：潜意识里的价值观 情绪化是了解价值观的好时机。

没什么新东西

记忆是有各种方法，书中也提到了不少，但论述总是很扯的感觉。既无研究也无理论支撑，直接给方法还要强行用在工作上，不是一本讲述记忆法的好书

都是理论，感觉没有特别明确的提升记忆方法。有印象的部分：以后看一本书要先看目录了解作者的逻辑，尽量简洁叙述要点，给人留下深刻印象靠数字和经典语录。

记忆的不同，会让可体验的世界呈现出不同的面貌。记忆的不同，也让我们过着不一样的人生。。。。

作者致力于把记忆术应用于生活的方方面面

主要讲理论。感觉还不错。值得二刷或仔细研读。推荐

日本人真的都好啰嗦

图书馆偶遇

kindle。总之比如、理解说明、重复并减轻处理器负担；供小孩教育参考；放在合适的关联位置。

一般吧，一个观点啰嗦了一本书

知识记忆，经验记忆，身体记忆相结合。有情绪波动，有激情，愿景，未来记忆。
读书，读框架，读作者。让记忆存在对方脑中。

？我真的不理解这种书的存在。读不下去，我感觉读这本书，就是对我记忆力的折磨

看到后来有点看不下去otz

半小时阅读完，此等操作性不强废话居多的书，七分嫌多，六分足矣

如何才能高效记忆？书里给了答案：先把需要记忆的内容渗透理解，在理解的基础上，再逐步分析结构，由点到面，深层次的发散思维，扩充记忆点，将需要记忆的内容像是用锁链连环串在一起，加强记忆和记忆之间的关联性，这样才能提高记忆的效率 and 效果。
。

我的观察，好的记忆力，在职场中特别受人瞩目，发展的机会更多。一个日常的对话场景，回答者能列举数字佐证，必定让在场的人刮目相看。有见于此，我一直有看提高记忆力的书。比较遗憾，很多书目标可能是想让读者看完后，去参加《最强大脑》比赛吧，枯燥又沉闷。其实，我只是想通过提高记忆力，把它应用到日常工作中，有没有像“截拳道”那样，简单直接又有效的记忆法呢？看完这本，我可以找到“截拳道”记忆法。

只需要读最后百分之十五

2020.21

几个主要技巧：联想类比，归纳总结，反复回忆。最重要的是，不要做技巧收藏家，要真正行动起来。

书评

读到这本书可以说是意外惊喜了，指导行动十分有用，小小一本册子，干货满满。 1
“元记忆”与“行动力” “元记忆”

why: 记忆在无声中塑造着我们的人生，因此，主动管理记忆并加以有效利用，会将自己带入愿景的方向。 how: 利用“元记忆”（对“自我记忆内容”的把握能力）， ...

1分钟记忆1副扑克牌 1小时记忆上千数字 3天记忆400多页GRE单词...

在旁人眼中，申一帆是大写的天才

可他却说：“哪有什么天赋，我不过无比正确地练习罢了” 其实，我们也同样可以生活在贫富分化的社会，如果你很痛苦、想逃离，那该做的，就不是去寻找能在一夜之间扭转乾坤的所...

说到记忆有人会感叹，为什么有的人的记忆那么好，就如电视上《最强大脑》的选手，他们怎么瞬间记住那么多的东西，而自己的记忆却那么糟糕，有时经常接触的一些人见面时居然会忘记叫什么，很是尴尬。

其实科学表明没有人是天生的记忆力差，你只要真正的投身其中，去积累即可，的...

不知道为什么本书打分不高，我看完后收获还是不少的。关于记忆的几点小技巧我觉得非常好用。 1.重视书本目录，看不到读不下去可以看看目录。

2.记不住各种无关信息可以拓展一下信息，有时候记得越多反而是提升记忆力的方式，而不是记得越多越记不住，因为串联起来了。 3.提出的...

上学的时候，常常听人说，谁谁谁的记忆力特别好，背什么东西很快就记住了，谁谁谁就很笨，怎么背都记不住。

好像在他们的眼里，记忆力是判断一个人聪明与否的标准，而且还将记忆力定义为天生的。

你笨，是天生的，你记忆力不好，是天生的，谁谁谁记忆力好，就特聪明，这也是天...

在职场上，我们会注意到自己的许多方面，业务能力、人际关系、职业素养……但有一个方面鲜有人提，那就是记忆力。读者可能会问，职场上记忆力那么重要吗？仔细想想，记忆力好的人往往人际关系也不错。最容易想到的是，那些一见面就能说出对方名字的服务员会比其他工作人员更...

上午工作的时候忽然被领导召唤了，他从对面电脑的屏幕后面探出头来，叽里咕噜的念叨了几个人名，问：“这个人名下的企业是什么来着？”活动一下平时运转的并不算灵活的小脑袋，一个略有些拗口的名字居然还真被我说了出来。是的，我记住了那个和我们有业务上往来的老板的名字，...

《高效工作记忆法》这本书，封面上写的内容充满了巨大的诱惑力——“高效记忆，提升十倍工作效率。”身为一名社畜，谁不想和封面上介绍的那样，记住80个以上的字数，牢记5000名客户的姓名长相，和公司名，利用记忆来拓展人脉呢？真的和写的这么厉害吗？为了求证这一点，入手了...

本人，男，年龄25岁，单身未婚，目前记忆力不好。本着学习的心态去阅读记忆类书籍，选择了这本《高效工作记忆法》。一开始以为这本书主要是讲工作中如果去记忆一下事情，如何提高学习成绩等，以为会有或多或少关于背诵单词的讲解，但是貌似不是这么回事的。首先，这本书是比较...

上小学的时候就买过关于记忆力的书籍，书在老家，到现在有十多年了，已经忘记书叫什么名字了。不过到现在，我还记得书中的一小部分内容，对于全书来说，应该是微乎其微的一部分，我感觉，一本书的价值，在于能让我得到什么，不管多少，即使得到的再少，只要能得到一点，那这本...

一说到记忆，肯定会联想到死记硬背。全然不是，记忆不等同于死记硬背，死记硬背也是记忆的一种。记忆，一定程度上跟印象挂钩。我们生活工作中，思考的时候一直在使用记忆。没有记忆，就无法思考，也不会有新的想法。本书教你怎么高效工作，怎样高效记忆。封面上一个黄金大脑， ...

★作者为什么写这本书？ 日本人 宇都出雅巳
小时候患有严重的口吃，他与人面对面勉强还能交流，但是碰到诸如打电话这类对方不在自己面前的状况，就可能说不出话来。
宇都出雅巳一度以为自己要一辈子活在“口吃”的缺陷中，直到某天他逛书店看见了一本教人克服口吃的书籍，他抱...

[高效工作记忆法_下载链接1](#)