

不用背的记忆术



[不用背的记忆术_下载链接1](#)

著者:桦泽紫苑

出版者:北京联合出版有限公司

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787559601766

作者介绍:

目录:

[不用背的记忆术 下载链接1](#)

标签

学习

记忆

日本

心理

教与学

已购

中文

评论

文字读起来很舒服

很多方法要花的时间太多了，不经济。

一位医生，也时一位写书人给读者讲讲学习方法

总的来说读读目录，感兴趣的地方细读就行，认真看一遍也很快，干货挺多，都是有科学道理的。

本书大概总结：首先要头脑要有好状态，长期来看要多运动，睡眠好；短期来看要专注一件事（写待做清单），事前做好准备，从全局概览，侧重重点难点，多次分散记忆；从输入内容上看，输入要积极，做到坚持要开心；事后来看要及时输出，多输出，记录是一大利器，记录内容为自己的经历、发现、体验；输入输出保持平衡；利用现代科技工具，外化自己，让自己更无限。

1.睡眠 2.社交网络记录 3.记不下来可以选择笔记 4.输出

这本书是精神科学、心理学、脑科学结合一起，运用在生活、学习和工作上，指导我们不用死记硬背就可以轻松记忆的方法。

1很多人看过很多书却没有进步，本质原因是缺乏输出。

因为我们大脑容易忘记99%的信息，只能记住1%重点的信息，如果阅读100本书没有任何输出，几个月后相当于没有学习，大脑早已经忘光光了。最简单的输出方法是137记住法则，一个星期输出3次，一天以后三天以后和七天之后就行。

2如何让学习的效果更大化？富士山记忆法，意思是无论是阅读一本书还是参加一门考试，先总揽全局，找出最重要的20%的部分，用80%的时间去攻克。

3如何让记忆长久不忘呢？可以不断地记录，把自己看过的书、电影、旅行等体验和感想记录下来。积极向上的记录日记可以变得幸福。

总结：只有输出才能让你加速成长！

整本书还是蛮有说服力的。他表示，保证信息输入与信息输出二者平衡，是强化记忆的有效途径。受输出记忆法启发，开了个公众号（“飞行初设想”），谈谈喜欢的书的看法，增强记忆，锻炼表达。

对我有很大的帮助，我太感谢啦！

这本书不同于其他记忆类的书在于作者以其精神科医生和运营Facebook多年的经验写作，给出了一些不错的帮助提高记忆的方法。如积极利用网络平台，做大量的信息输出和灵活利用笔记本涂鸦式记忆等等，挺适用于当下信息爆炸的时代。

个人觉得书后半部分过于冗长，表达的意思其实和前文涉及的内容差不多，可以精简着阅读。

[不用背的记忆术 下载链接1](#)

书评

[不用背的记忆术 下载链接1](#)