

考试脑科学



[考试脑科学 下载链接1](#)

著者:[日]池谷裕二

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787115509543

为何记住的东西总容易被忘记？如何才能摆脱“死记硬背、转头就忘”“心浮气躁、坐不住”的学习困境？

本书是关于“学习”与“记忆”的脑科学科普读物。作者围绕“如何有效记忆信息”这一问题，结合脑科学前沿研究与实验，通俗讲解了人脑“记住与遗忘”的原理，不仅呈现了人脑筛选、存储信息的奇妙机制，还向读者传授了灵活运用人脑规则，通过“欺骗大脑”实现“长期记忆转化”，以及应用人脑中信息“理解与迁移”现象的记忆方法与策略。此外，作者还针对学习者的“记忆困扰”“动机不足”等咨询案例，从脑科学与心理学角度给出了建议。本书可作为中考、高考、研究生考试、公务员考试、职业资格考试等各种考试的备考参考，也可作为日常工作、学习中的“高效记忆法”。

作者介绍:

池谷裕二 (Yuji Ikegaya)

日本东京大学药学系研究科教授，脑科学研究者。

1970年生于日本静冈县，1998年取得东京大学药学博士学位，2002年起担任美国哥伦比亚大学客座研究员。专业为神经科学与药理学，研究领域为人脑海马体与大脑皮层的可塑性。现为东京大学药学研究所教授，并同时担任日本脑信息通信融合研究中心（CINET）研究主任，日本药理学会学术评议员，ERATO人脑与AI融合项目负责人。2008年获日本文部科学大臣表彰青年科学家奖，2013年获得日本学士院学术奖励奖。

池谷博士擅长用通俗易懂的语言向大众讲解最新的脑科学研究成果，在日本拥有众多读者粉丝。著有《海马记忆法》《进化过头的脑》《脑的辩解》《单纯的脑,复杂的“我”》《脑的奇妙嗜好》等。

目录: 第1章 记忆究竟是什么	1
1-1 能力只能用考试检测吗	2
1-2 神经元“创造”出的脑	4
1-3 记住与忘记	6
1-4 认识海马体	10
1-5 加油吧，海马体！	17
第2章 “欺骗”大脑的方法	25
2-1 无论是谁都会忘记	26
2-2 好方法？坏方法？	30
2-3 反复记忆的效果	37
2-4 蛮干终究是徒劳	41
2-5 人脑更重视输出	47
第3章 海马体和LTP	51
3-1 掌握记忆关键的LTP	52
3-2 童心是提高成绩的“营养素”	57
3-3 所谓回忆	62
3-4 感动式学习法	68
3-5 狮子记忆法	73
第4章 不可思议的睡眠	79
4-1 睡觉也是学习的一部分	80
4-2 梦能培养学习实力	85
4-3 睡眠和记忆	88
4-4 学习需要持之以恒	93
4-5 睡前是记忆的黄金期	97
4-6 能有效利用全天时间的学习方案	99

第5章 模糊的大脑	103
5-1 记忆的本质	104
5-2 面对失败，毫不气馁的积极态度最重要	107
5-3 人脑和计算机的差异	113
5-4 客观评估自己的学习实力	119
5-5 记忆原本就是模糊的	128
5-6 用“反省”代替“后悔”吧	133
5-7 带着长期计划去学习	137
5-8 先扩大擅长科目的优势	142
第6章 天才的记忆机制	149
6-1 改变记忆的方法	150
6-2 联想很重要	156
6-3 向别人讲述学到的知识	164
6-4 声音、听觉与记忆	169
6-5 理解记忆的种类和年龄的关系	174
6-6 根据阶段改变学习方法	180
6-7 方法记忆的魔力	185
6-8 会“膨胀”的记忆方法	192
6-9 为什么要持续努力	200
脑心理学专栏	
1 色彩心理学①	9
2 色彩心理学②	14
3 组块化	29
4 莫扎特效应	55
5 乙酰胆碱	60
6 情绪唤醒	77
7 快速眼动睡眠	87
8 恢复精神和注意力	92
9 生物节律	96
10 外在动机	106
11 偏好效应	111
12 行动兴奋	126
13 葡萄糖	132
14 “开头努力”与“结尾努力”	136
15 BGM	141
16 恋爱期的脑	153
17 小矮人	172
经验谈	
1 选择高一时学过的科目对高考不利？	22
2 高效率的英语单词记忆法	34
3 我究竟是为了什么学习？	39
4 记忆天才的秘密	65
5 考试恐惧症	71
6 生物节律与高考	83
7 感到“有趣”的瞬间	118
8 参考书的难易程度	124
9 利用糖果和口香糖取胜	130
10 各门科目的学习顺序	145
11 大人们基本都忘了在学校学过的知识	161
12 选择参考书的要点	167
13 独家阅读法	179
14 通过分析词源背英语单词	183
15 竟然不能去师资优秀的补习学校？！	189
16 竟然有人很喜欢考试？	198

17 应届生的成绩会在临近考试前提升 206
后记 209

• • • • • (收起)

[考试脑科学_下载链接1](#)

标签

脑科学

科普

思维方法

方法论

思维

学习方法

认知精进

教育心理

评论

2019年10月10日读毕，此书证实、证伪了我关于脑科学、记忆之间关系的很多想法。其一，人们记不住三岁或四岁前的事情，原因是这个阶段他们主要练习爬、走、跑，主要靠方法记忆，由身体记住各种动作，没有经验记忆，记不住经历的事。其二，联想记忆可以产生指数效应，可以记得最少，掌握的知识最多。其三，睡前记东西，睡后大脑再进行归类，利于记忆。其四，明白的关键是会分类区分，区分大的逻辑，利于记住细节。其五，睡觉中听录音，记忆效果不好，这是高中英语老师教的。其六，重复一个资料多遍，胜过学习不同的资料各一遍。其七，从演化角度认识记忆，海马要过滤信息保护自己，重复才能免于过滤。

每次看了这类书都仿佛打了鸡血，但新鲜劲儿持续约一个礼拜就又恢复到散漫懒惰的我本人了……

哇，科学的角度来解释记忆中的各种现象，也提出了高效记忆的建议，受益匪浅

只要积极地持续努力，脑就不会背叛我们。今后也请继续努力呀。

虽然很多方法都是知道的，但现在知其所以然了，估计能更好地安排自己的学习和教导学生

学习与成果的关系呈指数级增长，好好学习等待美妙成果的涌现吧:-D

读起来很easy的科普书。适合六年级的小盆友当课外书。

朴实有用的一本书

短期记忆、长期记忆；海马体-关卡检查员；2天+1周-+周+1个月；重复、输出；海马体-记忆工厂，杏仁核-情绪工厂；饥饿、走动、低室温；情绪唤醒；先框架；经验记忆、知识记忆、方法记忆；

花了大半天看完了，谈到的问题虽然都比较基础，但都很实用和中肯，回头去看自己这些年的学习习惯，能改和需要改的还有很多。希望通过方法记忆去真正改变我的学习方法吧。

很细致有新意，海马体和杏仁核真是了不起的家伙啊，希望有专门海马体的图书啊！

这是我看的最快的一本书之一……

解答了我多年来在学习和应试中遇到的困惑

实事求是 鼓舞人心 足矣

这是一本非常有意思的书，作者在讲记忆方法的同时字里行间又洋溢着浓浓的日式幽默。建议学文科的同学都可以翻翻这本书。

坚持就是胜利……

还不错，周期记忆法很见效！但是针对输出还是有一定距离。

2020-0109 阅完

有些人说里面尽是些老生常谈的旧方法，但我觉得旧方法只占一小部分，而且温故而知新，我就从书中学习迁移这个看书以前就知道的概念里有重新了解到了局部知识对整体知识的影响，又比我知道如有关情绪的记忆会很深刻，但书中进一步介绍了建立在情绪记忆基础之上的感动学习法，除了以上之外，还有很多有关记忆的脑心理学效应。最后，最大的收获有两点，一，池谷博士用简单的小狗试验总结了大脑记忆的特征，比如随意模糊和喜欢使用排除法，二，睡眠对于记忆不可思议的影响机制。

人的记忆分成三类知识记忆，经验记忆和方法记忆。最不容易的就是知识记忆这也是我们为啥学完不用就会忘
建立一个合理的符合大脑机制的长期的学习计划是非常重要的，反复和及时的输出能够帮助我们更好的加深记忆以及知识储备。人和人之间的差异不是在学习时间而是学习迁

移，也就是中国人常说的举一反三，学会了迁移，效果也是指数级的增长。学习方法非常的重要，切勿死记硬背。

[考试脑科学 下载链接1](#)

书评

[考试脑科学 下载链接1](#)