

记忆编码



[记忆编码 下载链接1](#)

著者:[俄]亚瑟·杜姆切夫

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787541156373

记忆混乱致使工作频频出错？记不住姓名导致社交尴尬？反复记忆后的知识点一考就忘？你不是记性差，只是没用对方法。

本书是记忆力培训专家、俄罗斯“圆周率背诵大赛”冠军得主杜姆切夫10余年经验成果的总结。书中系统介绍了9种非常实用的记忆法则和12条提升记忆效率的定律，结合20余个真实案例和近60张辅助记忆思维图表，让你30秒记住一切重要信息，解决考试、社交、工作和日常生活中的记忆问题。只要用对方法，每个人都能成为记忆天才！

作者介绍:

【作者简介】

亚瑟·杜姆切夫 (Артур Думчев)：记忆力培训专家。曾任俄罗斯语言学习网顾问，后成为迅捷交易公司培训师。NLP专业执行师证书持有者。因能记住圆周率小数点后22528位数字，获俄罗斯“圆周率背诵大赛”冠军。

【译者简介】

雷雨晴：毕业于哈尔滨工业大学俄语专业，后至圣彼得堡国立大学语言系学习。目前在俄罗斯远东地区从事驻外工作。

目录: 前言

记忆的本质

智力和记忆力

动机和专注力

摘要

第一章 无须事先准备

生词记忆法

清单记忆法

姓名和相貌记忆法

外语记忆法

第二章 稍作准备之后

数字形象法

如何利用定位法？

最后的王牌

特别的一节

附章

如何正确地复习？

尝试间歇复习法

如何利用遗忘达成目标？

谁是大脑的伙伴？

12条定律

后记

• • • • • [\(收起\)](#)

[记忆编码_下载链接1](#)

标签

记忆法

训练

提升

进阶

我想读这本书

工具书

好书，强烈推荐

社会学

评论

帮助记忆的方法千种万种，幻化成自己合适的才是最好的

感觉很“麻烦”，等我试试地点定位法效果看看

对于我目前来说，遗忘曲线复习，联想记忆，重复重复重复。这些最重要。但是爱因斯坦那个脑力训练很有趣！

很实用的一本书，里面有很多提高记忆力的方法，从体力上形成肌肉记忆到脑力上提高专注力以及方法，怎么样用词根记忆法以及故事记忆法，剧情记忆法……总的来说非常推荐。

9种简单高效的记忆法，可以应用在生活中和学习中的方方面面。书中的案例和习题使记忆变得更加有趣！

很好的技巧方法书。

人类用大脑绘画，而不是双手。记忆要学会用方式方法来完成深化拓展，而不是目不转睛。做一个知识的收集者，成为记忆的“管库人”。

这真的是普通人做得到的？？“有一个好的记忆数字的方法是设想出100个数字的形象并且牢记它们”“如果100个形象用完了，我就重新开始新一轮”“你只需要将他们从1到99按大小顺序排列在每一个拐角即可”……………

真的挺不错的 在试着每天记录自己的小成就

记忆力差的我从来没想过还能有提升的时候，哈哈，超级棒的一本书。

一本记忆大师所著的，提升记忆力的书，简单实用，生活中的很多方面都得到了提升！

[记忆编码 下载链接1](#)

书评

如果说，大脑是一个沉睡的巨人，那“过目不忘”的记忆，就是唤醒巨人的唯一方法。如何拥有超强的记忆，也就成了我们长期学习、研究的问题。若从心理学的角度分析，记忆是人们学习、工作和生活的基本机能。而将抽象概念转变

成形象概念的过程就是记忆的关键，这一过程又可以称为...

每个拿起这本记忆编码的书的人，我相信都是或多或少有一些觉得自己，渐渐开始有了记忆的遗忘。或许有些人没有了年轻时候过目不忘的能力，或许有些人明明三分钟之前说过的话，三分钟之后就忘记了想说什么，又或许某些人总觉得自己记忆中有些许缺失，回想不起来想要做什么事，老...

《记忆编码》本书的作者是俄罗斯的记忆力培训专家。这是一本满满干货。用最简单实用的记忆方法教你怎样发掘实践，拥抱积极乐观的兴趣，帮助人们提高智力，并且通过增强记忆力，提升个人效率。看完书后，确实有种打开新世界的想法。作者将需要掌握的记忆方法的内容，按照从简略...

成为记忆的“管库人”
随着年龄增大，脑细胞的活跃度下降，细胞老化，记忆力就会慢慢衰退。长时间睡眠不够或睡眠质量差也会导致脑神经衰弱，记忆力减退，而我正是出于这个阶段。深夜入眠，辗转反侧，思考第二天的人生，计算着自己又度过了生命当中最年轻的一天，离“大龄青年”...

[记忆编码_下载链接1](#)