

超级记忆王



[超级记忆王_下载链接1](#)

著者:榎藤子 编著

出版者:华夏出版社

出版时间:2011-9-1

装帧:平装

isbn:9787508056890

《超级记忆王:超强记忆力训练风暴1000例》详细介绍了名人大师的各种有效记忆的好

方法，并且带领大家走进自己的大脑，了解大脑的记忆习性，努力为大家开启记忆回路；告诉大家如何排除干扰，有效地掌握各种记忆规律；如何才能克服遗忘；如何才能长时间记忆。此外，书中还有训练记忆力的各种小游戏和结合实际的实战演练，让大家可以在轻松的环境中掌握各种神奇的记忆小窍门。

作者介绍:

目录:第一章 名人专栏:

轻轻松松学得名家大师记忆术 / 01

多湖辉：说“我能记住”便可增强记忆力 02

东尼·博赞：思维导图是最有效的记忆工具 04

列宁：深刻理解——记忆力提高的催化剂 07

吴文俊：选择记忆，眉毛胡子不能一把抓 11

茅以升：反复，反复，再反复 15

韦钰：明确记忆意图，才能增强记忆效果 18

第二章 基础准备:

了解大脑习性，开启记忆回路 / 21

人脑记忆潜能 22

找到衡量记忆好坏的标准 25

左脑记忆与右脑记忆 27

超右脑照相记忆法 32

改变不良用脑习惯 35

让两半球大脑同时作战的 4 个方法 37

第三章 学前必知:

积极思考，挖掘记忆能量 / 49

观察力：记忆和思维的基础 50

想象力：引爆记忆潜能的魔法 53

自信心：加强记忆效果的关键 56

积极思维：记忆的最佳向导 58

另类思维：创造记忆天才 62

记忆关键：让记忆变得更容易 65

记忆必知：提升大脑的记忆能量 75

第四章 新手上路:

排除干扰，掌握记忆规律 / 83

记忆的三种分类 84

休息，有时不一定是最好的选择 86

最佳记忆年龄与记忆季节 86

人的四种记忆类型 87

如何找到自己的最佳记忆时间 89

艾宾浩斯遗忘曲线 90

找到规律：克服遗忘的关键 92

影响人脑记忆的生理心理因素 99

排除干扰，集中注意力 106

第五章 完美晋级:

掌握方法，克服遗忘，提高记忆 / 111

不同记忆方法，不同的效果 112

快速提升记忆的9大法则 114

重复记忆有“法”可依 117

编码记忆，让知识掌握起来更容易 123

“关键词”记忆法 130

神奇比喻，降低理解难度 133

抵抗遗忘，让联想帮助记忆 136

交替学习好记忆 139
过度记忆+交替记忆，让记忆力升级 143
提高成绩，掌握更多记忆法 146
第六章 游戏训练：
让记忆得到一日千里的提升 / 155
记忆强弱直接决定你的学习成绩 156
改善思维习惯，打破思维定式 158
增强记忆，提高学习成绩之思维训练 162
增强记忆，提高学习成绩之注意力训练 178
增强记忆，提高学习成绩之创造力训练 188
增强记忆，提高学习成绩之想象力训练 195
增强记忆，提高学习成绩之观察力训练 201
第七章 实战演练：
快速提高各科成绩 / 213
人名的记忆 214
数字的记忆 221
日期的记忆 225
电话号码的记忆 227
英语单词的记忆 228
语文知识的记忆 234
历史知识的记忆 239
地理知识的记忆 243
政治知识的记忆 247
数学知识的记忆 250
物理知识的记忆 252
化学知识的记忆 255
附：课外知识大放送
• • • • • ([收起](#))

[超级记忆王_下载链接1](#)

标签

记忆

训练

闲闲看看

绘本

科学

评论

通篇概念,扯淡书的通病

-
- 1、知识点大概众所周知。无非是理解、专注、联想、通感、比喻、夸张、录音、说给自己听、艾宾浩斯遗忘曲线、谐音、思维导图、分类等。
 - 2、这书拼字拼得太明显。相同的知识点没完没了地唠唠叨叨，完全不懂适可而止。阅读体验糟糕。
 - 3、对个人最有价值的是，活跃左侧身体以激发右脑潜能，从而更为流畅地使用右脑图像记忆，而非习惯性地依赖左脑语言记忆。
 - 4、结合TED【每个人都能掌握的记忆技巧】看，记忆训练的执行力翻倍。

感觉本书的内容是拼凑而成的口水文，给出联想，理解，回想，记忆等耳熟能详的词语，然后围绕着大谈特谈，啰嗦而不深入。

至少对比我之前读过的几本关于记忆的书来说，这本书满满的全是正能量、方法论和干货。还算良心的！

看完之后挺有用，对锻炼记忆力更有信心了。

无聊，blablabla用图像记忆blablabla。

看了最强大脑，想了解一下记忆是怎么回事

你妹，我竟然认真地看完了！说了半天，记忆训练就是各种找联系，说白了是训练想象力啊……书里的理论只能解决死记硬背的中学知识，对绝大多数生活中的有用信息都用不到。3.20读毕

[超级记忆王_下载链接1](#)

书评

《超级记忆王》扫读一遍，有些是熟悉的内容，方法指导类书籍，最重要的是自己反复练习，在平时生活中，有意识的多练习。记忆力不好的自己，其实需要多锻炼的。

[超级记忆王_下载链接1](#)