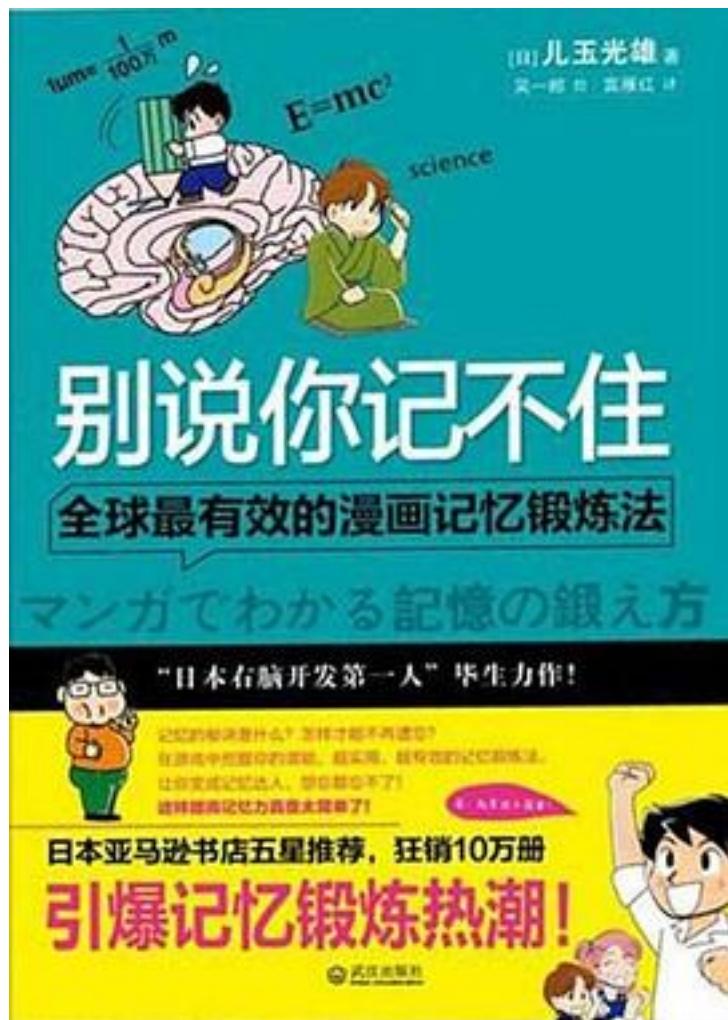


别说你记不住



[别说你记不住 下载链接1](#)

著者:【日】儿玉光雄

出版者:武汉出版社

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787543058651

《别说你记不住:全球最有效的漫画记忆锻炼法》内容简介：记忆是怎么一回事？为什

么三分钟前记住的事，一转身就忘得一干二净？为什么感兴趣的事情，不用特意去记，也会自动烙印到脑海里？为什么记得住十年前看的电影，却记不住昨晚吃什么？……这些平时困惑我们的记忆问题，您都将在这本《别说你记不住（全球最有效的漫画记忆锻炼法）》中找到答案。“日本右脑开发第一人”儿玉光雄教你判断你的记忆等级，从生活中的小游戏挖掘你的记忆潜能。打开你的大脑，现在就开始提高你的记忆力吧！

作者介绍：

儿玉光雄 【日】

1947年出生，日本唯一的国立体育专业学院——鹿屋体育大学教授、日本运动心理学会会员、美国奥林匹克委员会科学部研究院。

毕业于京都大学工学系，后获美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）研究院的工学硕士学位、美国加州大学工学博士。长期从事生物力学和心理科学等右脑的开发与研究工作，并为商界人士提供能力开发计划，广受赞誉。他是第一个提出“右脑智商”概念的人，被誉为“日本右脑开发第一人”。

目录: 序 章 记忆是一种终极的知性快感行为

记忆是怎么一回事？

第1章 最新的记忆原理

健忘的关键所在是海马

记忆的种类

记忆保存在哪里呢？

好恶对记忆的重大影响

了解记忆存取的重要性

关于阿尔法波与记忆力

让右脑与左脑联动起来进行记忆吧

来测试一下你现在的记忆等级吧

第2章 了解各种记忆类型

来测试一下你的记忆类型吧

成为记忆达人的法则

锚定及原理

效果绝佳的三种记忆技巧

增强记忆力的六个法则

只要集中精力，任何事情都可以记住

第3章 彻底活用增强记忆力的各种要素

艾宾浩斯的遗忘曲线

20秒钟复习效果的绝对威力

记忆与睡眠的关系

大脑会记住愉快的事情

人脑是为了记忆愉快的事而存在的

记忆的秘诀是要有附加动机

联想是告别健忘的关键

兴趣使你不再健忘

第4章 迅速提高记忆力的最新技巧

一郎式瞬间记忆法

锻炼大脑所擅长的图像记忆

令人吃惊的“图像叙事记忆法”

人名的最新记忆法

人名记忆的法则1 首先要记住名字和面孔

人名记忆的法则2 见面之后也要再次确认对方的面孔及名字

人名记忆的法则3 利用周末整理名片与记录
提升超短期记忆
发动视觉以外的感觉器官
了解视觉图像的结构
掌握轻松记忆面孔的方法
第5章 最新的超级记忆技巧
房间记忆法
圆点训练法
强制回想训练法
联想训练法
变速暗示记忆法
数字转换记忆法
终极的“一万个项目记忆法”
身体记忆训练法
第6章 能够神奇唤醒记忆的日常生活习惯
目标是成为快速记忆达人
扫描速读法
报纸记忆训练法
能够提高记忆力的食物
休息也是增强记忆力的关键
不吃早餐会使记忆力减退
参考文献
· · · · · (收起)

[别说你记不住](#) [下载链接1](#)

标签

记忆

记忆法

学习方法

日本

学习

好书

方法

评论

只想质疑一件事：作为外版引进书，为何版权页上没有版权登记号。

记忆的过程主要分为三个阶段：

第一阶段是铭记，就是将进入到大脑里的信息记录在大脑的某个部位。但是如果将信息就这样一直放着，那么这个信息最终也逃不过被忘得精光的命运。

第二阶段是保持，即通过反复地记忆，将大脑中所记录的信息不断回放，使其自动稳定地保存在大脑新皮质中。

第三阶段是重现，也就是说让所保存的信息，在需要的时候能够随时随地被提取出来
健忘这个症状是一个浅显易懂的信号，它在提示我们海马区的功能下降了

记忆的过程主要分为三个阶段：

第一阶段是铭记，就是将进入到大脑里的信息记录在大脑的某个部位。但是如果将信息就这样一直放着，那么这个信息最终也逃不过被忘得精光的命运。

第二阶段是保持，即通过反复地记忆，将大脑中所记录的信息不断回放，使其自动稳定地保存在大脑新皮质中。

不错的一本书，可能更适合成年人看。

科学、有效的记忆法。

随便看看很多东西都知道的就是太无聊了吧 我觉得自己

你就扯蛋！！

强制回想、联想记忆，变速暗示记忆！~还有不吃早餐真的有害！~

虽然感觉用处不大，但是看了比不看的好

多巴胺！勤练习！吃早饭！

摘要：1小时之后确认，6~12小时之后再确认，24小时之后再次。

短期记忆持续20秒，成为长期记忆的可能性就会变得很大。就寝前的记忆很难被遗忘
大脑会记住愉快的事情 调整心理状态，可以很容易地改变学习的效果。联想记忆

还行。

别说你记不住：了解一定的理论，掌握一定方法，不断练习，就记住啦~

我是记忆法理论大师。。。至于实践，呵呵。。。

没有那么神奇。。。可操作性，对我来说，不强。。。。

一般，没有什么特别的地方

和其他书涉及的内容大致相同，但是呈现时加入了可理解的漫画比较有趣且易懂，举例
多为日本著名人物，一些方法也比较适合日语。但是里面的数字编码中加入颜色编码比
较新颖，希望自己能继续摸索细化，不错的书，推荐。

很初级入门的一本书，书里的小窍门也很简单易懂的告诉你怎样提高记忆力。看了最强
大脑以后，坚持相信脑力可以开发这件事，不求别的，就希望增强记忆力，可以把看过的
书都记住就好了。会努力坚持书里一些方法的。时常拿出来翻看，是很重要的。

感觉作者很不专业，排版很糟，条理不清晰，关键部分没讲解，对于只想用方法不想知道原理的人适用，对于想知道科学解释的，放弃吧作者不会告诉你的。其实作者也不知道，我估计他也是摘抄别人的罢了，日本关于右脑运动，记忆术什么的最火了

有理有据，适合操作

画面感，多感官，专心，重复，30分钟休息5分钟，睡前记忆不易被新信息顶替。复习
1h/7h/1d/7d/1m

[别说你记不住](#) [下载链接1](#)

书评

这两年来喜欢看日本人写的书，薄点还浅显，但是货色很足，不象老美的学者什么紫牛呵、长尾理论啦，蓝海战略啦，其实全是灌水。

包括我这两天读的什么潜智，那真是狗屁不通的一本书。

首先前后摄入及擦除原则。也就是人会记住第一个及最后一个，所以可以不断地更换背诵次序，同...

短期记忆力有三点：兴趣、演练、技巧。

养成各种感官（音乐——听觉，香味——味觉，风景——视觉）印象都动员起来帮助记忆的习惯。好恶对记忆的影响很大

右脑简单记忆，左脑加以解释。这样记得更加牢固。

记忆类型：视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉 智能7要素：1、空间认...

很不错的一本书，也有不少较为实用的记忆技巧。从理论与实验结果上得出结论，值得信任。读一读感觉收获不少。就是书有些贵。有电子版的看一下还比较值得。

下面是它的一些主要技巧摘抄：

要想使记忆稳固，就不能无视时间这个要素。如果短期记忆能够持续浮现超过20秒的话，…

读这本书时有个感悟——好读书，不求甚解。书读多了，理解自然水到渠成。

1、关于为何知道这么多速读、记忆术的原理却无法应用的原因。——因为内心没有动机。不知道应该用在何处。

2、关于联想和人际交往的相似性。——联想的关键在于在新知识和旧知识间建立联系。新知识与已…

请教读过这本书的朋友，请问你们看懂变速暗示记忆法了吗？书中的操作方法貌似翻译的不对，吸气3秒的时候，怎么能“读”出单词呢？请教高明～！

另外，一万项目记忆法的内容是根据日文特点编制的数字符号，有没有人能分享一下中国本土的类似记忆方法呢？

书中主要讲的记忆方法，都跟联想有关，要自由联想，与身边任何事物结合起来记忆，而且要反复记忆，大约要在24小时内记忆2-3遍，而且强调睡眠前的记忆很重要，这点十分认同。总之说的方法，在学生时代好像都要用过，只是比较懒，一句话，好记忆需要反复练习，加深巩固条件反射系…

这里面托真多，说好的，说改善记忆的，你们不脸红么，还是你们的记忆本来就差的可以？看着评论好买了本，读完根本没什么用，大部分是理论，实际用处少得可怜，整体有用的方法加起来也就能写个帖子，拼成本书真是造诣。

这本书的评论,大部分都是托写的,请认真阅读评论后再考虑 :) 抱歉，你的评论太短了
抱歉，你的评论太短了

没有阅读和购买本书。随便啰嗦几句

自己对于记忆以前也曾热衷过，但说实话，纯粹的记忆法，也就是小技巧可以用用，上升到理论高度，对于普通人用处不大。个人感觉对于记忆的热衷很多还是来自于应试的需要，但如果试图把记忆法当做救命稻草，估计会失望的。漫画记忆应该是有效...

[别说你记不住](#) [下载链接1](#)