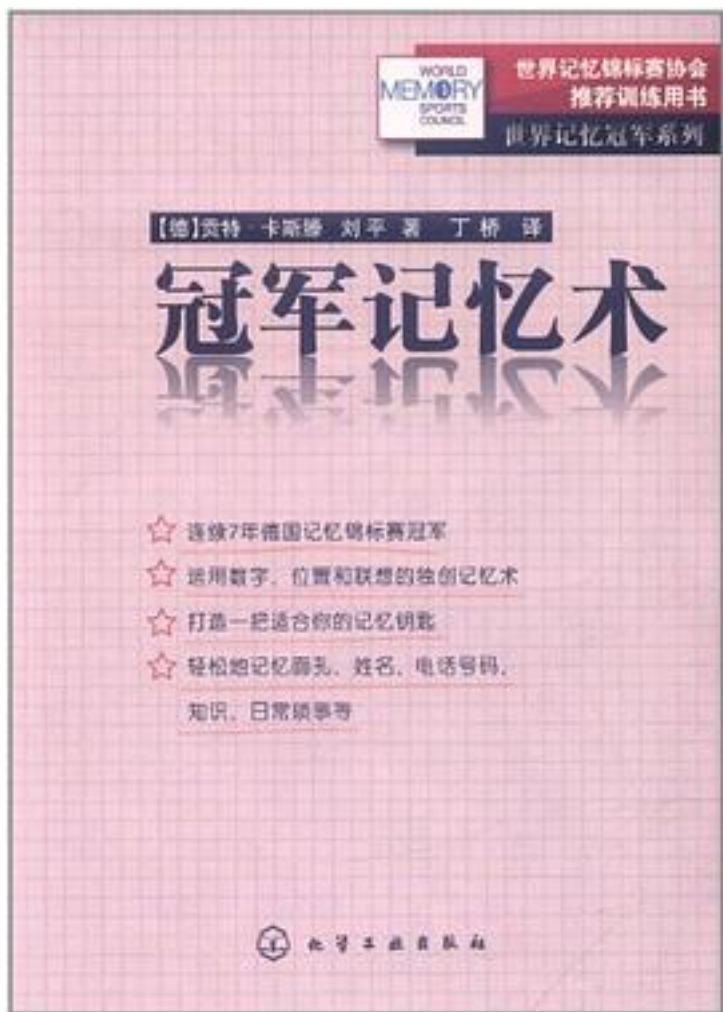


# 冠军记忆术



[冠军记忆术\\_下载链接1](#)

著者:[德] 贡特·卡斯滕

出版者:化学工业出版社

出版时间:2012-1-1

装帧:平装

isbn:9787122126856

连续7年德国记忆锦标赛冠军，运用数字、位置和联想的独创记忆术，打造一把适合你

的记忆钥匙，轻松地记忆面孔、姓名、电话号码、知识、日常琐事等。

卡斯滕博士取得的成绩：60秒记住一个68位的数字；1小时记住1949个随机数字；15分钟记住244张抽象图片；60秒记住102个数字；连续5年二进制数字记忆纪录保持者……

世界记忆锦标赛（World Memory Championships）是由“世界记忆之父”东尼·博赞和雷蒙德·基恩于1991年共同发起的，是在大脑思维运动方面最具影响力的国际性赛事。每年都有来自20多个国家的众多选手报名参加这一赛事。“世界记忆大师”奖是世界记忆锦标赛上一个举足轻重的奖项，它代表了世界记忆锦标赛协会对获奖者记忆水平的最高评价，也代表了获奖者在记忆力技巧和应用方面的突出表现。

作者介绍:

贡特·卡斯滕(Gunther Karsten)，德国人，2007年排名世界第一的顶级记忆大师，慕尼黑大学生物化学博士，曾连续7年荣获德国记忆锦标赛冠军，创造了多项记忆世界纪录。曾为西班牙、挪威等国家的企业进行记忆培训。卡斯滕博士培养了多位记忆冠军——1998年世界青年记忆锦标赛冠军，1999年至2001年世界女子记忆锦标赛冠军，2004年世界少年记忆锦标赛冠军，1999年至2001年捷克记忆锦标赛冠军，1998年至1999年及2001年德国女子记忆锦标赛冠军，2000年德国青年记忆锦标赛冠军，以及2001年德国少年记忆锦标赛冠军等。

刘平，2008年世界记忆锦标赛“快速扑克牌记忆”项目冠军；2006年中国记忆锦标赛冠军；广州学尔思教育创始人。

目录: 起点记忆测试：确定你的GQ

何为GQ

起点记忆测试

第1章

我们的大脑：令人惊奇的数据存储器

我们真的只利用了大脑的10%吗

多种因素影响记忆效果

记忆过程中发生了什么

提高记忆力的理论

成功记忆必备的七大思维要素

只在心里重复

第2章

记住数字没问题

系统地记忆

数字形状系统

数字韵脚系统与数字象征系统

代码系统

建立代码系统的规则

制作你自己的数字卡片

第3章

记住知识没问题

位置记忆法

位置记忆法的运用

位置记忆法练习

第4章

应对日常生活中的记忆问题

记忆日常琐事  
丢三落四的人找钥匙  
话在嘴边，但就是想不起来  
天哪!家里开着的煤气、通电的熨斗、燃着的蜡烛  
比在绳子上打结方便

#### 第5章

把面孔和姓名对应起来  
应该稍微有些条理

#### 4种基本方法

姓名的思维图片  
如何记住对方姓名  
在生活中多加练习

#### 第6章

快速而愉快地记忆词汇  
为什么要学习英语  
记单词的步骤  
单词的转化和联结  
更高效记忆单词

#### 第7章

记忆术让记忆提速  
备忘录是通向记忆专家的桥梁  
发音的备忘录：韵脚  
首字母缩略词：简略记号更易记住  
逻辑记忆法：寻找记忆钥匙  
结业记忆测试：成功在向你招手  
你现在的GQ是多少

GQ评估

• • • • • ([收起](#))

[冠军记忆术\\_下载链接1](#)

## 标签

记忆法

学习方法

记忆术

记忆

学习

知识

教育

技能

## 评论

读到位置记忆法时 不禁想起进小学刚刚学国歌那会儿 在回家路上还边走边唱  
以至于后来卡壳的时候（怎么连这种时候都有...）  
回想一下走进那条窄窄的后弄堂旋律就来了

-----  
记数字和位置记忆法好像比较有道理。不过我没有好好实践，只是觉得应该会有用。。  
。

-----  
又回忆了遍，不错

-----  
这本很牛逼，虽然我没学到什么

-----  
记忆方法类的书都只注重强调方法，展示自己的记忆能力，联想能力，而忘了告诉读者，最关键的要独立思考，怀有兴趣，有明确的目标，方能成功。

-----  
有中国人的参与，相比会更加符合国人的思路，但是内容介绍有点简略，前半部分有点拖沓～

-----  
有趣的是关于记忆术的书看过很多本，明明正道只有一条。但每看一本都能得到新的收获。而这本基本是收获最大一本。无论是记忆各种类型的方式上还是从路径扩展上都给我很大帮助。GQ在练习实践下提升35左右。助我在记忆大师路上更进一步。  
（本书附GQ测试表）

-----  
出于对记性好的人的迷之崇拜，找来看了下。结果发现记忆之术其实在记忆之外，逻辑思维，联想能力，图像再现，定位记忆，以及练习练习练习，难怪说记忆力是IQ的重要组成部分。我到底是怎么考上大学的？

-----  
记得高中时读过，曾用自家建了个记忆宫殿，一晚速记了生物的期末考知识点，第二天就用上了。但是后来觉得这样记忆有点那啥，十分没趣。还是觉得理解透彻知识个中联系和意义有趣多了。就废了。。最近看了福尔摩斯，才想起这技巧。其实用来记一些不需要弄懂理解的东西和一些经常遗忘的核心知识点。虽然现在用 Google 直接搜，但是考试并不能 Google 啊

-----  
合著

-----  
没能坚持，所以不知道有没有用

-----  
路径记忆法

-----  
[冠军记忆术 下载链接1](#)

书评

-----  
[冠军记忆术 下载链接1](#)