

## <<记忆的窍门>>

### 图书基本信息

书名：<<记忆的窍门>>

13位ISBN编号：9787302217756

10位ISBN编号：7302217750

出版时间：2010-4

出版时间：清华大学出版社

作者：钟道隆

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<记忆的窍门>>

### 前言

笔者55岁时到某学院从事教学领导工作，必须记住大量新的信息（如人名、电话号码以及各种数据等），感到比较吃力，脑子里不时冒出“已经55岁了，老了，记忆力不行了”的消极想法。

抱着试试看想法，笔者找来一些介绍记忆方法的书，一边看一边练习，记忆力得到了极大的提高，不到一个月就记住了主要信息。

这不但极大地增强了笔者的自信心，而且使笔者对“记忆”这个古老的课题产生了浓厚的兴趣。

笔者开始广泛阅读各种记忆类书籍，总结实践经验。

周围同事对此很感兴趣，经常要笔者讲解记忆各种信息的方法，讲解之后就是热烈的讨论和研究。

本书就是在这个讲解、讨论和研究的过程中逐步补充和修改而成的。

由于笔者和周围同事都是普通人，故以《记忆的窍门——普通人提高记忆力的方法》为书名。

“一个综合记忆数字的实例”一节是笔者每次讲解时最受听众欢迎的内容之一，因为所叙述的内容（如人名、单位名称和电话号码等）就在听众的身边，看得见，摸得着，能很快得到传播和应用。

遗憾的是，为了不涉及个人和单位的真实名称，有些实例在书中出现时不得不略去或改用谐音（但能说明问题的部分仍是真实的）。

如果经过改造的名字或电话号码仍与某些名字或电话号码一致，这纯属巧合。

## <<记忆的窍门>>

### 内容概要

本书共9章。

第1、2章介绍记忆的原理与增强记忆力的一般方法，着重说明了人的记忆力不是天生的，而是后天可学的。

第3~9章分别介绍数字、电话号码、圆周率、人名、文理科内容、英语单词的记忆方法。

按本书介绍的方法，智力正常的人在一小时内能记住圆周率100位。

本书通俗易懂，适合具有中等文化程度以上的读者阅读。

在家长的辅导下，部分内容也适用于学龄前儿童和小学生。

## &lt;&lt;记忆的窍门&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 记忆的作用 1.1 脑记忆与笔头记忆 1.2 脑记忆的作用 第2章 记忆和遗忘的一般特性 2.1 记忆过程的三个阶段 2.2 艾宾浩斯遗忘曲线 2.3 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆 2.4 机械记忆与意义记忆 2.5 形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆 2.6 视觉记忆和听觉记忆 第3章 增强记忆力的方法 3.1 要有信心 3.1.1 人脑巨大的记忆潜力 3.1.2 目标明确决心大 3.2 要有兴趣和好奇心 3.3 集中注意力 3.4 贵在开窍 3.5 学习书本知识 3.6 反复练习 3.7 归纳和总结 3.8 勤用脑有益健康 3.9 具体方法 3.9.1 联想记忆 3.9.2 干虑必有一得 3.9.3 与信息属性挂钩 3.9.4 辨异记忆 3.9.5 纠错记忆 3.9.6 抽象内容形象化 3.9.7 多个器官并用 3.9.8 编口诀 3.9.9 词头法 3.10 培养机械记忆能力 3.11 不盲目追求过目不忘 第4章 数据和电话号码的记忆 4.1 数据的特点和记忆难点 4.2 记忆数据的一般原则 4.3 形象记忆 4.3.1 数字的各种形象 4.3.2 数字的字母形象 4.3.3 数字代码 4.3.4 两位数的形象 4.3.5 多位数的形象 4.3.6 数字的人名形象 4.3.7 数字的地名形象 4.3.8 数字的时间形象 4.3.9 防止混淆 4.4 拟人化和拟物化 4.4.1 拟人化和拟物化的途径 4.4.2 拟人化和拟物化的应用 4.5 编码法 4.5.1 利用电报码 4.5.2 利用五笔字型 4.5.3 利用汉字的数字信息 4.5.4 利用四角号码 4.6 其他方法 4.6.1 数学法 4.6.2 加工法 4.6.3 小数点和破折号的记忆 4.6.4 添枝加叶 4.6.5 粗化和整数化 4.6.6 机械记忆 4.7 与数据的属性挂钩 4.8 不是多此一举 4.9 关键在于多练 4.10 一种方法练到底 4.11 电话号码的记忆 4.11.1 必要性 4.11.2 注意事项 4.11.3 记忆键盘位置 4.11.4 等差记忆 4.11.5 熟记程控电话的特种功能 4.12 实例 4.12.1 “粗化”后用挂钩法 4.12.2 从部分电话号码入手 4.13 其他 第5章 如何背圆周率 第6章 如何记人 第7章 各学科内容的记忆 第8章 英语单词的记忆 第9章 充分发挥“烂”笔头的作用

## &lt;&lt;记忆的窍门&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：关于记住的信息存储部位的问题，有定位说和非定位说两种。

定位说认为不同种类的记忆信息存储在大脑的不同部位。

非定位说认为记忆信息在大脑中并没有特定的位置，而与大脑的各个部位都有关。

近年来受激光全息照相术的启发，有的人把非定位说引申为全息说，认为记忆信息存储在每一个脑细胞里。

关于人脑记忆信息的载体是什么的问题，有人认为记忆与细胞之间的突触有联系；有人认为记忆的信息存储在核糖核酸分子（RNA）里，并把它称为记忆分子；也有的人认为记忆分子是蛋白质或其他化学物质，而不是RNA。

各种学说对于记忆信息载体的看法不一，但有一点是肯定的，那就是记忆是一个复杂的生物和化学过程。

在现有对记忆信息载体认识的基础上，国外已经有人在动物身上进行记忆转移试验，并取得了一定的进展。

尽管有了以上各种学说，但是离彻底搞清人脑的记忆机制还有很远的距离。

正因为这样，人脑的记忆机制被认为是近代十大科学之谜中的一个，有待哲学家、心理学家和脑科学家们去探索、去研究。

本书采用黑匣子方法，只讨论大脑记忆的外部特性，不涉及大脑的内部作用过程。

也就是说，只从大家在日常生活、学习和工作中都能体验到的规律出发，讨论记忆和遗忘的一般特点和增强记忆的方法，不讨论这些方法所涉及的生化机理。

## <<记忆的窍门>>

### 编辑推荐

《记忆的窍门(第4版)》：逆向法丛书

<<记忆的窍门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>