

<<超级记忆>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆>>

13位ISBN编号：9787508614847

10位ISBN编号：7508614844

出版时间：2009-7

出版时间：中信出版社

作者：东尼·博赞（Tony Buzan）

页数：225

译者：陶旭瑾

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>

## <<超级记忆>>

### 前言

《超级记忆》的新版本是为纪念1974年春通过《启动大脑》把“思维导图”概念推向全球而出版的。“思维导图”是近500年来最新、最重要的记忆方法。

为迎接“大脑世纪”和“思维新千年”曙光的到来，BB（：推出了“思维导图”（The Mind Set）系列丛书——第一套讲解如何充分发挥大脑功能的百科全书。

丛书由5册最新版本的有关大脑的书籍构成：《启动大脑》及其后续作品——《超级记忆》、《博赞学习技巧》、《思维导图》、《快速阅读》。

20世纪90年代初，大批的人开始对记忆的威力产生浓厚兴趣，这股热潮促成了第一届世界记忆力锦标赛的举行。

某些参赛的选手应用了《超级记忆》一书中有关记忆的规则和技巧，这使得他们在3分钟的时间内记住了一整副牌，以及以不可思议的速度记住了长达1 000位的数字和各种不同的数据列表。

## <<超级记忆>>

### 内容概要

《超级记忆》能有效帮助：中学生和大学生的学习，尤其是在复习功课和备考技巧方面；职场人士，以及随着工作时间的增长而有必要重新给大脑充电的人士；任何人，越来越多有机会参加可以大显身手的头脑风暴和记忆比赛。其实，人类的记忆力是非凡的，但您知道如何挖掘最大的记忆潜能？

有史以来关于记忆法的经典图书《超级记忆》将告诉您如何记忆名字、数字、日期、表格还有演讲、文章、诗歌，甚至整本书，并辟有专门的章节传授记忆法在牌技中运用，如何学习新语言与应付考试，以及回忆梦境等。

《超级记忆》以极有趣的方式揭示了如何将记忆技巧发挥到极致的奥秘。它既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。

## <<超级记忆>>

### 作者简介

东尼·博赞(TONY BUZAN)

1942年生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获得心理学、英语语言学、数学和普通科学等多个学位。

大脑和学习方面的世界超级作家，出版了80多部专著及合著，“思维导图”系列丛书销售量已突破1000万册。

全球性公众媒体人物，在英国和国际电视台出现的累计时间超过1000个小时。  
拥有超过3亿的观众和听众

大脑和学习方面的世界顶尖演讲家。  
被称为“智力魔法师”、“世界大脑先生”。

世界记忆力锦标赛的创始人，世界快速阅读锦标赛的创始人，脑力奥林匹克运动会的创始人。

## <<超级记忆>>

### 书籍目录

致谢前言序《超级记忆》使用指南第一部分 记忆的历史及记忆方法 1 你的记忆完美吗？  
2 了解你目前的记忆能力 3 记忆的历史 4 超级记忆的秘诀 5 关联法 6 数字—形状法  
7 数字—韵律法 8 罗马房间法 9 字母法 10 如何将所学知识扩大一倍 11 记忆节奏第二  
部分 基本记忆法 12 基本记忆法 13 如何将已学的知识扩大10倍 14 扑克记忆法 15 用长数记  
忆法提高你的智商 16 电话号码记忆法 17 记忆日程表和约会的方法 18 记忆20世纪日期的方法 19  
记忆重要历史日期的方法 20 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法 21 记忆词汇和  
语言的方法第三部分 用于记忆的思维导图 22 思维导图——记忆用的笔记 23 记忆名字和面孔 24  
再记忆——回忆忘掉的东西 25 备考记忆 26 记忆演讲、笑话、台词、诗歌、文章和书的方法 27  
抓住你的梦 28 结论及今后的练习

## &lt;&lt;超级记忆&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：每种记忆方法既可单独使用，又可与其他方法结合起来用。

而且，假如你有一些事需要在一年以后把它们回忆起来，那么你可以选一两种方法建立一个“永久的记忆库”。

然而，在转到那些可记忆更多内容的方法之前，我想介绍一种既简单而又令人着迷的方法，它能让你立即将到目前为止所学的各种方法的效能增加一倍。

当你用一种方法记住某件事后，又想再加上联想，你只需回到方法开始时，像你通常那样准确地想象你的联想词就可以了，要注意的是，必须想象这些联想词好像被封冻在一个巨大的冰块中。

这种简单的视觉化记忆技巧将极大地改变你已形成的联想图像，并在你原来的框架中加入新的想象内容，从而使你记忆的效率增加一倍。

例如，假如你用数字—形状法选择的第一个关键词是画笔，你就应该想象这支画笔要么是埋在巨大的冰块的中间，要么是从冰块的棱上或边上突出来。

如果你在数字—韵律法中选用的第一个词是bun（小圆面包），那么你可以想象，一个热的面包使冻住它的冰块开始融化。

如果你在字母法中所用的第一个词是ace，那么你可以想象，一张巨大的扑克牌冻在一个六面体冰块的中间或者是当做六面体冰块的一面。

<<超级记忆>>

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>