

<<提高记忆力的秘密>>

图书基本信息

书名：<<提高记忆力的秘密>>

13位ISBN编号：9787544243926

10位ISBN编号：7544243923

出版时间：2009-2

出版时间：南海出版社

作者：池谷裕二

页数：193

译者：贾黎黎

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>

<<提高记忆力的秘密>>

前言

我想，许多人都曾有过这样的感慨：“我觉得自己有时候很聪明，可有时候特别笨。

”“如果所有问题都能干脆利落地解决，那该有多好啊！

”“长跑可以增强体力，要是有一种运动能增强脑力就好了。

”可能也有人会这样想：“如果可以选择的话，每个人都想成为聪明人，可太聪明了也许未必是好事。

”“笨人也有生活得很幸福的。

或许正因为笨才能找到幸福。

”“聪明人往往整天埋头于学习或工作，忙得不可开交，所以我一点都不羡慕聪明人，其实他们一点都不受欢迎。

”还有一点，可能大家想不到，下面的想法不只你一个人有过，很多很多人的脑子里都闪过这样的念头：“这个世界上就我最聪明，其他人都是笨蛋。

”“啊！

我真是个笨蛋，我已经无药可救了。

”我们判断一个人是否聪明时，并不是看他会不会学习、知不知道一些高深的知识。

当我们发现一个人心细如发，在紧要关头懂得随机应变，能够准确地判断状况，游刃有余地处理事情时，才会称赞他说“你真聪明”。

<<提高记忆力的秘密>>

内容概要

人的大脑机能几乎都以记忆力为基础，只有记忆力好，学习、想象、创意、审美等能力才能顺利发展。

那么如何才能记得更多、记得更牢、更有效地提高记忆力呢？

本书中，国际著名脑科学家池谷裕二以轻松的对谈形式，帮助你找到提高记忆力的秘密，将记忆能力提升到顶点。

最新脑科学研究表明，人是通过海马体来记的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。

著名脑科学家池谷裕二，经过多年研究和实验，总结出一套切实有效的海马活化记忆训练体系，在本书中一一教给大家，通过科学方法快速增强记忆力，让你过目不忘！

<<提高记忆力的秘密>>

作者简介

池谷裕二，1970年出生于日本静冈县藤枝市，1989年以第一名的优异成绩考入东京大学，之后再次以第一名的成绩进入东京大学药学系研究生院，专攻脑科学研究。1995年被聘用为日本学术振兴会特别研究员；1998年因为对海马体的出色研究成果，获得博士学位；2002—2005年在美国哥伦比亚大学担任生物学客座研究员。现任教于东京大学药学系，同时为日本药理学会学术评议委员，北美神经科学会、日本药学会、日本神经科学会会员。国内已出版的代表作有《海马记忆法》。

<<提高记忆力的秘密>>

书籍目录

前言第一章 引爆脑力的“导火索” 生活中要保持新鲜感 喜欢的东西记得牢 聪明的人沟通能力
强 打破框架的束缚才能超越自我 有刺激才能够生存 发现事物之间联系的能力 丰富的经历促进
脑力发展 大脑的98%还在沉睡 人依赖眼睛获取信息 我们的大脑不会疲惫 机械地重复会破坏大
脑的功能 大脑也会作出错误的判断 体验盲点的实验第二章 海马体——揭开记忆的秘密 大脑能
力高速发展 大脑具有可塑性 海马体对人类的意义 人能够同时记住的东西不超过个 撒谎是人的
天性 海马体的神经细胞一直在增加 大脑需要新鲜事物的刺激 让孩子多见世面 新鲜的刺激促进
海马体神经细胞增加 创作是对大脑的挑战 消除烦恼的窍门第三章 对脑有益的药物 影响记忆力
的药物 让大脑变聪明的药 高丽参和藏红花 为什么感冒药会让人提不起劲 睡眠时海马体在整理
信息 抗氧化剂可以防止衰老 让人鼓起干劲的窍门第四章 奋斗成就天才 在数以千亿的细胞中寻
找自己的“唯一” 接受方握有主动权 审美能力也可以通过记忆培养 顽固会阻碍人变聪明, 听
莫扎特的音乐可以提高IQ 勤奋出天才 勇于挑战自己的极限 “创造新视角”的威力 不要自卑与
气馁 创造自己的学习方法 一个一个地解决问题 语言的“魔力” 注重过程而非结果后记一后记
二

<<提高记忆力的秘密>>

章节摘录

第一章引爆脑力的“导火索”生活中要保持新鲜感池谷：我经常听别人说“我最近特爱忘事儿”，还常听到有人说“已经这把年纪了，就算开始锻炼大脑，也好不到哪儿去”。

我认为事实并非如此，所谓“特爱忘事儿”其实是人们一个很大的误解。

系井：“爱忘事儿只是一种误解”，这给我们提供了一个很好的思路。

池谷先生，您本人的记忆力不错吧？

池谷：我的记性特别不好，周围的人都受不了我。

比如，有时候我会向学生建议说：“你做做这个实验吧。

”但一周后，我看到学生在做那个实验的时候，可能就会忘了是自己让他做的，问他：“你为什么要做这个实验？

”而且还可能说出“这种实验没什么意义”这样的话。

我的记性一向不好，但即便如此，我也没有“我一定要提高记忆力”或“年纪大了，记性也变差了”这样的想法。

从科学的角度来说，痴呆症这样的病症另当别论，“年纪大了，记忆力就减退了”这样的认识是不正确的。

因痴呆症而表现出来的遗忘症状和我们平时所说的爱忘事儿有着严格的区别。

人之所以会忘事或一时想不起来，有几个原因。

比起孩子。

成人的大脑里储存了大量的知识，所以从中提取自己所需的信息需要一定的时间。

我们可以打个比方：如果成人是从1万个知识中提取一个知识的话，那么孩子就是从10个知识中提取一个，速度自然很快。

随着阅历的增长，我们自然会储存大量的知识，这是很正常的。

即便我们一时想不起来某个信息，只要有人提及相关内容，我们马上就会记起来——“对，就是这个，我就是想说这个”。

也就是说，虽然我们一时想不起来，但我们的大脑其实是知道正确答案的，暂时遗忘的信息并没有从我们的大脑中消失。

实际上，孩子也经常会有一时想不起来的情况。

我记得自己小时候，经常因为想不起来把东西放在了什么地方而急得团团转。

只不过小孩即便一时想不起来，也不会往心里去，我认为这才是我们应有的正确态度。

成人和孩子只是在记忆的类别上存在差异。

曾有人做了一个实验，让不同年龄的人来记忆一幅图（见图1-1），一个小时之后再让他们画出自己记住的图。

这幅图其实是医学上用来测试病人是否患有阿尔兹海默氏症的。

所以，如果你去医院看病的时候，医生拿出这幅图对你说“请你先看一下，然后再根据自己的记忆把它画下来”的话……系井：那就说明医生怀疑你得了阿尔兹海默氏症？

（笑）池谷：对，可以这么说。

（笑）那个人通过两种方式做了这个实验，就是让被测试者分别通过看和画的方式来记忆。

结果16岁以下的低龄组无论是看还是画，测试结果几乎完全一样；而成年组的测试结果则表明，通过画来记忆的效果明显要好得多。

另外，让被测试者通过看来记忆时，低龄组和成年组的成绩几乎没有差别；但让被测试者亲手画一画，成年组的成绩接近100分，要高于低龄组。

这一实验结果不但表明人成年以后记忆力没有减退，还证明了成年后动手辅助记忆的重要性。

通过亲自动手画一画，就不再是死记硬背信息，而是把记忆信息变成了一种真实的体验。

这样一来，人便由信息的接受方变成了输出方，那幅图也就作为自己的经验而牢牢记住了。

系井：这是因为手相当于过滤器，把信息过滤了一遍吗？

池谷：对。

<<提高记忆力的秘密>>

你只要动手画一画就会明白，动手画的时候，我们会把正在描绘的图和自己知道的某个东西联系起来，展开丰富的联想。

所以成人能更快地记住所画的图。

从大脑机能的发育来看，孩子的大脑还不具备联系经验进行记忆的能力，所以即便让他们通过画来记忆，也跟通过看来记忆没什么两样。

也就是说，在以实际经验为基础进行理解这一点上，成人比孩子强得多。

比较而言，30岁以上的人能够更自由地运用自己的经验，因此就会出现年龄越大越善于用脑的现象。

至于为什么会出现这样的现象，后面我会详细地论述。

研究表明，至少有几种大脑的重要机能是在30岁以后才变得发达起来的。

系井：年龄越大越善于用脑？

30岁以后大脑更加发达？

我们通常认为脑细胞会不断死亡，大脑机能会越来越差，这跟您说的不是正好相反吗？

这一点我一定要向您好好请教请教。

刚刚您说亲自动手后，外界的信息就会转化为自己的经验。

动手确实很重要，搞实验科学的人经常强调说“实验中出点子”，是吧？

池谷：对，动手对大脑来说十分重要。

的确，科学家一旦离开了实验，就想不出什么好点子来。

也就是说，多动手意味着多动脑。

这是因为大脑的神经细胞和手部的神经细胞紧密地联系着。

不知您听没听说过“小矮人”（Homunculus）。

1950年，加拿大外科医生潘菲尔德通过电极刺激实验，发现大脑神经细胞与身体各部位的神经细胞有着密切的联系。

他按照支配身体各部位神经细胞的比例，重建了一个人体模型。

这个模型人的双手和口部特别大，这说明支配人双手以及口部舌头的神经细胞非常多。

频繁地使用手指，指尖丰富的神经细胞便会与大脑连动，激活大脑的神经细胞。

如果能在做事情的同时活动手指和舌头，就可以促进思考和记忆。

在背英语单词的时候，边写边念比默记的效果要好，相信大家对这一点都有体会。

系井：手和舌头就像“引爆”脑力的导火索一样，只要动一动就能让大脑运动起来！

池谷：人和孩子最大的不同在于，孩子就像一张白纸，他们眼中的世界是绚烂、精彩的。

对他们来说，任何事物都是新鲜的、未曾体验过的，所以他们对周围的一切都充满了兴趣和探知的欲望。

但是人成年之后，便容易墨守成规，接触到某个事物后，会不自觉地将它与自己过往的经验归为一类。

正因为成人接触新事物时会不自觉地将其归类整理，因此就少了些惊奇和刺激。

因为刺激减少，留下的印象也不深刻，所以成人就会主观地认为自己的记忆力减退了。

所以，成人与其在意自己的大脑机能是否退化，不如时刻审视自己，看看自己能否用新鲜的眼光来看待周围的世界。

我们决不能“习惯”自己的生活。

因为从习惯的那一瞬间开始，周围的世界就会变得乏味至极。

如果成人能够用孩子的眼光来看这个世界，大脑的潜力就会得到超乎想象的开发。

系井：您的话让我又一次感到，做一个成年人真好。

（笑）喜欢的东西记得牢系井：“聪明”这个词可以有各种各样的用法。

有正面的，比如“我真想变得聪明一些”；也有负面的，比如“聪明也没用”，等等。

池谷：我觉得有的人虽然考试能得高分，但绝对算不上聪明。

系井：嗯，我也这么认为。

池谷：还有一种人，虽然不了解物理法则，但是运动神经非常发达，我觉得这样的人也应该属于聪明人。

<<提高记忆力的秘密>>

就算他们不懂复杂的抛物线原理，但只要每次都能准确地把球投到篮筐里，在我看来也是聪明人。

系井：对此我深有同感，而且我的看法和您一样。

很多人都把聪明和博学联系在一起。

比如，我们会听到这样的说法：“那个人很聪明，不信你问他。

”可这样的人跟一本百科全书又有什么两样呢？

在我看来，聪明不等同于博学。

我们周围有一些人，对于自己喜欢的东西能够充分地理解与吸取，我觉得这样的人才算得上是聪明人。

我们在欣赏电影和看书的时候，有时会产生“这位导演真是聪明绝顶，太厉害了”，“我非常清楚作者的意图，这本书真有意思”之类的想法。

我认为这种想法只有在信息的输出方和接受方交流得很好的状态下才会产生。

我们很难接受那种一相情愿、毫不顾及欣赏者想法的艺术作品。

如果问我为什么不喜欢这样的作品，肯定是因为信息的输出方和接受方之间几乎没有交流。

如果信息的输出方重视与接受方的交流，并在交流的过程中不断向接受方提出问题，然后期待对方的回答……那么欣赏作品将会变得轻松而愉悦。

不管是电影、电视节目还是书籍，只要作者善于与观众和读者沟通，观众和读者就能从中体会到一种和“与人交往”相类似的乐趣。

我突然想到一个问题。

我在跟人谈话的时候，如果觉得对方“很讨厌”，通常也会觉得他“可真够笨的”。

说得更绝对一点，这两种想法几乎可以等同。

我在说“那个家伙虽然很聪明，但是很讨厌”的时候，其实心里想的是“那家伙真是笨蛋”。

<<提高记忆力的秘密>>

后记

这是一次令人兴奋的谈话。

突然转换的话题、脱口而出的奇文妙语、在个性中发现的共性、和谐与瓦解的均衡、发散与集中的转化……一切的一切都让人激动不已。

这是我第二次与系井重里先生交谈，这次谈话占尽了天时、地利、人和，可以和系井先生以更亲密的形式、更自由的尺度围绕我的研究课题——海马体，展开讨论。

大脑真的极其深奥——这是我对这次谈话的主要感想。

可能所有人都对人的“意识”还有“心”很感兴趣，实际上也经常有人问我这样的问题：“‘心’到底在大脑的什么地方呢？”

“我们人类有情绪、有想法，所以总有人认为我们有“心”，并很想知道它存在于我们身体的什么部位，这种想法可以理解。

但遗憾的是，这个问题没有答案。

不，严格地说，这个问题本身是有缺陷的，它就如同在问一个死人什么是时间的流逝一样。

所谓“心”，其实不过是我们大脑工作过程中的一个产物而已。

也就是说，它指的是大脑的一种工作状态，而不是一个实物。

即便你把大脑组织再细分，也不可能找到“心”，这和你把一辆汽车所有的零件都卸下来也找不到“速度”是一个道理，因为速度其实是汽车工作的一种状态。

<<提高记忆力的秘密>>

编辑推荐

《提高记忆力的秘密》是日本最畅销的记忆力提升读物之一，持续位居日本亚马逊书店，纪伊国屋书店畅销书排行榜。

<<提高记忆力的秘密>>

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>