

<<记忆的魔术>>

图书基本信息

书名：<<记忆的魔术>>

13位ISBN编号：9787561777794

10位ISBN编号：7561777795

出版时间：2010-7

出版时间：华东师范大学出版社

作者：吕超,胡谊

页数：168

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>

<<记忆的魔术>>

前言

听闻当今世界吉尼斯圆周率记忆保持者——吕超博士——写了这样一本介绍自己独特记忆方法的科普读物，并由我院青年学者胡谊进行心理学上的理论指导，其为高兴。

这不仅有助于向大众揭秘人类记忆这一复杂心理现象，而且有利于普及一些基本的心理学理论知识和科学道理。

2005年11月20日，吕超博士凭借惊人的毅力，用了24小时零4分，连续无差错地将圆周率背诵到小数点后第67890位，从而成功创造了新的吉尼斯世界纪录并保持至今。

据悉，吕超博士在儿时甚至在读大学之前并没有表现出这种过人的记忆天赋。

经过进一步实验室研究，他的确是个普通人，数字类的短时记忆广度在正常人范围内，即在8个组块左右。

但在自我调节速度的记忆任务上（如数字长串、矩阵等），他就立即展现出过人的记忆能力，主要表现为学习速度快、回忆正确率提高。

究其原因，研究发现，主要是他采用“数字到图像”、“图像到故事”、“故事联系于地点”等记忆策略，这分别体现了心理学中关于记忆规律的这样三点认识：相较于其他记忆类型，图像记忆直观且能包含大量的信息；通过有意义故事的串联，一些较零散的信息易于识记；古老的“位置法”使识记信息体现出有组织结构。

任何学习上的成功，在心理学上来讲，既有捷径，又没有捷径。

说有捷径，是因为有各种学习“窍门”或“技巧”；说没有捷径，是因为这些“窍门”不会自己找上你，而是要你细心或耐心地去发现、去学习、去不断练习。

这一点吕超是个很好的例子。

在挑战这一纪录的数年准备时间内。

他几乎每天都要进行数小时甚至达十余小时的训练，不时地要克服自己的智力、毅力与体能的极限，经历了常人难以忍受的身心痛苦与折磨。

<<记忆的魔术>>

内容概要

本书是当今世界吉尼斯圆周率记忆保持者——吕超博士——和华东师范大学心理与认知科学学院胡谊博士合作撰写的一本关于超强记忆力的图书。

2005年11月20日，吕超博士凭借惊人的毅力，用了24小时零4分，连续无差错地将圆周率背诵到小数点后第67890位，从而成功创造了新的吉尼斯世界纪录并保持至今。

吕超博士在儿时甚至在读大学之前并没有表现出这种过人的记忆天赋。

经过进一步实验室研究，他的确是个普通人，数字类的短时记忆广度在正常人范围内，即在8个组块左右。

但运用本书中所述的一些记忆方法后，他就立即展现出过人的记忆能力，主要表现为学习速度快、回忆正确率提高。

本书分5部分，分别介绍了记忆训练的初步知识、记忆训练的心理学基础、魔法记忆的86种道具、超级记忆的10大秘诀，以及超级记忆术在中小学各科学中的运用。

<<记忆的魔术>>

作者简介

吕超：西北农林科技大学化学生物学博士研究生。

2005年11月20日，吕超经过24小时的不间断背诵，将圆周率连续、无差错背诵到小数点后第67890位，打破由日本人友寄英哲保持了十年之久的吉尼斯世界纪录。

从而第一次在这一纪录的历史上，永远的留下了中国人的名字。

之后，吕超积极投身于推广记忆方法的活动和各种公益教育事业，先后被评为2008北京奥运会火炬手，“陕西省青年突击手”，“希望工程爱心人士”等荣誉称号。

胡谊：上海华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士，主要从事专家心理、记忆心理、教育心理的研究。

近年来致力于研究人的超常记忆表现、实质与发展，研究成果曾发表在国内外心理学权威期刊。

主要著作有《专长心理学》、《教育心理学》等，曾获上海市教育科学优秀成果奖和上海市高等学校优秀教材奖等。

<<记忆的魔术>>

书籍目录

第一章初识记忆力训练 1记忆奇人 记忆天才的成长经历 过目不忘的记忆天才们 了解你的大脑 记忆改变人生 2神奇的记忆术 记忆训练创造奇迹 知道你的记忆能力吗 训练营里记忆奇迹 一个简单的记忆技巧示范 记忆术神奇的奥秘 第二章记忆力训练的心理学基础 1记忆的心理过程 记忆的阶段 快速记忆的核心：联想与图像 大脑左右脑的优势 图像记忆训练的作用 联想的原则 2记忆力训练之基本功练习 记忆力与创造力 联想训练：形象词之基本法 联想训练：抽象词之谐音法 联想训练：抽象词之借代法 第三章记忆魔术师的道具 1数字图像表：1—36 转化表 5分钟熟记“三十六计” 2数字图像表：37—72 转化表 10分钟熟记元素周期表 3数字图像表：73—00 转化表 3分钟记忆100个数字 第四章超级记忆的魔法秘诀 1记忆术的秘诀 高效记忆的要领 记忆力与学习力 位置法 黄金复习法 2定桩记忆法 人物桩：考试前的高效突击 身体桩：记忆物品清单 地点桩：让听过的演讲过耳成诵 题干桩：借题目，记答案的巧妙方法 3精加工记忆法 挂钩记忆法：应试知识点快速记忆 串联记忆法：不再丢三落四 关键字成像法：四两拨千斤 第五章记忆术的应用魅力 1高效应试记忆 问答型、要点型题目 数值、常数、公式等 课文(古文)、讲稿等 2突破英语单词记忆瓶颈 你也可以成为语言天才 单词记忆(一)：从瞬时记忆到短时记忆 单词记忆(二)：从短时记忆到长时记忆 3日常生活中的记忆妙用 赢得好感：快速记住对方名字 跟“丢三落四”说“拜拜” 后记

<<记忆的魔术>>

章节摘录

插图：记忆力是衡量一个人智商高低的最重要的标准之一，所以日常生活中，具有超强记忆力的人，通常能够给人一种博学睿智、思维敏捷、思路开阔的印象。

记忆也是我们人脑最重要的功能之一。

对大脑能力的错误理解方式，会直接限制你对大脑的不断开发。

在本章，我们将把大脑中与记忆有关的知识向大家一一介绍。

让你真正了解你大脑的记忆潜力和与超级记忆有关的原理，相信学完这章以后，你一定对自己的记忆潜力充满信心！

自从工业革命以来，快速发展的科学技术给人类的生产、生活创造了一个又一个奇迹。

在200年以前，人们从郑州到北京只能靠步行，需要不停地走上200小时才能到达；在100年以前，人们发明了汽车，从郑州到北京只需要20小时；在此之后仅仅又过了60年，出现了超音速飞机，同样的距离，只需要8分钟就能到达。

同样，在人类的记忆开发领域，随着人们对于大脑认知领域研究的不断深入，各种更科学、更高效的记忆技术不断涌现，这些科学记忆技术推动着人类一次又一次地超越自身的记忆极限。

以背诵圆周率的纪录为例，在1973年的时候，其世界纪录只有小数点后930位；到了2005年，这一纪录逐步被推进到小数点后67890位；30年的时间里，人类的记忆能力扩增了70多倍。

<<记忆的魔术>>

后记

从2005年我打破吉尼斯记忆纪录到现在，这份书稿已经反复酝酿了5年时间。

在修订整理书稿期间，心里始终伴随着惶恐和不安，总担心它不够完美。

每一次通读全稿，每一次都觉得还需要进一步完善；每一次我们的记忆力培训班结束，都觉得有必要将一些教学实践中产生的新的想法和感悟融入其中。

以至于好几次到了要给出版社交稿的时刻，心中的这份不满足感让我一次次决定推迟出版。

2008年，我非常幸运地认识了本书合作者之一，记忆心理学研究专家胡谊博士。

在他的指导下，书中许多实践性的记忆方法，有了科学的心理学理论基础，同时，在结构和内容上也进行了大篇幅的革新。

衷心感谢著名心理学家、记忆心理学研究权威杨治良教授热情为本书作序。

在整理出版过程中，华东师范大学出版社的彭呈军老师自始至终不断给予指导和建议，在此表示感谢。

胡谊博士的研究生娄玉亭、张婧、高睿娜等人对本书的内容和风格提供了宝贵的建议，在此也一并表示感谢！

<<记忆的魔术>>

编辑推荐

《记忆的魔术》：吉尼斯世界纪录保持者吕超，记忆心理学研究专家胡谊，向你介绍超强记忆方法，100%开发你的记忆潜力!最权威的记忆专家，教你最专业的记忆方法2小时牢记160个单词！不是因为他们更聪明，而是因为他们掌握了更加科学高效的方法15分22秒记忆一整篇课文，其实你也可以！
小学四年级王天宇用30分钟记住整个化学元素周期表，图为他自信地在报告会中做演示。找回学习的自信,让很多学员喜极而泣！

<<记忆的魔术>>

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>