

<<别说你记不住>>

图书基本信息

书名：<<别说你记不住>>

13位ISBN编号：9787543058651

10位ISBN编号：7543058650

出版时间：2011-8

出版时间：武汉出版社

作者：【日】儿玉光雄

页数：205

译者：富雁红

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>

<<别说你记不住>>

前言

记忆是怎么回事？

记忆行为是人类满足知性快感的一种典型行为。

当你在记忆时，知性快感得到满足，脑内就会大量分泌一种叫做多巴胺的神经化学物质，它能够激活一种与产生灵感和创造性行为息息相关的，叫做A10神经的神经组织。

尤其是在被称为“人类大脑指挥部”的额叶联合区，多巴胺会过量分泌。

比如说，当你有“我一定要记住这个问题”的强烈愿望或者“记这个内容非常开心”的强烈快感时，多巴胺的分泌就会加速，最终使你的记忆力有一个飞跃性的提高。

我认为，人类之所以能有现在这样日新月异的进步，正是因为有这种追求知性快感的异常执著心。

如果人类始终只是追求与生俱来的那些本能快感，例如典型的睡觉、吃饭、性行为的话，相信人类就不会进化到今天这样了。

关于这点，加拿大麦吉尔大学的詹姆斯·伍德教授是这样说的：“从感受到知性快感的那一瞬间起，人类的飞跃性进化之旅就开始了。

”他通过对小白鼠的实验证明了脑内快感神经的存在——受到快感电流刺激的小白鼠马上就对刺激产生反应，大脑的活跃度也大幅提高。

这个实验效果当然不仅限于小白鼠，人类也是一样。

也就是说，我们可以通过我们的记忆行为来刺激快感神经，从而增强大脑活性。

即便同样都是记忆，如果只是单纯地死记硬背，就不能够起到刺激快感神经的作用。

也就是说，想方设法去集中记忆力的行为才是能够最大限度发挥人类大脑潜能理想化行为。

此外，如果能够养成全力运转大脑来进行记忆的习惯，就会给大脑以很大的刺激，灵感和直觉等重要功能也能够相应的得到提高。

接下来，就在这里简单地介绍一下记忆的原理吧。

如右图所示，记忆的过程主要分为三个阶段：第一阶段是铭记，就是将进入到大脑里的信息记录在大脑的某个部位。

但是如果将信息就这样一直放着，那么这个信息最终也逃不过被忘得精光的命运。

第二阶段是保持，即通过反复地记忆，将大脑中所记录的信息不断回放，使其自动稳定地保存在大脑新皮质中。

第三阶段是重现，也就是说让所保存的信息，在需要的时候能够随时随地被提取出来。

人类更高层面上的灵感及直觉在思想中是的确存在的。

这就好像是在木桶中经过长时间的酿造，最终酿出葡萄酒一样。

人的思考及冥想在脑内引起了化学反应，因此会产生敏锐的直觉，生成创造性的想法。

所以，不能只是将各种信息单纯地录入到大脑里，而是要通过反复进行重现活动，使记忆的保持力得到飞跃提高，最终告别健忘。

再复习一次。

记忆是一种让你的知性快感得到充分满足的，同时又能对你的大脑活性化作出贡献，是一种一举两得的行为。

<<别说你记不住>>

内容概要

记忆是怎么一回事？

为什么三分钟前记住的事，一转身就忘得一干二净？
为什么感兴趣的事情，不用特意去记，也会自动烙印到脑海里？

为什么记得住十年前看的电影，却记不住昨晚吃什么？

.....

这些平时困惑我们的记忆问题，您都将在这本记忆锻炼法中找到答案。

“日本右脑开发第一人”儿玉光雄教你判断你的记忆等级，从生活中的小游戏挖掘你的记忆潜能，让你的记忆力在不知不觉中得到提升，让你轻松变成记忆达人。

本书通过通俗易懂的讲解和生动的举例，以漫画搭配文字的形式，对记忆的原理进行了详细讲解，使读者可以快速了解记忆的种类及机制，判断出自己的记忆类型、记忆等级，掌握最实用、最有效的记忆技巧，并通过书中所教的简单训练来增强记忆力，轻松告别遗忘，成功变身记忆达人。

<<别说你记不住>>

作者简介

儿玉光雄，1947年出生，日本唯一的国立体育专业学院——鹿屋体育大学教授、日本运动心理学会会员、美国奥林匹克委员会科学部研究院。

毕业于京都大学工学系，后获美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）研究院的工学硕士学位、美国加州大学工学博士。
长期从事生物力学和心理科学等右脑的开发与研究，并为商界人士提供能力开发计划，广受赞誉。
他是第一个提出“右脑智商”概念的人，被誉为“日本右脑开发第一人”。

<<别说你记不住>>

书籍目录

序章 记忆是一种终极的知性快感行为
记忆是怎么一回事？

第1章 最新的记忆原理
健忘的关键所在是海马
记忆的种类
记忆保存在哪里呢？

好恶对记忆的重大影响
了解记忆存取的重要性
关于阿尔法波与记忆力
让右脑与左脑联动起来进行记忆吧
来测试一下你现在的记忆等级吧

第2章 了解各种记忆类型
来测试一下你的记忆类型吧
成为记忆达人的法则
锚定及原理
效果绝佳的三种记忆技巧
增强记忆力的六个法则
只要集中精力，任何事情都可以记住

第3章 彻底活用增强记忆力的各种要素
艾宾浩斯的遗忘曲线
20秒钟复习效果的绝对威力
记忆与睡眠的关系
大脑会记住愉快的事情
人脑是为了记忆愉快的事而存在的
记忆的秘诀是要有附加动机
联想是告别健忘的关键
兴趣使你不再健忘

第4章 迅速提高记忆力的最新技巧
一郎式瞬间记忆法
锻炼大脑所擅长的图像记忆
令人吃惊的“图像叙事记忆法”
人名的最新记忆法
人名记忆的法则1 首先要记住名字和面孔
人名记忆的法则2 见面之后也要再次确认对方的面孔及名字
人名记忆的法则3 利用周末整理名片与记录
提升超短期记忆
发动视觉以外的感觉器官
了解视觉图像的结构
掌握轻松记忆面孔的方法

第5章 最新的超级记忆技巧
房间记忆法
圆点训练法
强制回想训练法

<<别说你记不住>>

联想训练法

变速暗示记忆法

数字转换记忆法

终极的“一万个项目记忆法”

身体记忆训练法

第6章 能够神奇唤醒记忆的日常生活习惯

目标是成为快速记忆达人

扫描速读法

报纸记忆训练法

能够提高记忆力的食物

休息也是增强记忆力的关键

不吃早餐会使记忆力减退

参考文献

<<别说你记不住>>

章节摘录

版权页：插图：健忘的关键所在是海马随着年龄的增长，健忘的症状也会越来越明显。你最近有过这样的经历么？

昨天吃的晚餐是什么，怎么也想不起来。

从超市购物回来，肯定会发现有东西忘记买了。

不记得出门时是否锁门了，不放心地回去确认。

实际上，随着年龄的增长而有明显衰退的是短期记忆。

对其起着关键作用的是叫做海马的脑器官。

因此，健忘这个症状是一个浅显易懂的信号，它在提示我们海马区的功能下降了。

海马这个器官，是由于它的形状与深海中的海马很相似而得名。

海马区位于大脑边缘系统的左右两侧，是一对成人拇指大小的器官，对记忆有着非常大的影响。

以前我们总是形容头脑反应慢的人“血液循环不畅”，事实上他们的大脑也正是如此。

随着年龄的增长，生理上的衰退使得流入脑内的血液量在不断地减少。

这势必就会导致依靠血液运送的氧气量下降。

得不到充分供氧的脑细胞，就必定逃不掉死亡的命运。

这里有典型的实例，就是煤矿事故中一氧化碳中毒者的病例。

就算捡回了一条命，他们中很多人的记忆力也会急剧下降。

其原因就在于中毒后对海马区的供氧不足引起了细胞坏死。

也就是说，海马区里的细胞，只要供氧不足就会坏死。

我们其实不用举那么极端的事例，单是随着年龄的增长，海马区就会陷入生理性氧气不足的状态，那么随着海马区的功能下降，就必然会引起记忆力的减退。

我再重复一次，眼前的记忆力下降正是你大脑亮出的黄牌警告。

那么，我们再来看看长期记忆是怎么样的。

即使在脑坏死的情况下，保存过去记忆的大脑新皮质的细胞数量也要远远多于海马区的细胞数量。

因此，少量脑细胞的减少基本上是不会影响记忆力的。

大脑皮质中所保存的长期记忆并不是集中在一个地方，而是被分散记忆的，因此即使细胞减少会使长期记忆变淡，但是完全不用担心记住的事情会突然一下子都消失。

老人能够将自己小时候的事情很清晰地表达出来，证明他的长期记忆处于非常稳定的状态。

你会很惊奇地发现，年轻时候记住的事情，无论经过多少年仍然会保持一种很清晰的记忆状态。

各种医学数据也证明，并非所有的脑器官都是随着年龄的增长而走向衰退的。

比如一些政治家和学者，由于他们一生都在积极地用脑，所以他们负责高端思考及分析的额叶联合区基本没有任何损坏。

但是，与其他人一样，他们与记忆相关的海马区及颞叶也会率先开始衰退。

数据显示，海马区的神经细胞以每10年4%~5%的比例在死亡。

到了80岁的时候，与20岁前期的鼎盛时期相比，有近乎30%的脑细胞已经死亡。

同时，高胆固醇、糖尿病等成人病所引起的血黏度增高，造成了脑供氧量不足的状况，也会导致海马区细胞的死亡。

这就更加剧了健忘的程度。

明确地了解了海马区的功能后，为了能够抑制海马区功能的减退、防止健忘，我们就要进行切合实际的锻炼。

正如大家做慢跑运动及体能锻炼会刺激血液循环一样，对海马区进行锻炼，也会使其区域的血流供应量增加，这样就会促进海马区的活性。

总之，对海马区进行锻炼是保持大脑处于年轻状态的秘诀！

记忆的种类记忆也是分为很多种类的，那么接下来，我们来看看记忆分为哪几种。

记忆研究的世界级专家、加利福尼亚大学圣地亚哥分校的司奎尔教授将记忆分成以下几个种类。

一般来讲，我们所理解的记忆是通过海马区对知识及事件的记忆。

<<别说你记不住>>

这种是陈述性记忆，或者又叫做外显记忆。

陈述性记忆又分为两种：语义记忆和情景记忆。

我们在学生时期所学的“背诵内容”，大部分都是语义记忆。

“汽车是靠汽油行驶的”、“法国的首都是巴黎”等等这类众所周知的事实都是语义记忆。

情景记忆，是指如“昨天和家人去了附近的餐厅吃晚餐”，“和女朋友一起看了电影《悬崖上的金鱼姬》”等等这类与自己的亲身体验相关的记忆。

为什么要这样分类呢？

这是由于这两种记忆的原理是不同的。

这里有相关的加拿大记忆障碍患者的实例。

他看见自己的汽车照片时，很容易地认出了这个是自己的汽车。

但是，当被问到“昨天你开着这辆车去哪里了”时，则完全回答不上来。

也就是说，他在语义记忆方面是正常的，但是在情景记忆的持续能力方面是缺失的。

随着人的成长，人们对于往事的记忆不断增加，人的个性也随之形成。

也就是说，情景记忆在人的一生中没有片刻的休息，始终不断地在脑内进行着记录工作。

然后，这个人用自己所特有的记忆丝线对这些记忆进行编织，做成这个世界上独一无二的“体验地毯”。

至于语义记忆和情景记忆在记忆原理上是怎样的，或者记忆时所使用的脑部位置有什么不同，这些问题目前还没有得到明确的解释。

那么，与陈述性记忆相反的记忆是什么呢？

是非陈述性记忆，或者叫做内隐记忆。

其典型代表是运动技能反射。

运动技巧、陶艺、绘画、乐器演奏等熟练性技能都属于这类。

我们在定义“聪明人”的时候，一般是指语义记忆方面很优秀的人。

但是，如前所述，诸如能够进入甲子园比赛的高中球员以及小提琴天才，他们实际上是更加聪明的人。

另外一个非陈述性记忆的典型代表是条件反射。

走在路上，忽然从草丛中蹿出一条蛇时，你会反射性“啊——”地大叫一声跳开，这就是一个典型事例。

自从那个有名的“巴普洛夫犬的条件反射实验”以来，这个研究已经取得了相当大的进展。

从进化过程来看，人类首先是从非陈述性记忆的条件反射及运动技能反射开始的。

然后，人类力图区别于其他的动物，因此又掌握了陈述性记忆的功能。

在人类的进化过程中，我们不断地获得新的记忆形态。

但是我们也应该逐渐意识到，进化并不等同于单纯地灌输知识信息。

事实上，这个时代已经来临了。

P8-14

<<别说你记不住>>

编辑推荐

《别说你记不住:全球最有效的漫画记忆锻炼法》将通过通俗易懂的讲解和生动的举例，以漫画搭配文字的形式，对记忆的原理进行详细地讲解，使读者可以快速了解记忆的种类及机制，判断出自己的记忆类型、记忆等级，掌握最实用、最有效的记忆技巧，并通过书中所教的简单训练来增强记忆力，轻松告别遗忘，成功变身记忆达人。

记忆的秘诀是什么？

怎样才能不再遗忘？

在游戏中挖掘你的潜能，超实用、超有效的记忆锻炼法，让你变成记忆达人，想忘都忘不了！

日本亚马逊书店五星推荐，狂销10万册引爆记忆锻炼热潮！

无论是上学还是上班，只要掌握方法，就可以轻松记忆!英语单词、数理公式、诗词语法、人名地名、年代事件……客户名字、联系方式、重要会议、签约合同、亲友生日……。

<<别说你记不住>>

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>