

<<記憶快易通>>

图书基本信息

书名：<<記憶快易通>>

13位ISBN编号：9789571353937

10位ISBN编号：9571353930

出版时间：2011-6

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：拉蒙·坎伯約 (Ramon Campayo) 著

页数：240

译者：許貴運/藍曉鹿

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>

<<記憶快易通>>

內容概要

考試時老是想不起前晚背過的單字，上班時硬是記不住該做的工作，於是電腦螢幕滿是便利貼，還常常感嘆：記性變差啦，為什麼會丟三落四的。

其實，記憶差不是天生使然，過目不忘也只是少數人的天份，不論年輕或年長都可以透過訓練，增強99%的記憶力！

《記憶快易通：6屆世界冠軍私房祕笈》作者坎伯約，是世界速記公開賽六屆冠軍，閱讀速度每分鐘4,000字，只要聽一遍，就可以記住23,000字，他不是天生稟賦，卻有一套訓練記憶的祕訣：

天馬行空聯想法：將沒有邏輯關係的數字、日期，在腦中串聯成永久記憶。

照相式記憶法：將文字轉化成會移動的圖像，加深了記憶也增進閱讀速度。

三明治穿插法：針對多重選擇、簡答及作文的混合型試題，考場無往不利。

動覺記憶法：透過走路或寫字的無意識肌肉運動，讓記憶成為本能的反應。

摘要編寫法：快速整理書籍內容重點，縮減閱讀時間也快速掌握考試方向。

事實上，訓練記憶的方法有很多種，除了透過視覺形成記憶，也能經由味覺、嗅覺、觸覺，或是編個小故事增強記憶，這些俯拾皆是的記憶技巧人人都能辦到，只要按著本書操練，記憶就不會再七零八落！

<<記憶快易通>>

作者簡介

拉蒙·坎伯約 (Ramon Campayo) 世界速記公開賽六屆冠軍，智商194，在閱讀、理解和記憶方面，世人難望項背。

他的閱讀速度每分鐘4,000字，只要聽一遍，便可以記住23,000字，記憶時間長達72小時，而且記住每個字的先後順序；並曾於一小時內打破十五項世界紀錄，五年內，他參加四十多場國際比賽，至少打破一百項紀錄，是世界快速記憶的無敵常勝軍。

許貴運 輔仁大學英文研究所畢業。

現任《國家地理雜誌》中文版譯者；曾任英文《中國郵報》及英文《台北時報》編譯、記者十餘年，現從事翻譯工作，譯作逾十本。

<<記憶快易通>>

書籍目錄

第一章 透過訓練，喚醒99%記憶 要記住一個主題，就應該像是看電影一樣不能中斷，而要完整的從頭看過一兩次。

第二章 6個練習，成就超級記憶 要記住電話號碼，就先要把數字轉換成單字，然後建立它們之間天馬行空的聯想。

第三章 照相式閱讀，迅速又精確 將閱讀的文章水平擺置，並距離頁面三十公分，就可以產生最快的記憶速度。

第四章 勤做摘要，讀書才會有效率 寫摘要不但可以省下很多時間，也能推論考試的出題方向，更可以增進閱讀速度。

第五章 考題不同，應試技巧也不同 試卷內容有多重選擇、簡答及作文的混合型考題，就要用「三明治」穿插作答法。

第六章 唸書環境，會影響考試成績 讀書就跟看電影一樣，如果戴上耳機聽配樂，就會分心而導致錯過電影情節。

<<記憶快易通>>

章节摘录

可以用兩種方式歸類記憶： 第一種，是指記憶能夠保存的時間。

(1) 短期記憶。

例如，當聽到電話號碼時，許多人會有如下的經驗：若不立即寫下來，就會忘記；只能記住幾秒鐘；口裡不斷重複電話號碼，再趕快拿支筆寫下來。

(2) 中期記憶。

訊息被保存的最長時間為一至兩天。

(3) 長期記憶。

訊息可以被保存數月或數年，只需要輕微的刺激就能讓信息清楚出現在記憶中，譬如出生的城市、手足的長相或父親的聲音。

第二種，則是透過感官 (senses) 產生記憶。

譬如，可以透過視覺方式形成記憶，這也是最重要、最有力的記憶方式，因為我們都可以記住所看見的事物，好像是學生將課本的文字轉換成圖像，就很容易記住課文內容。

我稱這種方式為「照相式記憶」，但跟遺覺記憶 (eidetic memory) 不同。

就像是在閱讀時，腦中會產生一些合乎邏輯意義的片段，之後，這些片段訊息會串連在一起。意思就是，當潛意識心智在解讀事物時，會加上之前所記憶或已取得的資料，再將資料或事實加以了解，我們就稱為學習。

學生要能推論及理解正在記憶的內容，才算是學習，也只有當他們接觸所謂的順序事實

(sequential fact) 時，才可以說是完成了學習。

但是有一些純事實 (pure fact) 是不能被推論的，因此就無法被學習，卻很容易被刻印在長期記憶中。

讀者會發現，本書將記憶與學習做出區隔。

很多人能記住事實，卻不知道這些事實的的意義什麼，這表示他們根本沒學到任何東西。

為了學習，你必須理解及推論你所記憶的事實，而且對這些事實要有清楚的意識。

我們可以透過學習的過程創造出經驗，也就是說，當我們已經學習某些事情，未來便可以隨時的運用已知的知識去做推論；相反的，如果只是記憶某些東西卻沒有真的理解內容，當被再次問到同一問題時，會因為問法不同而無法正確回答。

<<記憶快易通>>

编辑推荐

- 1.本書售出6種外語版權，在西班牙銷售近30萬冊！
- 2.作者是世界快速記憶公開賽六屆冠軍，智商194！
- 3.從快速記憶的絕招出發，提供考生許多應付考試的技巧。
- 4.作者教你透過天馬行空聯想法、照相式記憶法、三明治穿插法、動覺記憶法、摘要編寫法，增強99%的記憶力。

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>