



超 強 記 憶 秘 笈

過目不忘

久久神功

黃桓瑄◎編著

久久秘笈價

99
元

40 個增強記憶的方法

本書傳授您增強記憶的秘訣與技巧

教你輕鬆學會「過目不忘」、無限擴充你的大腦記憶體容量
讓你向「健忘」說拜拜，從此當個超強記憶王！

國家圖書館出版品預行編目資料

「過目不忘」久久神功：超強記憶秘笈 / 黃短瑄 編著

初版 台北市：紅印文化

2003（民92） 面；公分

ISBN 986-80290-9-0(平裝)

1. 記憶

176.33

92000480

「過目不忘」久久神功

40個增強記憶的方法

編著 黃短瑄

發行人 黃淑鎂

主編 小威

編輯 陳品穎

出版者 紅印文化有限公司

地址：台北市忠孝東路四段181巷40弄7號7樓

電話：02-27312585

傳真：02-27313241

郵政劃撥：19677801 紅印文化有限公司

E-mail：redseal@ms47.url.com.tw

定價 新台幣200元·特價99元

版次 西元2003年1月初版1刷

Printed in Taiwan

著作權所有，翻印必究（未經同意，不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載）
本書如有破損缺頁或印刷不良，請寄回本公司更換，謝謝！

總經銷：朝日文化事業有限公司

進退貨地址：台北縣中和市橋安街15巷1號7樓

TEL：02-22497714 FAX：02-22498715

基礎記憶系列

過目不忘

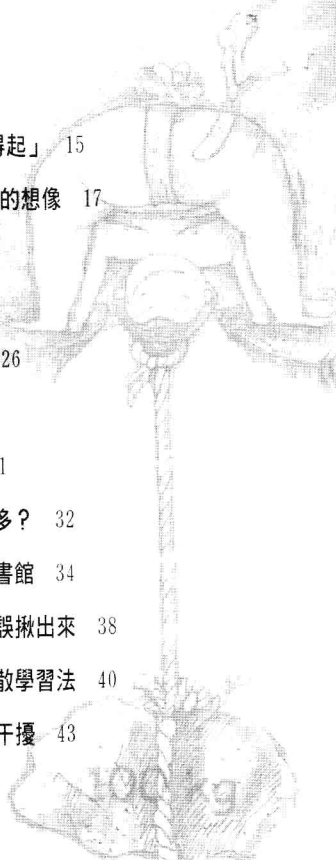
久久神功

Hello! 記憶 11

- 《1》記憶的資料夾 12
- 《2》「記得住」和「想得起」 15
- 《3》真實的回想和美妙的想像 17
- 《4》記憶的影響力 20
- 《5》記憶與健忘 24
- 《6》記憶的高原現象 26

增強記憶很 easy 31

- 《7》學得愈多記得愈多? 32
- 《8》蓋一個記憶的圖書館 34
- 《9》在第一時間把錯誤揪出來 38
- 《10》集中學習法和分散學習法 40
- 《11》記憶中的轉移和干擾 43



向遺忘 say bye bye 47

《12》若要記性好，遺忘少不了 48

《13》找出遺忘的原因 50

《14》遺忘的三個階段 71

《15》遺忘的晴雨表：遺忘曲線 75

《16》支配回憶的重要條件 79

記憶！我要你！ 83

《17》記憶是生命的全部 84

《18》訂作專屬的記憶訓練表 87

《19》讓心理學家教你方法 89

《20》為記憶加滿油 94

《21》你對記憶力有足夠的渴望嗎？ 98

《22》只有反覆練習是不夠的 101



過目不忘

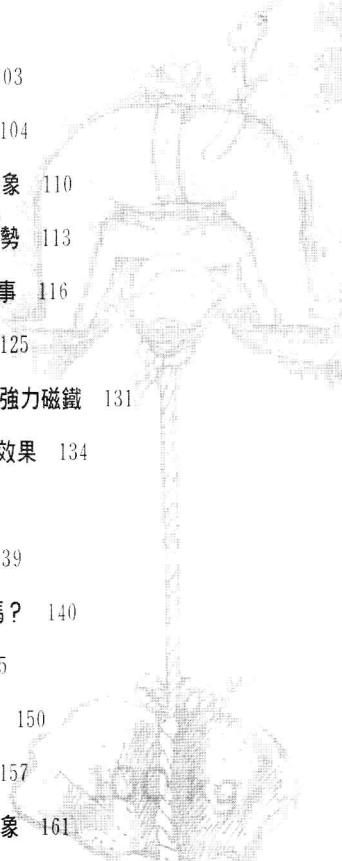
久久神功

一點就通的記憶法 103

- 《23》 分布學習的妙用 104
- 《24》 記憶殘像的暫留現象 110
- 《25》 分布學習的絕對優勢 113
- 《26》 聯想幫你記住所有事 116
- 《27》 聯想技巧的運用 125
- 《28》 目標是不斷前進的強力磁鐵 131
- 《29》 設定目標創造驚人效果 134

增強記憶實用處方 139

- 《30》 你經常心不在焉嗎？ 140
- 《31》 健忘，走開！ 145
- 《32》 神奇的連續記憶法 150
- 《33》 想像力和連鎖法 157
- 《34》 利用代用語固定意象 161



虛擬實境記憶法 163

《35》在心中畫出一幅聯想記憶圖 164

《36》製造人如其名的印象 174

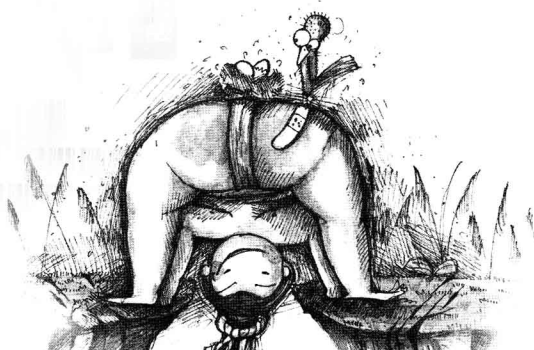
《37》讀書一點也不難 181

《38》輕鬆演講的秘訣 189

《39》打橋牌，練記憶 192

《40》音痴也能記住樂曲 203

紅印文化出版



超強記憶秘笈

過目不忘

久久神功

黃植瑄 編著



40個增強記憶的方法

前言

柏拉圖：「一切知識不過是記憶而已。」

人打從出生開始就不斷在記憶，記憶父母的聲音、長相，記憶自己的名字，記憶如何走路，記憶說話的方式，記憶如何與人交往，記憶用文字溝通，記憶愛情的樣子，記憶歡喜和悲傷的情緒……直到死亡的前一刻，記憶都不曾終止。

生活的一切都跟記憶脫不了關係，尤其是學習。

西塞羅：「記憶力是一切事物的寶庫與監護人。」

你是不是有過一邊記一邊忘的經驗？老是忘記鎖門、丟三落四、記不住數學公式、背不好中國地理、搞不清楚下一個路口該左轉還是右轉？

這時候是不是很希望能有過目不忘的超強記憶力呢？

本書將提供你四十則增強記憶的方法，循序漸進掌握記憶的秘訣，不斷累積新知，讓你的頭腦成為知識百寶箱。

精 準 記 憶 功 能

過目不忘

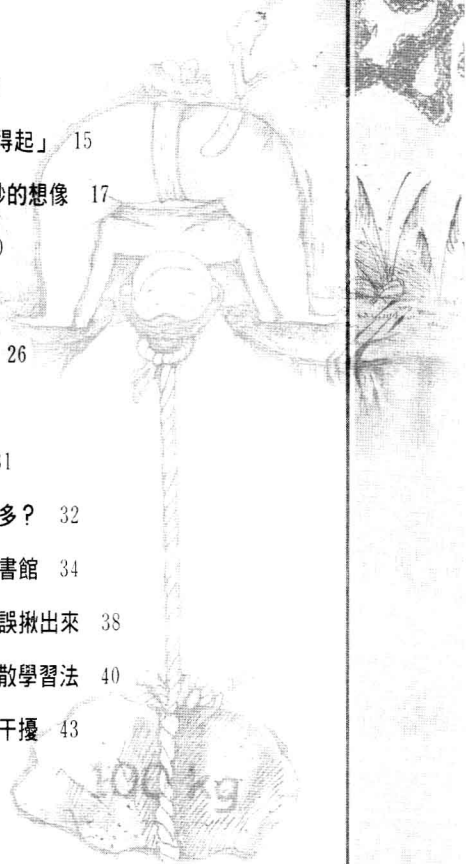
久久神功

Hello! 記憶 11

- 《1》記憶的資料夾 12
- 《2》「記得住」和「想得起」 15
- 《3》真實的回想和美妙的想像 17
- 《4》記憶的影響力 20
- 《5》記憶與健忘 24
- 《6》記憶的高原現象 26

增強記憶很 easy 31

- 《7》學得愈多記得愈多? 32
- 《8》蓋一個記憶的圖書館 34
- 《9》在第一時間把錯誤揪出來 38
- 《10》集中學習法和分散學習法 40
- 《11》記憶中的轉移和干擾 43



向遺忘 say bye bye 47

《12》若要記性好，遺忘少不了 48

《13》找出遺忘的原因 50

《14》遺忘的三個階段 71

《15》遺忘的晴雨表：遺忘曲線 75

《16》支配回憶的重要條件 79

記憶！我要你！ 83

《17》記憶是生命的全部 84

《18》訂作專屬的記憶訓練表 87

《19》讓心理學家教你方法 89

《20》為記憶加滿油 94

《21》你對記憶力有足夠的渴望嗎？ 98

《22》只有反覆練習是不夠的 101



過目不忘

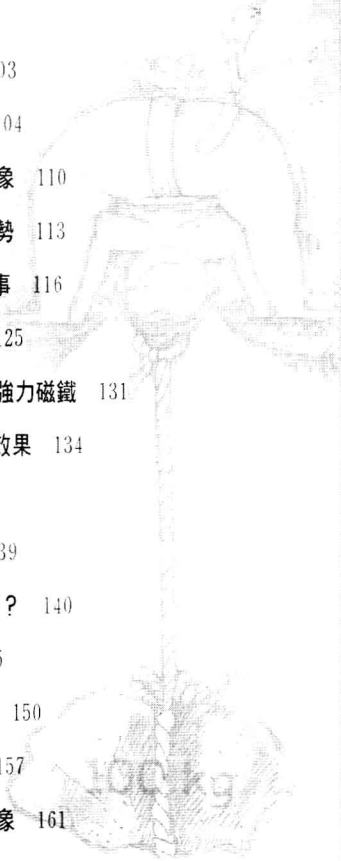
久久神功

一點就通的記憶法 103

- 《23》 分布學習的妙用 104
- 《24》 記憶殘像的暫留現象 110
- 《25》 分布學習的絕對優勢 113
- 《26》 聯想幫你記住所有事 116
- 《27》 聯想技巧的運用 125
- 《28》 目標是不斷前進的強力磁鐵 131
- 《29》 設定目標創造驚人效果 134

增強記憶實用處方 139

- 《30》 你經常心不在焉嗎？ 140
- 《31》 健忘，走開！ 145
- 《32》 神奇的連續記憶法 150
- 《33》 想像力和連鎖法 157
- 《34》 利用代用語固定意象 161



虛擬實境記憶法 163

《35》在心中畫出一幅聯想記憶圖 164

《36》製造人如其名的印象 174

《37》讀書一點也不難 181

《38》輕鬆演講的秘訣 189

《39》打橋牌，練記憶 192

《40》音痴也能記住樂曲 203

「過目不忘」久久神功

- 記憶的資料夾
- 「記得住」和「想得起」
- 真實的回想和美妙的想像
- 記憶的影響力
- 記憶與健忘
- 記憶的高原現象

Hello!

記憶

