

考生们最需要的

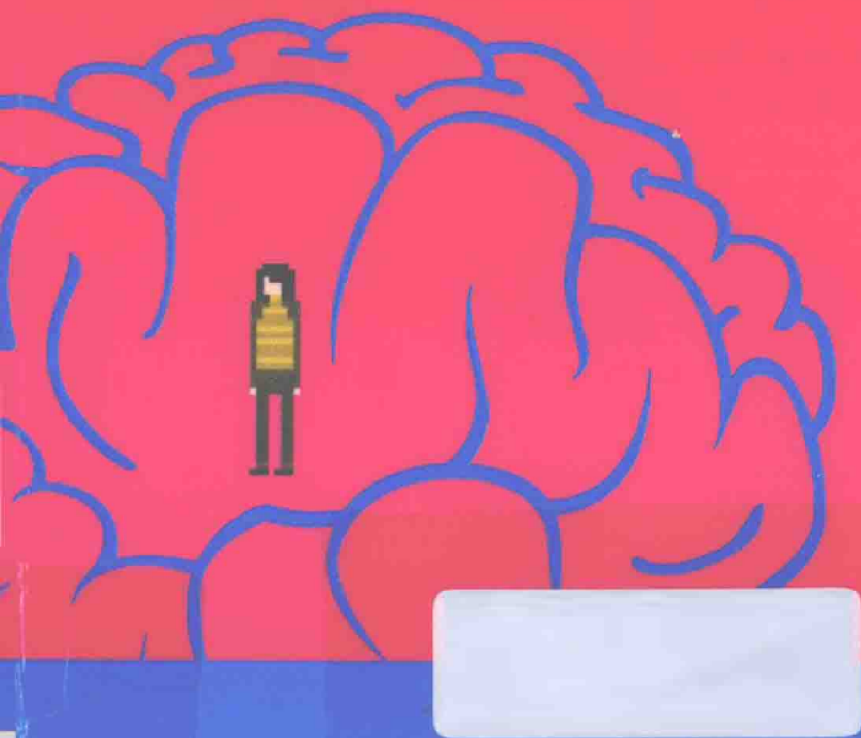
考试之神教你
大脑的存储原理



「日」伊藤真◎著
代芳芳◎译

精准

记忆书



像照相机一样记得快、记得准、记得牢！

中考、高考、研考、国考……

考试看这本就够了

中公教育
集团创始人

李永新

倾情
推荐

南海出版公司

考生们最需要的

[日] 伊藤真◎著
代芳芳◎译

精准

记忆书



考试之神教你
大脑的存储原理

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

考生们最需要的精准记忆书：考试之神教你大脑的存储原理/
(日) 伊藤真著；代芳芳译. —海口：南海出版公司，2014.6

ISBN 978-7-5442-6994-0

I. ①考… II. ①伊… ②代… III. ①记忆术
IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 289155 号

著作权合同登记号 图字：30-2013-250

KIOKU SURU GIJYUTSU by Makoto Ito

Copyright © Makoto Ito, 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

KAOSHENGMEN ZUI XUYAO DE JINGZHUN JIYI SHU: KAOSHI ZHI SHEN JIAO
NI DANAQ DE CUNCHU YUANLI

考生们最需要的精准记忆书：考试之神教你大脑的存储原理

作 者：[日] 伊藤真

译 者：代芳芳

责任编辑：张 媛 王雅竹

排版设计：书舟设计

出版发行：南海出版公司 电话：(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址：海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编：570206

电子信箱：nhpublishing@163.com

经 销：新华书店

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：880毫米×1280毫米 1/32

印 张：5

字 数：71千

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5442-6994-0

定 价：25.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序言

过了六十岁以后还能通过司法考试的理由

首先，要坚定地告诉自己：“记忆力，是可以锻炼的。”

“上了年纪之后，记忆力就会衰退。”在我看来，这句话是错误的。

我于17年前开办了辅导律师和行政员考试的培训班“伊藤学校”。至今，每年都有很多学生幸运地通过司法考试、司法修士（硕士）考试、行政修士（硕士）考试还有公务员考试。而且这些人中大多数都是在短期内就通过考试的。

而以有“日本最难考试”之称的司法考试为例，要想通过它，就必须记忆大量的知识并且还要能将之熟练应用。

在伊藤学校，有的人已经60多岁了才开始司法考试的

学习，而且最终通过了司法考试。而有的人退休之后才进入法学院开始准备司法考试，并且最终当上了律师。

那么，这些人能取得成功是不是因为他们天生就记忆力惊人呢？答案当然是否定的。

拥有好记忆的关键不在于是否拥有好的头脑，也不在于是否年轻，更不在于是否精力集中，而在于是否掌握了“记忆术”。

这种“记忆术”并不难掌握。而是人人都能掌握和锻炼出来的。例如，有效地巩固记忆，唤醒记忆所需的技巧以及培养对记忆对象的关心这些重要意识。掌握了这些方法，记忆力就会无限增长。

本书介绍了我在指导众多学生的过程中摸索实践出的“记忆术”。

锻炼记忆力会使你头脑更加清晰，而且更有助于实现你的愿望。

为什么拼命看了《六法全书》^① 还是不及格

我想强调的是，掌握“记忆术”的目的是为了能“熟练运用知识”。

也许有人认为，所谓记忆力指的就是把所有东西都一点儿不落地全部背下来。

但是，如果你不理解那些数字和事实而单只是将它们死记硬背下来，那么，等到考完试你还是会把它们忘得一干二净，我认为这毫无意义。也许，有时候的确需要我们去死记硬背，但对我们来说真正必不可少的是以“熟练使用”知识为目的的记忆术。

司法考试中论文环节采取的是开卷考试的形式，可以以《六法全书》为参考，所以在考试中，可以随便翻阅《六法全书》。

那这样一来，大家不就都能及格了吗？可众所周知，

^① 《六法全书》是日本对常用法律工具书的统称。因为其内容包含常用的六类法律，所以称之为《六法全书》。——译者注

事实并非如此。这就等于说，如果只是记住了这些知识却不能熟练使用它那就没有任何意义。

我经常对学生们说：“《六法全书》的条文我一条也背不过。如果不看书，我一条也说不出来。”

我之所以这么说只是希望大家知道，没有必要把《六法全书》的条文全部背下来，最重要的是要理解条文的内容，记住其中的要点和某一条文的大致位置。

这就需要理解并记住某一条文的整体内容、位置和体系。因为要想有选择地使用其中的部分内容，就必须理解整体。

有印象，意味着要在头脑中装上一个个“抽屉”，以方便我们随时从中抽取有用的信息。

我们还要把这些抽屉分门别类，然后编上号码。比如，一共设50个号码，然后把这个记忆放在1号，那个记忆放在5号，像这样进行安排。之后，要知道这样放的原因，了解这些记忆代表什么意思。要弄明白这个记忆在整体中所处的位置，和其他记忆有什么关联。总之，要建立完整的体系，按照门类分号保管。

一个人之所以会忘掉重要的事情就是因为他没有掌握可熟练使用的记忆术。

在这个信息交互频繁的时代，只拥有多个抽屉是不够的，更重要的是学会适时地打开抽屉。

整齐的抽屉越多，越容易找到需要的信息。

这样一来，掌握的知识就成了鲜活的存在。

控制“记忆”，把握幸福

记忆力，不仅在学习和工作时需要用到，在日常生活的方方面面都需要用到。

人的成长也是从“必须吃这个”、“吃了这个会中毒的”等小细节开始的，站立、行走是因为身体记住了运动。人类文明的发展，是从对语言的记忆开始，再到人与人的交流，将已记忆的信息重新组合而创造出新的信息。创造、发展自不必说，因为我们就连最根本的“生存”也要全部依赖于记忆。

所以，可以说，人类的生存与记忆有密切的关联。

包括我们日常生活中的言行在内，所有的一切都是记忆的集合，我们从中选择了什么类型的记忆，差异特点就会在我们的人品、性格、个性上展现出来。

所谓某个人的特性，就是这个人记忆的集合表现。这个人的言行、表现都只不过是对这个人过去记忆的再现而已。

记忆就是人自身。如果把人当成记忆的集合体，那么，记忆了什么，又如何去唤醒这些记忆，这些就决定了一个人的人生。

比如，即使没有通过考试，但如果能从中获取经验，对自己来说也是一个美好的记忆。对自己看到的、感觉到的，都要赋予积极的意义。这样一来，所有的记忆就都会变得美好。

如果一个人能这样“控制记忆”，那他自身也会发生改变。

比如，即使他之前一直都在否定自己，但如果他能学会“控制自己的记忆”，那么就能根据自己的记忆和积累来改变自己，甚至改变自己的未来。

记忆术的目的不是为了单纯地记住大量的知识，而是为了在今后的人生中能熟练地运用知识和信息，让自己获得更大的幸福。

希望大家能通过掌握记忆术获得更幸福的人生。

目录

第一章	学习时的记忆原理	
	改变“关注点”的能力	/ 003
	记忆量的增加要用乘法衡量	/ 005
	一小时解决的问题尝试着用 40 分钟	
	解决	/ 008
	记忆就是要留下深刻的印象	/ 012
	记忆力可以随着年龄增长而增强	/ 015
	最终，基于现实的“妄想”会	
	帮助记忆	/ 019
	“压力”是记忆力的天敌	/ 022
	记性不好的理由	/ 025

第二章 巩固记忆的具体方法

从把握“整体”入手	/ 031
把握复习的黄金时间	/ 033
“印度记忆法”巩固你的记忆	/ 036
练习大提琴掌握的巩固记忆法	/ 039
使用彩色铅笔加深记忆	/ 041
记忆法之使用 B6 卡的“论点集中法”	/ 045
考试及格的“作弊纸”和考试不及格 的“作弊纸”	/ 047
“耳朵记忆力”训练法	/ 050
视觉和听觉是加强印象的强有力武器	/ 052
自我讲课的惊人效果	/ 054

第三章	日常生活中提高记忆力的训练法	
	坚持回顾每一天	/ 059
	去和回，选择不同路径的理由	/ 061
	不擅长整理的人，记忆力也不好	/ 064
	想象一个虚假故事，帮助记忆	/ 066
	像“拉洋片”一样记住具体的故事	/ 069
	记人名的时候，我这么做	/ 072
	瞬间遗忘和瞬间灵感很相似	/ 074

第四章	记忆力好的人和记忆力差的人	
	人天生的记忆力都差不多	/ 079
	从考试恐惧者到记忆专家	/ 082
	意识到我有记忆术的瞬间	/ 084
	记忆力卓越的人为什么考试还会 不及格	/ 086
	进展顺利的都是对记忆力没有自 信的人	/ 090
	没有记忆的储蓄，就不会有思考能力	/ 092
	有时全部背下来更好	/ 097
	认识记忆的四大种类	/ 101
	大脑的结构告诉我们记忆原理	/ 103
	停止思考的重要性	/ 106

第五章	记忆力可以改变你的人生	
	消除消极记忆，开始正能量学习	/ 111
	通过“控制记忆”走向幸福	/ 114
	人是记忆的堆积	/ 116
	学会改变自己消极的性格	/ 118
	将负面记忆转换成正面记忆的方法	/ 121
	人，单凭一己之力是不能生存的	/ 124
	人生需要学会忘记	/ 127
	开启“删除”开关，清理记忆	/ 129
	苏格拉底谈人生最重要的事	/ 131
	为了生存我们需要“变化”和“忘记”	/ 134
	记忆力带给你美好的未来	/ 136
	后记	



第一章

学习时的记忆原理

