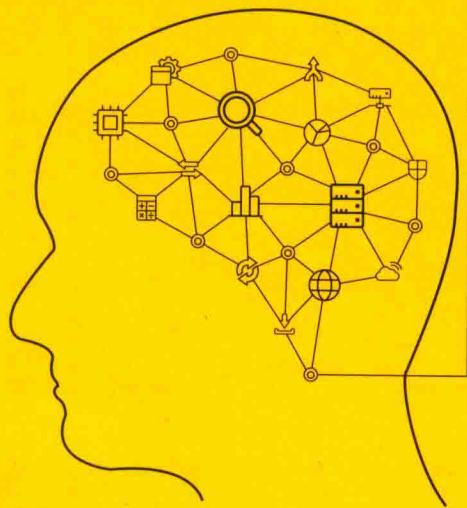


你不是记性差
只是
没找对方法

[日] 池田义博 / 著 孙律 / 译

风靡日本的大脑训练法



中国出版集团 东方出版中心

你不是记性差 只是 没找对方法

世界記憶力グランドマスターが教える
脳にまかせる勉強法

[日] 池田义博 / 著 孙律 / 译

图书在版编目 (C I P) 数据

你不是记性差, 只是没找对方法 / (日) 池田义博著;
孙律译. — 上海: 东方出版中心, 2019.1
ISBN 978-7-5473-1385-5

I. ①你… II. ①池… ②孙… III. ①记忆能力-能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第273425号

著作权合同登记号 图字: 09-2018-1189

SEKAI KIOKURYOKU GRAND MASTER GA OSHIERU NO NI MAKASERU BENKYOHO
by Yoshihiro Ikeda
Copyright ©2017 Yoshihiro Ikeda
Simplified Chinese translation copyright ©2019 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.
All rights reserved.
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.
c/o Tuttle-Mori Agency, Inc. through Future View Technology Ltd.

策 划: 方方
责任编辑: 徐建梅
杨典雅
封面设计: 红杉林

你不是记性差, 只是没找对方法

出 版: 东方出版中心
发 行: 东方出版中心
北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
地 址: 上海市仙霞路345号
电 话: (021) 62417400
邮政编码: 200336
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京富达印务有限公司
开 本: 880×1230毫米 1/32
字 数: 120千字
印 张: 6
版 次: 2019年1月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5473-1385-5
定 价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

前言

无论怎样的人，无论何时开始，
提高记忆力并非难事

很多人都对自身的记忆力毫无信心，苦于没办法增强记忆力。很多人都向笔者咨询过此类问题。其中，参加高考和资格证书考试的人群对此尤为关注。

笔者非常理解各位的心情，毕竟考试排名结果很大程度上是由各人的记忆量决定。

虽说记忆力至关重要，然而，回顾笔者的学子生涯，学校从未教过增

强记忆力的方法。包括背诵在内，各人全凭自己摸索。而且，一个人记忆力的好坏也只能通过考试结果来反映吧。

但是，记忆力完全由天赋决定吗？

作为与生俱来的能力，记忆力是否因人而异？

基于自身经历，笔者对此持完全否定的态度。笔者自45岁左右参加记忆力大赛，连续4次获得全国冠军。之后在思维导图（Mind Map）创始人东尼·博赞（Donnie Buzan）创办的世界记忆力大赛中荣获“世界记忆大师”称号。

可以断言，记忆力“与才能和年龄无关，可以通过技巧提升”。

头脑具有记忆功能，若能巧妙运用，便可轻松记下事物。倘若对此一无所知，我们难免自愧不如地以为自身“记性不好”。因此，各人记忆力的区别只在于“是

否掌握方法”。

笔者也曾将记忆力视为先天决定的才能，自感记性一般，从未想过是否存在可以增强记忆力的方法。

其实开动大脑才是关键！

笔者从45岁左右登上“世界记忆力大赛日本选拔赛”的舞台，与青年才俊同场竞技，只因为一个不经意的发现。

实践证明，“无论何时开始，均可开动大脑”。

人脑功能之优秀远超我们的想象，巧妙开动大脑的方法更是鲜为人知。在日常生活中，有意识地开动大脑的人想必也是寥寥可数。然而，一旦运用得当，大脑便可发挥惊人的威力，此前对记忆力毫无自信的笔者成为“日本最强大脑”就是最好的证明。

尤其是“开动大脑”，并不需要艰苦卓绝的练习。方法极为简单，无论是谁，都能一学就会。并且，结合学习

的过程，马上就可付诸实践、渐入佳境。

关键在于，一切只需开动大脑即可。

简单来说，请读者朋友把“开动大脑”理解为事半功倍的学习法。

大脑就像一位技艺高超的厨师，你只需提供食材，剩下的就交由大脑整合记忆、汇总思路。

本书具体提到的“三画圈反复速记法”和“一分钟手写法”，堪称前所未见、效率超高的学习法。而且，此方法操作起来极为简单，概括来说就是“阅读仅3遍、手写1分钟”。

随着我们开动大脑，我们的记忆力确实得以增强。不仅如此，我们的“干劲”和“注意力”等也可相应得到提升。

人脑功能优秀、值得信赖，而且所释放的惊人威力无

论何时都值得期待。为此，本书将重点引荐多种开动大脑的方法，相信读者们在掌握之后可以早日实现目标。

那么，让我们马上开始学习开动大脑的方法吧！

目 录

前言 / 001

序 章

45 岁左右才开始挑战，
为什么能成为日本最强大脑

提升持续探索能力的方法 003

重启人生，挑战自我 005

成为日本最强大脑的必要条件 007

无论何时开始，均可开动大脑 009

第一章

以视觉欺骗开发脑力、提升记忆

欺骗大脑、提升记忆的 3 条方法 015

“大喜利能力”改变记忆量 022

信手涂鸦可以增强记忆? 027

以回忆的方式讲故事和记忆 032

为什么谐音法是最佳记忆模式 037

毫无意义的词语也可本能地记住 044

审视家中布局，打造记忆装置 047

组合 3 种感官，借此强化记忆 053

大脑高速运转的 2 个时段 059

第二章

开动大脑、实现速记的“三画圈反复速记法”

加深记忆需要反复练习 067

从头到尾的复习毫无效率 071

通过记忆力大赛习得的速记法 075

提高学习效率的“三画圈反复速记法” 079

第三章

开动大脑、归纳语句的“1分钟手写”学习法

形成文字对记忆至关重要 095

传授他人效果最佳 100

新型记忆法的思路整理 103

深度挖掘知识的“1分钟手写”学习法 106

知识网络化的“1分钟匹配”学习法 115

第四章

长时间保持干劲的通用方法

赖以获得世界记忆大师的情绪控制法 125

写在纸上与开动大脑 128

心中所想与理想实现 133

学习成果可视化 137

了解“学习高原”，避免手忙脚乱 140

鞭策自我，把每天当作人生的最后一天 144

偶尔需要“神明”庇佑 147

第五章

关键时刻出结果——集中注意力的终极办法

借助计时器加速运转，促使大脑集中注意力 153

关键时刻补“水”，增强大脑活力 156

向铃木一郎学习“集中注意力的3点聚焦法” 158

做好大脑热身，轻松引向“心流” 161

避免关键时刻失手的数心跳训练 164

集中注意力的“记忆宫殿绘图法” 167

把“耳塞”作为集中注意力的开关 170

后记 173

序
章

45 岁左右才开始挑战，
为什么能成为日本最强大脑

提升持续探索能力的方法

“希望考试合格”“希望顺利拿证”“希望增强记忆力”……有兴趣翻阅本书的读者大多抱有这样的心态吧。为了达到目标、希望掌握更有效率的学习方法、争取更上一层楼，此类想法也在情理之中。

笔者曾经也是如此，为了提高自身能力而乐此不疲地尝试各种方法。然而，经年累月的探索毫无发现，转眼之间已步入不惑之年。

此番锲而不舍自有道理，因为笔者始终坚信：“无论何时开始，均可开动大脑。”

笔者如今更是深信不疑，何况事实本就如此。

在整个学生时代，笔者始终没有找到适合自己的学习方法。虽然自感还能有所进步，结果却是一无所获，学习效率也不甚理想。因为笔者更为擅长理科，所以大学时笔者选择了理工科专业。

沿着这个轨迹，后来笔者成为工程师，工作也游刃有余，但是心中总有一个声音：“我的能力不限于此，我可以做得更好！”

就在此时，笔者的父亲罹患癌症、不幸辞世。

父亲在老家开办培训学校。此前笔者从未想过子承父业，直到这时才正视现实。于是，抱着改变自己的心态，毅然辞职、回到故乡。

在接手培训学校数年之后，笔者始终处于摸索阶段。有没有新方法？能否改变现状？屡战屡败毫无收获。

在寻找新型教学计划的过程中，笔者不经意间邂逅“记忆法”一词。

由于此前笔者习惯于理科生的思维模式，完全没有想过自身记忆力如何怎样增强记忆力。在那时的笔者看来，记忆法就和杂志背面刊登的那些远程教育的广告没什么两样。

不过，在笔者认真研究之后发现，记忆法并不像某些远程教育那样毫无意义。而且，它与个人天赋无关。作为一项开动大脑的技能，人人皆可掌握并提升这项能力。

重启人生，挑战自我

不过，那时笔者对记忆法的理解有些自相矛盾。

在笔者看来，所谓记忆法就是像拍照似的记下眼中所见，第一次听的歌曲仅听一遍就能记住的一种能力。

事实并非如此，在头脑中把目标对象加工成方便记忆的形象，这才是记忆法的本质。