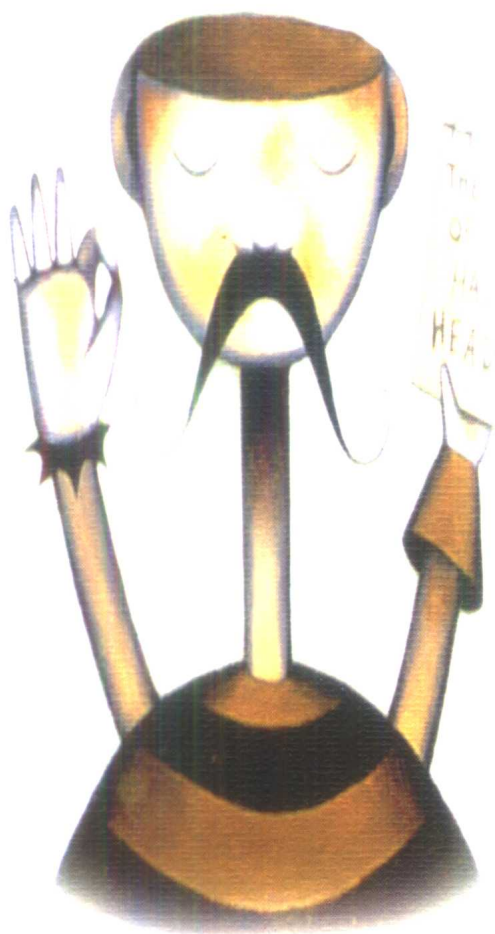


中国人力资源开发编委会推荐

本丛书来源于哈佛和斯坦福
大学工商管理专业保留教程。

在人们的印象中，成功似乎是投机与时运的结果。其实成功的必要条件乃是人类的记忆力，它是一切创造力的坚实基础。如果我们对其不能妥善地开发和利用，它必将成为成功之路的最大障碍。



完全利益的人生与绝对理性的选择

完全智慧丛书

魔鬼记忆

王 艳 译著

延边大学出版社

A

完全智慧丛书
complete wisdom series

魔鬼记忆

王艳/译著

本丛书来源于哈佛和斯坦福
大学工商管理专业保留教程。

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

魔鬼记忆/王艳译著. —延吉:延边大学出版社,
2001.9
(完全智慧丛书)
ISBN 7-5634-1574-2

I. 魔... II. 王... III. 记忆术—青少年读物
IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059389 号

责任编辑:何 方 金昌海
封面设计:半 间
责任校对:杨昌学

完全智慧丛书 A

魔鬼记忆

王 艳 译著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市通州运河印刷厂印制

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:40.125
字数:1000 千字 印数:1—8000 册
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1574-2/G·325
全套四册定价:80.00 元

出版说明

这是一套集人类智慧精华于一身的丛书，它来源于哈佛大学和斯坦福大学工商管理专业的保留教程，本丛书通过详实的例据，以新颖独到的观点，多角度、全方位地阐述了“记忆”、“思维”、“决策”、“创新”等方面的有效方法和具体技巧，既具有无可争议的权威性又具有令人茅塞顿开的可读性，每一部分都显示了这一领域的最佳成果，为读者提供了一整套全新的记忆方式、思维方式、决策方式和创新方式，不论对我们的事业发展还是对我们的生活质量都将起到巨大的辅助和促进作用。

在编译和整理这套丛书的过程中，动用人之多、工作量之大不做赘言，淘金似地细心挖掘，反复筛选，精确译注，使这套丛书的价值得到了完美的体现。

翻开其中的每一部分，我们都会产生一种“相识恨晚”的感慨。但亡羊补牢，为时不晚，我们此刻不正在从这本书中汲取人生必不可少的营养吗？

好书，令人终生受益。



完全利益的人生与绝对理性的选择

责任编辑 何方
封面设计 半间
选题策划 鬼舟
责任校对 杨昌学



出版说明

第一章 为了成功

- 自己也可以开发潜在脑力/1
- 不能只是因为不知道“做的方法”/3
- 你的记忆术适性度/4
- 死记只会徒劳无功/6
- 记忆术对年纪愈大愈有利/7
- 如果记忆力不好,就不会有创造力/11
- 不是硬塞进脑中,而是让脑筋动一动/13

第二章 记忆的三段式

- 立即记忆/17
- 短期记忆/18
- 长期记忆/20
- 指认出记忆阶段的练习/21

第三章 记忆的三个步骤

- 登录阶段/24
- 保留阶段/25
- 提取阶段:回忆与再认/25
- 学习的理由/28





第四章 全面的三步记忆

- 掌握要领,反复训练/30
- 一切记忆都始于形象/31
- 把抽象概念形象化/32
- 用整体形象法记忆多项事物/34
- 形象联想有实效/36
- 把两个形象联系起来记忆/42
- 有效联想应该是非逻辑而违背常理的/43
- 进行违背常理联想的三条规律/45
- 形象联想的小测验/46
- 使用卡片进行联想的基本训练/47

第五章 基本技巧的使用

- 防止遗忘的联想/49
- 记忆链记忆法/50
- 掌握记忆链法最关键的是练习/53
- 记忆链法能迅速提高记忆力/55
- 借助数字联系进行的编码记忆法/56
- 编码记忆法的应用/58
- 编码记忆法的广泛应用/61
- 用编码单词表记忆数字的方法/63
- 记忆电话号码和日程表的方法/64
- 提高记忆力的三原则/66



第六章 怎样辅助记忆

- 一次记忆七项以下的事物/67
- 减少记忆对象以使对象更鲜明/68
- 具体决定记忆的对象/69
- 出声朗读容易记住/71
- 发出声音形成节奏/72
- 一面臆测疑点一面记忆/74
- 详细观察以掌握特征/75
- 分类整理能轻松记忆/77
- 找出对立、类似关系相互比较/79
- 掌握规则性、共通性/81
- 调查相关事项以求保记忆/82

第七章 怎样提高记忆

- 重要项目最初或最后记忆/84
- 利用数学上的补集合/86
- 利用图表以便记忆/86
- 巧妙地运用模型/88
- 用分析法记忆英文单词/90
- 编成歌谣及谚语来记忆/92
- 使用首字法来记忆/92
- 以首字连成有意义的句子/94



记忆历史年代之秘诀/95

一口气记住全部/96

分割再加以记忆的方法/98

第八章 简便的记忆方法

事前先整理身边的环境/100

将欲记之事告诉别人能加深印象/101

由相互讨论来加深记忆/103

选择适用的书精读/104

加注眉批帮助记忆/106

利用儿童用的参考书/107

多查字典会增强记忆/109

对自己记忆的成果给予奖赏/110

当作卡片游戏来记忆/111

利用录音带强化记忆/113

录音机的活动/114

以备忘录代替记忆/116

第九章 记住事实的方法

智慧与记忆/119

你了解吗?/120

测试并增进你记忆能力/121

第十章 记住书面资料 的方法

- 以构架安排讯息/125
- 快速阅读——好或坏?/126
- 阅读的扭曲记忆/127
- 文章的结构形态/128
- 求知欲/129

第十一章 记住听到内容 的方法

- 倾听现状/132
- 轻忽与误听/133
- 分析你所听到的/134
- 倾听沉默的意义/134
- 对谈话者的假设/135
- 对话性证词的可靠性/135
- 组织你所听到的/136
- 增进你的听觉记忆力/136

第十二章 记忆姓名和相貌

- 分享共有弱点/142
- “顽皮”的名字/145





- 如何记忆面貌/146
- 你能记得多好?/148
- 误叫人名/149
- 为什么小说中的名字总叫人难忘/150
- 处理遗忘的策略/151
- 渡过难关的技巧/153
- 记忆人名和面貌的练习/153

第十三章 记忆数字和 日期的方法

- 日期是生命的标号/163
- 写下来:最简单的记忆途径/163
- 复诵和分群/164
- 数字系统的建立/164
- 不要害怕/165
- 若你想要学习一套数字系统/169

第十四章 游戏般的学习法

- 轻松学习法/170
- 让脑波处在 α 波状态,以便集中
记忆的潜意识暗示学习法/170
- 自制的三秒钟反覆录音带/173
- 反复学习机的惊人效果/175



- 在正式演出场合中更能发挥
功效的反复学习机学习法/179
高速学习法/181
将使用的场合描绘在心理加以记忆/181
高速录音带补习法/183
能够更加深脑海中印象的“高速默
念法”/185
十三小时学会英文打字的方法/185
活用“爵士乐节拍”的节奏来背诵英文/186
刻意运用难以辨认的声音来协助
记忆的“黑箱消息法”/187
睡眠学习法真的有效吗?/192

第十五章 快速记忆

- 记忆也有要领/195
将别人的语言翻译成自己的语言来记忆/195
时机不对的复习,只会浪费时间徒劳无功/197
将笔记的另一页,转换成图画来使用/199
利用五种感觉深深印在右脑中/200
用右脑来记忆比较不会记忆/200
深印在右脑中的“天幕笔记法”/201
为什么钢琴家头脑不会变痴呆/202
利用味道或香味来记忆/204
自己随意编造一些故事来帮助记忆/206



第十六章 五感总动员学习法

用韵律感来记忆/208

听了有自己声音的录音带,更能促进记忆/210

用手记忆/212

记忆也是一种运动/213

连噪音也要记下来/215

第十七章 超级学习法

一天能记忆数千语的能力/217

超级学习法的原动力是松弛的/218

巴洛克式音乐的秘密/219

第十八章 环境学习法

制造环境/221

聪明的音乐选择法/221

选择能集中的颜色/224

照明与集中力的关系/225

使头脑冷却/226

狭小的学习房间比较好/227

在人多的地方也能学习/229

书桌的理想位置/230

第十九章 一网打尽所有 知识的多记术

目录 魔鬼记忆

和愉快的事连在一起,可使记忆力

不受限制/233

注意连接词,容易记住历史演变源流/236

把历史上的人物和身边的人拉上关系,有助

于记忆/237

记类似的汉字时,可编成套语来记/237

一次背诵相当于朗读四倍的效果/238

把要记忆的东西和毫不相干的东西发生联

想,造成鲜明的印象/240

“逐渐反复法”的记忆法能加快记忆/240

把新学习部分加在已会部分的“直接反复法”

能使记忆稳固/241

若能使数字与有意义的数字发生关联就能立

刻记住/242

矫正记忆的内容,才能增加记忆/242

考试答错的地方,是加强记忆的机会/243

从传记和历史小说所得的故事,可培养历史

兴趣/244

买完全合乎自己观念的参考书,容易记忆/245

画成图表,能增强记忆/246

把难记的法则和现实中的新奇事物拉上关



- 系,便可顺利记住/247
- 制成卡片能增加记忆效果/248
- 把历史虚构成史剧,能记得很牢/249
- 用玻璃纸把书盖上,再用黑笔涂去要背诵的
重点/250
- 自言自语增强记忆/251
- 要想能背诵全篇文章,必须用集中
背诵法/252
- 教科书最少要读三遍,才能增强记忆/253
- 想不起来时,要浮现全体的“形”/254
- 笔记便条到处贴,对考试有帮助/256
- 把相关的事项图示出来,容易记忆/257
- 把声音录成音带,容易记忆/258
- 用“一刮风木桶店就赚钱”式来记忆最
难忘/259

第二十章 永记不忘而能 立刻想出的“确记术”

- 用“逆向”记忆英文和古文等最有效/262
- 回想忘的事先回想一下写在笔记本
上的位置/263
- 所谓教学相长,就是加强记忆的意思/264
- 闭上眼睛念书容易记住/265
- 最好在厕所中放一本书/267
- 在车上读书时,每隔一段看看窗外,风光