

# 《记忆圣经》

## 图书基本信息

书名：《记忆圣经》

13位ISBN编号：9787567504165

10位ISBN编号：7567504162

出版时间：2013-6

出版社：华东师范大学出版社

作者：[美]吉妮·格拉汉姆·斯科特

译者：程云琦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《记忆圣经》

## 内容概要

# 《记忆圣经》

## 作者简介

吉妮·格拉汉姆·斯科特博士，美国著名思维领域及商务管理专家，“改变和创造传媒与研究机构”创始人，已出版40余本著作，包括《管理刺头员工的生存指南》、《和坏老板打交道的生存指南》、《与人打交道的生存指南》等。

## 书籍目录

导言

第1章 记忆是怎么回事

第2章 长期记忆是怎样工作的

第3章 你的记忆好不好？

第4章 创建记忆日志

第5章 集中注意力

第6章 健康和记忆

第7章 减轻压力和焦虑

第8章 振奋精神

第9章 都与我有关

第10章 记得少反而记得多

第11章 图式和脚本分析

第12章 组块和分类

第13章 复述和复习

第14章 重复

第15章 说出来

第16章 讲故事

第17章 记住故事

第18章 简单的也是好的

第19章 巧记字母

第20章 联想和关联

第21章 找一个替身

第22章 场所记忆法

第23章 做一个记录仪

第24章 记录和重放

第25章 身体语言

第26章 跟着感觉走

第27章 牢记人名和面孔

第28章 记住重要的数字

第29章 做好陈述和报告

# 《记忆圣经》

## 精彩短评

- 1、讲了要有好的记忆术需要充足的睡眠，好的心态，好的饮食。提到的重点是想象和自己有关容易加深记忆，另外就是复述和讲故事能加深记忆。最后讲解了一下定桩法但是作用不大，不推荐。
- 2、不是很实用，称为《圣经》有点言过其实。
- 3、是可以翻一翻，有些内容还可以。
- 4、真的好烂啊。。
- 5、看了江苏卫视最强大脑后，对记忆力的兴趣大增，于是借了这本书来看。这本书已经够好了。
- 6、作者也就是一个畅销书作家，乱七八糟，看读者功力了

1、这本书和其他记忆术的书一起看的，看的时候觉得内容很多，结果真的开始写读书摘要的时候，发现这本书里面很多内容都是其他地方东抄西借来的，当然作为记忆术方面很多书都差不多，所以集中看一本书就可以，当然这本书显然不是那本集中一看的书。一些内容即使重复，但是还是记录下来作为记录，毕竟书里面还是有很多值得看的要点。读书笔记第一章主要讲的记忆的一些基本概念，以及有关记忆的一些有关研究。记忆术是和大脑有关的，所以任何记忆术一定有心理学的原理在里面，所以谈论记忆术和心理学的研究一定有关，而且即使不练习记忆术，了解一些心理学有关记忆的研究，也对如何很好的记忆有帮助。下面就是书中和记忆有关的心理学研究历史进程：近因效应：1894年玛丽-卡尔金斯提出，我们常常会更准确的回忆起最近一次学习过的东西。整体情境学说：格式塔心理学家任务，整体情境对于学习和解决问题有重要的意义。借助创建模式和提供有意义的情境，能够更容易记忆东西。阿特金森 - 谢弗林模型：记忆从感觉记忆开始，最长 2 秒钟，然后消失进入短期记忆（又称工作记忆），保存时间30秒，最后如果不听的复述，就进入长期记忆存储区，成为永久记忆。所以，如果需要改善记忆，就要复述那些想变成永久记忆的信息进行巩固。神奇7原则：1956年乔治米勒提出，我们只能记住7个东西组成的组块，但是如果把每个组块按照密切相关来记忆，那么能干记住更多。长期记忆是记忆要达到的目标，长期记忆分三种：1. 情景记忆：回忆过去的场景有关的记忆。2. 语义记忆：已经词汇属于这种3. 程序式记忆：是知道如何做的记忆。比如开车等。深加工的编码方式更好，愉快乐观的心态记忆效果最佳。记人名的办法：集中注意力，重复和复述，名字特殊的地方，创建和名字有关联的联想。SLAT方法：Say, Ask, At least, Terminate. 每个过程的要提到对方的名字。

## 章节试读

### 1、《记忆圣经》的笔记-第222页

#### 一、创建记忆日志

- 1、记录自己的记忆方法和记录心得。
- 2、记录要记住的事情，和记录的情况。
- 3、检核情况，分析失败的原因。

#### 二、记忆前你需要做的事情：

- 1、集中注意力：用一个动作和语言或者心灵图像作为开始注意力的控制阀  
想象自己的脑袋变的很大，并暗中默念”我要开始集中注意力了，我的头脑变得逐渐清晰，我要把我的所见所闻装进我的脑袋里，以便以后想用的时候他们随时能记得起来“
- 2、保持身体健康，在不使身体疲惫的前提下经常锻炼，不要抽烟喝酒喝咖啡熬夜，多吃坚果和维生素C
- 3、减轻压力和焦虑
- 4、振奋精神，同样的你也需要一个提醒自己的控制阀，“我要开始记东西了”

#### 三、记忆的几种方法

- 1、都与我有关，自己对自己有关的东西记得最牢。
- 2、记得少反而记得多：将一串数字分成4个一组的年份，设置提醒物，在固定的地方放东西，收纳有序，提前准备
- 3、图示和脚本分析（多用途）：在脑中构建图像或者情景来记忆，或者通过设计一个故事脚本来进行记忆
- 4、组块和分类（抽象记忆）：如文件夹般分类将要记忆的东西分类、编码、再记忆，多用于系统学习或者笔记回忆
- 5、复述和复习：用于学习记忆，特别是语言类
- 6、说出来，讲故事：用于事件回忆或报告记忆，设计关键词，用思维导图串联，然后讲故事。
- 7、巧记字母：把将字母化为单词，再编故事，越离奇越好
- 8、找一个替身，为想记住的事务找一个替身，然后把想记忆的东西安在替身上。
- 9、场所记忆法：场景记忆法、罗马房间记忆法，是用前者事最好是选择自己熟悉的线路，选择后者事最好是越夸张越好，但是要注意记忆的出发点最好有鲜明的颜色和味道来作为诱导器。
- 10、做一个记录仪，在记忆时可以把自已想象成一台录像机或者录音机或者照相机，回忆时你只需要提醒自己回放、重述。
- 11、身体语言：用来记忆要买的东西，把东西与自己的身体部位相关联。
- 12、跟着感觉走：放松自己，在自己不入睡的前提下用潜意识来回忆。

# 《记忆圣经》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)