

# 極簡實用記憶

## 極簡實用記憶書籍信息

书名：極簡實用記憶

I S B N : 9 7 8 9 5 7 1 3 7 9 1 9 7

作者：I . C . R o b l e d o & n b s p ;

出版社：時報出版

出版时间：2 0 1 9 - 9

页数：2 4 0

价格：

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：極簡實用記憶 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f

# 極簡實用記憶

## 極簡實用記憶書籍簡介

用一招強化記憶，讓你隨時隨地記得住

今日採取的行動，將成為明日的回憶。創造你想記住的美好生活！

你是不是常常忘記車停在哪裡？出門忘了帶錢包？迷路、健忘？話到嘴邊說不出口？

關於記憶力，記憶專家和記憶冠軍都沒有說的事！

忘記的速度和記憶一樣快？你的記憶可能並非你所想的那麼糟糕。諾貝爾經濟學獎得主

赫伯特·西蒙（Herbert Alexander Simon）說：大量的資訊造成注

我們的大腦幾乎沒有它真正需要記住的東西。

關於記憶力我們需要

實用、簡單、常識性的提示，讓你記得多、忘得少

建立更好的記憶需要有一種實用法則與實踐步驟

我的車停在哪裡？

再說一次姓名

我把鑰匙放在哪裡？（或電話、錢包、皮夾等）

想不起來，我來這裡是為什麼？

話到嘴邊卻說不出

保持簡單、知道什麼是不必記、內外在極簡斷捨離，  
用一招，教你解決生活的最大困擾。

名人推薦

筆記女王 A d a

作家、世紀奧美公關創辦人 丁菱娟

中華記憶運動協會創會理事長 王聖凱

哲學雞蛋糕腦闆、簡單哲學實驗室共同創辦人 朱家安

文案的美創辦人 林育聖

孫易新心智圖法培訓機構創辦人 孫易新

溝通表達培訓師 張忘形

知名作家、全臺最大教師社群「溫老師備課趴」創辦人 溫美玉

(依姓名筆劃排序)

好評推薦

「這本書的宗旨不是為了讓你成為記憶大師，而是在幫助我們大多數人日常面對的實際問題：鑰匙不見了，走進房間卻忘記要做什麼，不記得別人的名字。書如其名。」

《夢想或命運》一書作者莉莉·艾穆曼 ( D r e a m o r D e s t i n y , L i l l i a

「本書乃屬市場上選。幫助你更能欣賞生活，表現出超過原來水平的成功。」 前哈

佛大學教授、《蒂娜與我》作者道格拉斯·溫斯洛·庫伯 ( T i n g a n d I , D o u g

「令人驚訝的是，大多數記憶技巧都是以日常生活為基礎，並且也是可以在日常生活中進行實踐的，無需以任何方式對加以智能化。」 博士、作家、演講家和顧問彼得·

費茲·華德 ( P e t e r F r i t z W a l t e r )

版權說明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：極簡實用記憶 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf

# 極簡實用記憶

## 極簡實用記憶目錄

前言 實用記憶緒論

這個世界需要多一本記憶書嗎？

這本書是寫給誰看的？

實用記憶的意義是什麼？

我的記憶力故事

你真的忘記了嗎？

介紹實用記憶的主要目標

繼續往下閱讀之前.....

### Chapter 1 最常見的記憶障礙

1 我的車停在哪裡？

2 再說一次姓名

3 我把鑰匙放在哪裡？（或電話、錢包、皮夾等）

4 想不起來，我來這裡是為什麼？

5 話到嘴邊卻說不出

6 地址、電話號碼或出生日期？（包括其他類似的數字和細節等）

7 失去思路

8 糟糕！我掉了錢包、皮夾、手機、充電器、紀念品、結婚戒指等

### Chapter 2 記憶力訓練

1 事情結束後，練習回想這件事

2 睡前回想一天發生的事

3 上次我在這裡的時候發生過什麼事？

4 我們上次的談話內容是什麼？

5 抓住你的想法

6 心理視覺搜尋

7 練習記住N天前的事

8 重新安排你的個人物品

9 早上起床時記錄夢境

## Chapter 3 建立新的記憶

1 集中注意力，活在當下

2 記憶有計畫（具有記憶的意圖）

3 整理和分類

4 想成與個人切身相關

5 運用全部的感官

6 深度和重複

7 把重要興趣當成錨，「掛」住新記憶（就像掛在衣架上）

8 限制訊息導入量

9 放慢腳步

10 把事情切成幾大塊

11 例行公事導致健忘

12 使用瘋狂或令人驚奇的圖像與動作

13 內外極簡斷捨離

14 記憶你的筆記

15 當你在別人說話時突然放空，請回到原點

16 解釋和教導

## Chapter 4 恢復「失去的」記憶

1 記憶的困難

2 根據主題，搜尋記憶

3 尋找與記憶相關的音樂

4 尋找與記憶相關的氣味

5 英文字母法

6 邏輯思維流

7 與老朋友談天

8 重溫過去的記憶

9 隨機觸發因子

1 0 相關背景脈絡

1 1 搜尋網頁

1 2 避免失去重要的記憶

## Chapter 5 記憶的外部化

1 保證記得「忘不掉的提示」

2 給自己發提醒的訊息

3 記錄重要事件

4 約定和系統

5 網際網路

6 運用可搜尋系統

## Chapter 6 地理和旅行的記憶

1 關於尋找方向和旅行的一些基本事實

2 你的位置與重要地點的比較

3 記住回程的路徑

4 不斷變化的環境

5 記憶稀有的事物

6 保持想要探索新地方的心態

7 這是什麼地方？

8 感覺如何？

9 花更多時間在主要中心區

1 0 注意力集中向外，不要向內

1 1 心中有備案

## Chapter 7 結論性思考

- 1 努力維持身心健康
- 2 在你怪罪記憶之前.....
- 3 是否用自己的大腦記憶很重要嗎？
- 4 專注於個人弱點和最大問題
- 5 深入挖掘
- 6 瞭解你的極限
- 7 回顧你的記憶
- 8 研究日常生活記憶力很強的人
- 9 創造你想要記住的生活

感謝

你學會什麼新的東西嗎？

邀請您加入Master Your Mind (「掌握你的心智」臉書FB社團)

作者羅布列的著作

版權說明：本站所提供下載的PDF圖書仅提供预览和简介，請支持正版圖書。

信息來源：極簡實用記憶 電子書網盤下載 2024 pdf mobi txt - pdf

# 極簡實用記憶

## 極簡實用記憶作者簡介

### 作者簡介

羅布列 I . C . Robledo

國際暢銷書作家，獲得美國普渡大學心理學學士學位，奧克拉荷馬大學工業組織心理學碩士學位。著書旨在幫助讀者建立智力、創造力和正念力。

### 譯者簡介

#### 鹿憶之

台北人，國防醫學院生解所肄，作品曾獲行政院新聞局小太陽獎。翻譯作品涵蓋生活、健康、科學類，包括《反社會人格者的告白》、《快樂寶寶好好睡，新手爸媽不崩潰！》、《不放手婚姻》、《徒步大不列顛》等。

版權說明：本站所提供下載的 P D F 圖書仅提供预览和简介，請支持正版圖書。

信息來源：極簡實用記憶 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf

# 極簡實用記憶

## 極簡實用記憶其它

### 書籍介紹

用一招強化記憶，讓你隨時隨地記得住

今日採取的行動，將成為明日的回憶。創造你想記住的美好生活！

你是不是常常忘記車停在哪裡？出門忘了帶錢包？迷路、健忘？話到嘴邊說不出口？

關於記憶力，記憶專家和記憶冠軍都沒有說的事！

忘記的速度和記憶一樣快？你的記憶可能並非你所想的那麼糟糕。諾貝爾經濟學獎得主

赫伯特·西蒙（Herbert Alexander Simon）說：大量的資訊造成注

我們的大腦幾乎沒有它真正需要記住的東西。

關於記憶力我們需要

實用、簡單、常識性的提示，讓你記得多、忘得少

建立更好的記憶需要有一種實用法則與實踐步驟

我的車停在哪裡？

再說一次姓名

我把鑰匙放在哪裡？（或電話、錢包、皮夾等）

想不起來，我來這裡是為什麼？

話到嘴邊卻說不出

保持簡單、知道什麼是不必記、內外在極簡斷捨離，  
用一招，教你解決生活的最大困擾。

### 名人推薦

筆記女王 A d a

作家、世紀奧美公關創辦人 丁菱娟

中華記憶運動協會創會理事長 王聖凱

哲學雞蛋糕腦闆、簡單哲學實驗室共同創辦人 朱家安

文案的美創辦人 林育聖

孫易新心智圖法培訓機構創辦人 孫易新

溝通表達培訓師 張忘形

知名作家、全臺最大教師社群「溫老師備課趴」創辦人 溫美玉

(依姓名筆劃排序)

### 好評推薦

「這本書的宗旨不是為了讓你成為記憶大師，而是在幫助我們大多數人日常面對的實際問題：鑰匙不見了，走進房間卻忘記要做什麼，不記得別人的名字。書如其名。」

《夢想或命運》一書作者莉莉·艾穆曼 (D r e a m o r D e s t i n y , L i l l i a

「本書乃屬市場上選。幫助你更能欣賞生活，表現出超過原來水平的成功。」 前哈

佛大學教授、《蒂娜與我》作者道格拉斯·溫斯洛·庫伯 (T i n g a n d I , D o u g

「令人驚訝的是，大多數記憶技巧都是以日常生活為基礎，並且也是可以在日常生活中進行實踐的，無需以任何方式對加以智能化。」 博士、作家、演講家和顧問彼得·

費茲·華德 (P e t e r F r i t z W a l t e r )

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。

信息来源：極簡實用記憶 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[極簡實用記憶](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#) [txt](#)

[P 極簡實用記憶](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E 極簡實用記憶](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A 極簡實用記憶](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M 極簡實用記憶](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W 極簡實用記憶](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T 極簡實用記憶](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)