

记忆有道

——轻松记住想记住的一切

应用背景：

良好的记忆是获取成功的基石之一，是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力：古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段、整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品……

如今，我们生活的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而其中的一些知识和信息是我们不得不了解甚至要记住的。然而我们每个人都会遭遇遗忘的问题：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；面对无数英语单词、计算公式总也记不住；走出家门后突然想起煤气没关；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议忘在脑后……

为什么学习那么用功却总也记不住？

为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？

为什么看到一张十分熟悉的面孔却就是想不起名字？

为什么连重要的谈判会议都能忘词？

你是否对自己的记忆力抱怨不已？

你的记忆潜能还有多少没有被挖掘出来？

你是否想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试能手、职场强人？

研究表明，人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至我们的个人命运也可以改变。

本课程是迅速改善和提高记忆力的实用指南，囊括了古今中外应用广泛、记忆高效的超级记忆术。课中将对记忆的机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等内容进行深入探讨，

并且传授多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，通过课程将掌握如何记忆名字、数字、日期、公式、文章、演讲词等，能快速开发学员的记忆潜能，让学习更轻松，成功更容易。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断提高发展的。

本课程不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，记住容易忽视的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在各方面都达到杰出水平，轻松记下想记住的内容，让记忆更快、更持久。

每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，充分发掘这些潜能，就可以记住你想记住的一切。随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更有底气，办事时更有效率；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。

解决问题：

1. 记忆力明显下降
2. 记不住讲话内容
3. 记不住业务知识
4. 记不住日程安排
5. 记不住重要数据
6. 记不住电话号码
7. 记不住考试要点
8. 记不住英语单词
9. 记不住相貌姓名
10. 记不住历史知识

授课时间：

2天，6小时/天

适用对象：

记忆力差，工作中、生活中记不住东西的基层员工、中高层管理者

内容大纲：

第零关 记忆底层运行机制

导入：记忆力测试

1. 记忆测试题 I：你能记住多少数字
2. 记忆测试题 II：你能记住多少人名
3. 记忆测试题 III：你能记住党史知识吗

一、 记忆的七大底层逻辑

4. 记忆=输入+存储+提取
5. 无记忆不智力
6. 记性因人而异
7. 记性超出想象
8. 记忆的原理
9. 遗忘的规律
10. 记忆提升的策略

二、 改善存储的七大要素

1. 转换
2. 联想
3. 想象
4. 情感

5. 逻辑
6. 定位
7. 图像化

三、 影响记性的七大因素

1. 年龄
2. 情绪
3. 精神状态
4. 生理损伤
5. 药物
6. 酒精
7. 饮食

四、 提高记忆的七项训练

1. 高注意快输入
2. 强刺激深记忆
3. 信息输入五途径
4. 视觉记忆与眼睛训练
5. 听觉记忆与耳朵训练
6. 触觉记忆与接触训练
7. 嗅觉、味觉与记忆

第一关 物品记忆方法训练

一、 记忆测试

1. 你能记住几样物品

2. 记不住原因分析

二、 分类记忆法

1. 分类记忆法介绍

2. 操作步骤

3. 案例分析

4. 课堂过关测试

三、 精编记忆法

1. 提字缩减法

2. 巧编故事法

3. 案例分析

4. 课堂过关测试

第二关 概念记忆方法训练

一、 记忆测试

1. 你能记住几样抽象概念

2. 记不住原因分析

二、 转换记忆法

1. 转换记忆法介绍

2. 操作步骤

3. 案例分析

4. 课堂过关测试

三、 特定内容记忆法

1. 十二生肖联想记忆

2. 十二星座定桩记忆
3. 核心价值观记忆
4. 案例分析
5. 课堂过关测试

第三关 数据记忆方法训练

一、 记忆测试

1. 你能记住多少个数字
2. 数字难记原因分析

二、 联想记忆法

1. 数字记忆底层逻辑
2. 100 位数字记忆法
3. 案例分析
4. 课堂过关测试

三、 特定内容的记忆

1. 手机号码记忆
2. 出生日期记忆
3. 扑克牌记忆
4. 圆周率记忆

第四关 相貌姓名记忆训练

一、 记忆测试

1. 你能记住多少人名

2. 人名难记原因分析

二、 记忆名字的方法

1. 印象法

2. 联想法

3. 笔记法

4. 谈话法

5. 谐音法

6. 形象法

7. 结合法

三、 记忆相貌的方法

1. 结合法

2. 交谈法

3. 联想法

4. 过关测试

第五关 讲话内容记忆训练

一、 记忆测试

1. 你能脱稿讲话多久

2. 脱稿讲话的分类

二、 框架记忆法

1. 实用讲话框架

2. 金字塔讲话框架

3. PRES 讲话框架

4. FABE 讲话框架

三、 关键词扩展法

1. 关键词提取 4 法

2. 逻辑延展记忆法

3. 思维导图记忆法

4. 课堂过关测试

第六关 考试内容记忆训练

一、 三十六计记忆法

1. 宫殿记忆法介绍

2. 方法应用

二、 古诗词记忆法

1. 画面联想法

2. 《春江花月夜》记忆

3. 《滕王阁序》记忆

4. 课堂过关测试

三、 五十六民族记忆法

1. 身体定桩记忆

2. 记忆演示

3. 课堂过关测试