超記憶法

2002/9/5 - v99

栗田昌裕(2001),超記憶法,台北市,星光

栗田昌裕/劉子倩 譯

SRS 潛能開發

Superconsciousness Realizing System

記憶的7柱

- 人間-拇指
  - 人性經歷
- 物質-食指
- 時間-中指
- 空間-無名指
- 價值-小指
- 情報-掌跟
- 生命-掌心
  - 植物
  - 動物

3要素

- 銘記力-紅
  - 想像
  - 關心
  - 動機
  - 姿勢
  - 主動積極
- 保持力-藍
  - 壓縮
  - 展望
  - 區別
  - 確認
  - 各種圖表+數字=資料庫
- 定期回想
- 回想力-黃
  - 感覺
  - 狀況
  - 動作
  - 順序

記憶力-金字塔

- 瞬間
  - 3定點注視法
    - 3角形
- 資訊
  - 資料壓縮
    - 記少量,壓縮
  - 融入畫中

想像

- 具象
- 想像

印象 影像盒 文字

SRS 速讀記憶法

- analogy類比法
- building建築
- creating創造
- dream
- exaggerating誇張
- free drawing描繪
- gardening造園
- high speed
- injecting注入
- jewel研磨
- key埋入
- linear
- multiple
- natural experience體驗
- overlapping重複
- picture
- quality change變質
- recall
- space
- telescoping遠望
- unifying結合
- variety多樣
- walking
- x'mas改造
- yoke固定
- zoo活性