



親子天地

百分百家長62期



好書 推介

文：一念

《提高記憶力的秘密》

作者：池谷裕二、系井重里

出版社：南海

出版日期：2009年2月

ISBN：978-7-5442-4392-6

藏書地點：語言推廣中心

索書號：176.338463



生活上，很多時候可能都會聽過有人說，“為甚麼總會記不住東西？”、“我的學習能力是否天生的嗎？”、“那個同學很有藝術才華，我可不可以學習呢？”……其實，人腦的分析、邏輯、語言、運算、想像、創意等思維能力均與人的記憶力有很大的關係。腦細胞以百億計算，據說人腦可儲存 50 億本書的信息，由此可見，我們建基於“記憶”的學習能力具備巨大的潛能，然而，我們可以怎樣開發記憶力呢？

腦科學家池谷裕二與作家系井重里撰著的《提高記憶力的秘密》，以對談形式結合科學和生活，輕鬆淺白地介紹腦科學知識，探討提高記憶力的各種話題。部分內容亦打破我們日常的認知，讓我們從新的角度認識我們的腦袋。

書中認為腦的功能可分成“保存信息”及“處理信息”兩類。“肯定是保存信息，也就是記憶。如果沒有記憶，處理也就無從談起了。如果沒有了記憶，人的語言能力就會喪失，沒有了語言能力，就會影響到思考——所有的信息處理都要建立在對處理方法的記憶之上。”而“記憶”的關鍵就在於腦的“海馬體”，“它的直徑是 1 厘米，長度約有 5 厘米”，位於大

腦的深處。“海馬體”被稱為“記憶的製造工廠”。失去“海馬體”，外界的信息及刺激在短期記憶階段就會消失，而無法成為長期記憶，換言之，我們將失去新的記憶。

對於如何促進“海馬體”的發展，書中強調腦具可塑性，通過後天努力可以增加海馬體的神經發展。總括而言，建立積極正向的思維，遇到學習的困難及挫折，不要自卑與氣餒，對自己的學習能力保持自信，亦可以通過鼓勵性的言語及訂立美好的目標進行自我暗示；重視經驗的累積而非結果，同時豐富自身的經歷，如遊歷及閱讀等，經驗越多，腦的神經迴路將越發達，而新鮮的刺激更能促進海馬體神經細胞增加；注重行動，堅持反覆練習，可以激發海馬體產生興趣，即使審美及創造能力亦可在勤奮努力下獲得，而投入熱情，更能明顯提升學習效率；秉持創新的精神，勇於挑戰自身的極限，在突破中不斷拓展腦潛能，倘能創造自己的學習方法，則在學習上就能事半功倍。

書中結合眾多心理學實驗及生活事例講解，有趣易懂，有助我們認識腦的機能特點及運作規律，對學習大有裨益。

（作者：教育工作者）