

100+ bài tập
kích thích não bộ hiệu quả



luyện trí nhớ

MEMORY COACH

Lan Phạm & Phương Anh dịch

Dr. Gareth Moore

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	7
Ngày 01 Học cách ghi nhớ.....	9
Ngày 02 Trí nhớ ngắn hạn.....	13
Ngày 03 Trí nhớ dài hạn.....	18
Ngày 04 Trí nhớ phương thức	23
Ngày 05 Ghi nhớ hằng ngày.....	27
Ngày 06 Nằm bắt mạch suy nghĩ.....	31
Ngày 07 Ký ức và cảm xúc.....	36
Ngày 08 củng cố trí nhớ	42
Ngày 09 Ghi chép.....	47
Ngày 10 Tóm tắt.....	51
Ngày 11 Sự chú ý cần thiết.....	55
Ngày 12 Tập trung học	59
Ngày 13 Bồi đắp ký ức.....	63
Ngày 14 Ký ức qua thời gian	67
Ngày 15 Ký ức đa giác quan	71
Ngày 16 Kết nối ký ức.....	75
Ngày 17 Đơn giản hóa bằng cách nhóm thông tin.....	79
Ngày 18 Thuyết trình thông minh.....	83
Ngày 19 Ghi nhớ ngày tháng.....	87

Ngày 20	Mật khẩu và mã pin	91
Ngày 21	Tìm chìa khóa.....	95
Ngày 22	Tên và gương mặt	100
Ngày 23	Ký ức hình ảnh	104
Ngày 24	Kỹ thuật trực quan	109
Ngày 25	Vấn và nhịp điệu	113
Ngày 26	Kỹ thuật viết tắt bằng các chữ cái đầu	117
Ngày 27	Câu sử dụng chữ cái đầu	121
Ngày 28	Móc treo ký ức	125
Ngày 29	Cung điện ký ức.....	132
Ngày 30	Cung điện với giàn móc treo.....	139
Ngày 31	Danh sách mua sắm	144
Ngày 32	Ghi nhớ văn bản	148
Ngày 33	Luyện kỹ năng	152
Ngày 34	Các kỹ thuật nhớ số	157
Ngày 35	Kỹ thuật liên quan tới ngôn ngữ.....	161
Ngày 36	Thành tựu của bộ nhớ.....	166
Ngày 37	Tâm trí lành mạnh.....	170
Ngày 38	Ký ức thay đổi.....	174
Ngày 39	Học ngôn ngữ.....	179
Ngày 40	Thử thách bản thân.....	183
	Luyện tập thêm.....	187
	Lời giải.....	206

GIỚI THIỆU

Chào mừng các bạn đến với cuốn sách *40 ngày luyện trí nhớ*. Chỉ cần đọc vài trang mỗi ngày và làm một số bài tập liên quan, bạn có thể cải thiện kỹ năng ghi nhớ của mình trong chưa đầy một tháng rưỡi.

Trí nhớ vô cùng quan trọng đối với chúng ta. Nếu không có trí nhớ, bạn sẽ chẳng thể biết mình là ai, ở đâu hay làm gì. Bạn không thể lên kế hoạch cho tương lai, hồi tưởng về quá khứ hay tư duy mạch lạc. Vậy tại sao chúng ta lại ít quan tâm đến trí nhớ trong khi nó vốn đóng vai trò quan trọng như thế?

Học cách sử dụng trí nhớ tốt hơn có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên phong phú hơn. Trong lộ trình thực hiện theo ngày, tôi sẽ hướng dẫn bạn từng bước đơn giản để đạt được mục tiêu đó. Dựa trên những kết quả nghiên cứu mới nhất cùng các phương pháp đã được kiểm thử trong nhiều cuốn sách trước đây của mình, tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy các bước dù nhỏ và đơn giản cũng có thể mang lại nhiều kết quả tích cực cho cuộc sống tương lai.

Cuốn sách bao gồm nhiều hoạt động luyện trí nhớ được thiết kế đặc biệt để bạn có thể ngay lập tức thực hành các kỹ năng theo hướng dẫn. Tất nhiên, bạn không cần dành liên tục 40 ngày cho việc này mà hoàn toàn có thể giãn ra và

luyện tập khi có thời gian. Trên thực tế, có thể bạn sẽ phải cần tới hơn một ngày để hoàn thành một số hoạt động ở phần sau của sách.

Khi hoàn thành xong phần chính của cuốn sách, hãy làm thêm một số bài thực hành luyện trí nhớ ở phần cuối sách.

NGÀY
01

HỌC CÁCH GHI NHỚ

- Bạn có thể cải thiện trí nhớ bằng cách sử dụng nó
- Trong cuộc sống hiện đại, chúng ta hiếm khi chủ định ghi nhớ mọi thứ
- Khả năng ghi nhớ dài hạn của chúng ta là như nhau

NHẬN ĐỊNH

Dù bạn có tự cho rằng trí nhớ của mình rất kém, thì thực ra trí nhớ dài hạn của bạn – là khả năng ghi nhớ và tái hiện thông tin lâu hơn – không hề thua kém bất kỳ ai. Chính cách bạn sử dụng trí nhớ sẽ quyết định tình trạng của nó. Bởi vậy, nếu không thường xuyên sử dụng trí nhớ một cách có chủ đích, bạn sẽ không thể tận dụng hết khả năng ghi nhớ bẩm sinh của mình.

NGUYÊN NHÂN

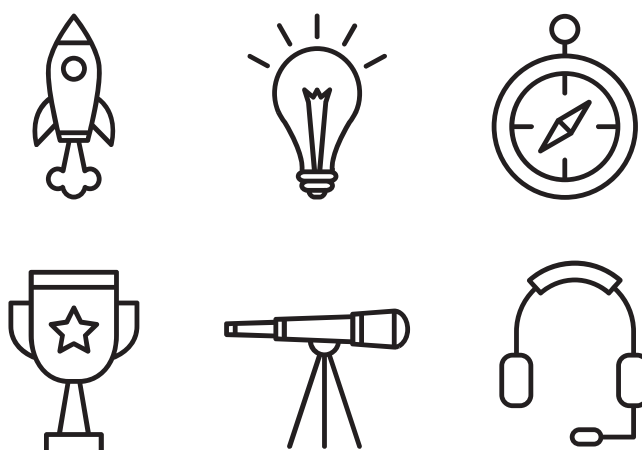
Trước đây, hầu hết mọi người không biết viết, vì vậy họ phải tự ghi nhớ mọi thứ – những câu chuyện, lịch sử gia đình, ngày sinh, tuổi tác,... Còn ngày nay, chúng ta giao phó nhiệm vụ này cho điện thoại, nhật ký hay những phương tiện tương tự, việc sử dụng trí nhớ có chủ đích vì thế cũng dần mai một.

► THỬ SỨC ◀

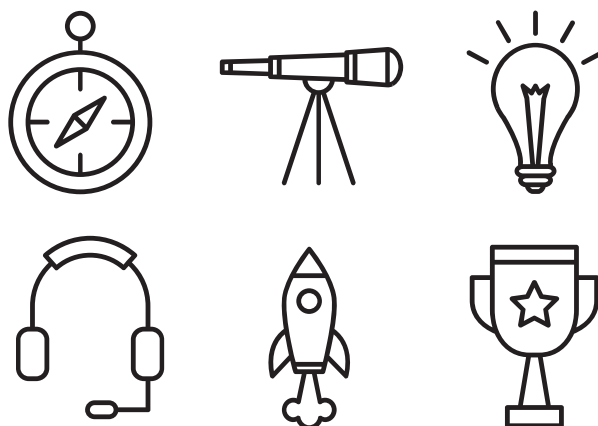
NGÀY 1: BÀI TẬP SỐ 1

Hãy thực hiện những bài luyện trí nhớ đơn giản sau. Chúng ta sẽ luyện lại dạng bài này trong các ngày tiếp theo để xem kỹ năng ghi nhớ của bạn đã được cải thiện ra sao nhờ luyện tập.

Hãy bắt đầu bằng cách ghi nhớ các đồ vật dưới đây. Sau đó tiếp tục lật sang trang để thực hiện bài tập.



Hãy đánh số từ 1 đến 6 cho các đồ vật xuất hiện ở trang trước theo thứ tự từ trái sang phải, từ trên xuống dưới, rồi lấy giấy che phần hình ở trang 10. Giờ thì thử xem liệu bạn có thể đánh số các hình theo thứ tự ban đầu hay không.



▶ THỬ SỨC ◀

NGÀY 1: BÀI TẬP SỐ 2

Hãy làm bài tập tương tự nhưng với từ vựng. Đầu tiên, bạn hãy quan sát kỹ các từ sau. Khi đã sẵn sàng, hãy che chúng lại và tiếp tục với phần bên dưới.

- | | |
|---------------|---------------|
| ▶ Space | ▶ Imagination |
| ▶ Electricity | ▶ Physics |
| ▶ Time | ▶ Genesis |

Che các từ bên trên rồi đánh số từ 1 đến 6 vào các từ dưới đây theo thứ tự bạn đầu.

- | | |
|---------------|---------------|
| ▶ Physics | ▶ Imagination |
| ▶ Time | ▶ Space |
| ▶ Electricity | ▶ Genesis |

▶ THỬ SỨC ◀

NGÀY 1: BÀI TẬP SỐ 3

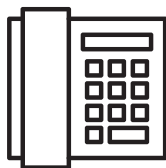
Trong bài tập này, mỗi hình sẽ đi kèm một từ. Hãy quan sát kỹ các hình và các từ để xem bạn có thể nhớ mối liên hệ giữa chúng hay không. Khi đã sẵn sàng, hãy che cả phần hình và phần chữ lại. Dựa trên các từ đã cho sẵn ở trang bên, hãy thử xem bạn có ghép đúng từ và hình không nhé.



► Confusion



► Diary



► Mystery



► Daffodil



► Celebrity



► Letterbox

Không nhìn lại trang trước, hãy ghép các từ dưới đây với hình ảnh tương ứng:

► Celebrity; Confusion; Daffodil; Diary; Letterbox; Mystery

