

<<让学习提速>>

图书基本信息

书名：<<让学习提速>>

13位ISBN编号：9787505398771

10位ISBN编号：7505398776

出版时间：2004-5

出版时间：电子工业

作者：沙江

页数：240

字数：128000

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<让学习提速>>

### 内容概要

火车已经提速了，学习更需要提速。

本书从实用角度出发，全面深入系统地阐述了SOSO速读速记训练系统，它能让您的学习提速。

全书共7章。

第1章至第6章精辟地阐述了让一天何止48小时、三分钟进入最佳学习态、10倍速课文背诵法、这样记忆最有效、谁扼杀了我们的创造力和好的学习方法胜过“脑白金”。

第7章专门介绍了把图书馆搬回家。

所介绍的学习方法具有科学、高效、实用的显著特点，充分反映了作者研究速读速记的新理念和新成果。

本书是国内第一部将速读、速记融为一体、风格新颖的专著。

本书题材新颖，内容丰富，深入浅出，具有很高的科学性和实用性，可供大、中、小学师生，学生家长及社会各界人士阅读。

## <<让学习提速>>

### 作者简介

沙江，工商管理硕士，国际注册高级工商管理师，国家高级策划师。  
多年从事速读速记的理论研究与社会实践，在国内率先推出了SOSO速读速记训练系统，主要产品有：  
：超强记忆力潜能CD、超强速读学习力潜能CD，神奇脑动力波潜能CD、SOSO速读速记训练软件。  
举办讲学，培训近百期

## &lt;&lt;让学习提速&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 让一天何止48小时 1.1 脑耐力下降过程及原因 1.1.1 脑耐力下降的过程 1.1.2 脑耐力下降的原因  
1.2 唤醒沉睡的巨人 1.2.1 认识我们奇妙的大脑 1.2.2 大脑的分工 1.2.3 均衡使用左、右脑可增强记忆力  
1.3 开启右脑智慧的大门 1.3.1 音乐、朗读和背诵法 1.3.2 想象学习法 1.4 你有7个智力球 1.5 神奇的脑动力波  
1.5.1 脑波的分类 1.5.2 脑动力波频率与人脑状态的关系 1.6 用音乐疗法产生脑动力波  
1.6.1 聆听古典音乐容易激发脑动力波 1.6.2 用音乐疗法产生脑动力波 1.7 脑动力训练法 1.7.1 脑动力  
训练方法之一 1.7.2 脑动力训练方法之二 1.8 用冥想法进入学习态 1.9 利用心理养生法激发脑动力  
1.10 大脑营养保健法 1.10.1 大脑需要不断地补充营养 1.10.2 大脑的“食谱” 第2章 三分钟进入最佳学  
习态 2.1 什么是腹式呼吸法 2.2 腹式呼吸法的两大优点 2.2.1 用腹式呼吸激发脑动力波 2.2.2 有益健康  
2.3 腹式呼吸法的秘诀 2.3.1 腹式呼吸法的要领 2.3.2 腹式呼吸法的注意事项 2.4 超级学习状态训练法  
2.4.1 准备活动 2.4.2 训练步骤 第3章 10倍速课文背诵法 3.1 走出传统记忆法的误区 3.2 思维导图 3.2.1  
什么是思维导图 3.2.2 思维导图的基本特征 3.3 思维导图能帮助你什么 3.3.1 打开大脑潜力的金钥匙  
3.3.2 通向未来的工具 3.4 思维导图适用于哪些领域 3.5 思维导图与传统笔记法 3.6 怎样画思维导图  
3.7 用思维导图背诵课文 3.7.1 用思维导图背诵课文的好处 3.7.2 用思维导图背诵课文的步骤 3.8 思维  
导图的其他用途 第4章 这样记忆最有效 4.1 什么是联想记忆法 4.1.1 什么是联想 4.1.2 什么是联想记  
忆法 4.2 联想记忆的12种方法 4.3 用联想记忆法的注意事项 4.4 联想记忆法训练示例 4.4.1 联想记忆  
法训练 4.4.2 题目编码法 4.4.3 成语编码法 第5章 谁扼杀了我们的创造力 5.1 “谁扼杀了我们的创造力  
” 5.2 什么是发散性思维 5.3 发散性思维的三大特征 5.4 如何培养发散性思维 5.4.1 任何人都有创造  
性 5.4.2 如何培养发散性思维 第6章 好的学习方法胜过“脑白金” 6.1 信箱记忆法 6.2 口诀记忆法  
6.2.1 什么是口诀记忆法 6.2.2 口诀记忆法的应用实例 6.2.3 使用口诀记忆法的注意事项 6.3 谐音记忆  
法 6.3.1 什么是谐音记忆法 6.3.2 谐音记忆法的应用实例 6.3.3 使用谐音记忆法的注意事项 第7章 把图  
书馆搬回家 7.1 什么是速读 7.1.1 人的一生能读多少书 7.1.2 什么是速读 7.2 人们对速读的几种误解  
7.2.1 人们对速读的四种种误解 7.2.2 速读能让你的孩子更聪明 7.3 速读的发展史 7.3.1 中国的速读发展  
史 7.3.2 国外的速读发展史 7.4 超级速读的原理及特点 7.4.1 超级速读的原理 7.4.2 超级速读法的特点  
7.5 超级速读的大脑训练法 7.5.1 默写训练法 7.5.2 头脑运转训练 7.6 超级速读基本训练法 7.6.1 阅读  
单位递增法 7.6.2 瞬间看字训练法 7.7 超级速读的眼睛训练法 7.7.1 眼球运动的训练方法 7.7.2 眼睛的  
强化训练 7.8 超级速读的眼脑直映训练法 7.9 超级速读自测表

<<让学习提速>>

#### 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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>