

<<超级记忆力全书>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆力全书>>

13位ISBN编号：9787510417290

10位ISBN编号：7510417295

出版时间：2011-4

出版时间：新世界

作者：张铁成

页数：304

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>

## <<超级记忆力全书>>

### 内容概要

“劈柴不照纹，累死劈柴人”。

要想进行有效的记忆，单纯靠死记硬背是行不通的，必须得寻找一些窍门。

小时候，杰克总也记不住“数学”(arithmetic)的拼法。

一位老师就教了他一个句子，这个句子几十年来一直印在他的头脑里，那就是：“汤姆屋里的老鼠也许会吃汤姆的奶油冰淇淋。

”(A

rat in Tom's house may eat Tom's ice

cream)句子中每个单词的头一个字母连起来就是“数学”(arithmetic)。

像这样提高记忆力的技巧，常被叫作“记忆术”。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。

记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。

”如果你想迅速提高自己的记忆力，进而提升生活的品质，相信《超级记忆力全书》会给你很多有益的启示和帮助！

《超级记忆力全书》由张铁成编著。

## <<超级记忆力全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 人人都能有效提高记忆力

- 人的大脑犹如一座等待开发的巨大宝库
- 记忆方法是任何人都应该掌握也能够掌握的
- 记忆的概念和衡量记忆力好坏的标准
- 人脑是怎样学习和记忆的
- 记忆的基本过程、规律和类型
- 感觉记忆的特点和功能
- 短时记忆的显著特点
- 长时记忆的特点和类型
- 记忆的效果取决于主客观两种因素
- 对识记材料常见的组织加工方式
- 长时记忆的储存及其可能变化
- 长时记忆的提取及其影响因素
- 根据记忆内容的不同对记忆的分类
- 要认识和摆脱的一些记忆方面的误区

#### 第二章 综合运动全脑进行学习、记忆和思维

- 开发动员全脑参与学习效果最好
- 要重视对注意力的培养和提高
- 通过训练进入专注忘我的世界
- 没有较强的观察力就很难提高记忆力
- 掌握科学的观察方法和要领
- 有助于提高观察技巧的专门训练
- 通过训练开阔视野的幅度
- 多种感知觉参与的多通道记忆法效果更好
- 要有意识地促进右脑的活性化
- 听觉刺激是能力开发最重要的工具
- 完整地听取声音信号是语言学习的基础
- 坚持朗读和背诵能增进记忆力
- 通过对听觉的训练来提高记忆力
- 努力提高气味的辨别技巧
- 把自己的触觉训练得更好

#### 第三章 理解是记忆的基础，联想是记忆的关键

- 深入的理解是记忆的前提和基础
- 采用有助于更好地记忆的阅读方法
- 进行理解能力的测试和训练
- 一定要在理解的基础上记忆
- 在阅读的过程中要勤于思考
- 坚持思索和权衡的正确读书法
- 在日常生活中发展自己的思维能力
- 使联想思维成为开启思路的导火索和催化剂
- 掌握常见的比较实用的联想方式
- 为提高记忆效率在联想的过程中要加入一些要素
- 对想象能力进行有意识的培养
- 通过专门的训练有效地开发想象力

#### 第四章 学会学习，通过踏实的努力改善记忆力

## <<超级记忆力全书>>

普通人的学习潜能几乎是无限的

通过反复学习来克服遗忘

融会贯通，注重知识的系统化

利用分散学习法的效果更好

注重知识的内储和外储

通过记好笔记促进学习、理解和记忆三方面的联结

有了当堂掌握上课内容的决心能提高学习效果

养成先回忆、后看书的复习习惯

正确选择和有效利用参考书

用得体的方法记住教材中的必要内容

通过适当地多习题来达到巩固知识的目的

通过经常阅读和背诵有效提高记忆能力

在平时学习的过程中要注意积蓄词汇

改善外语的学习效果的实用经验

把所学的知识记得更牢，有效应对考试

建立正确的学习原则和学习观念

### 第五章 科学用脑，呵护大脑的健康

了解大脑的构造和功能

大脑潜能的有效开发与利用

多用脑、勤锻炼有助于呵护大脑的健康

影响记忆力发挥的常见因素

良好的睡眠对保持记忆力非常重要

劳逸结合，避免使大脑过度疲劳

在日常生活中要注意进行运动健身

为维护大脑的正常功能提供必要的营养

调节大脑的功能，预防神经衰弱

让头脑更加灵活的脑力健身操

### 第六章 保持良好心情，激发最佳脑力状态

快乐的心情有助于激发人的潜能

坚持利导思维，保持愉快心情

养成以右脑为中心的生活方式

有了兴趣引导容易产生良好的记忆效果

把精神引导到松弛状态更有利于促进记忆

以适当的音乐做“背景”能提高大脑的工作效率

一定要战胜唯恐记不住的恐惧心理

要给自己明确提出记忆的目标或任务

积极营造有助于记忆的外界环境

尽量利用比较集中的时间和不受干扰的环境

合理利用生物钟，提高记忆力

学会让身心处于松弛、协调的最佳状态

### 第七章 强化记忆能力，活用各种方法和技巧

根据不同的记忆内容采取适当的方法

图像记忆包含了记忆力提升和应用的各个方面

比较常见和实用的记忆力训练方法

通过训练提高类型识别能力

利用音乐进行智能和记忆训练

牢记讲稿类文章的技巧

<<超级记忆力全书>>

牢记别人的姓名和相貌的秘诀  
改善健忘秘诀，记住生活的细节  
重要的事情最好写在纸上  
快速背诵语文课文的有效方法  
对不同内容的语文知识可采用不同的记忆方法  
在英语的学习过程中如何更好地进行记忆  
怎样才能有效地记住数学知识  
灵活而牢固地记住物理公式  
寻找规律，提高化学记忆能力  
准确掌握历史的时间概念和其他相关知识  
轻松愉快地记住丰富广博的地理常识  
在记忆生物知识方面掌握些技巧、费些心思  
活学巧记政治课程方面的内容

章节摘录

版权页：事物的心理活动。

当具有某种联系的事物反映到人的头脑中，并在大脑皮层建立起暂时神经联系，只要一事物出现，就会引起对另一事物的联想。

从长时记忆中提取出信息会受到许多因素的影响，其中既有积极的因素，也有消极的因素。

(1) 对信息合理组织能改善提取从容量巨大的长时记忆库中检索提取信息，就像到一个藏书极多的图书馆查找某一本书一样。

能否顺利地找到那本书，与对书的归类编目存放有关。

同理，人们对信息进行合理的组织，或使它们处于一定的前后关系中，可以增加线索，促进提取。

1969年，包尔等人做了一个实验，要求被试者记4张词表。

给一些被试者提供的词表是按照树状层次组织起来的；给另一些被试者所提供的词表上的词是随机排列的。

识记后进行回忆的测验。

其结果表明，被试者对有层次组织的词，回忆的正确率达65%；而对随机排列的词，回忆只有19%是正确的。

这个实验证明了高度组织起来的材料，按层次网络储存的材料有助于提取。

这是由于材料的组织，为提取时的搜寻过程提供了有利的线索。

而对随机排列词表的词的搜寻，有如走迷宫，常常在某些词上打圈子，影响顺利地提取。

这说明，合理地组织材料，按组织系统储存，可保证提取活动准确和高效率的进行。

(2) 使信息储存处于编码时的前后关系中有助于提取由于事物总是处在一定的环境情景中的，我们识记时，这种场合因素微妙地伴随着人对事物的识记。

当再认或回忆的场合与识记的场合越相似，就越有利于对信息的提取。

也就是说，信息处于编码时的前后（或上下文）关系中，这种场合本身就是最有力的提取线索。

特别是在提取复杂材料时，与材料有关的上下文线索，非常有助于材料的迅速恢复。

<<超级记忆力全书>>

媒体关注与评论

一切智慧的根源都在于记忆。  
——俄国著名心理学家谢切诺夫

## <<超级记忆力全书>>

### 编辑推荐

《超级记忆力全书》：一切知识的获得都足记忆，艰辛而科学地培植。长期而持久的训练，才能够结出美丽的记忆之花。记忆是一切智力活动的基础只有在学习和掌握科学的记忆方法的基础上。结合自身的特点和实际需要，进行持之以恒地训练。才能真正把自己大脑的潜能发挥出来！理解是记忆的基础，联想是记忆的关键，勤奋被称为“使成功降临到每个人身上的信使”。勤奋工作具有点石成金的魔力。得体的方法能够让我们记得快、记得多、记得牢。但不能代替勤学苦练。肯下功夫自觉地在用和练中去改善记忆力。才能取得真正理想的效果。保持良好心情，激发最佳脑力状态，当外界环境适宜、身心舒畅的时候。我们的记忆装置——大脑皮层才会安静下来，并容易记住来自外部的信息。掌握了好的记忆方法和技巧，可以提高学习兴趣。化繁为简，既能完整地记各种自己所需要的信息。又能提高办事效率。收到事半功倍的效果。每个人都有自己的特点，应根据自己的特点选择适合自己已的学习方法。思维的最基本的过程是分析和综合生活经验的多寡，直接影响到想象的深度和广度。我们应当广泛地接触、观察、体验生活。并有意地在生活中捕捉形象，积累表象。为培养想象力创造良好的条件。

<<超级记忆力全书>>

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>