

<<怎样拥有超级记忆力>>

图书基本信息

书名：<<怎样拥有超级记忆力>>

13位ISBN编号：9787511211347

10位ISBN编号：7511211348

出版时间：2011-6

出版时间：光明日报出版社

作者：厉希开

页数：245

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>

<<怎样拥有超级记忆力>>

内容概要

本书全面概述了提高记忆力的方法，从理论知识到实践方法，从原理分析到测试练习，由浅入深、循序渐进地引领读者了解记忆、提高记忆，同时书内附有大量帮助提高记忆力的思维游戏，具有极强的趣味性和挑战性。

简明的体例、精美的版式设计与实用有效的内容完美结合，是读者轻松获取知识、拥有超级记忆力的绝佳工具书。

<<怎样拥有超级记忆力>>

书籍目录

第1章 了解你的记忆

记忆是什么

记忆是个性化的

记忆是复杂的

记忆的要素

记忆库

我们是如何了解记忆的

第2章 记忆是如何运作的

编译

专注

联想

回想

记忆工作原理

第3章 我们为什么会忘记

“舌尖”现象

遗忘是正常的

拒绝进入

拒绝访问

第4章 找到影响记忆的因素

你并不是电脑

注意力问题

年龄和记忆

身体与健康因素

药物影响记忆

饮食如何影响你的记忆力

你的情绪有问题吗

男人和女人

影响记忆的其他因素

第5章 评估你的记忆能力

你对待生活的大体方法

评估你的短时记忆

评估你的长时记忆

评估你的预期记忆

诠释你的强项和弱点

找到适合你的记忆方法

第6章 提高你的内部主观记忆

主动编码和存储策略

注意力集中的威力

学习时的联系策略

脑海中的演练

第7章 提高你的外部客观记忆

再现策略

时间管理

区分任务的优先次序

提高自己的组织能力

<<怎样拥有超级记忆力>>

使用外部客观帮助工具

控制自己所处的环境

快捷参考指南

日常记忆问题

激发你的永久记忆

第8章 高效记忆技巧

联想记忆法

图像记忆法

细节观察法

.....

第9章 有益记忆的生活方式

第10章 提高记忆力的思维游戏

<<怎样拥有超级记忆力>>

章节摘录

版权页：插图：年龄与记忆的关系在西方，人们都认为随着年龄的增长记忆会衰退。

莎士比亚有这样一段话诠释了人的年纪的观点。

“全世界是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员；他们都有下场的时候，也都有上场的时候。一个人的一生中扮演着好几个角色，他的表演可以分为七个时期。

最初是婴孩，在保姆的怀中啼哭呕吐。

然后是背着书包、满脸红光的学童，像蜗牛一样慢腾腾地拖着脚步，不情愿地呜咽着上学堂。

然后是情人，像炉灶一样叹着气，写了一首悲哀的诗歌咏他恋人的眉毛。

然后是一个军人，满口发着古怪的誓言，胡须长得像豹子一样，爱惜名誉，动不动就要打架，在炮口上寻求着泡沫一样的荣名。

然后是法官，胖胖圆圆的肚子塞满了阉鸡，凛然的眼光，整洁的胡须，满嘴都是格言和老生常谈；他这样扮了他的一个角色。

第六个时期变成了精瘦的穿着拖鞋的龙钟老叟，鼻子上架着眼镜，腰边悬着钱袋；他那年轻时候节省下来的长袜子套在他皱瘪的小腿上显得宽大异常；他那朗朗的男子的口音又变成了孩子似的尖声，像是吹着风笛和哨子。

终结了这段古怪的多事的历史的最后一场，是孩提时代的再现，全然的遗忘，没有牙齿，没有眼睛，没有口味，没有一切。

”我们要感谢他的陈述，但不是观点。

东方人的观点正好相反。

老年人因为阅历和智慧的增长，受到人们的尊敬和爱戴。

正是由于这个原因，人们愿意做受别人崇拜的事，很多老年人生活得非常积极，在有生之年仍然和同事共同奋战。

在西方，人们有这样一个观点，新一代不能以父母的方式变老。

这一部分是思想态度的问题，一部分是由于医学发达所造成的。

<<怎样拥有超级记忆力>>

编辑推荐

《怎样拥有超级记忆力》：人脑潜在的记忆能力是惊人的，它也遵循“用进废退”的规律，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

《怎样拥有超级记忆力》包含记忆研究领域的最新发现、提高记忆力的思维游戏，以及完善的、全新的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法，帮助你快速拥有超级记忆力，提高学习成绩，提升工作能力，成为学习中、工作中、生活中的佼佼者。

快速拥有超级记忆力，改变自己，改变人生。

事实上，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的。

经过后天的培养和锻炼，记忆力可以得到大幅的提高。

只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

<<怎样拥有超级记忆力>>

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>