

<<理解信息储存的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<理解信息储存的奥秘>>

13位ISBN编号：9787030124128

10位ISBN编号：703012412X

出版时间：2004-3

出版时间：科学出版社

作者：张明

页数：280

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>

<<理解信息储存的奥秘>>

内容概要

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始，全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实，图文结合，深入细致地探求心理学的内涵，旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题，对人们的现实生活起到更好的指导作用。

记忆是人们认识过程的基础，也是智力活动的源泉。本书对记忆进行了深入的分析，共分六章，内容包括对记忆的初步认识，记忆的生理过程，针对不同类型的记忆进行研究，并提出了改善记忆的方法。书中选取了与人们的记忆密切相关的话题，并井有条地对记忆这个人们既熟悉又陌生的事物给予了生动的介绍，读者通过轻松的阅读就可以有更加深入的理解，从而发掘自身记忆的潜力。

本书适合对心理学感兴趣的一般读者阅读，对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

<<理解信息储存的奥秘>>

书籍目录

绪论 永恒的记忆心理学 打开记忆的那扇门 最早的记忆研究 信息在记忆系统中如何处理 跨过长时记忆的门坎 是容器还是记忆痕迹 记忆的家族成员 专栏 幼年经验失忆症第1章 记忆的生理过程 信息储存在哪里 以什么方式来储存信息 信息以何种方式被识记 什么是影响识记的因素 一个动态的存储过程 以何种方式保持信息 组织有效的复习 看到就能想起来 不看到也能想起来 先快后慢的规律 我们为什么遗忘 是什么使我们遗忘 糟糕,我忘记了! 善待遗忘 我记错了,原来不是这样 记忆错觉的经典性研究 对文句的记忆 关联效应 催眠状态下的记忆错觉 记忆错觉的应用研究 专栏 记忆障碍第2章 不同类型的记忆研究 感觉记忆的概念及特点 图像记忆 你的听觉登记了吗? 系列位置效应 电话号码易记易忘 信息在短时记忆中如何处理 莫衷一是的提取学说 混合模型 长时记忆深似海 信息以什么形式存在于记忆中 有意义才记得牢 记忆中的材料是如何整合的 存储提取各不同 与人脑模式最相近的研究取向 失忆症患者为什么具有学习能力 内隐记忆与外显记忆的差别 内隐记忆不随年龄的变化而变化 内隐记忆惹的祸 阈下刺激作用 技能学习背后的内隐记忆 性别刻板印象 工作记忆的提出 工作记忆的模式 巴德雷工作记忆模式的探索 工作记忆的神经生理学基础 关于我们自己的记忆 专栏 弗洛伊德的贡献第3章 你拥有的记忆条件 要有明确的记忆意图 相信自己一定能记住它 电梯停了几次 健康的体魄促进记忆 记忆的推进剂 没有兴趣就没有记忆 隆中读节就是好 一则报道的启示 你拥有这些记忆品质吗? 记忆的敏捷性与学习 记忆的持久性与学习 记忆的正确性与学习 记忆的系统性与学习 记忆的广阔性与学习 记忆的备用性与学习 积极思维 注意是记忆的惟一窗口 理解是长久记忆的前提 专栏 测试你的感觉取向第4章 记忆之前先热身 驾御神秘的记忆机器 建立完备的记忆机制 修补记忆中的薄弱环节 记忆力的好坏不是天生的 关键在于开窍 看看你的记忆能打多少分 记忆就是银行存款 学会松弛 积极的情绪与情感有助于记忆 知识丰富促进记忆 我们记住了什么? 复习乃记忆之母 天天扫房子 常教此心多流转 聚焦光线最亮 方仲永、狼孩的故事 联想利于记忆 形象的事物易于高效记忆 最佳学习时间 儿童读物便于初学 记忆地会衰老吗? 记后睡眠无害记忆 专栏 熟悉的事物未必容易记忆第5章 你想提高你的记忆能力吗? 我们是如何进行记忆的 找出规律性,记起来就轻松 你在记忆中一直都是专心致志吗? 小说的记忆与概念的记忆 按照一定的顺序记忆 我把最有特点的人记住了 对相反、相近的事物进行研究比较 集中优势兵力打歼灭战 连贯地记忆效果好 打开高效记忆的大门 前事不忘,后事之师 充分调动全身的机能 百炼为字,千炼为句 主体鲜明,提纲挈领 借歌声的翅膀获取知识 充分发挥想像力 变换工作就等于休息 轮流复习记忆材料 第一印象记得牢 通过自测检查记忆的效果 专栏 对失眠者的十点建议 第6章 高效记忆有技巧 一次记忆的事项以七个以下为好 读出声来能够帮助记忆 分类整理,使记忆变得轻松 重要的事放在开头或末尾去记 在背诵之前先整理好周围的环境 几个人一起讨论容易记住 人名的记忆 数字的记忆 电话号码的记忆 克服心不在焉 不能盲目地记笔记 如何有效地记笔记 如何连接事物相思想 如何草拟和记忆演说词 判断学生的知觉手段 培养学生的观察能力 从小开始培养良好的记忆习惯 培养机械记忆能力 精选一册胜览百书 书上加注有助记忆 有效地利用录音机 专栏学会松弛

<<理解信息储存的奥秘>>

媒体关注与评论

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉，可以在心灵的征途上，点燃一盏明亮的灯，从而使生命的路越走越宽广。

阅读本书，可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的心理学知识，并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

<<理解信息储存的奥秘>>

编辑推荐

《理解信息储存的奥秘:记忆心理学》阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉，可以在心灵的征途上，点燃一盏明亮的灯，从而使生命的路越走越宽广。

阅读《理解信息储存的奥秘:记忆心理学》，可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的心理学知识，并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

<<理解信息储存的奥秘>>

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>