

<<魔法记忆>>

图书基本信息

书名：<<魔法记忆>>

13位ISBN编号：9787309053852

10位ISBN编号：7309053850

出版时间：2007-3

出版时间：复旦大学

作者：史丹尔

页数：202

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>

<<魔法记忆>>

内容概要

本书的作者从十岁开始训练自己的思考与记忆力，曾经获得数届青少年记忆比赛冠军。这次她将自己获胜的秘诀——道来：天生好记性？才怪。

不单只有天才才能记住不寻常的大量资料。

本书告诉你快速记忆的方法和实例，激发你的想象力来说故事，同时训练记忆。

发挥创意的全脑式记忆 要如何才能开发脑内的潜能，将所学知识从大脑暂存移到永久记忆区，并且快速存取？

全脑式的开发记忆法，可以帮助你，轻松记住想要记住的事物。

从最简单的想像开始 通过谐音、图像、联想等方法，唤起你内在的情绪和感官印象，然后天马行空地结合想要记忆的元素，原来记忆一点都不难。

挑战罗马房间法和0-99数字记忆基本法 试着想象你最熟悉的房间里的每一个景物，把它们视为记忆中的重要路线点。

还有，你可以挑战自己，用数字的编码系统来跃动脑中的灰色细胞。

<<魔法记忆>>

作者简介

克里斯蒂安娜·史丹尔，生于1987年，曾经获得数届青少年记忆比赛冠军。她十岁开始训练自己的思考与记忆力，很快地，她发现自己不仅能记住长串的数字，更能在学业及日常生活中得到好处。

<<魔法记忆>>

书籍目录

前言 第一章 训练记忆力的十大理由 使学习变得迷人 激发你的想象力 发挥你的创造力 触发你的感受神经 网状思考 对时间产生舒适感并进行时间管理 提升动力、责任感、自信心及自我意识 改善专注力 加速思考并增进理解力 学会如何面对压力 第二章 牛刀小试你的记忆力 你对记数字拿手吗？
测验你记姓名与脸孔的功力 答题 词汇 答题 历史数据 答题 文章 答题 你的成绩进步表
第三章 成功初体验 一个极普通的记忆表 更好的方式：罗马房间法 第四章 对人类的大脑你该知道些什么 头脑的构造 我们的记忆结构 瞬暗记忆 短期记忆 长期记忆 第五章 要如何加强记忆效率？
借助图像的力量 第六章 如何训练你的记忆力 第七章 如何使用记忆术？
第八章 如何使用记忆技巧？
第九章 特殊记忆技巧之延伸 第十章 你应该如何进行记忆训练？
第十一章 如何保持大脑的活力？
第十二章 结训测验结语 附录 相关资讯

<<魔法记忆>>

章节摘录

触发你的感受神经 当脑海里出现最清晰的回忆时你会发现，这回忆的基础是建立在与情绪密切相关的事件上。

你应该学会利用这种受进化控制的记忆特性，来改善记忆能力。

但是回忆也以其他的感官经验为基础。

如果在训练记忆力时，你学会把重要的新知识和感官经验相互连结，这将会大大提升你的回想能力，你将会更看重你的感受能力，也会更仔细观察周遭环境，以这种方式获取“记忆原料”，并在回想时加以重组运用。

但是今天我们的非视觉感官印象已不像从前被“照料”得那么好。

我不是指像饥饿、受冻、伤心这类强烈的印象，而是指很简单的经验。

你还记得赤脚快步跑过小石子路时，那种脚底下的刺痛感吗？

或者树皮摸起来有多么粗糙？

记忆力训练会使感受能力更活跃、更敏锐，而这些印象能帮助你找出有用的联想以建立连结。

听起来没什么，但是你可能会比以前更注意生活里的小细节：冬天时，你会对意外听见的鸟鸣声大感惊喜。

对于身边周遭的人，你更能好好地和他们沟通。

同样的，你也会比较关注陌生人，比较容易记住名字和脸孔。

改善后的观察力可以提升语言与写作能力。

因为你对细节知道得愈详尽，愈能在谈话中引人入胜，或是以文字生动地表达想法。

而改善后的想象力，则能激发创造力。

网状思考 世界愈来愈复杂，网状思考也益发重要，我们还必须懂得加以应用。

我们被要求做前瞻性的思考，尤其是不能局限在特定范畴，而是要跨越领域。

网状思考就是不仅以自身喜好去分析、组织及转变程序，也以其他角度去观察，以得到和谐长远的解决之道。

而这就需要广泛多样的知识了，然而这种知识只能先通过我们知识里的“网状”结构，再由大脑思考而产生。

在此过程里，记忆功能的强化扮演了重要的角色，因为在回想过程里，脑中彼此最殊异的几个功能区会不断地被刺激，如此便会产生或是加强无数的新神经轨迹，进而创造出崭新多样的观察和解决方式。

在训练记忆力时，个人经验和生活环境具有无数可能的意念组合。

对时间产生舒适感并进行时间管理 一般人最慢应该在中学时代就要养成时间观念，并在预定的时间内有效率地赶上工作进度，而不会陷入压力的恐慌中。

大部分任务的准备工作都开始得太迟，因为一般人没有评估要花多少时间去完成工作，或者没有意识到距离缴交期限只剩下两天而已，而这其实应该在一星期前就着手准备了。

即使已经有了前车之鉴，一般人也倾向于遗忘这不好的经验，在面对下次任务时，依然重蹈覆辙。

问卷调查显示，很多人即使在工作数年后仍然无法掌握时间，而且不断地陷入压力中。

.....

<<魔法记忆>>

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>