

<<超级记忆魔法训练>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆魔法训练>>

13位ISBN编号：9787506490375

10位ISBN编号：7506490374

出版时间：2012-11

出版时间：袁敏琴 中国纺织出版社 (2012-11出版)

作者：袁敏琴

页数：256

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>

<<超级记忆魔法训练>>

前言

良好的记忆力是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力，例如古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德能把所有看过的书一字不差地背诵出来；马克思能够把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段背出来；毛泽东能够背诵许多唐诗宋词以及著名的散文……在各行各业中，那些能够把握事物本质，走在时代发展前沿的人，都十分重视自身记忆力的开发。

你的记忆力如何？

你是否对自己的记忆力抱怨不已？

你的记忆潜力还有多少没有被开发出来？

你是否对自己的记忆力水平有一个满意的评分？

在读本书之前，先好好问一问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力还不够好，或者发现自己的记忆力有所退化，那么就读一读书中的内容，也许它会帮助你找出提高记忆力的方法。

这本书中介绍的各种记忆方法，可以帮助你找到记忆的窍门，给你有益的启发，并且帮助你找到更多适合你自己的记忆妙法。

本书共分四篇：第一篇记忆是成功的基础，第二篇提高记忆的条件，第三篇快速记忆的方法，第四篇全脑力记忆的实际应用。

第一、第二篇全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。

第三篇结合实例，介绍了23种记忆方法，例如联想记忆法、形象记忆法、概括记忆法、比喻记忆法、鸟瞰记忆法等，全都是我们常见常用的有效记忆方法，对于迫切希望提高自己记忆力的朋友来说，这些记忆方法将会对你大有裨益。

第四篇则针对我们的工作和学习等实际生活，具体介绍了各种记忆方法的实际应用。

本书不仅对于正在学校就读或者自学的学生们可以起到提高学习记忆效果的作用，而且对于从事其他各种工作的人，也都具有一定的辅助作用。

随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时会更加有底气，不必再担心别人抓住你因为记忆模糊而在话语中出现的小毛病；随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善；随着记忆力的提高，你会发现自己的自信心也相应提高了；随着记忆力的提高，你还会发现自己的判断能力、分析能力、学习能力也都随之得到了增强。

记忆力是许多能力素质得以发挥和提高的基础，也是我们迈向成功的必备素质。

希望本书的出版能够对诸位朋友的成功之路有所帮助。

袁敏琴2012年7月

<<超级记忆魔法训练>>

内容概要

良好的记忆力是获取成功的基石之一。
在历史上，许多杰出人物都有超凡的记忆力。
例如，古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来；马克思能把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段整段背出来……你的记忆力如何？
你是否对自己的记忆力抱怨不已？
你的记忆潜能还有多少没被开发出来？
你是否愿意给自己的记忆力打高分？
《超级记忆魔法训练》所介绍的各种记忆方法，可以帮助读者找到记忆的窍门，并且帮助读者找到更多适合自己的记忆妙法。

<<超级记忆魔法训练>>

作者简介

袁敏琴，北京政法职业学院副教授，中国人民公安大学研究生毕业。

<<超级记忆魔法训练>>

书籍目录

第一篇 记忆是成功的基础 一、打开记忆的神秘之门2 二、记忆的作用6 三、认识你的记忆类型11 四、你也可以提高记忆力14 五、增强你的记忆力17 第二篇 提高记忆的条件 一、明确记忆的动机22 二、培养敏锐的观察力25 三、培养记忆的兴趣34 四、树立坚定的信心39 五、培养积极的情绪42 六、提高你的注意力49 七、发挥你的想象力56 八、复习加深记忆63 第三篇 快速记忆的方法 一、联想记忆法70 二、概括记忆法76 三、形象记忆法82 四、比喻记忆法90 五、鸟瞰记忆法96 六、荒谬记忆法101 七、间隔记忆法109 八、循环记忆法114 九、谐音记忆法120 十、歌诀记忆法126 十一、提纲记忆法130 十二、图表记忆法134 十三、比较记忆法139 十四、系统记忆法143 十五、理解记忆法149 十六、背诵记忆法156 十七、规律记忆法163 十八、分类记忆法167 十九、自测记忆法171 二十、抄写记忆法175 二十一、笔记记忆法179 二十二、兴趣记忆法182 二十三、数字记忆法187 二十四、外语记忆法194 二十五、时间记忆法202 二十六、姓名记忆法204 第四篇 全脑力记忆的实际应用 一、外语单词记忆214 二、轶事和讲演记忆220 三、物品存放记忆229 四、贵重物品存放记忆231 五、日常琐事记忆233 六、文史知识记忆235 七、理科知识记忆242

<<超级记忆魔法训练>>

章节摘录

版权页： 对比律：就是利用事物内在的对立统一关系，从一件事物联想到另一件事物。也就是现在的经验和过去的经验相反而造成的联想，唤起过去相反的经验而产生的记忆的再现。例如上物理课时，可以将阳电和阴电放在一起讲解；讲到力的作用时，可以同时讲力的反作用。语文课中可以教学生开展对比联想，如高山对大海、天空对大地、风对雨，等。

利用对比律展开联想，可以迅速记起事物的对立面，从而有效解决记忆的难题。

接近律：就是利用事物在时间或空间上的接近关系，而由一件事物联想到另一件事物。

例如地理课上讲到欧洲时，可以让学生联想欧洲的相邻两大洲非洲和亚洲；讲到法国时可以让学生联想巴黎和埃菲尔铁塔；语文课中讲“神奇”这个词的含义时，可以将“奥秘”“奇妙”等放在一起讲解。

亚里士多德提出的三大联想规律，早在此之前就已经被世人意识到了。

例如古代埃及人和中国人就根据各种形象创造出了象形文字，这些文字正是我们今天文字的起源。

只不过古人当时知识水平有限，还不能将这些进行归纳总结而已。

在亚里士多德之后，还有许多人对联想进行了研究，并补充了其他一些规律，例如关系律、因果律等。

这些都为人们利用联想进行记忆创造了有利条件。

在联想记忆法中，应该尽量将所遇到的各类联想加以确定，这是很关键的。

因为自由浮现的、自发产生的、凑巧出现的联想，几乎都是难以预料的。

例如在语音联想中常常会遇到这情况，即一个声音使人想起另一个声音，而实际上后一个声音如果在另一个场合或在另一种语言中，则含有截然不同的意义。

例如，法文中的“糕点”(gateau)和西班牙文中的“猫”(gato)，发音非常相近。

如果西班牙女孩送给一个5岁的法国女孩一只小猫，但却把猫说成糕点，法国女孩定会笑着说：“你发疯啦，你怎么把猫叫做糕点呢！”

某些联想还与前面的成分有联系，因此很容易找到其中的内在联系。

这里存在着一种因果关系，只要沿着逻辑联想的思维轨迹，就极容易找到。

伊瓦诺夫举例说：福尔摩斯能够猜出他的朋友华生刚刚在想些什么，因为他善于运用毗连联想法，抓住了一个念头在特定环境中导致下一个念头的链条。

由于环境状况是确定的和具体的，思想的发展也必然是有规律的。

当人们试图揭开一个谜底时，他们就寻找可能存在的逻辑联系，例如动机、时机、机遇。

当一个人与另一个人讨论某个主题时，两人在同一时刻都在考虑这一主题，他们很可能做同样的联想，他们的心灵可能受到同样的感应。

他们彼此说出自己的想法后，会不由自主地说：“瞧，真奇怪，我们俩想得完全一样！”

成语“英雄所见略同”指的就是这种情况。

<<超级记忆魔法训练>>

编辑推荐

《超级记忆魔法训练》不仅对于正在学校就读或者自学的学生们可以起到提高学习记忆效果的作用，而且对于从事各种工作的人，也都具有一定的辅助作用。随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时会更加有底气，不必再担心别人抓住你因为记忆模糊而在话语中出现的小毛病；随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善；随着记忆力的提高，你会发现自己的自信心也相应提高了；随着记忆力的提高，你还会发现自己的判断能力、分析能力、学习能力也都随之得到了增强。

<<超级记忆魔法训练>>

名人推荐

记忆是一切知识的基础，渊博的知识无不是建立在卓越的记忆力之上的。

——爱因斯坦 一个人只用了潜能的很小一部分。

只要方法得当，每个人都可以获得巨大成就。

——哈佛大学著名教授 威廉·詹姆斯

<<超级记忆魔法训练>>

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>