

<<超级记忆潜能开发>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆潜能开发>>

13位ISBN编号：9787507418057

10位ISBN编号：7507418057

出版时间：2006-12

出版时间：中国城市出版社

作者：向洪

页数：230

字数：189000

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>

<<超级记忆潜能开发>>

内容概要

随着时代的不断发展，我们对记忆的要求越来越高，从某种意义上讲，记忆效率的每一次革命，都是文明高速发展时代的一个明显的标志。

记忆是学习的基础，没有记忆，任何学习都不可能。

记忆是知识的仓库，可以为思维提供材料。

因此，在时代呼唤更多创新人才之时，我们必须更加重视培养良好的记忆力。

大家知道，记忆对于人类的生存与发展具有无可比拟的作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。

从这个意义上讲，记忆是人类生存发展的必需、记忆是人类认识能力的必需、记忆是人类学习知识的必需、记忆是社会历史发展的必需，大家也就不难理解了。

本书从走进记忆的天堂、记忆——成功的资本、记忆与遗忘共舞、拆解记忆硬件——大脑、情绪与记忆、习惯与记忆、思维与记忆、为记忆“加油”、记忆方法拾零等方面作了阐述。

书中有理论，更有大量的研究案例；有历史性的回顾，更有前瞻性的展望；有实用的方法，更有哲人的启示……总而言之，本书可以给你带来对记忆的重新认识，期望你能够在竞争中增强自己的核心竞争力，让你不断挖掘、拥有用之不竭的记忆资本！

<<超级记忆潜能开发>>

书籍目录

第一章 走进“记忆”的天堂 在线测试：你的记忆如何 记忆的类型第二章 好记忆：成功的资本 记忆的作用第三章 “记忆”与“遗忘”共舞 人为什么要遗忘 生活辩证法：遗忘并非都是坏事 爱因斯坦的司机：复习乃记忆之母第四章 拆解记忆硬件——大脑 大脑如何记忆 大脑记忆的规律及其生理构成对老年人的忠告：经常用脑可改善记忆 用脑过度有害无益 国际象棋：脑锻炼的好方法第五章 情绪与记忆 亲密“接触”情绪记忆 情绪如何影响记忆 气味更易唤起带情绪的记忆 情绪太紧张将损害记忆第六章 习惯与记忆 你的记忆习惯需要改变 记忆与手 健康的体魄促进记忆第七章 思维与记忆 记忆与思维 老年人记忆的特点 提高孩子的思维能力我们责无旁贷第八章 为记忆“加油” 饮食与记忆 葡萄糖：记忆力的好帮手 促进老人记忆的食品 补肾中药也可提高记忆第九章 没有普适的只有更适合的——记忆方法拾零 动物记忆令人吃惊 联想：让我们记得更多 注意力：让我们记得更牢 音乐记忆法 改善健忘的简易方法参考文献

<<超级记忆潜能开发>>

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>