

<<记忆力密码>>

图书基本信息

书名：<<记忆力密码>>

13位ISBN编号：9787507525649

10位ISBN编号：7507525643

出版时间：2009-7

出版时间：华文出版社

作者：贾娟 编

页数：212

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>

## <<记忆力密码>>

### 前言

美国文学大师海明威曾经说过，记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。

记忆是思考的基石。

倘若脑海中没有已经记住的知识，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新了。

记忆力在我们的学习、生活、工作、人际交往中发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。

我们每个人都有过忘事儿的时候，找不到钥匙了，钱包不知丢在哪里，忘记家人的生日，想不起老朋友的名字……虽然记忆力可能会随着年龄的增长而下降，但这种情况只有在记忆得不到正确使用的环境下才会发生。

记忆力并不是什么深奥的学问，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以得到提高。

## <<记忆力密码>>

### 内容概要

《记忆力密码》用最新的科学研究成果破译记忆力的神奇密码，用简单有趣的思维游戏教你掌握提高记忆力的有效方法。

人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，就能拥有超级记忆力。美国文学大师海明威曾经说过，记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。

记忆力在我们的学习、生活、工作、人际交往中发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。

《记忆力密码》在综合记忆力领域最新研究成果的基础上，试图解开记忆力的神奇密码，以浅显易懂的语言阐释了记忆力的复杂机制，探讨了影响记忆力的因素，介绍了多种实用的记忆方法，并从饮食、运动等生活方式着手，为读者量身打造了一套全面的大脑保健方案，从根本上提升记忆力。

同时，编者还精心选取了50多个提升记忆力的思维游戏，帮助读者快速掌握适合自己的记忆方法。

## <<记忆力密码>>

### 书籍目录

第一章 记忆力概述第一节 记忆是什么第二节 记忆是怎样形成的第三节 对信息进行选择和分析第四节 我们是如何了解记忆的第二章 记忆的类型第一节 临时记忆第二节 长期记忆第三节 感官和记忆第四节 自传性记忆第五节 前瞻性记忆第六节 记忆的其他类型第三章 我们为什么会忘记第一节 遗忘是正常的第二节 “舌尖”现象第三节 遗忘理论第四节 拒绝进入第五节 拒绝访问第四章 影响记忆力的因素第一节 年龄第二节 饮食第三节 睡眠第四节 药物第五节 疾病第六节 影响记忆力的其他因素第五章 评估你的记忆能力第一节 你对待生活的方法第二节 评估你的临时记忆第三节 评估你的长期记忆第四节 评估你的前瞻性记忆第五节 诠释你的强势和弱势第六节 你适合什么记忆方法第六章 提高你的内部主观记忆第一节 主动编码和存储策略第二节 注意力集中的威力第三节 学习时的联系策略第四节 脑海中的演练第七章 提高你的外部客观记忆第一节 再现策略第二节 时间管理第三节 区分任务的优先次序第四节 提高自己的组织能力第五节 控制自己所处的环境第六节 激发永久记忆第八章 高效记忆技巧第一节 联想记忆法第二节 图像记忆法第三节 细节观察法第四节 外部暗示法第五节 感官记忆法第六节 数字记忆法第七节 名字和面孔记忆法第八节 虚构故事法第九节 习惯记忆法第十节 搜索记忆法第九章 有益记忆的生活方式第一节 寻找记忆和健康间的平衡第二节 大脑所需的营养物第三节 锻炼大脑和身体第四节 保证睡眠第五节 改善你的饮食附录提高记忆力的思维游戏答案

## &lt;&lt;记忆力密码&gt;&gt;

## 章节摘录

**第一节再现策略** 如果你已经使用了策略进行编码和存储，那么你的记忆再现应该已经得到了提高。

如果你仍有信息自己想访问却不能完全找到，那么，针对这个还有一些有用的策略。

**目录搜索** 用目录搜索可能是再现的有效线索。

例如，你已经到了超市却忘了带写好的清单。

当你在过道里走来走去时，看一下你在哪个区域——比如在食品区，思考一下自己在食品目录下可能需要什么。

**形象化搜索或脑海回顾** 使用形象化搜索也许可以再现记忆，特别是针对你放错地方的东西，它包含按逻辑顺序在脑海中回顾自己的动作、活动，以及想法。

例如，如果你找不到钱包，就想想你最后一次付钱是在什么地方。

你把钱包放进自己口袋里了吗？

查看口袋里有没有。

如果没有，努力想一下从那以后是否用过钱包或者把它放在了别处。

实例：我把手机忘在哪儿了？

在走进这个房间之前，我在接待处签到。

在此之前，我在车上。

我把手机忘在接待处了吗？

不会，否则他们会提醒我的。

我把手机忘在车上了吗？

我想不起是否将它带到了车上。

嗯，上车之前我在哪儿呢？

我在家里。

我记得拿了电话，关上了门，然后将电话放进了口袋里并上了车，然后将它放在了仪表板杂物箱里。

啊，对了，我把电话放在了仪表板杂物箱里了。

**前后联系提示** 在脑海中将自己放回到你所处的前后联系中可以帮助你更好地回忆。

例如，试一下是否记得两天前午饭吃的是什么？

让思绪回到所说的那天。

你在哪儿？

在哪儿吃的午饭？

和谁在一起？

吃了什么？

现在你也许记起来了。

**总结** 再现策略有助于为了特殊的目的而加工信息。

你可能只需要这个信息一会儿，但也许你会在下半辈子都需要它。

重要的是根据你的记忆类型、需要加工的信息的种类，以及你的需要来选择对你有用的策略。

你可能需要花些时间才能习惯于使用策略。

在开始的时候，它甚至可能还会让你慢一拍，但它是有帮助的，而且很快它就开始给你回报。

我们还能做其他什么事情来帮助自己记得更牢和更有效呢？

有一条普遍的错误观点认为，如果你依赖于一个写下来的记忆系统，就不能提高自己的记忆力。

而临床医学研究所揭示的真相恰恰与之相反。

事实上，正是那些使用结构系统写下并组织信息的人比只是用主观策略（他们经常忘记使用的）的人在记忆技巧上显示出更大的提高。

## <<记忆力密码>>

### 媒体关注与评论

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 一切智力活动，都是从记忆开始的。

——高木重朗 记忆力并不是智慧；但没有记忆力还成什么智慧呢？

——哈柏 每个人的记忆都是自己的私人文学。

——赫克斯科

## <<记忆力密码>>

### 编辑推荐

破译记忆力的神奇密码，开发记忆潜能。

用最新的科学研究成果破译记忆力的神奇密码，用简单有趣的思维游戏教你掌握提高记忆力的有效方法。

人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握了科学的记规律和方法，就能拥有超级记忆力。

破译记忆力的神奇密码，开发记忆潜能，开创卓越人生 用最新的科学研究成果破译记忆力的神奇密码 用简单有趣的思维游戏教你掌握提高记忆力的神奇方法 英国著名思想家培根曾说过：“一切知识不过是记忆。

”记忆是思考的基石。

倘若脑海中没有已经记住的知识，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新了。

记忆力在我们的学习、生活、工作、人际交往中发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。

但记忆力并不是天生的，其不仅与遗传因素有关，更重要的是与记忆的条件、记忆的方法有关。

本书在综合记忆力领域最新研究成果的基础上，试图解开记忆力的神奇密码，以浅显易懂的语言阐释了记忆力的复杂机制，探讨了影响记忆力的因素，介绍了多种实用的记忆方法，并从饮食、运动等生活方式着手，为读者量身打造了一套全面的大脑保健方案，以消除造成遗忘的不利因素，提高大脑的活动水平，从根本上提升记忆力。

<<记忆力密码>>

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>