第一图书网, tushu007.com

<<强力提青少年记忆力>>

图书基本信息

书名：<<强力提青少年记忆力>>

13位ISBN编号：9787509155875

10位ISBN编号：7509155878

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春君

页数：180

字数：197000

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

<<强力提青少年记忆力>>

内容概要

宿春君编著的《强力提升青少年记忆力(技巧与练习修订版)》指出了许多提升青少年记忆力的途径，并介绍大量记忆训练方法，如驾驭记忆规律、开发右脑、思维训练、速读训练等。
此外，在每小节之后都设计了作为知识拓展的板块——记忆学堂，在这里向你展示记忆的奥妙。
《强力提升青少年记忆力(技巧与练习修订版)》实用、操作性强。
请随我们走进本书，相信它一定会给你带来意想不到的惊喜，帮你大幅度提升记忆力，迈开人生成功的第一步。
本书适合中小学图书馆装备。

第一图书网, tushu007.com

<<强力提青少年记忆力>>

书籍目录

第一章 追寻记忆的痕迹，探索记忆的奥秘
 记忆是怎么回事
 艾滨浩斯告诉我们什么
 增强记忆要学会忘记
 是什么影响了你的记忆
 每个人都有独特的记忆素质
 记忆力可以通过训练而增强
第二章 来一场记忆革命，彻底挑战你的记忆力
 记忆强弱直接决定你的学习成绩
 记忆好坏的衡量标准究竟是什么
 掌握记忆规律，突破学习瓶颈
 改善思维习惯，打破思维定式
 绕开记忆的陷阱，寻找记忆的捷径
第三章 引爆记忆潜能，你也可以成为记忆天才
 你的记忆潜能开发了多少
 明确记忆意图，增强记忆效果
 有自信，才有提升记忆的可能
 培养兴趣是提升记忆的基石
 注意力是记忆的窗口
 观察力是强化记忆的前提
 想象力是引爆记忆潜能的魔法
第四章 簸准突破口，100%成就天才记忆力
 积极开发右脑，让你的右脑活起来
 左右脑并用创造记忆的神奇效果
 思维是记忆的向导
 另类思维创造记忆天才
 用思维导图发掘你惊人的记忆力
 激活创造力，造就非凡记忆力
第五章 驾驭记忆规律，让记忆变得更高效
 利用最有效的时间记忆
 复习是克服遗忘的良方
 过度记忆，加深记忆
 交替记忆符合记忆节律
 重要的内容开头结尾记
第六章 激活右脑，开启记忆回路
 进入右脑记忆模式，练习快速记忆
 联想记忆，借力使力
 形象记忆，不记也能忆
 照相记忆，效果更好
 编码记忆，以点带面
 制造夸张，荒谬记忆
 比喻记忆，妙趣横生
 让多重感官一齐上阵
 利用录音刺激右脑记忆
第七章 天才记忆，从最简单的思维训练开始

思维训练是开发记忆潜力的基础
联想思维记忆训练
发散思维记忆训练
逆向思维记忆训练
创新思维记忆训练
形象思维记忆训练
第八章 掌握阅读方法，打造天才记忆传奇
速读是一种创造性的记忆过程
“眼脑直映”，速读记忆的第一步
扫读训练，奠定速读记忆的基础
线式阅读，贮蓄记忆能源的法宝
面式阅读，获取速读记忆的利器
计时快速阅读法，全面调动记忆力
导引训练，通往速读记忆的大道
第九章 记忆基础训练。
突破高效记忆的障碍
记忆的前提：注意力训练
记忆的魔法：想象力训练
记忆的基石：观察力训练
第十章 培养记忆习惯，修补记忆中的薄弱环节
好习惯助你攀上记忆的高峰
在理解的基础上记忆
让归纳材料成为一种记忆习惯
情绪稳定，记忆不易受干扰
奖赏你的记忆力
第十一章 保持健康是进阶天才记忆力的保证
学会科学用脑
安排科学合理的饮食
保证适当的睡眠
第十二章 借助外力，轻松记忆不是梦
好记性不如烂笔头
给记忆一个好的环境
用音乐协助记忆
选对色彩，帮助记忆
融入群体，刺激记忆
第十三章 对症下药，各科记忆均有方
英语知识的记忆方法
语文知识的记忆方法
数学知识的记忆方法
化学知识的记忆方法
历史知识的记忆方法
物理知识的记忆方法
地理知识的记忆方法
政治知识的记忆方法
后记

章节摘录

“为什么我老也记不住东西，比如英语单词、数学公式、历史事件，虽然我很用心地记，但常常是记住没多久就忘了，可我的同学记忆力就很好，学习效率也比我高。
记忆力是不是天生的？
”有这样疑问的人很多，为揭开记忆力好坏是否是天生的这个问题的答案，伦敦大学麦克夸尔博士对8位获得过“世界记忆冠军”者的大脑进行了研究。
从对这些世界冠军的心理测验中，麦克夸尔没有发现什么特别的地方。
于是麦克夸尔又对他们的大脑进行了扫描，以考察其生理构造是否与常人有所不同。
结果也没有发现任何异常之处。
为此她认为，人类记忆力的好坏并非由大脑结构等先天因素决定。
他们之所以具有过目不忘的能力，是因为他们掌握了记忆要领及进行过刻苦练习。
2003年10月15日，张杰、王茂华在马来西亚吉隆坡举办的第13届世界记忆力锦标赛上获得了“世界记忆大师”的称号。
张杰在2分钟之内可以记忆150个数字，并且100%倒背如流，而王茂华能在3天内记忆《孙子兵法》。
在很多人的想象中，他们应该是不折不扣的记忆天才，一定是从小就有着超出常人的记忆力。
而事实恰好相反，张杰从小就自认为记忆力不好，参加了三次高考才勉强考上大学。
王茂华则由于考不上大学而报考了中专。
他们都曾经为自己的记忆力差而苦恼过。
事实上，他们最终可以记忆力超群，主要是因为他们对记忆力进行了系统的有效训练。
正如人的身体素质可以通过锻炼来加强一样，人的记忆力也可以通过训练而得到加强。
那么，在进行训练前，我们应该注意什么问题呢？
……

第一图书网, tushu007.com

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