

<<怎样拥有超级记忆力>>

图书基本信息

书名：<<怎样拥有超级记忆力>>

13位ISBN编号：9787511211347

10位ISBN编号：7511211348

出版时间：2011-6

出版时间：光明日报出版社

作者：厉希开

页数：245

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>

## <<怎样拥有超级记忆力>>

### 内容概要

本书全面概述了提高记忆力的方法，从理论知识到实践方法，从原理分析到测试练习，由浅入深、循序渐进地引领读者了解记忆、提高记忆，同时书内附有大量帮助提高记忆力的思维游戏，具有极强的趣味性和挑战性。

简明的体例、精美的版式设计与实用有效的内容完美结合，是读者轻松获取知识、拥有超级记忆力的绝佳工具书。

## <<怎样拥有超级记忆力>>

### 书籍目录

#### 第1章 了解你的记忆

记忆是什么

记忆是个性化的

记忆是复杂的

记忆的要素

记忆库

我们是如何了解记忆的

#### 第2章 记忆是如何运作的

编译

专注

联想

回想

记忆工作原理

#### 第3章 我们为什么会忘记

“舌尖”现象

遗忘是正常的

拒绝进入

拒绝访问

#### 第4章 找到影响记忆的因素

你并不是电脑

注意力问题

年龄和记忆

身体与健康因素

药物影响记忆

饮食如何影响你的记忆力

你的情绪有问题吗

男人和女人

影响记忆的其他因素

#### 第5章 评估你的记忆能力

你对待生活的大体方法

评估你的短时记忆

评估你的长时记忆

评估你的预期记忆

诠释你的强项和弱点

找到适合你的记忆方法

#### 第6章 提高你的内部主观记忆

主动编码和存储策略

注意力集中的威力

学习时的联系策略

脑海中的演练

#### 第7章 提高你的外部客观记忆

再现策略

时间管理

区分任务的优先次序

提高自己的组织能力

## <<怎样拥有超级记忆力>>

使用外部客观帮助工具

控制自己所处的环境

快捷参考指南

日常记忆问题

激发你的永久记忆

第8章 高效记忆技巧

联想记忆法

图像记忆法

细节观察法

.....

第9章 有益记忆的生活方式

第10章 提高记忆力的思维游戏

## <<怎样拥有超级记忆力>>

### 章节摘录

版权页：插图：年龄与记忆的关系在西方，人们都认为随着年龄的增长记忆会衰退。

莎士比亚有这样一段话诠释了人的年纪的观点。

“全世界是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员；他们都有下场的时候，也都有上场的时候。一个人的一生中扮演着好几个角色，他的表演可以分为七个时期。

最初是婴孩，在保姆的怀中啼哭呕吐。

然后是背着书包、满脸红光的学童，像蜗牛一样慢腾腾地拖着脚步，不情愿地呜咽着上学堂。

然后是情人，像炉灶一样叹着气，写了一首悲哀的诗歌咏他恋人的眉毛。

然后是一个军人，满口发着古怪的誓言，胡须长得像豹子一样，爱惜名誉，动不动就要打架，在炮口上寻求着泡沫一样的荣名。

然后是法官，胖胖圆圆的肚子塞满了阉鸡，凛然的眼光，整洁的胡须，满嘴都是格言和老生常谈；他这样扮了他的一个角色。

第六个时期变成了精瘦的穿着拖鞋的龙钟老叟，鼻子上架着眼镜，腰边悬着钱袋；他那年轻时候节省下来的长袜子套在他皱瘪的小腿上显得宽大异常；他那朗朗的男子的口音又变成了孩子似的尖声，像是吹着风笛和哨子。

终结了这段古怪的多事的历史的最后一场，是孩提时代的再现，全然的遗忘，没有牙齿，没有眼睛，没有口味，没有一切。

”我们要感谢他的陈述，但不是观点。

东方人的观点正好相反。

老年人因为阅历和智慧的增长，受到人们的尊敬和爱戴。

正是由于这个原因，人们愿意做受别人崇拜的事，很多老年人生活得非常积极，在有生之年仍然和同事共同奋战。

在西方，人们有这样一个观点，新一代不能以父母的方式变老。

这一部分是思想态度的问题，一部分是由于医学发达所造成的。

## <<怎样拥有超级记忆力>>

### 编辑推荐

《怎样拥有超级记忆力》：人脑潜在的记忆能力是惊人的，它也遵循“用进废退”的规律，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

《怎样拥有超级记忆力》包含记忆研究领域的最新发现、提高记忆力的思维游戏，以及完善的、全新的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法，帮助你快速拥有超级记忆力，提高学习成绩，提升工作能力，成为学习中、工作中、生活中的佼佼者。

快速拥有超级记忆力，改变自己，改变人生。

事实上，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的。

经过后天的培养和锻炼，记忆力可以得到大幅的提高。

只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

<<怎样拥有超级记忆力>>

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>