

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

图书基本信息

书名：<<每个学生都要学点超级记忆术>>

13位ISBN编号：9787511324948

10位ISBN编号：7511324940

出版时间：2012-8

出版时间：刘刚 中国华侨出版社 (2012-08出版)

作者：刘刚

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>

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

内容概要

《每个学生都要学点超级记忆术》囊括了古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术，内容全面、案例丰富、方法科学，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，还能帮助学生从中寻找到最佳的记忆模式。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。

记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。

《每个学生都要学点超级记忆术》主要内容包括：你也可以拥有超级记忆力；超级记忆术；提高记忆力的思维游戏。

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

书籍目录

第一篇 你也可以拥有超级记忆力 第一章 伴随一生的记忆 最初几年的记忆 1.从出生前开始 2.脑的早期发育 3.记忆和行为 在学校的记忆 1.“照片式”记忆：一个虚构的神话 2.从短期记忆到专业记忆 3.课堂上的记忆 专业领域的记忆 1.演员和导演 2.儿童神经科医生 3.咖啡店业主 4.集邮家 5.出租车司机 6.没有人的记忆是完美的 退休后的记忆 1.记忆的年龄 2.什么是随着年龄真正改变的东西 3.如何保持良好的记忆力 集体记忆 1.信息的传递 2.重新激活记忆 3.纪念：一种被要求的记忆分享 第二章 找到影响记忆的因素 你并不是电脑 1.电脑 2.人脑 注意力问题 1.注意不够 2.分散注意力的事物 年龄和记忆 1.年龄与记忆的关系 2.老年人的记忆力 身体与健康因素 1.寻找记忆与健康间的平衡 2.身体与健康因素 药物影响记忆 1.影响记忆的药物 2.其他因素 食物和记忆 1.饮食对记忆的影响 2.其他记忆必需物质 情绪和记忆 1.情绪怎样影响记忆力 2.各种坏情绪 性别和记忆 1.有什么不同 2.原因是什么 压力和记忆 1.压力的类型 2.压力是如何影响记忆的 影响记忆的其他因素 1.内部因素 2.外部因素 第三章 评估你的记忆能力 我们是如何了解记忆的 1.形态成像技术 2.功能成像技术 3.功能磁共振图像 评估你的记忆能力 1.你对待生活的大体方法 2.评估你的临时记忆 3.评估你的长时记忆 4.评估你的前瞻性记忆 5.诠释你的强势和弱势 6.你适合哪种记忆方法 第四章 提高你的记忆力 提高你的内部主观记忆 1.主动编码和存储策略 2.注意力集中的威力 3.学习时的联系策略 4.脑海中的演练 提高你的外部客观记忆 1.再现策略 2.时间管理 3.区分任务的优先次序 4.提高自己的组织能力 5.控制自己所处的环境 6.激发永久记忆 第五章 追求有益于记忆的生活方：呵护你的大脑 1.大脑所需的营养 2.大脑所需的食物 3.锻炼大脑和身体 健康的睡眠 1.睡眠之谜 2.保证睡眠 减少酒精摄入量 1.酒精是如何影响记忆的 2.可怕的宿醉 3.更安全地喝酒的小窍门 第二篇 超级记忆术 第一章 超级记忆技巧 重复和机械学习 1.熟记 2.重复巩固时间 联想记忆法 1.联想法 2.实际应用 联系法 1.记忆和联想 2.形成联系 图像记忆法 细节观察法 1.概述 2.实例运用 外部暗示法 1.好的和坏的记忆辅助工具 2.书面提示：将事情写下来 3.改变环境 感官记忆法 1.所觉暗示：使用声音引发你的记忆 2.温柔地触摸 3.我记得那个味道 数字记忆法 1.增进对数字的记忆力，这真的可能吗 2.复述法 3.组合法 虚构故事法 习惯记忆法 搜索记忆法 1.在记忆库中搜索 2.提前回顾 路线记忆 1.基本方法 2.举例分析 “WWWVHWW”法 逻辑推理法 记忆地图 追溯个人经历 1.发生在什么时候，有什么标志 2.当时的确是这样的吗 位置法 1.位置法的由来 2.如何运用 第三篇 提高记忆力的思维游戏 第一章 记忆力与思维游戏 第二章 提高记忆力的思维游戏 答案

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

章节摘录

版权页：插图：焦虑的特征表现为内心紧张不安，并伴有生理症状和说不清的恐惧。

许多严重焦虑的人都不能将注意力集中在他们身外的事情上。

他们的头脑中充满了担忧，因此他们不可能将注意力放在外界发生的事情上，并且记忆力的衰退还影响到他们日常的功能。

焦虑的常见症状：神经过敏、忧虑或恐惧；忧惧或有一种不祥的预感；一阵一阵的恐慌；注意力难以集中；失眠；对可能患有生理疾病的恐惧；肚子痛或腹泻；出汗；头昏眼花或头重脚轻；不安或易变；易怒。

特定对象恐惧症 当某种物体被看做是危险的来源，并且这种物体可能导致的伤害被夸大时，对这种物体的恐惧就发展成为特定对象恐惧症。

特定对象恐惧症包括对某种动物的过度恐惧，对诸如狭窄空间、开放空间或者高地之类的环境的恐惧，以及对窒息或者呕吐的恐惧。

当恐惧症患者遭遇到令他感到恐惧的物体或者环境时，他身体上的焦虑反应将不断增加，他所要做的事情是尽力避开这个物体或者环境。

例如，当蜘蛛恐惧症患者看到类似于蜘蛛的物体靠近他们时，他们将经历心跳加速、恶心和极端恐惧的过程。

他们所要做的事情是尽力逃离这样的环境。

当这种恐惧症的患者接触到这种物体或者环境的图像时，他们也会做出类似的反应。

据估计，每100个美国人中就有10个人受到特定对象恐惧症的影响。

这种恐惧症是女性精神障碍中最为常见的一种，而它在男性精神障碍中位居第二位（位居第一位的是物质障碍）。

某个人患上特定对象恐惧症的年龄取决于这种恐惧症的类型。

人们患上恐惧症往往与他们儿童时期所处的自然环境有关。

诸如飞行恐惧症、恐高症和狭窄空间恐惧症之类的条件性恐惧症，往往在某个人处于20岁这个年龄段时形成。

广泛性焦虑症 广泛性焦虑症指的是由于过度的、长期的忧虑而引起的焦虑症。

广泛性焦虑症形成的原因有以下几种：一是担心不能应付面临的问题；二是害怕失败；三是担心被拒绝；四是对死亡的恐惧。

患有广泛性焦虑的人身体上也会出现一定的症状，包括肌肉紧张加剧、敏感性增强、呼吸频率加快以及觉醒程度增加（比如心跳加快）。

广泛性焦虑症是一种常见的精神障碍，它对女性的影响是其对男性影响的2倍。

虽然人们受广泛性焦虑症影响的年龄会因人而异，但是人们往往在20多岁时才开始寻求治疗这种焦虑症的办法。

在美国，一般有3%~8%的人受到广泛性焦虑症的影响。

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

编辑推荐

《每个学生都要学点超级记忆术》既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。

超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快、更持久。

<<每个学生都要学点超级记忆术>>

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>