第一图书网, tushu007.com

<<提高学习能力宝典（上下）>>

图书基本信息

书名：<<提高学习能力宝典（上下）>>

13位ISBN编号：9787531034452

10位ISBN编号：753103445X

出版时间：2009-8

出版时间：河北美术出版社

作者：李源记忆心理研究室　编著

页数：340

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

第一图书网, tushu007.com

<<提高学习能力宝典（上下）>>

内容概要

此套丛书谨献给所有热爱学习的人们，让我们一起来认识文字的美和力量，也认识到思维和速度的力量。
通过大量地举例论证，来改进我们平时阅读和学习的方法，增强我们的记忆力，激发我们的右脑开发……

第一图书网, tushu007.com

<<提高学习能力宝典（上下）>>

书籍目录

第一部分 超级记忆术
第一章 记忆的两大规律
一、记忆的特点
二、遗忘的规律
第二章 三大记忆法
一、机械记忆法
二、意义记忆法
三、专项记忆法
第三章 记忆的主人
一、注意对记忆的作用
二、怎样提高和锻炼自己的注意力
第四章 记忆测试与训练
一、记忆特性测试
二、记忆能力训练
第五章 心理环境的调节
一、要有一宇能记住的信心
二、怎样培养你的自信心
三、要有记忆的意图
四、兴趣是记忆最好的老师
五、怎样培养记忆的兴趣
六、要在最最佳的心理状态下进行记忆
七、如何调节不良的心理状态
八、要有正确的记忆动机
九、要有明确的记忆目的
十、充满热情地去记忆
第六章 外部环境的调节
一、拥有适合记忆的个人天地
二、利用独处可以提高记忆效率
三、克服不良记忆环境的法宝一一专心致志
四、在集体环境中记忆，不容易感到疲倦
五、冷色书房有助于记忆的提高
六、找出你的最佳记忆时间
七、要采用分散记忆
八、休息是为了走更远的路
第七章 记忆的“ 诀窍
一、强化记忆类型法
二、视觉形象记忆法
三、大声朗读记忆法
四、全脑风暴记忆法
五、寻找记忆方式法
六、重视材料应用法
七、两头印象记忆法
八、左右脑结合的超级记忆法
第八章 复习是记忆之母
一、总论

第一图书网, tushu007.com

二、及时复习法
三、多次重复复习法
四、尝试回忆复习法
五、自我测验复习法
第二部分 超级右脑开发
第一章 有效了解你的左右脑
一、神奇的大脑
二、脑的发育和分化，很大程度取决于后天的各种因素
三、人的两脑分工
四、可以亲自参与的实验：左脑和右脑的差别
五、大脑越用越健康
六、养成科学用脑的良好习惯
第二章 使用右脑改变你的一生
一、开发右脑刻不容缓
二、右脑的五大神通
三、开发右脑利于语感能力的培养
四、右脑是创新能力的源泉
五、“左脑人将被电脑取而代之
六、开发右脑熟背《新华字典》仅用100小时
七、开发右脑少偏瘫
第三章 有效认识右脑开发
一、左脑抑制右脑运作
……

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