

<<快速记忆技巧>>

图书基本信息

书名：<<快速记忆技巧>>

13位ISBN编号：9787538010046

10位ISBN编号：7538010041

出版时间：2002-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：肖卫编

页数：336

字数：230000

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>

<<快速记忆技巧>>

内容概要

来自北大、清华、复旦、人大等全国十所名校才子的学习经验，便产生了这一套高校学生法系列丛书。

这套书是无数走进大学校园的才子留给中学生朋友们的最宝贵的财富。

阅读这五本书，不但可以改变你的学习现状，更会由此而改变你的一生。

记忆力直接影响着我们的学习能力。

记忆技巧是我们学习的关键因素。

好的记忆方法可以让我们记东西更快速，提高我们的学习效率。

本书介绍当今世界最先进的高校记忆方法，通过阅读本书，你可以轻松提高学习成绩。

<<快速记忆技巧>>

书籍目录

第一章 快速记忆的基本知识 第一节 什么是记忆 第二节 记忆的意义 第三节 衡量记忆好坏的品质 第四节 记忆的几种形式 第五节 大脑记忆的三个步骤 第六节 记忆的程序 第七节 大脑记忆的遗忘规律 第八节 记忆能力测试 第九节 记忆力是可以训练的 第二章 影响记忆力的因素 第一节 记忆的物质基础 第二节 良好的睡眠有助于提升记忆力 第三节 提高记忆力的营养配方 第四节 观察可以增强记忆力 第五节 思维是记忆的向导 第六节 情绪与情感影响你的记忆力 第七节 兴趣可以促进记忆 第八节 色彩对记忆力的影响 第三章 快速记忆的常规训练 第一节 把记忆内容串起来记 第二节 运用优选法快速记忆 第三节 让色彩帮你记忆 第四节 利用录音刺激大脑记忆 第五节 用概括记忆法简化记忆内容 第六节 寻找规律快速记忆 第七节 过电影再认记忆 第八节 利用形象牢固记忆 第九节 利用环境加深记忆 第十节 快速有效的有意记忆法 第十一节 理解记忆的基本条件 第十二节 运用联想增强记忆效果 第十三节 用谐音帮助记忆 第十四节 口诀记忆记得更牢 第四章 超级记忆力训练 第五章 魔幻记忆的辅助方法 第六章 找回失去记忆的策略 第七章 记忆在学习当中的运用 第八章 将记忆运用于日常生活中

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>