

<<记忆手册>>

图书基本信息

书名：<<记忆手册>>

13位ISBN编号：9787542719270

10位ISBN编号：7542719270

出版时间：2002-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：菲尔丁

页数：172

字数：133000

译者：传传

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>

<<记忆手册>>

内容概要

本书专为改善中老年人的记忆而写，介绍了10个简便易行的步骤，告诉你改善记忆不需研究和记忆什么诀窍，只是一个简单而全面的计划。

比如，了解记忆的原理，运用记忆工具，开发自身的资源，感受生活和学习中的乐趣，有效地将生活和学习组织起来，关注自己的身体健康，采取措施极应地自然衰老过程等等。

书中包含有非常具体和实际的建议以及生动的例子，还附有实践练习，指导读者养成有效提高记忆的日常生活和生活方式。

本书有较强的可读性、可操作性，是一本创建良好记忆的简单易行的指导手册。

<<记忆手册>>

作者简介

贝蒂·菲尔丁，文学硕士，25年来一直在旧金山湾区的大学、医学中心和社区里讲授老年心理学的课程。

在本书里，她回答了人们常常在幸福晚年培训班上提出的问题：“我怎样才能有一个较好的记忆？”

她的答复是一个独特的以各种因素为基础的设置，这个计划能通过改

<<记忆手册>>

书籍目录

前言致谢概述 创建良好记忆的10个步骤第一章 了解记忆的工作原理 揭开记忆的神秘面纱 记忆的阶段 记忆的内容第二章 装备记忆工具箱 调节感觉 开发意象 应用词语 建立联系 分组 运用重复 演练习与复习 间隔重复 使用记忆帮手 记忆工具的联合使用 实践练习：有益于记忆能力的记忆工具第三章 发掘动力 启动自己 开发自身的资源 动力源 确认动务 动力所需的能量问题 渴望生存的目标 追求自由的目标 实践练习：为改善记忆开发你的资源和能量第四章 享受生活 继续成长 学会感受幸福 寻找知识 表现出自己的创造性 发展与新老朋友的关系 希求更多的范例 欲望的互相作用 实践练习：开始制定自己的计划第五章 提高集中注意力的能力.....第六章 组织你的学习和生活第七章 关心自己的健康第八章 缓解压力 战胜抑郁第九章 理解和应对自然衰老的过程第十章 成为自己的良师益友总结作者介绍

<<记忆手册>>

编辑推荐

你是否经常记不住别人的姓名？
你经常找不到东西吗？
你有没有搞错日期？
那么，《记忆手册》就是为你而写的。
不需研究和记忆什么诀窍，它只是一个简单而全面的计划，指导你和你的亲朋好友踏上良好的记忆和美好生活的道路。

<<记忆手册>>

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>