第一图书网, tushu007.com

<<卓越记忆力开发与培养>>

图书基本信息

书名：<<卓越记忆力开发与培养>>

13位ISBN编号：9787549912698

10位ISBN编号：7549912696

出版时间：2012-4

出版时间：江苏教育出版社

作者：《青少年金牌智力开发与培养丛书:卓越记忆力开发与培养》编写组

页数：260

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

内容概要

《青少年金牌智力开发与培养》丛书基于这个目的，从智力构成的每个部分核心入手，让青少年学生对诸如观察力、注意力、记忆力、创造力、思维力和想象力等有个直观的认识，然后对青少年学生这些智力构成进行一个初级的测试，让青少年学生首先对自己的智力水平和智力运用有个简单的了解，然后进入本书的重点——智力训练和智力游戏中去，通过生动有趣的训练题和开心的游戏，逐步培养和提升孩子的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和创造力。

《青少年金牌智力开发与培养》丛书最突出的特色就是：运用大量生动有趣的图片，采用新颖活泼的编排形式，让同学们在愉快的训练题和游戏中认识和学习，并获得深刻的体验和新的认识，在游戏和思维训练中不知不觉地获得智力的提升，并让大脑得到有益的开发。

书籍目录

提升记忆力，发掘大脑潜能我们所有的知识都有赖于记忆，如果我们的记忆力超群，我们的学识就会非常渊博。
准确而敏锐的记忆力是学习与事业成功的基础，我们所有的知识都是建立在记忆的基础上。
柏拉图这样说过：“ 所有的知识不过是记忆。
”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“ 记忆是一切事物的宝藏和卫士。
”记忆力让他们与众不同　永远不要说“ 记不住 ”　别让大脑的资源闲置用目标指引记忆超越“ 记忆死亡线 ”　挑战记忆天敌——遗忘测一测，你的记忆力水平完成下面的各项记忆测试将帮助你发现自己的强势和弱势，从而知道要集中注意哪些方面。
一旦对自己的强势和弱势有了足够的了解，你就会注意自己处于劣势的方面，就会知道它们如何在不同的情况下帮助影响和提高你的记忆。
一、记忆力及格测试二、临时记忆能力测试三、长期记忆能力测试四、记忆方法适应性测试五、记忆力初级测试六、记忆力中级测试七、记忆力高级测试脑力开发训练备战脑力开发训练系统的作用主要是激活大脑，使左右脑的状态最优化地协同工作，使左右脑得到自由地切换。
我们知道，左右脑处理信息的方式不同，要更好地利用右脑的潜能，就必须把大脑的状态从左脑切换到右脑的状态。
激活大脑的初级运动丹田呼吸训练冥想训练超级记忆力提升训练成功方案提高分类记忆力趣味游戏打造超级记忆力的秘诀

章节摘录

可能你的理由远不止这些。
长此以往，你就很快会养成一种懒散的陋习，在已确定的工作面前畏缩不前，并且不断地寻找着新的借口。
表面看来，你倒是轻松了，什么事情都可以挡住，整天沉醉于幻想而不必务实了。
然而，你想过没有，这样下去会给你带来什么样的恶果？
时间匆匆逝去，你却一事无成。
因此，在改进记忆效能的征途上，你必须从起点迈出。
而你面临的最大问题，是如何战胜情绪，朝着既定的目标勇往直前。
为此，建议你不要轻易地放弃自己的努力，而应时刻督促自己、强迫自己，使自己的记忆系统处于高度紧张的状态，等到达到既定目标才能松弛一下。
有人做过这样的实验：一组人，坐在舒适的椅子上，半仰着身子，在那里读书；另一组人，坐在硬板凳上，从事紧张的演算工作。
过了若干时间，前一组人很快就疲倦了，产生了一种入睡的感觉；而另一组人，身心集中，精神亢奋。
结果，后一组人的记忆效果要比前一组人高出10%。
心理学家库特·莱米恩把这后一种情形概括为“紧张状态”，是指某种行为向完成状态过渡的趋势，这个时候，人的兴致最高。
比如，端来一盘食物，吃到大半的时候，你可能就饱了，但还是想把盘子里的东西吃完，否则就感到别扭；再比如，小孩玩游戏，玩到兴头上，谁叫他他也不理，既不觉得饿，也不觉得累，非要玩完游戏才罢休。
同样的道理，在这种“紧张状态”，人的记忆功能也最有效。
心理学家们又根据莱米恩的理论做了进一步的实验。
实验要求被试者在限定的时间内背诵一组单词，进行到一半的时候，突然打断他们，再给一些新的单词，要求他们限时记忆。
结果，不管是先记的，还是后记的，记忆效果都不好；相反，如果让他们连续记忆一组单词，中间没有干扰，结果记得就很牢。
这个实验说明，连续记忆一组单词，被试者就会全身心地投入到记忆目标中，因而记忆效果最佳；假如中间又加进新的单词，就打断了“紧张状态”.必然影响记忆效果。
……

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