

## <<快速记忆法>>

### 图书基本信息

书名：<<快速记忆法>>

13位ISBN编号：9787562817475

10位ISBN编号：7562817472

出版时间：2005-8

出版时间：华东理工大学出版社

作者：华龙宝

页数：233

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>

## <<快速记忆法>>

### 内容概要

首先对记忆的奥秘做了阐述；然后通过对记忆方法的独特讲解给你以无穷的趣味和启迪；所收集的训练题目也十分有益和有趣；最后介绍的大脑保养的知识，更使全书把记忆技巧和科学用脑有机地融为一体。

《快速记忆法》适宜于各层次读者。

无论你是喜欢享受阅读的过程还是希望提高记忆力，《快速记忆法》都可以引起你的共鸣。

探索心理学领域中的秘密是饶有兴味的。

因为，精神世界不仅绚丽多彩、生动有趣，而且它还可以与自己的感受和经验结合起来。

为使《快速记忆法》所阐述的内容符合科学原理，并尽量汲取中外专家的科研成果，作者华龙宝教授冥思苦索于资料室与图书馆，故而其写作进度很慢，花了三年多时间，其后几年又增删多次。

受作者的委托，贝怡老师在介绍科学的快速记忆方法的基础上增加了左右脑功能的作用及训练等内容，以期从增强左右脑的功能方面，来提高快速记忆的效率。

## &lt;&lt;快速记忆法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 记忆的奥秘什么是记忆 / 3能否增强记忆力 / 6怎样发挥记忆的优势 / 8令人称羡的记忆力 / 10英才还须“后天”造 / 13记忆的黄金时代 / 15遵循生命的节律 / 17“遗忘曲线”告诉我们什么 / 19遗忘的原因 / 21“开夜车”不足取 / 23记忆与思维 / 26起步1000, 攀登5000 / 28MQ与记忆“快车道” / 30左右脑功能的作用 / 32第二章 记忆的方法图表记忆法 / 37顿悟记忆法 / 40临摹法 / 44观察记忆法 / 46相貌姓名记忆法 / 50巧用指拳法 / 53比喻记忆法 / 55推测记忆法 / 57笔记记忆法 / 60四环式记忆法 / 63四别、五步读书法 / 65“动力定型”法 / 68集腋成裘法 / 70兴趣促成法 / 73归类记忆法 / 77谐音记忆法 / 80卡扎·罗姆布法 / 84卡片记忆法 / 86韵律记忆法 / 88歌诀记忆法 / 90攻城拓地法 / 92灵活思考法 / 94环境适应法 / 97群体激励法 / 100缩略记忆法 / 102复习记忆法 / 106形象记忆法 / 109联想记忆法 / 112接触实物法 / 118编码记忆法 / 120理解记忆法 / 124情境记忆法 / 126符号记忆法 / 128AB卷法 / 131比较阅读法 / 133听力训练法 / 135抄读记忆法 / 137交际记忆法 / 139把握概念法 / 141提纲记忆法 / 143自测记忆法 / 145联珠记忆法 / 148形义认记法 / 151第三章 记忆力的训练图形识记(上) / 155图形识记(下) / 156勾画图形与计算 / 157联想练习 / 158记忆商品价格的练习 / 159记忆商品及其序号 / 160乘车的计算 / 161故事情节的记忆 / 162记忆历史事件 / 164无意义数字与文字的练习 / 166记忆相貌和人名的练习 / 167记忆力简便测试 / 168巧记三十六计 / 170巧记我国各省(市)、自治区 / 171关于读书方法的练习 / 172回文诗词练习 / 175地理学上的分类 / 178成语“联珠”练习 / 180扑克牌练习 / 181“注意”的训练 / 182注意力无法集中如何解决 / 183记忆借助于环境的练习 / 185左页设计和摘要 / 187如何在会议上有效地表达观点 / 189快乐的26字母人生 / 193观察力的训练 / 196右脑开发训练 / 198左右脑协调训练 / 199记忆问答 / 200第四章 大脑的保养营养与益智 / 207用脑要有张有弛 / 211不要与世隔绝 / 214打哈欠、伸懒腰与搔头皮 / 217别误了早餐 / 219解除精神紧张的10项运动 / 221脑部器官的锻炼 / 226全面呵护你的大脑 / 228参考书目 / 230后记 / 232

## &lt;&lt;快速记忆法&gt;&gt;

## 章节摘录

“注意”的训练 注意与记忆的关系是至关重要的，没有注意便没有记忆。

注意是心理 活动对一定事物的指向和集中，就是说人们的认识活动指向某种事物，并 集中精力去思考它，这就是注意。

请在学习的闲暇之时或工作之余做如下 消遣性的练习： (1)看。

在家里拿一个小器物，诸如圆珠笔、钥匙、茶杯、硬币、手帕 等仔细地看上30秒钟，然后闭上眼睛，试着确切地把它说出来。

如果第一 次有些细节说不清楚，那么再来一次，如此反复，直到能够说清楚为止。

在闹市，你面对某个橱窗，尽量排除干扰，注意地看1分钟。

看的内容可以 是多少陈列品，陈列品摆放形式，某一商品的外观、规格、商标、产地等 。

然后转过身来，试着回忆一遍，如此反复直到明白无误。

(2)听。

在家里打开收音机收听新闻，要把声音调低，微弱的声音促使 你集中注意力，听3分钟，然后把它的内容复述一遍。

在喧嚣的街头，努力 去倾听一种声音，如汽车行驶声、行人脚步声、风吹树叶声、远处传来的音乐声。

进行这种训练，大脑会自动排除那些你不想听到的噪音，这是一 种能使脑子冷静下来的训练。

(3)想。

选择三道思考题，如近期工作计划、一篇文章的标题、去超市 购物的清单，每个题目想3分钟，一定要依照前后次序进行。

坚持这种训练 ，对集中注意力思考问题和加强记忆力都有好处。

## <<快速记忆法>>

### 媒体关注与评论

一本可以让你在轻松阅读中改变记忆力的休闲图书，掌握科学化记忆方法、提高学习和工作效率，连续13个月蝉联上海书城非文艺类图书销售前10名，上海贝塔斯曼书友会推荐图书！

## <<快速记忆法>>

### 编辑推荐

你正在为自己差劲的记忆力而烦恼吗？  
如果是，那《快速记忆法》对你来说绝对是个好消息。  
通过揭示记忆的奥秘，阐述记忆的方法，告诉大脑的保养法和训练记忆，《快速记忆法》将使你掌握科学化的记忆方法，提高你的学习效率和工作效率。

<<快速记忆法>>

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>