

<<超级记忆术>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆术>>

13位ISBN编号：9787563411719

10位ISBN编号：7563411712

出版时间：延边大学出版社

字数：200000

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>

<<超级记忆术>>

内容概要

本书集中外记忆心理学研究成果于一炉，系统地阐述了记忆识记、保持（遗忘）、认知再现等一系列记忆活动的规律特点，并介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”。

书中所举大量实例涉及语文、数学、英语、历史、地理、生物、化学、物理、医学、生活等多种门类学科，对于改变机械落后的记忆方式，增强记忆效果、提高学习成绩具有革命性的作用。

<<超级记忆术>>

书籍目录

- 第一部分 识记篇
 - 第一章 记忆的两大规律
 - 第一节 记忆的特点
 - 第二节 遗忘的规律
 - 第二章 三大记忆法
 - 第一节 机械记忆法
 - 第二节 意义记忆法
 - 第三节 专项记忆法
 - 第三章 记忆的主人
 - 第一节 注意对记忆的作用
 - 第二节 怎样提高和锻炼自己的注意力
 - 第四章 记忆测试与训练
 - 第一节 记忆特性测试
 - 第二节 记忆能力训练
- 第二部分 环境篇
 - 第一节 心理环境的调节
 - 第二节 外部环境的调节
- 第三部分 技巧篇
 - 第一节 记忆的“诀窍”
- 第四部分 复习篇
 - 第一节 总论
 - 第二节 及时复习法
 - 第三节 多次重复复习法
 - 第四节 尝试回忆复习法
 - 第五节 自我测试复习法

<<超级记忆术>>

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>