

<<任何人都可以成为天才>>

图书基本信息

书名：<<任何人都可以成为天才>>

13位ISBN编号：9787801811509

10位ISBN编号：780181150X

出版时间：2003-8-1

出版时间：中国对外经济贸易大学出版社

作者：池谷裕二

页数：86

字数：45000

译者：马宋芝

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>

<<任何人都可以成为天才>>

内容概要

相信不少读者都会因为老是记不下一大堆学习资料而发愁，但你可以知道“忘记”其实是我们脑袋的本性！

本书以深入浅出的方法，从科学角度阐述脑袋和记忆的相互关系，从而教授大家如何顺应脑袋的“性格”，以崭新的脑科学方法进行最省时、最有效的学习，令每一位读者都成为“天才”。

<<任何人都可以成为天才>>

作者简介

池谷裕二，1970年出生于日本静冈县，高中毕业后进入东京大学理学部，对“药物对脑袋的作用”兴趣浓厚，后以优秀的成绩进入东京大学研究院的药学部药学系，致力于脑方面的研究。1998年，以“海马”的研究取得博士学位，继而在东京大学药学部任教。现为药剂师、日本药理学会学

<<任何人都可以成为天才>>

书籍目录

第一章 脑袋功能——“遗忘，是理所当然的！”

1、容易遗忘，并非脑袋的缺陷 2、哎呀！

脑袋的细胞竟有1000亿个！

3、脑袋，擅长遗忘多于记忆 4、以科学根据去提高记忆力 5、填鸭式学习，在深夜还是当天早上进行较有效吗？

6、违反脑袋性质的学习方法是无用的 7、不在一个月内复习，等于徒劳第二章 含糊马虎是“脑袋的本质”

1、从动物身上学习“记忆的本质” 2、失败越多，记忆越深 3、脑袋是用“删除法”记忆的

4、从基础起，就是一条快捷方式 5、脑袋的记忆是粗略马虎的 6、正确无比的脑袋是没用的！

7、先作全面理解是很重要的 8、首先要有一门“专长学科”第三章 任何人都可以成为天才的“记忆法”

1、“经验记忆”与“知识记忆”的差异 2、变成“细致化”，则容易留下记忆 3、跟别人讲解自己希望记下来的东西

4、耳朵的记忆比眼睛的记忆深刻 5、“方法记忆”是难以遗忘和根深蒂固的

6、用适合自己年龄的记忆方法来学习 7、“方法记忆”等于“魔法记忆” 8、利用方法记忆可牢记重点

9、学习效果于3个月后呈现第四章 记忆的结构与学习方法 1、记忆是由“海马”制造、大脑皮层保管

2、两个月内复习4次是最好的 3、6小时以上的睡眠是学习铁则 4、每天孜孜不倦地逐步学习是最有效的

5、复习把记忆的机械作用活性化 6、减少复习次数的方法 7、喜怒哀乐，促进记忆 8、波和扁桃体是提高效率的钥匙

9、利用生物的危机感来学习是强而有力的结束语

<<任何人都可以成为天才>>

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>