

<<受益一生的34种记忆方法>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的34种记忆方法>>

13位ISBN编号：9787802130715

10位ISBN编号：7802130719

出版时间：2005-11

出版时间：海潮出版社

作者：吴光远

页数：337

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>

<<受益一生的34种记忆方法>>

内容概要

好的记忆习惯的养成并不是一件容易的事情。

为了达到这个目的，首先要端正记忆的态度，树立信心。

其次要有持之以恒的毅力，只有不断的应用各种精彩的记忆方法到记忆中去，才能真正的提高你的记忆力。

再次就是创新的精神和习惯。

记忆方法不是墨守成规的，而是在记忆的过程中不断的摸索创造出来的。

读者可以根据实际材料，不受约束，要充分拓展自己的思维，充分发挥自己的想像力，发现力和创造力创造出更精彩的记忆法来。

最好的记忆法是最适合你的那种记忆法，最好的记忆法始终是等待你去发现的那种。

本书在上篇内容中集中讲解了常用的34种记忆方法，在这些方法介绍中，作者从方法的理论特点及实际操作方面用大量的范例力求将各方法的特点和适用性清楚明白的向大家进行说明讲解。

阅读本书，希望能使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的方法知识，并渐渐在学会这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

<<受益一生的34种记忆方法>>

作者简介

吴光远，北京体育大学副教授，智力与潜能开发资深专家。
1964年生于江苏，1989年毕业于中国人民大学哲学系，获得硕士学位。
长期从事人类智力与潜能开发领域的研究与实践工作，迄今已发表作品300多万字。
主要著作有：《适者生存》、《强者生存》、《非常人生》、《敢想敢做》、

<<受益一生的34种记忆方法>>

书籍目录

序言1 全神贯注记忆法2 触景生情记忆法3 重复记忆法4 明确目标记忆法5 交际记忆法6 特征记忆法7 集中记忆法与分散记忆法8 歌诀记忆法9 滚雪球记忆法10 过度学习记忆法11 重视头尾记忆法12 图表记忆法13 交叉记忆法14 纠错记忆法15 限定时间记忆法16 循序渐进记忆法17 熟记与背诵记忆法18 整体与部分相结合记忆法19 比较同异记忆法20 尝试回忆法21 多通道协同记忆法22 赋予形象、抽象记忆法23 概括记忆法24 归类记忆法25 规律记忆法26 卡片记忆法27 谐音记忆法28 联想记忆法29 理解记忆法30 系统记忆法31 挂钩记忆法32 图解记忆法33 自测记忆法34 连锁记忆法附录 记忆的奥秘

<<受益一生的34种记忆方法>>

章节摘录

书摘不吃早餐影响记忆力吗 人的血糖在一般情况下维持在80% ~ 120%毫克的水平，也就是每100毫升血液中有糖80% ~ 120%毫克，平均是90% ~ 95%毫克。

脑细胞对血糖波动最敏感。

当血糖下降时，大脑的功能随之下降，人的思路开始变得迟缓而混乱，在低血糖的情况下学习，工作效率自然不会好。

只有血糖在正常水平以上，人才能感到精力充沛，思路敏捷。

如何才能使血糖经常保持在正常水平以上呢?最有效的办法就是吃好早餐。

早餐只吃淀粉类食物的人，饭后血糖升高一段时间后很快下降，几乎整个上午血糖都低于正常水平。而早餐除淀粉食物以外，增加了富含蛋白质和脂肪性的食物以后，血糖一直保持在较高的水平，而且身体感到舒适。

早餐的数量和质量，对下午也有影响。

所以“早简晚盛”的不良饮食习惯必须改变。

英国《每日快报》上有篇文章题目是“早餐有利于大脑”。

据其报道，斯旺西大学一学院的心理学博士戴维·本顿认为，早餐对大脑无异于一剂补药，它能加深理解力，提高记忆力。

他发现，吃完早餐两小时之后参加很难的考试的大学生比那些空着肚子开始一天生活的学生要考得好。

本顿在伦敦举行的英国心理协会的一次会议上说：“他们的记忆在快到中午的时候更好，血糖越高记忆力越好。

” 自愿做试验的部分学生喝了葡萄糖饮料，另一部分学生喝了没有任何营养成分的饮料。

那些喝了葡萄糖饮料的人比那些饿肚子的人记忆力好。

本顿博士提醒学生不吃早餐就去上学将产生不利影响，而现在可能有25% ~ 30%的人有这种不良习惯。

他还指出，许多人只是在第一次喝茶或咖啡时加点糖来开始一天的生活，其结果是血糖迅速上升，如果他们不吃别的东西，血糖就会迅速下降。

但是如果吃几片烤面包，一碗玉米片粥或一块熏猪肉三明治，那么就能保持血糖在几个小时内居高不下。

P326-327

<<受益一生的34种记忆方法>>

媒体关注与评论

书评本书的三大功能：1 帮助读者树立正确的记忆理念；2 帮助读者掌握科学的记忆方法；3 帮助读者培养良好的记忆习惯。

<<受益一生的34种记忆方法>>

编辑推荐

现在社会上有一种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养创造型人才的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维的培养和发展。

这种似是而非的观点，实际上是把记忆和思维对立起来了，要知道没有记忆提供的充足的材料，思维活动的效率就会大大降低，很难想像一个知识贫乏的人，会有高效率的思维活动。

如果光记不思，必然是茫无所得，如果光思不记，结果仍然是没有效果的。

最简单有效的记忆技巧大公开，一本适合任何人阅读的记忆方法书。

帮助你掌握轻松记忆的要领，学习有效记忆的方法，获得各门学科的记忆策略。

要想过目不忘，必须掌握正确的记忆方法，读此书，可以让你轻松成为记忆高手！

<<受益一生的34种记忆方法>>

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>