

<<杰出青少年的记忆力训练>>

图书基本信息

书名：<<杰出青少年的记忆力训练>>

13位ISBN编号：9787802134898

10位ISBN编号：7802134897

出版时间：2008-1

出版时间：海潮出版社

作者：吴光远编著

页数：312

字数：250000

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>

<<杰出青少年的记忆力训练>>

内容概要

弹奏一首动听的乐曲，需要训练；写得一手好字，需要训练；说得一口流利的外语，需要训练；成为一个优秀的职业运动员，需要训练……提高我们的记忆力，同样需要训练。

我们的记忆力为什么一直没有提高？

这是因为我们一直在找的只是记忆方法，而不是记忆力训练方法。

本书为你提供了33种行之有效的训练方法，希冀能对你有所帮助！

<<杰出青少年的记忆力训练>>

作者简介

吴光远，毕业于中国人民大学哲学系，获得硕士学位。
现为北京体育大学副教授，智力与潜能开发资深专家。
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：《认识你自己》、《权力与人性》、《哲学与智慧》、《受益一生的34种记忆

<<杰出青少年的记忆力训练>>

书籍目录

第一章 记忆力可以训练提高 测定你的记忆力和记忆类型 测试你的短期记忆力 任何人都能提高记忆力 记忆能力的简单训练法 把握记忆三步骤 记忆信息的整理和提取 非常测试：测测你的长时记忆力
第二章 注意力集中训练 原理：只产生一个兴奋中心 训练：如何集中你的注意力 应用：要注意三个问题 练习 非常测试：测测你的注意力
第三章 记忆力的重复训练 原理：重复就是和遗忘作斗争 训练：组织有效的复习 应用：在学习和生活中别忘了重复记忆 练习
第四章 明确的记忆目标训练 原理：意图是所有记忆和忘记的基础 训练：设定明确的记忆目标 应用：实现记忆目标要靠意志和努力 练习
第五章 理解记忆训练 原理：理解是记忆的前提和基础 训练1：如何实现理解过程 训练2：如何做到理解记忆 应用：先理解后记忆 练习
第六章 多通道协同合作记忆训练 原理：充分调动全身的机能 训练：参与感官越多，记忆越深 应用：将听说读写和实际操作全部结合 练习
第七章 联想记忆训练 原理：联想是由此到彼 训练：由联想规律的分类记忆 应用：防止遗忘的联想 练习
第八章 规律记忆训练 原理：有规律的东西容易记 训练：如何寻找材料的规律 应用：记忆历史知识、公式和单词 练习
第九章 交际记忆训练第十章 特征记忆训练第十一章 口诀记忆训练第十二章 过度学习记忆训练第十三章 开头和末尾记忆训练第十四章 图表记忆训练第十五章 间隔交替记忆训练第十六章 纠错记忆训练第十七章 规定时间记忆训练第十八章 背诵记忆训练第十九章 形象化记忆训练第二十章 抽象记忆训练第二十一章 归类记忆训练第二十二章 卡片记忆训练第二十三章 谐音记忆训练第二十四章 系统记忆训练第二十五章 编码记忆训练第二十六章 链锁记忆训练第二十七章 高诵恬吟提高记忆力训练第二十八章 目测记忆训练第二十九章 比较记忆训练第三十章 集中记忆与分散记忆训练第三十一章 整体与部分相结合记忆训练第三十二章 积极态度训练第三十三章 积极的情绪和情感训练

<<杰出青少年的记忆力训练>>

章节摘录

第一章 记忆力可以训练提高 任何人都能提高记忆力 通常，我们在学校和从书本上学到的知识或听到及见到的事物和现象，到后来往往不能完整无缺地回忆出来：前一天和许多人会面的情形或学习的各种知识，到第二天往往也只能想起其中的一部分。

所以就有人认为我们头脑的存储容量是有限的，当存入某种程度信息后，超过容量限度的信息，就像水从玻璃杯溢出来那样，不能再被存入大脑中。

于是，有人会产生“我脑子笨，简直没有办法呀！”等那种认为记忆的量少是理所当然的想法。

可是，根据美国阿诺欣教授和劳森贝克教授等对记忆量的研究结果可知，我们的大脑几乎能把进来的全部信息存储下来，它具有极其充分的容量。

据劳森贝克教授的计算，让人脑每秒钟都接收10个新信息，即使这样继续一生，也还有存储其他事物的余地。

人脑是不会出现像“由于饮食过了度。

再也吃不进任何东西了”那种情形的。

所以我们可以放心地去记忆任何想要记住的事物。

<<杰出青少年的记忆力训练>>

编辑推荐

记忆力并不是智慧；但没有记忆力还成什么智慧呢？
锻炼记忆力的良好方法是锻炼自己的注意力。
记忆差的好处是对一些美好的事物，仿佛初次遇见一样，可以享受多次。
几乎没有人会记得他所丝毫不感兴趣的事情。
以愉快的心情学得的，会永远记着。
本书为你提供了33种行之有效的训练方法，希冀能对你有所帮助！

<<杰出青少年的记忆力训练>>

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>