

图书基本信息

书名：<<全脑潜能开发与超级记忆力训练教程>>

13位ISBN编号：9787802502994

10位ISBN编号：7802502993

出版时间：2010-1

出版时间：邹雄彬 中国言实出版社 (2010-01出版)

作者：邹雄彬

页数：169

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>

## 前言

20世纪最伟大的科学家爱因斯坦说过：“人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。而人类在未来面临的最重要的问题，就是对大脑潜能的充分开发。

”人脑与生俱来就有记忆、学习与创造的巨大潜力，你的大脑也一样，而且能力比你所能想象的还要大得多。

据研究，人的大脑在理论上的信息储存量高达 $10^{12}$ — $10^{15}$ 比特（比特是信息量的单位，假如你用手盖住一枚硬币，让人猜是正面向上还是反面向上，这里所包含的信息量就是一比特）有人推算约等于美国国会图书馆藏书的50倍，即人脑的记忆容量相当于5亿本书籍的知识总量。

而且这种记忆能保持七八十年以上。

大脑的潜能，几乎接近于无限。

但是，到目前为止，人类普遍只开发了大脑的5%，仍有巨大的潜能尚未得到合理的开发。

也就是说，一个人的大脑只要没有先天性的病理缺陷，就可以说他拥有可以成为天才的大脑。只要大脑的潜能得到超出一般的合理开发，就会在学习能力、思考技巧、职业技能和个人发展上达到惊人的高度，他的能力绝不会比爱因斯坦逊色。

科学研究表明：人的大脑具有极强的可塑性，通过对大脑部位的刺激和训练，能激发脑细胞活力，促进脑细胞的生长发育和神经信息的传递，可以使大脑思维更加活跃，激发大脑潜能。

实现快速高效的学习、富有成效的工作和完美的生活是许多人的愿望。

但如何来实现呢？

方法有很多，但最终都要依赖于大脑能力的全面提升。

《全脑潜能开发与超级记忆力训练教程》正是从开发卓越的大脑能力入手，提供了一套全面、系统、有效的开发与训练方案。

## <<全脑潜能开发与超级记忆力训练 >

### 内容概要

我们知道，传统的教育方式只注重左脑的开发，而忽视了右脑强大的功能，让完整学习所需要的脑整合机制得不到有效的发挥，解决之道当然是全脑学习，通过火脑潜能的开发，及超级记忆能力的培养来激活大脑沉睡的巨大的能力，接通大赫本来无法接通的部分。

学生、上班族、需要创造力及想象力的专业人干，所有希望激活大脑、改善记忆力的人群。

#### 作者简介

邹雄彬，全脑快易高效学习法创始人、全脑教育师、全脑潜能开发与超级记忆力特训营首席教练、快易作文课程总讲师、知名图书策划出版人、自由撰稿人。

策划出版过多部畅销书，现主要从事大脑潜能开发的研究与推广工作，并经常就脑力开发与训练问题在全国各地发表巡回演讲。

其开办的全脑潜能开发与超级记忆力特训营，深受广大学子好评。

## 书籍目录

上篇 大脑潜能开发的原理与操作第一章 为什么要进行大脑潜能开发第一节 大脑具有无限潜能第二节 大脑潜能开发可以提高人的智能第三节 大脑潜能开发可以提升人的情商第四节 右脑的运作机能影响人体健康第二章 认识大脑第一节 神经系统与脑组织的构造第二节 脑的功能第三节 左脑与右脑的差异第四节 左右脑协同工作第五节 大脑具有可塑性第六节 脑电波原理第七节 右脑的特殊性与卓越性第八节 大脑潜能开发的关键在右脑第三章 脑力开发训练系统第一节 激活大脑的简单运动第二节 丹田呼吸训练第三节 冥想训练第四节 注意力训练第五节 想象力训练下篇 超级记忆力训练系统第一章 绪论第一节 什么是记忆第二节 记忆的重要性第三节 记忆的种类第四节 记忆的基本过程第五节 记忆与遗忘规律第二章 联想记忆法训练第一节 联想的原则第二节 配对联想法记忆训练第三节 串联奇想法记忆训练第四节 借助词句联想法记忆训练第三章 数字编码记忆法训练第一节 建立自己的数字编码表第二节 数字编码排序训练第三节 数字记忆训练第四节 数字编码挂钩记忆法训练第四章 定位记忆法训练第一节 身体标签定位法记忆训练第二节 地点标签定位法记忆训练第三节 物体标签定位法记忆训练第四节 定位记忆法的优越性第五章 思维导图训练第一节 什么是思维导图第二节 如何制作思维导图第三节 思维导图的应用第四节 思维导图绘制举例第六章 超级记忆法在运用中的重要技巧第一节 区别联想第二节 组块第七章 超级记忆法的应用第一节 让痛苦的考试不再痛苦第二节 让你的社交活动变得更加简单第三节 超级记忆力表演结语 光知道方法只是1%，99%靠练习

## 章节摘录

插图：从记忆的方式来分析，左脑是逻辑记忆，右脑是直觉记忆。

逻辑记忆是通过分析、推理等思维过程后产生的记忆，而直觉记忆是以影像及声音的方式不自觉地记忆在脑中，这种记忆效率极高。

比如，我们每个人都会有这样的体验：曾经看过某些电影，去过的一些地方，认识的某些人等，无论经过了多少年，却仍然记忆犹新。

这些，我们并没有像学生学习一样，反反复复练习，却清清楚楚地记住了，这些都是直觉记忆的功劳。

我们也常常不知不觉地会唱了一首歌曲，而且这首歌曲一辈子都忘不掉，这便是右脑将声音进行直觉记忆，进入大脑潜意识中的结果。

这些歌曲我们也许未特意来进行记忆，但却自然地记住了。

美国著名数学家诺伊曼博士曾以电话本上的数字试验过幼儿的直觉记忆力，发现只要幼儿能集中注意力看一次电话本，几乎可以记得里面所有的电话号码。

也许人们会惊叹这些幼儿的记忆能力，其实这是人类天生的本能，只不过没有充分开发利用而已。

我们处在信息大爆炸的时代，一个人要掌握的知识是古代人的几千倍甚至几万倍，因此如何在如此庞大的信息库中有效地搜集和储存信息是人的潜能开发的关键，而这正是右脑的功能。

可见，开发右脑是新时代的要求。

二、培育直觉思维能力直觉思维是指对一个问题未经逐步分析，仅依据内因的感知迅速地对问题的答案作出判断、猜想、设想，或者在对疑难百思不得其解之时，突然对问题有“灵感”和“顿悟”，甚至对未来事物的结果有“预感”“预言”等都是直觉思维。

直觉思维是人类的一种基本思维方式，它具有直接性、突发性、非逻辑性或然性和整体性等特点。

直觉思维的基本内容包括：直觉的判断、直觉的想象和直觉的启发。

它不仅在创造性思维活动的关键阶段起着极为重要的作用，还是人类生命活动、延缓衰老的重要保证。

直觉思维是完全可以有意识加以训练和培养的。

#### 媒体关注与评论

人类最伟大的发现之一。

就是对大脑无限潜能的认识。

而人类在未来面临的最重要的问题。

就是对大脑潜能的充分开发。

——爱因斯坦要想实现高效的学习，富有成效的工作和完美的生活。

方法有很多，但最终都要依赖于大脑能力的全面提升。

——英国《泰晤士报》《全脑潜能开发与超级记忆力训练教程》是一个实用、简单、有趣而又卓有成效的全脑学习训练体系。

通过训练可以强化学员对全脑学习的经验。

让各种学习变得更简单而轻松。

——作者

编辑推荐

《全脑潜能开发与超级记忆力训练教程》适应对象：学生、上班族、需要创造力及想象力的专业人士，所有希望激活大脑、改善记忆力的人群。

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>