

<<世界上最伟大的记忆书>>

图书基本信息

书名：<<世界上最伟大的记忆书>>

13位ISBN编号：9787802508217

10位ISBN编号：7802508215

出版时间：2012-4

出版时间：卜兴丰 中国言实出版社 (2012-04出版)

作者：卜兴丰 编

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>

<<世界上最伟大的记忆书>>

内容概要

《世界上最伟大的记忆书》综合了记忆领域最新的研究成果，以浅显易懂的文字解释了记忆的复杂机制，并且对影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨。

人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以得到提高。

记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

<<世界上最伟大的记忆书>>

书籍目录

伴随一生的记忆 关于记忆的问题 最初几年的记忆 在学校的记忆 记忆：创作灵感的来源 专业领域的记忆 男性与女性的记忆 集体记忆 在神经元深处遨游 剖析记忆 记忆的细胞机理 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆 记忆与生活保健 寻找记忆和健康间的平衡 睡眠之谜 大脑所需的食物 记忆的不同类型 记忆的3个关键阶段 临时记忆 为了记忆而记忆 长期记忆 专业象棋师和运动员的记忆 感官和记忆 记忆的程序 在所有状态下的注意力 感情扮演的角色 被抑制的记忆 必要的重复 对信息进行选择和分析 从编码到背景 发展记忆策略 记忆术简史 从简单的窍门到记忆策略 记忆策略的主要原则 懂得摆放 目标和时间管理 记忆日期和数字 从阅读中受益 从书写到学习外语

<<世界上最伟大的记忆书>>

章节摘录

版权页：插图：记忆发展的3个阶段从记忆形成的角度来看，我们可以把从受孕到孩子6岁之间，划分为3个阶段。

事实上，记忆始于“母亲的怀抱”，即整个怀孕期间。

孩子出生后，从学会走路直到3岁，经过“创造世界”的阶段到充满发现的时期，再到在“重新创造”的精神状态下学习的时期。

然后随着生命的推移，通过回忆与生活经验相结合继续“再创造”。

对于孩子来说，从真实到想象是个无尽的过程，是通往现实的必要认知过程。

从出生到学会走路在这个阶段，给予孩子适度的尊重有助于他们饮食、睡眠和所有重要神经功能的调整。

先天性差异、美好的回忆就是这样建立起来的：关注并给予适当的自由。

动作和感知的重复，以及在规律之中逐渐出现的突发变化，是在快乐的环境中成功地组织良好的记忆的基础。

声音和动作相互交织产生的安全感与父母之爱给予的安宁，有利于孩子大胆地去发现周围的世界。

儿童记忆缺失从记忆的层面如何解释“儿童记忆缺失”现象，也就是说，一般成人无法回忆起在2~5岁的生活情景。

是否应该借用下弗洛伊德为幸福而遗忘的抑制论？

还是应该立足于情景记忆的环路解剖提出的在生物成熟方面存在自然缺陷？

我们知道，情景记忆是要到一定的年龄才开始逐渐发展起来的，并且可能与语言能力有关。

然而，成年人无法回忆起幼儿时期的生活情景，或者这种记忆非常罕有，并不意味着幼儿缺乏全部记忆能力，他们完全能够在短时期内回忆起某些信息。

身体健康的孩子，会非常自然地对吸引他们注意力的新情况和物体产生兴趣和偏好，在成功地实现一个目标后，他们会带着更大的乐趣去迎接一个新的挑战。

但是如果周围没有有趣的“另一个”挑战，也就不会有他们天真幼稚的絮语和在快乐中的动力，以及感觉的觉醒了。

<<世界上最伟大的记忆书>>

编辑推荐

《世界上最伟大的记忆书》编辑推荐：人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，就能拥有超级记忆力，从而迅速提高学习成绩，改变人生。

<<世界上最伟大的记忆书>>

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>