

<<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

图书基本信息

书名：<<提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法>>

13位ISBN编号：9787802508743

10位ISBN编号：7802508746

出版时间：2012-4

出版时间：张小梅 中国言实出版社 (2012-04出版)

作者：张小梅 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>

## <<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

### 内容概要

《提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法》在综合了记忆领域最新研究成果的基础上，解析了记忆的复杂机制，系统地阐述了记忆力的形成、保持、再现，以及遗忘等记忆活动的规律特点，深入探讨了影响记忆力的因素，以帮助读者找到适合自己的记忆方法。

书籍目录

第一章记忆力概述 1.大脑与记忆 2.记忆的类型 3.记忆的要素 4.记忆力的衡量标准 5.了解你的记忆力 第二章记忆是如何运作的 1.想象力——记忆的来源 2.记忆的运行 3.注意力 4.联想和回想 5.记忆工作原理 第三章遗忘 1.舌尖现象 2.遗忘规律——艾宾浩斯曲线 3.拒绝进入 4.拒绝访问 5.记忆问题和疾病 第四章影响记忆的因素 1.食物和记忆 2.睡眠和记忆 3.情绪和记忆 4.压力和记忆 5.年龄和记忆 第五章超级记忆法 1.重复和机械学习 2.联系法 3.位置法 4.路线记忆 5.外部暗示法 6.感官记忆法 7.图像记忆法 8.“ WWWHWW ” 法 9.逻辑推理法 10.记忆地图 第六章不同学科的专项记忆法 1.语文、政治 2.历史 3.地理 4.数学 5.化学 6.英语

章节摘录

版权页：插图：回想是将信息由长期记忆转变为工作记忆意识状态的过程，其实就是指再现已经提交给记忆的信息。

通常就是在记忆过程的这个阶段，人们会遇到问题，体会到那种话到嘴边却说不上来的恼怒感觉。

信息明明已经储存在记忆中，就是无法再次提取——哪怕你无比确定你肯定是知道它的！

经验之谈是最好不要强迫自己去回忆，等过了一段时间（或长或短），当一些与你想回忆的信息有联系的东西凑巧被你注意到时，你就能够回忆起它了。

按照要求回忆信息的条目，被称为自发性回忆，比如说迅速说出《伊索寓言》中三个故事的题目。

而在你被要求说出三个分别讲野兔、老鼠和狐狸的故事时所进行的回忆被称为触发性回忆。

这几个动物，先是在信息的编码过程中起到建立联系的媒介作用，随后又在信息的回忆过程中起触发器的作用。

记忆所包含的情感因素越多，附带有个人联系的显著细节就越多，这样能用于触发回忆的线索就会越多。

比起与你没有直接的个人联系的文明史上的重大事件，你能够记住更多你个人生命中发生的大事的生动细节——入学、作文获奖等，而正是这些细节，极大地丰富了你的短时记忆。

## <<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

### 编辑推荐

《提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法》为了帮助读者开发大脑潜能、改善记忆力状况、快速获得提高记忆力的方法。

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。

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>