

<<事半功倍记忆法>>

图书基本信息

书名：<<事半功倍记忆法>>

13位ISBN编号：9787121096808

10位ISBN编号：7121096803

出版时间：2010-1

出版时间：电子工业出版社

作者：秦灵华

页数：182

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>

<<事半功倍记忆法>>

前言

在当今这个信息爆炸、理论裂变、学术突飞猛进的知识时代，人人都需要终身学习、高效学习。然而各类考试层出不穷，让人不寒而栗。

我们付出了艰辛的努力，认真学习，却总也得不到理想的成绩。

我们被越来越多的作业催逼，喘不过气，被越来越严苛的考试牵引折磨，痛苦不堪。

我们竭尽全力，反倒成了学习的奴隶。

每一个学生都是自然界最伟大的奇迹，拥有无限的潜能尚待发掘、勘探和利用。

人人都是天才的阅读家，是强大的记忆王，是学习的主人，是考试的征服者。

我们拥有一切的可能，只是没有得到恰当而合适的引导。

本系列丛书正是一幅导航图，一盏引路灯，导引我们高效率地读书、记忆，使之达到费力小而收效大的事半功倍功效。

让我们轻轻松松通过各级各类考试，让我们的生活更加丰富美妙和多彩。

我本人在念大学期间，就通过了英语专业八级考试。

随后经过一个月的准备复习，又幸运地考上了中国人民大学法学院研究生。

读研期间，先后参加了多种资格考试，并拿到了中国律师、中国注册会计师、中国注册税务师、中国管理咨询师、中国房地产估价师的资格证书。

<<事半功倍记忆法>>

内容概要

本书在系统的理论分析基础上，着重分析阐释实际的记忆能力训练和具体的方法技巧，如提高记忆力的7种练习等。

本书重点介绍了10种必备的高效记忆方法。

理论联系实际，使读者能够在较短的时间内掌握快速记忆的方法。

<<事半功倍记忆法>>

作者简介

秦灵华，中国律师、中国注册会计师、中国注册税务师、中国管理咨询师、中国房地产估价师、中国房地产经纪入，湖南省永州市东安县人，先后毕业于湘潭师范学院外语系和中国人民大学法学院，分别获文学士、法律硕士学位，曾在北京某大学从事法律教学与研究多年，精法律、通财务、擅税务、谙管理、熟房产，现为北京某知名律师事务所高级合伙人。

已出版实用专著数部，曾获中国人民大学全校优秀研究生、首届全国建设领域百名优秀专业律师等荣誉称号。

<<事半功倍记忆法>>

书籍目录

记忆力到底是什么 记忆力是大脑的固有功能 记忆力的作用 记忆的过程——人是怎样记住东西的 走出记忆力的认识误区 战胜记忆敌人——遗忘提高记忆力的七种练习 识记练习 观察练习 联想练习 分类练习 分组练习 重复记忆 再现练习与遗忘作斗争——进行重复记忆 重复就像记忆的发动机 重复记忆是与遗忘作斗争 重复的方法恰当选用集中或是分散来记忆 集中记忆 分散记忆 集中与分散相结合效果更佳 按时间选择分散还是集中，达到最佳记忆效果 过度学习强化记忆 “过度学习”的“度”的问题 过度学习应用技巧 重要材料在开始和结束时记忆 重视头尾记忆的心理学原理 运用重视头尾记忆法的技巧 头尾记忆法在具体运用时要注意两点 交叉学习提高记忆力 长时间记忆一种知识内容会相互干扰 交叉记忆交叉要科学 交叉记忆学英语 交叉记忆与其他方法相结合 整体与部分结合记忆法 整体记忆法 部分记忆法 整体与部分相结合法 运用整体与部分相结合法的方法步骤 多种感官同时“上阵”来记忆 赋予形象，抽象记忆法规律让记忆变得简单 理解记忆 事半功倍图解记忆法 提高心算能力可以增强记忆

<<事半功倍记忆法>>

章节摘录

插图：心理学家赫曼·艾布豪斯写了一本《关于遗忘曲线》的著作，书中写道，如果我们今天学到什么东西，而不在24小时内复习，我们就会忘掉其中的一大部分；第二天我们又会忘掉一些，但不如第一天忘记得多；但可喜的是，我们在复习时会回忆起第一次学习的情景，我们当然还会遗忘，但第二次，不会忘得像第一次那么快。

我们学到的知识运用得越多，就记忆得越深；越是不用，忘得就越快。

遗忘有很多原因，不用是其中最主要的原因。

这时是我们自己给自己设置了记忆的障碍。

但还有一些障碍是我们无法控制的，这并非不能理解。

1.向焦虑挑战。

在焦虑时我们的记忆力就会减退。

你这天老是不记得东西搁在哪儿，因为第二天你的一位家人要动手术，这是可以理解的。

当你停止焦虑时，你正常的记忆力就会回来。

2.向沮丧挑战。

这又是一种减弱记忆力的情感因素。

如果你正为一位好友或同事的过世而伤心，你无可避免地会遗忘。

3.向着急挑战。

急急忙忙往往是造成遗忘的一大原因。

<<事半功倍记忆法>>

编辑推荐

《事半功倍记忆法》：好的记忆力是你所能拥有的最宝贵、最有用的财富之一。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘，在学习、生活、工作中只要进行有意识地锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。

《事半功倍记忆法》在系统的理论分析基础上，着重分析阐释实际的记忆能力训练和具体的方法技巧。如提高记忆力的7种练习等。

还重点介绍了10种必备的高效记忆方法。

书中理论联系实际，使读者能够在较短的时间内掌握快速记忆的方法。

教你开发右脑学会瞬间记忆·面对无数个英文单词、理科公式，你背得出吗？·面对数不清的股票号码、电话号码，你记得住吗？·家人生日、唐诗宋词，你记得住吗？·法律文件、行政流程，你抄得完吗？·写作时，提笔忘字该怎么办？·演讲时，张口忘词该怎么办？当你因上述问题而烦恼时，不妨读一读这本《事半功倍记忆法》。

它列举了许多记忆的方法。

让你读起来有趣，学起来容易，用起来方便。

这些方法不仅对你的学业有帮助，而且对你日后的生活也大有益处。

《事半功倍记忆法》适合在校学生、希望提高记忆能力的广大读者阅读突破记忆的瓶颈·改变一生的命运“一目十行，过目不忘”并非天才的专利一书在手，记忆不愁。

<<事半功倍记忆法>>

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>