

<<脑力开发为学习加分>>

图书基本信息

书名：<<脑力开发为学习加分>>

13位ISBN编号：9787501954971

10位ISBN编号：7501954976

出版时间：2006-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：谢华

页数：219

字数：100000

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>

<<脑力开发为学习加分>>

内容概要

你能在5分钟之内记住50个毫无关联的词吗？

你能在10分钟之内将诘屈聱牙的古文背下来吗？

你能在30分钟之内将100个超长的英文单词强记下来而不忘记吗？

这是一个超乎想象的技巧，而这个技巧的科学根据就是源自美国用于训练FBI情报人员，窃取情报所用的超强记忆能力的科学技术。

台湾著名的超脑力训练创始人谢华将这套国际最为盛行的记忆力训练技术进行彻底的汉化，充分开发左右脑的能力，以适应中国人的记忆方式进行教学。

12年的教学实践，取得了卓著的成果，充分证明了这套记忆方法行之有效！

源自美国FBI训练情报人员的超强记忆术——无论智商高低，年龄大小，对此方法都适用。

学习者中创出了两个月之中强记，考上研究生的先例，更有许多成绩平平的学生，在掌握了这套行之有效的记忆方法和学习方法之后，成绩迅速提升，名列前茅。

这套记忆方法的最终目的，是让我们学过不忘，可以节省大量的学习时间，让学习达到最高效率。

12年中国教学实践证明：考前记忆强效提升，快速提高你的学习力和工作效率三位以上！

<<脑力开发为学习加分>>

作者简介

谢华，超脑力高效学习法创办人、超脑力高效学习法版权拥有者、超脑力心智科技总讲师、成功营销管理研究室总经理、考铨文教机构特聘讲师、心智图法成功之路训练讲师、NGH美国催眠协会催眠治疗师、美国管理技术大学工商管理硕士，荣获“2002年大中华卓越教育人才金龙奖”。

<<脑力开发为学习加分>>

书籍目录

第一章 超脑力高效学习法 一、掌握高效学习法 二、学习如何卓习 三、最佳智能组合 四、最优学习方式
第二章 高效学习之锁链法 一、锁链法 二、锁链法要素 三、刨根：记忆的形成 四、问底：大脑的潜能
第三章 高效学习之联想法 一、联想法 二、联想法要素 三、刨根：记忆的分类 四、问底：大脑的运作
第四章 高效学习之位置法 一、位置法 二、位置法要素 三、刨根：记忆的材料 四、问底：大脑的结构
第五章 高效学习之标签法 一、标签法 二、刨根：记忆的训练 三、问底：大脑的演化
第六章 高效学习之综合运用 一、记忆电话和日期 二、记忆姓名与脸孔 三、记忆长短篇文章 四、刨根：记忆的规律 五、问底：大脑的开发
后记 高效学习的收获
附录一 学员心得
附录二 高效学习之标签法
附录三 超脑力高效学习训练班介绍

<<脑力开发为学习加分>>

章节摘录

书摘二、联想法要素 联想记忆法具体分为以下三种：（一）故事联想法 我们日常生活都有流程：起床、刷牙、吃早餐、上学上班等，这种日常生活的固定模式让我们很容易从起床联想到刷牙，联想到吃早餐，联想到上学上班。

所以，若是记忆的事物有流程可循，或是我们可以创造出类似流程的联想，就能产生牢而不破的记忆链，可以从头记到尾，自然也能从尾记到头。

第一种联想是很多人都知道的“故事联想”。

故事联想是最简单的联想，为什么简单呢？就像看电影一样，只要看过电影的剧情，就能回忆电影的细节。

的确，电影的情节应该比书本的知识容易记，除了电影有声光画面外（听觉记忆+视觉记忆），丰富的故事更是快速记忆的关键。

所以如果有一些资料要记住，不妨运用故事联想的方法，可以让我们的记忆更详细、更丰富、更有层次。

比方说今天你要记得买CD，记住买白菜回家请太太煮，记住下午5点钟去蛋糕店取定好的蛋糕，送给朋友当做生日礼物。

面对这些待办事项，除了拿纸笔写下外，你可以编故事来记忆这些事情。

例如你可以想像你有个朋友出了一张CD，今天要特别请他到家吃蛋糕，还要请太太做一道好吃的白菜，庆祝他的生日。

这样一来，经由自编自导的故事剧情——包含了CD、白菜、蛋糕——大家就比较容易记住这些原本独立无关的事物。

故事联想的好处是只要有情节，就可以记住所有要记的资料。

做一个故事联想的练习：假如今天我需要你帮我买电池、马克杯，同时要记得到火车站帮我订下星期出差的票，怎么连贯成一个故事呢？我们这么练习，比如，我的录音用的电池快用完了，未雨绸缪，我就先到便利店买些电池，买电池时碰到一个朋友，所以就一起到咖啡厅用马克杯喝咖啡，然后朋友跟我说下星期一定要找机会买票坐火车去桂林看看。

在这个过程中，整个剧情包含为什么要去便利店买电池，碰到朋友的过程中用漂亮的马克杯喝咖啡，然后朋友建议我买火车票去一个风景好的地方旅游。

做完这两个例子，有人会问：“原本只要记住三四样东西，强记就行了，为什么要编出比这些资料还复杂的故事呢？”问得好，在上面的故事联想练习中，故事本身其实比要记住三样东西复杂，但我们的头脑比较容易接受像电影剧本一样的流程，所以我们先连贯一些比较简单的资料或需要记的项目。

另外记忆训练的好处在于，方法简单、过程一致，虽然目前只需记三四样资料，可是只要建立了好的基础，再用故事联想更多的资料都不是问题。

而且这些资料如果重要的话，可以随着故事联想长期存盘，不像单纯的硬记那么容易忘记。

..... P51-53

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>