

<<强力提升青少年记忆力>>

图书基本信息

书名：<<强力提升青少年记忆力>>

13位ISBN编号：9787509123072

10位ISBN编号：7509123070

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春君，王爱民 主编

页数：144

字数：175000

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>

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 前言

每个青少年都是记忆天才1991年，世界记忆大师多米尼克·奥布莱思成为首届世界记忆锦标赛冠军，并创下新的世界纪录。

此后11年间，多米尼克·奥布莱思共8次卫冕成功，稳居冠军宝座。

他可以用38秒记住一副扑克牌的顺序，用30分钟记住2385个随机产生的数字，用1个小时记住元素周期表上110种元素的原子序数、元素符号、元素类别和精确到4位小数的原子量……读到这里，你可能会以为多米尼克从小就是记忆天才，然而事实上，多米尼克从小就患有“阅读障碍症”以及“注意缺陷障碍伴多动症”，记忆和阅读都有困难。

天才并不等于天生之才，他们只是像奥布莱恩一样，虽没有天赋，却懂得如何把自己的潜能发挥到极点。

只要挖掘出记忆潜能，提升记忆力，你也可以成为奥布莱恩那样的记忆天才，也可以像他那样获得精彩的人生。

在这本书中我们讲解了有关记忆的生理学、心理学原理，因为只有了解记忆运作的原理，才能更好地运用记忆方法。

同时，我们对青少年在记忆时容易出现的误区提出了针对性的改善方法。

最重要的是，本书提出了许多提升记忆力的途径并配以大量的记忆训练方法，如驾驭记忆规律、开发右脑、思维训练、速读训练以及要达到超级记忆力需要的基础训练等。

此外，在每小节之后都设计了作为知识拓展的板块——记忆学堂，在这里我们向你展示了记忆的奥妙，你一定会为此震惊。

要想真正体验本书带来的神奇效果，就请随我们走进本书，相信它一定会给你带来意想不到的惊喜，帮你大幅度提升记忆力，迈开人生成功的第一步。

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 内容概要

本书指出了许多提升青少年记忆力的途径，并介绍大量记忆训练方法，如驾驭记忆规律、开发右脑、思维训练、速读训练等。

此外，在每小节之后都设计了作为知识拓展的板块——记忆学堂，在这里向你展示记忆的奥妙。

本书实用、操作性强。

请随我们走进本书，相信它一定会给你带来意想不到的惊喜，帮你大幅度提升记忆力，盛开人生成功的第一步。

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 书籍目录

第一章 追寻记忆的痕迹·探索记忆的奥秘 记忆是怎么回事 艾宾浩斯告诉我们什么 增强记忆要学会忘记 是什么影响了你的记忆 每个人都有独特的记忆素质 记忆力可以通过训练而增强第二章 来一场记忆革命,彻底挑战你的记忆力 记忆强弱直接决定你的学习成绩 记忆好坏的衡量标准究竟是什么 掌握记忆规律,突破学习瓶颈 改善思维习惯,打破思维定式 绕开记忆的陷阱,寻找记忆的捷径第三章 引爆记忆潜能,你也可以成为记忆天才 你的记忆潜能开发了多少 明确记忆意图,增强记忆效果 有自信,才有提升记忆的可能 培养兴趣是提升记忆的基石 注意力是记忆的窗口,观察力是强化记忆的前提 想象力是引爆记忆潜能的魔法第四章 找准突破口,100%成就天才记忆力 积极开发右脑,让你的右脑活起来 左右脑并用创造记忆的神奇效果 思维是记忆的向导 另类思维创造记忆天才 用思维导图发掘你惊人的记忆力 激活创造力,造就非凡记忆力第五章 驾驭记忆规律,让记忆变得更高效 利用最有效的时间记忆 复习是克服遗忘的良方 过度记忆,加深记忆 交替记忆符合记忆节律 重要的内容开头结尾记第六章 激活右脑·开启记忆回路 进入右脑记忆模式,练习快速记忆 联想记忆,借力使力 形象记忆,不记也能忆 照相记忆,效果更好 编码记忆,以点带面 制造夸张,荒谬记忆 比喻记忆,妙趣横生 让多重感官一齐上阵 利用录音刺激右脑记忆第七章 天才记忆,从最简单的思维训练开始第八章 掌握阅读方法,打造天才记忆传奇第九章 记忆基础训练,突破高效记忆的障碍第十章 培养记忆习惯,修补记忆中的薄弱环节第十一章 保持健康是进阶天才记忆力的保证第十二章 借助外力,轻松记忆不是梦第十三章 对症下药,各科记忆均有方后记

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 章节摘录

第一章 追寻记忆的痕迹，探索记忆的奥秘记忆是怎么回事人，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。

——法国作家伏尔泰记忆的关键在于能否再认、回忆和复做。

例如，解答一道选择题，当看完题目之后，答案还没有在头脑中出现，但一看供选择的答案，立刻认出其中有一个是该题的答案。

这种感知过的事物出现在眼前时，能够认识它们的现象就叫“再认”。

至于经历过的事物不在眼前，也无人提示，但能独立地再现出这一事物的印象，这种现象叫“回忆”

。这种情况在学习中比比皆是，如背诵课文，记单词，写化学方程式，使用公式解题，等等。

学过的动作，在需要时能准确地重复做出来，叫做“复做”。

根据记忆持续时间的长短和工作方式，可以把记忆分为3种。

1. 感觉记忆每一种感觉记忆都会将感觉刺激的物理表征保持几秒钟或更短的时间，如同电影中的动作本来是间断的，却给人一种连续的感觉，这是由于感觉记忆的原因。

前一个动作在我们头脑中还没有消失，后一个动作已经出现了，所以动作看上去是连续的。

感觉记忆的内容，如果没有加以注意很快就会消失，如果受到注意，就转入短时记忆。

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、王娟娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫薇、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅、张乃奎、王源、杨巍、刘瑞杭、刘红强、段文艳。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编者水平所限，书中不足之处诚请广大读者指正，特驰惠意。

## <<强力提升青少年记忆力>>

### 编辑推荐

《强力提升青少年记忆力》由人民军医出版社出版。

<<强力提升青少年记忆力>>

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>