第一图书网, tushu007.com

<<提高你的记忆力>>

图书基本信息

书名：<<提高你的记忆力>>

13位ISBN编号：9787511218766

10位ISBN编号：7511218768

出版时间：2012-1

出版时间：李志鑫 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：李志鑫 编译

页数：165

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

<<提高你的记忆力>>

内容概要

我们的生活，无时无刻不依靠记忆。
提高自己的记忆力，将提高我们的学习能力、工作能力、生活能力，甚至可以改变一个人的命运。
当你因为记忆力不佳，忘记重要事情而感到懊恼时；学习成绩差而感到前途渺茫时；忘了路而烦恼时；忘记别人名字而尴尬时；工作效率低下而彷徨无助时……你是否想过即刻改善这些不良状况？
《提高你的记忆力》是一本提高记忆力的绝好工具书，由美国权威的记忆力提升专家教你以科学、简单的记忆法则，来进行有效的快速记忆和大脑潜能开发。
书中综合了记忆领域最新的研究成果，对记忆的形成、健忘的缘故、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了科学的解说。
同时，还配以个案研究、记忆赛前练习、记忆加速器等栏目，对如何提高记忆力提出了切实可行的方法。
在《提高你的记忆力》的指导下，你将可以在短时间内获得超级记忆力。

<<提高你的记忆力>>

书籍目录

第一章 记忆力概述一、记忆究竟是什么二、记忆是怎样形成的三、为什么我们会健忘四、你的记忆可以改善吗五、你的记忆特性偏好六、7个基础的记忆原则第二章 奇特的记忆一、记忆理论研究现状如何二、记忆能否被移植三、关于记忆的肢体错觉现象四、当“ 似曾相识 ”现象发生时，你还记得被遗忘的过去吗五、共体意识能影响你的记忆吗六、接近死亡的体验所给我们的有关记忆的启示七、记忆里的东西怎么就卡在嘴边了呢八、前世记忆是真的吗九、怎样解释终极记忆的存在十、虚拟记忆：未来将会怎样第三章 你个人的记忆工具箱一、记忆能提高多少二、即使没有很好地编码也能重获信息吗三、什么策略有助于编译重要的信息四、记忆过程中怎样保持或增强记忆五、什么记忆工具可以增强记忆恢复第四章 记忆术在学习中令人惊奇的应用一、记忆策略能够在学业上有所帮助吗二.记忆术的学习会深入地削弱教育吗三、什么记忆策略可以提高学习成绩四、9条最佳记忆编码成功策略五、增强记忆力的6个学习策略六、重获记忆的记忆术第五章 每天高效记忆力一、为什么关于记忆力的话题近来很热二、内向型记忆辅助物三、外向型记忆辅助物四、掌握记忆法五、增进对数字的记忆力.这真的可能吗六、谁是我们中间的记忆力天才七、什么记忆技巧可以帮助记住一系列东西八、哪种技巧可以使自己更好地记住名字和脸孔九、你知道什么+、怎样才能帮助配偶（或父母、孩子、朋友）注意力更加集中十一、开发孩子的记忆第六章 自然的记忆力营养物质一、饮食如何影响记忆力二、智慧食物与明智的选择三、关于补品的争论：为什么？
为什么不？
四、建构大脑的维生素和矿物质五、大自然给神经营养物的恩惠六、抗记忆力受损补品七、十佳增强记忆力食品第七章 现代生活方式对记忆力的影响一、为什么环境对记忆力很重要二、压力是如何影响记忆力的三、睡眠是怎样影响记忆力的四、运动对记忆力有什么影响……第八章 当记忆欺骗我们或记忆丧失时第九章 35种全天候最佳记忆技巧附录

章节摘录

版权页：插图：时间的流逝虽然大脑能够而且的确会在人的一生中长出新的脑细胞，随着时间的流逝，（脑内的）海马状突起部位树枝状枝干的减少、氧气缺失、细胞损坏可能导致记忆力减退。
这种记忆力的自然衰减可以部分解释为什么我们的记忆力会减退并随时间的流逝而逐渐变得不能接近。
从结构上讲，当记忆潜力不能被练习、使用、良好的营养所支持时，由于越来越没有新鲜事物，并且不能丰富大脑，大脑中的联系就会变得越来越少。
在体力逐渐崩溃之前，另一个正常失忆的原因可能是随着时间的流逝，我们所编码和存储的新的经历干扰了我们回忆往事的能力。
这样，由于这个星球时间的功效，年纪越大的人受到的干扰越大，也越容易健忘。
虽然与记忆力缺失有关系的大多数场合可能更易发生在老年人身上，而不是在正常衰老过程中的新陈代谢的缓慢，但是你的记忆并不必然注定会在你暮年时惨遭厄运。
心理压力与沮丧心理骚动对记忆力的伤害要比很多人想象得更大。
持续不变的压力、焦虑、悲伤、感情受伤，还有沮丧都是记忆力的杀手。
比如，出于对发表一场演讲、参加难度很大的考试、失业或生活的变迁所带来的紧张不安可能暂时减少我们的记忆力，但是更为严重的是这些长期阴险的压力。
例如，一个年复一年地持续在痛苦的环境中工作的人，当他知道它正在杀死他的脑细胞，那就对了。
在家庭紊乱环境中居住的孩子经常会经历记忆困难，这些困难导致在做作业中出问题，好比语义学习要比生存学习更困难。
在任何年龄，任何情绪骚动或长期沮丧都会导致严重的记忆问题。
当生活在一个极端情绪化的状态中，大多数人往往不怎么注意外部世界，而是更注意他们内心的痛苦和斗争。
但是，为了记住某些事，我们不得不集中注意力。
可喜的是，当人们的压力或沮丧心情没有或消失时，记忆的全部功能都能恢复。
现在对焦虑和沮丧的治疗方法能帮助许多人重获他们的记忆力。

编辑推荐

《提高你的记忆力》编辑推荐：记忆力提升专家帮你快速开发记忆潜能，让你在人生的考场中尽情发挥知识能量，稳操胜券。
帮你在短时间内获得超级记忆力，改变千万人生的一本书。

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