

<<超强记忆力训练法>>

图书基本信息

书名：<<超强记忆力训练法>>

13位ISBN编号：9787801702845

10位ISBN编号：7801702840

出版时间：2004-3-1

出版时间：当代中国出版社

作者：陈书凯

页数：295

字数：250000

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>

<<超强记忆力训练法>>

内容概要

你是不是也有过这样的经历：拿起试卷却发现把学过的东西都还给了老师，一个很重要的数学公式在应用时却忘了个干净，不同的两个单词总是混淆，见过的人却总叫不出他们的名字……

其实，大脑是一个永远不会枯竭的动力源泉，记忆力的好坏是大脑潜能开发程度的最好表现。本书生动详细地叙述了如何有效获得超强记忆，如何巩固与提高记忆，以及记忆如何促进学习等内容。

只要掌握了超强记忆力训练法，你就会发现，自己也可以成为记忆高手，不仅能摆脱遗忘的尴尬，学习和工作效率也将事半功倍。

<<超强记忆力训练法>>

书籍目录

第一章 大脑的“黑匣子” 何谓记忆 记忆是怎么储存的 令人惊叹的记忆力 记忆力的内容 有意识地记忆 记忆中的潜意识 记忆的仓库 第二章 如何激发记忆 记忆就是注意 注意力的分配和集中 视觉是提高注意力最直接的手段 让事物的目标意义明朗化 培养注意力集中的习惯 改善注意力的方法 情绪与记忆的方法 情绪与记忆的关系 愉快的事情更容易记忆 环境影响记忆的效率 想像无比神奇 想像的内容 联想是座桥梁 运用联想记忆 观察力是中油站 观察的顺序 感受能力是记忆的前提 观察力的训练 兴趣是记忆的润滑剂 不可或缺的信心 第三章 启动记忆的金钥匙 有意记忆法 理解记忆法 联想记忆法 总论记忆法 比喻记忆法 重点记忆法 间隔交替记忆法 回圈记忆法 印象记忆法 自测记忆法 全方位记忆法 精选记忆法 谐音记忆法 口诀记忆法 形象记忆法 快速记忆法 记录记忆法 第四章 挖掘记忆的潜能 第五章 记忆力是生活的鱼水关系 第六章 学习科目的记忆诀窍 第七章 创造金头脑的16项法则 第八章 影响记忆力的负面因素

<<超强记忆力训练法>>

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>