第一图书网, tushu007.com

<<用右脑创造快速记忆>>

图书基本信息

书名：<<用右脑创造快速记忆>>

13位ISBN编号：9787807406778

10位ISBN编号：7807406771

出版时间：2011-7

出版时间：上海文化

作者：邵永富

页数：155

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

内容概要

5分钟熟记100个单词，半个月内熟记1000个英语单词，这不是神话，《用右脑创造快速记忆》作者邵永富在中国和美国让许多年轻人实现了这一梦想，持之以恒地训练右脑，用SS形象控制法来增益大脑弄能，阅读本书快速记忆你也行。

作者简介

邵永富，1958年出生，美藉华裔。
1985年毕业于上海农学院（现为上海交通大学农业生物学院）。
1986-1988年任上海青年智能开发研究会会长，曾受聘在复旦大学、华东师范大学、上海中医学院、上海电视台讲授“开发右半脑”的课程，出版了《开发人的右半脑》、《大脑形象模式化知识库》、《SS形象控制法》、《一千英语单词半月通》等著作。
1988年作为访问学者访美，后在洛杉矶大学医学院、约翰霍普金斯大学求学，并在溯菲亚研究院研究学习东方医学和认知科学。
现任美国新世纪生物公司董事长、美国维杰尼亚州医学委员会委员、执业医师。

书籍目录

前言
第一章 引子
一、成功的利器——记忆
二、非凡的记忆力
第二章 非凡记忆的探索
一、大脑的左右两半脑
二、开发右半脑
三、开发右半脑的蓝图
四、开发右半脑的“工具”
五、记忆与形象的关系
六、“ss形象控制法”概述
第三章 奇特形象记忆法
一、谐音法(谐音代换词法)
二、串联法(奇特联想记忆法)
三、固位法(形象顺序自然编码法)
四、图像法(本体形象集成板法)
五、集成法(声母形象集成板法)
第四章 美好形象记忆法
一、回想成功经验
二、明确奋斗目标
第五章 形象益智
一、改善人脑素质
二、形象放松
三、形象益智吐纳
第六章 规范训练途径
一、观察练习
二、奇特训练
三、联想练习
四、成功回想练习
五、放松与气功练习
六、信息精简练习
七、抽象“变脸”练习
八、制集成板练习
第七章 形象在学习中的应用
一、文科学习应用
二、理科学习应用
三、外语学习应用
四、大脑形象程式化知识库
第八章 形象在其他方面的应用
一、演讲
二、人名
三、电话号码
四、采购内容
五、报告内容
六、教学应用

七、创造应用
八、读书应用
附录：提高大脑记忆的10种食物

章节摘录

3.奇特形象　　“奇特”和“形象”相互撞击就会产生无法估量的非凡记忆。
那种稀奇古怪的人、惊人的事故，令人久久难忘的原因，就是形象+奇特。
为什么同样厚薄的小说书和哲学书阅读的感受截然不同呢？
原因是小说书的语言负载形象，而哲学书的语言不直接负载形象，得不到右半脑的极大的帮助。
为什么小孩不自觉地学语言要比成年人自觉地学外语快呢？
原因是小孩学语言有形象诱导右半脑的积极活动，而成年人是从语言的符号到语言的符号，主要依靠左半脑。
因此，要提高学习的效果，需要有形象的帮助。
形象为什么会有这样的功效呢？
这里有三大假说：　　（1）电阻假说　　对于一幢华丽的大楼，你看一眼，之后再认时，不用语言表述，便能认出：“这里，我曾来过。
”读一个作家的文字描述，比如大楼有多少层，是什么颜色的，用什么砌的，窗怎样，门口有什么等等，而你去再认这指定的大楼比不上“你打个照面”的工夫。
原因是前者在一瞬间建立的神经元联系，各个神经元联系的环路按模糊聚类分析是一种立体的网状结构；而后者的神经元是在一定的较长时间里建立起来的联系，它有时间和顺序性，因而神经元之间按模糊聚类分析，并因依次性的表现而呈现链状结构。
把每个神经元比作一个个电阻，以链式排列的神经元可得到串联电路，而以网式排列的神经元则可得到并联电路。
在物理学上，大家知道相同的电阻元件按不同方式排列，其阻值是不同的，串联电路要比并联电路的电阻大得多，串联电路所消耗的能量是并联电路的倍数。
因此，形象的材料容易被记忆的原因之一是：它有少耗能的特点，即“电阻假说”。
（2）几率假说　　再从回忆的几率上分析，如果这些神经元是可以截取的话，那么网式排列的神经元的截面是“线”或“面”，而以链式排列的神经元的截面是一个“点”。
“线”与“点”对比，显然表明了不同的回忆几率，形象记忆要大于抽象记忆的回忆概率，这是形象材料容易被记忆的第二个原因，即“几率假说”。
（3）共鸣假说　　如果把神经元比作音叉，以网式排列的神经元相当于许多音叉在瞬间同时发出声音产生共鸣，而以链式排列的神经元由于顺序性依次性则只能依次发出一个个声音。
在强度上，它远远比不上前者。
这是形象的材料容易被记忆的第三个假说：“共鸣假说”。
……

媒体关注与评论

黄金诱人，而比黄金更诱人的是知识。
而比知识更诱人的是大脑——左半脑和右半脑。
——诺贝尔获奖得者R·W斯佩里教授

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