

<<东京大学高效记忆法>>

图书基本信息

书名：<<东京大学高效记忆法>>

13位ISBN编号：9787811407747

10位ISBN编号：7811407744

出版时间：2013-7

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：吉永贤一

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>

<<东京大学高效记忆法>>

作者简介

作者:(日)吉永贤一

<<东京大学高效记忆法>>

书籍目录

前言第一章提升记忆力的5大法则法则1选择“简单而有助于提升”的知识进行记忆法则2牢记反复出现而自己不易表达清楚的部分法则3掌握直接与间接出现的知识法则4做“动手尝试就马上可以掌握的事情”法则5细化不会的东西，发现下一步的可行性第二章高效记忆3步骤：联想、重复、应用了解记忆的基本步骤记忆前的准备：明确要记住的知识联想1联想有助于提升记忆力联想2印象联想法联想3体验联想法联想4因果关系联想法联想5相似联想法联想6时间推移联想法联想7和场所联系起来联想8和意义或使命感联系起来联想9和规则联系起来联想10联想方法越多，记忆越牢固重复1重复有助于提升记忆力重复2复习的最佳时机重复3记忆后马上进行第一次复习重复4根据遗忘的倒S曲线确定复习时机重复5每次复习都要加大强度重复6写出复习时间重复7掌握自己的遗忘倾向重复8多一些联想，还是多一些重复应用应用有助于提升记忆力第三章提升记忆能力的13种技巧技巧1记住不常有的事情技巧2圈出边框技巧3找出差异技巧4留出记忆间隔技巧5让记忆动起来技巧6为气味取名技巧7创作人物形象技巧8减少记忆数量技巧9游戏式联想技巧10姿势记忆法技巧11强化记忆的两种姿势技巧12发出要自己记住的指令技巧13满怀感情地记忆第四章适用于各种场合的联想变换记忆法通过构思离奇的故事来记住人名什么是数字联想变换记忆法场合1年份的记忆场合2一长串数字的记忆场合3各都、道、府、县名称的记忆英语1因为想说，才能记住英语2用英语思维来记忆英语3来回切换母语与英语英语4使用联想记忆英语单词英语5首先记住学生的常用语第五章营造良好记忆状态的11大秘诀调节紧张感，让自己的记忆力越来越好秘诀1焦虑不安时，使用按摩球秘诀2困意袭来时，用指尖咚咚地敲秘诀3注意力不集中时，请提问或做笔记秘诀4喝杯万能的水秘诀5保持适度的空腹感秘诀6记忆需要深呼吸秘诀7讲调节紧张感的话语秘诀8调整重视的程度”秘诀9事情需要交替做秘诀10创造有利于记忆的环境秘诀11把握好开始和结束的瞬间尾声

<<东京大学高效记忆法>>

编辑推荐

只要“有利于现在的自己”，不论是什么样的知识，我们都有能力记住。但是，即使拥有这样的能力，如果没有正确使用，这个能力就发挥不出来。作者在本书中，介绍了自己亲自试行过的，并且也教给了很多自己的学生，取得了良好效果的方法。希望大家了解本书介绍的“正确的记忆法”，感受您自身与生俱来的无极限的记忆能力。

<<东京大学高效记忆法>>

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>