

<<青少年科学用脑及大脑保健>>

图书基本信息

书名：<<青少年科学用脑及大脑保健>>

13位ISBN编号：9787508204369

10位ISBN编号：7508204360

出版时间：1997-03

出版时间：金盾出版社

作者：刘磊

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>

<<青少年科学用脑及大脑保健>>

内容概要

本书针对青少年学生中存在的不会科学用脑、不注意大脑保健的状况，运用大量生动的材料讲述了科学用脑和学会大脑保健的重要性，介绍了许多行之有效的学习、记忆、思维的方法以及保护大脑和促进大脑健康的方法。

深入浅出，通俗易懂，操作性强，既适合青少年阅读，也可供教师和学生家长研究参考。

<<青少年科学用脑及大脑保健>>

书籍目录

一、青少年要学会科学用脑 1.黄金时代须科学用脑 2.认识我们的大脑 3.神秘的大脑半球 4.脑袋大就聪明吗 5.发挥大脑的巨大潜能 6.不断开发自己的右脑功能 7.把握科学的用脑时间 8.脑子越用越灵 9.保护我们的大脑 10.时间利用与科学用脑 11.睡眠要适时足够 12.一个人睡多长时间才算够 13.预防大脑疲劳的三种方法 14.劳逸结合,合理用脑 15.过好课间10分钟 16.良好的情绪是学习的加速器 17.保持良好的心境 18.学会控制激情 19.学会自我控制情绪 20.自我调节情绪八法 21.维持脑力劳动的最佳心理状态二、掌握科学的用脑方法 22.什么样的学习方法好 23.不妨试试“锥形学习法” 24.快速学习法 25.大脑是怎样记忆的 26.怎样提高记忆法 27.形象直观记忆法 28.头尾记忆法 29.发掘特征记忆法 30.寻找规律记忆法 31.联想记忆法 32.列表记忆法 33.提纲记忆法 34.情感记忆法 35.协同记忆法 36.歌诀记忆法 37.谐音记忆法 38.自测记忆法 39.其它常用记忆法例举 40.介绍三套记忆体操三、和青少年谈大脑保健

<<青少年科学用脑及大脑保健>>

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>