

<<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

图书基本信息

书名：<<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

13位ISBN编号：9787510417344

10位ISBN编号：7510417341

出版时间：2011-5

出版时间：新世界

作者：吴光远

页数：427

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>

## <<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

### 内容概要

提升记忆力、思维力、学习力，就像我们学游泳，尽管掌握了游泳的理论，知道游泳的正确动作是怎样的，但这时却仍然无法真正去游泳!只有通过一段时间的训练，当身体的肌肉已经对这套游泳动作运用自如了，才算是真正学会了游泳。

对于记忆力、思维力、学习力而言，只有经过一段时间的训练，让我们的大脑肌肉完全熟悉并掌握了这套动作，在面对各种材料的时候，大脑才会条件反射般地自然用出这套动作。

因此，记忆力、思维力、学习力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的动作，让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的方法。

受益一生的记忆力、思维力、学习力方法!

<<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

作者简介

吴光远，1964年生于江南小镇，1982年考入中国人民大学哲学系，1989年获得硕士学位。现任教于北京体育大学。

长期从事人类智力与潜能开发领域的研究与实践工作，迄今已在国内外发表作品300多万字。

主要著作有：《适者生存》《非常人生》《敢想敢做》《听大师讲哲学》《哲学与智慧》《受益一生的34种记忆方法》《受益一生的41种学习方法》《受益一生的41种思维方法》等。

## <<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

### 书籍目录

#### 第一篇 神奇高效的记忆力训练

##### 第一章 记忆力可以训练提高

测定你的记忆力和记忆类型

测试你的短期记忆力

任何人都能提高记忆力

记忆能力的简单训练法

把握记忆三步骤

记忆信息的整理和提取

非常测试：测测你的长时记忆力

##### 第二章 注意力集中训练

原理：只产生一个兴奋中心

训练：如何集中你的注意力

应用：要注意三个问题

练习

非常测试：测测你的注意力

##### 第三章 记忆力的重复训练

原理：重复就是和遗忘作斗争

训练：组织有效的复习

应用：在学习和生活中别忘了重复记忆

练习

##### 第四章 明确的记忆目标训练

原理：意图是所有记忆和忘记的基础

训练：设定明确的记忆目标

应用：实现记忆目标要靠意志和努力

练习

##### 第五章 理解记忆训练

原理：理解是记忆的前提和基础

训练1：如何实现理解过程

训练2：如何做到理解记忆

应用：先理解后记忆

练习

##### 第六章 多通道协同合作记忆训练

原理：充分调动全身的机能

训练：参与感官越多记忆越深

应用：将听说读写和实际操作全部结合

练习

##### 第七章 联想记忆训练

原理：联想是由此到彼

训练：由联想规律的分类记忆

应用：防止遗忘的联想

练习

##### 第八章 规律记忆训练

原理：有规律的东西容易记

训练：如何寻找材料的规律

应用：记忆历史知识、公式和单词

<<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

练习

第九章 交际记忆训练

原理：人际交往是信息的“交易所”和“加工厂”

训练1：交谈记忆法

训练2：以教促学记忆法

训练3：争辩记忆法

应用：在交际中记忆做一个信息开放的人

第十章 特征记忆训练

原理：特征明显的东西易记忆

训练：通过观察、辨别和发掘找出特征进行记忆

应用：生物、历史、地理小知识和数字特征的记忆

练习

.....

第二篇 创新求异的思维力训练

第三篇 事半功倍的学习力训练

## <<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

### 章节摘录

注意力不集中是记忆的大敌。

全神贯注记忆法即高度集中全部的注意力指向材料进行记忆的方法。

它有很多明显的优势。

高度的注意可以使心理活动指向那些有意义的、符合需要的、与当前活动相一致的各种刺激，同时避开或抑制那些无意义的、附加的、与当前活动相干扰的各种刺激。

全神贯注。

能使学习者、思考者尽量完全地沉浸在“目标场”中，这样可以有效地排除干扰，避免“思维”浪费，尽早实现突破性的结果。

同时，全神贯注的过程，也是最大范围、最深化地调动思维能量的过程。

在这样的过程中，人头脑中各种知识、能力的贮存和潜在作用，会充分得以发挥。

从而帮助记忆。

从心理学的角度来说，记忆分无意识记忆和有意识记忆两种，对于系统的知识，特别是系统的科学知识，决不是单凭“无意识记”就能掌握的。

在事前有明确的目的，并在进行中作出积极的努力，才是“有意识记”。

也就是说。

集中注意地、自觉地和积极思考着阅读两遍课文，比漫不经心地读十遍课文要记得多。

当外界的大量信息通过感知进入大脑之后，大脑还要对它们进行编码储存，如果这个阶段不能对信息继续注意，它很快就会消失。

注意贯穿整个记忆过程，对感知、记忆、思维、想象等心理活动起着积极的组织和维持作用，它使客观事物在我们的头脑中反映得更加清晰、完整，记忆得更加扎实、深刻。

经历过学生时代的人都知道，如果你上课时处于极好状态，下课能将大脑中的那些知识点下意识地说出来。

这样会提高你上课的效率和知识面。

利用好课堂上的45分钟，下去后无需过多时间就能熟练掌握，事半功倍，做题复习效率也极高；反之只能事倍功半。

花去大量时间，还容易丢三落四，知识掌握不完全、不熟练，对做题和今后复习造成隐患。

当然，这不是说整个听课和学习时间时的神经都要绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路。

抓住知识要点。

不管是听课还是自习，都要一心一意。

训练：如何集中你的注意力 当你面对一件对你来说生死攸关的事情时，你的注意力就会全部集中到这件事上。

这说明人依靠自身的能力，能够控制自己的大脑，使其高效地工作。

集中注意力作为一种特殊的素质和能力，可以通过训练来获得。

那么，训练自己注意力、提高自己专心致志的素质的方法有哪些呢？作为训练自己注意力的最初阶段，做一件事情之前，首先要清除书桌上全部无关的东西。

然后，使自己迅速进入主题。

如果你能够做到一分钟之内没有杂念，进入主题，你就了不起。

如果你半分钟就能进入主题，就更了不起。

如果你一坐在那里，10秒、5秒，当下就进入，那就是天才，那就是效率。

有的人说，自己复习功课用了4个小时，其实那4个小时大多数因在散漫中、低效率中度过而显得没有用。

反之，你开始学习，一坐在那里，与此无关的全部内容置之脑外，这就是高效率。

舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。

先从左脚开始，使脚部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿，一直到躯干部休息，之后，再从脚到躯干，然后从左右手放松到躯干。

## <<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

这时，再从躯干开始到颈部、到头部、脸部全部放松。

这种放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

数学家杨乐、张广厚小时候都曾采用过快速做习题的办法，来严格训练自己的集中注意力。

这里给大家介绍一种在心理学中用来锻炼注意力的小游戏。

在一张有25个小方格的表中，将1~25的数字打乱顺序，填写在里面，然后。

以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。

研究表明：7~8岁儿童按顺序寻找每张图表上的数字的时间是30~50秒，平均40~42秒；正常成年人看一张图表的时间大约是25~30秒，有些人可以缩短到10几秒。

你可以自己多制作几张这样的训练表。

每天训练一遍，相信你的注意力水平一定会逐步提高。

军事上，把兵力漫无目的地分散开。

被敌人各个围歼，是败军之将。

这与我们在学习、工作和事业中一样，将自己的精力漫无目标地散漫一片、注意力到处分散一样，永远是一个失败的人物。

学会在需要的任何时候将自己的力量集中起来，注意力集中起来，这是一个成功者的天才品质。

培养这种品质的第一个方法，是要有这样的目标。

这种方法的含义是什么？就是当你给自己设定了一个要自觉提高自己注意力和专心能力的目标时，你就会发现，你在非常短的时间内，集中注意力这种能力有了迅速的发展和变化。

你要在训练中完成这个进步。

要有一个目标，就是从现在开始比过去善于集中注意力。

不论做任何事情，一旦进入就能够迅速地不受干扰，这是非常重要的。

比如，你今天如果对自己有这个要求。

我要在注意力高度集中的情况下，将这一讲的内容基本上一次都记忆下来。

当你有了这样一个训练目标时，你的注意力本身。

就会高度集中，你就会排除干扰。

要有能够做到专心致志的信心。

只要你有这个自信心，相信自己可以具备迅速提高注意力集中的能力，能够掌握专心这样一种方法，你就能具备这种素质。

我们都是正常人、健康人，只要我们下定决心，不受干扰，排除干扰，我们肯定可以做到注意力的高度集中。

要在排除干扰中训练排除干扰的能力。

毛泽东在年轻的时候为了训练自己注意力集中的能力，曾经给自己立下这样一个训练科目：到城门洞里、车水马龙之处读书。

为了什么？就是为了训练自己的抗干扰能力。

我们一定知道，一些优秀的军事家在炮火连天的情况下，依然能够非常沉静地、注意力高度集中地在指挥中心判断战略战术的选择和取向。

生死的危险就悬在头上。

可是还要能够排除这种威胁对你的干扰，来判断军事上如何部署。

这种抗拒环境干扰的能力，需要训练。

你周围的环境已经很安静。

但内心却有一种骚动，有一种干扰自己的情绪活动，有一种与这个学习不相关的兴奋。

对各种各样的情绪活动，要善于将它们放下来，予以排除。

这时候，你要学会将自己的身体坐端正，将身体放松下来，将整个面部表情放松下来，也就是将内心各种情绪的干扰随同这个身体的放松都放到一边。

内心的干扰往往比环境的干扰更严重。

若你还是不能放松、静下心来，就去想想你的人生目标，想想自己还有好多大事小事没有干成，

## <<超值金版-记忆力 思维力 学习力>>

但这些需要你具备这种事到临头能够集中自己注意力的素质和能力。

经过内心的提醒和暗示，你会慢慢地将注意力集中起来。

“该学就学，该玩就玩”，很普通的一句话，藏着很深的道理。

玩过了，精神放松了，然后才能集中精力专心学习。

把学习的时间拉得越长，就越容易疲倦，精神也跟着涣散了，结果既学不好也玩不好。

人的注意力时间是有一定的时间长度的。

不妨从现在开始，集中一小时的精力，比如背诵80个英语单词，看自己能不能背诵下来。

高度地集中注意力，尝试着一定把这些单词记下来。

学习完了，再休息，再玩耍。

当需要再次进入学习的时候，又能高度集中注意力，这叫张弛有道。

一定要训练这个能力。

永远不要熬时间，永远不要折磨自己。

一定要善于在短时间内一下把注意力集中，高效率地学习。

要这样训练自己：安静的时候，像一棵树；行动的时候，像闪电雷霆；休息的时候，像流水一样散漫；学习的时候，却像军事上实施进攻一样集中优势兵力。

这样的训练才能使自己越来越具备注意力集中的能力。

德国伟大的哲学家康德。

每当坐在书房里，沉浸在思考中时，他的目光一定会锁定在窗户外面的风车杆的尖端某点上。

此时的他，一边专心地注视，一边思考问题。

用这种方法，康德写出了诸如《纯粹理性批判》《实践理性批判》《判断力批判》等伟大的著作。

康德用的是什么玄奥方法呢？其实方法一点也不深奥，道理非常简单。

当人集中精神注视某一点时，视野就变得越来越小了。

视野外的可以分散精神的东西也便没有了，从而使意识分散的范围也变狭窄了。

人的心境也便会宁静而踏实，精神就会集中。

在清理了外界和内心的杂乱之后，我们可以进行视觉、听觉等感觉方方面面的类似训练。

你可以学习康德在视觉中一段时间内盯视一个目标，而不被其他的图像所转移。

你也可以训练在一段时间内虽然有万千种声音，但是你能集中聆听一种声音。

比如在繁杂的乐曲声中去捕捉吉他的曼妙，你也可以在整个世界中只感觉太阳的存在或者只感觉月亮的存在，或者只感觉周围空气的温度。

这种感觉上的专心训练是进行注意力训练的有用的技术手段。



编辑推荐

打造智慧训练场，做世界上最聪明的人。

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>