

<<提高学习能力宝典（上下）>>

图书基本信息

书名：<<提高学习能力宝典（上下）>>

13位ISBN编号：9787531034452

10位ISBN编号：753103445X

出版时间：2009-8

出版时间：河北美术出版社

作者：李源记忆心理研究室 编著

页数：340

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>

## <<提高学习能力宝典（上下）>>

### 内容概要

此套丛书谨献给所有热爱学习的人们，让我们一起来认识文字的美和力量，也认识到思维和速度的力量。

通过大量地举例论证，来改进我们平时阅读和学习的方法，增强我们的记忆力，激发我们的右脑开发

.....

书籍目录

第一部分 超级记忆术

第一章 记忆的两大规律

- 一、记忆的特点
- 二、遗忘的规律

第二章 三大记忆法

- 一、机械记忆法
- 二、意义记忆法
- 三、专项记忆法

第三章 记忆的主人

- 一、注意对记忆的作用
- 二、怎样提高和锻炼自己的注意力

第四章 记忆测试与训练

- 一、记忆特性测试
- 二、记忆能力训练

第五章 心理环境的调节

- 一、要有一字能记住的信心
- 二、怎样培养你的自信心
- 三、要有记忆的意图
- 四、兴趣是记忆最好的老师
- 五、怎样培养记忆的兴趣
- 六、要在最最佳的心理状态下进行记忆
- 七、如何调节不良的心理状态
- 八、要有正确的记忆动机
- 九、要有明确的记忆目的
- 十、充满热情地去记忆

第六章 外部环境的调节

- 一、拥有适合记忆的个人天地
- 二、利用独处可以提高记忆效率
- 三、克服不良记忆环境的法宝——专心致志
- 四、在集体环境中记忆，不容易感到疲倦
- 五、冷色书房有助于记忆的提高
- 六、找出你的最佳记忆时间
- 七、要采用分散记忆
- 八、休息是为了走更远的路

第七章 记忆的“诀窍”

- 一、强化记忆类型法
- 二、视觉形象记忆法
- 三、大声朗读记忆法
- 四、全脑风暴记忆法
- 五、寻找记忆方式法
- 六、重视材料应用法
- 七、两头印象记忆法
- 八、左右脑结合的超级记忆法

第八章 复习是记忆之母

- 一、总论

<<提高学习能力宝典（上下）>>

- 二、及时复习法
- 三、多次重复复习法
- 四、尝试回忆复习法
- 五、自我测验复习法

第二部分 超级右脑开发

第一章 有效了解你的左右脑

- 一、神奇的大脑
- 二、脑的发育和分化，很大程度取决于后天的各种因素
- 三、人的两脑分工
- 四、可以亲自参与的实验：左脑和右脑的差别
- 五、大脑越用越健康
- 六、养成科学用脑的良好习惯

第二章 使用右脑改变你的一生

- 一、开发右脑刻不容缓
- 二、右脑的五大神通
- 三、开发右脑利于语感能力的培养
- 四、右脑是创新能力的源泉
- 五、“左脑人将被电脑取而代之”
- 六、开发右脑熟背《新华字典》仅用100小时
- 七、开发右脑少偏瘫

第三章 有效认识右脑开发

- 一、左脑抑制右脑运作

.....

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>