

<<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

图书基本信息

书名：<<提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法>>

13位ISBN编号：9787538859188

10位ISBN编号：7538859187

出版时间：2008-12

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：于海娣

页数：189

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>

前言

美国文学大师海明威曾经说过，记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。

历史上许多的杰出人物都拥有惊人的记忆力：古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差地背诵出来；而法国的拿破仑更是一位记忆力超群的军事奇才，他对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚，如果部下报告有错，他竟能及时纠正。

众所周知，记忆力是我们在学习过程中一种最为重要的能力。

一切渊博的知识无不建立在卓越的记忆力之上。

作为一名学生，你一定想在考试时能立刻回忆起课本上的内容；一定想在演讲时把讲话稿扔到一边；一定想在学习任务繁重时记住何时该做什么……记忆力并不是什么深奥的学问，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。

<<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

内容概要

《提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法（彩图）》在综合了记忆领域最新研究成果的基础上，解释了记忆的复杂机制，系统地阐述了记忆力的形成、保持、再现，以及遗忘等记忆活动的规律特点，深入探讨了影响记忆力的因素，并针对不同学科的特点，提出了专项记忆法，所举大量实例涉及语文、政治、数学、英语、历史、地理、化学等多种学科，对于改变机械的记忆方式，增强记忆效果、提高学习成绩具有指导意义。

只要你认真按照《提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法》书中的方法去做，就一定能获得学业上的成功。

作为一名学生，你一定想在考试时能立刻回忆起课《提高学习成绩造就杰出学生的超级记忆法》上的内容；一定想在演讲时把讲话稿扔到一边；一定想在学习任务繁重时记住何时该做什么……记忆力并不是什么深奥的学问，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。

<<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

书籍目录

第一章 记忆力概述 1. 大脑与记忆 2. 记忆的类型 3. 记忆的要素 4. 记忆力的衡量标准 5. 了解你的记忆力

第二章 记忆是如何运作的 1. 想象力——记忆的来源 2. 记忆的运行 3. 注意力 4. 联想和回想 5. 记忆工作原理

第三章 遗忘 1. 舌尖现象 2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线 3. 拒绝进入 4. 拒绝访问 5. 记忆问题和疾病

第四章 影响记忆的因素 1. 食物和记忆 2. 睡眠和记忆 3. 情绪和记忆 4. 压力和记忆 5. 年龄和记忆

第五章 超级记忆法 1. 重复和机械学习 2. 联系法 3. 位置法 4. 路线记忆 5. 外部暗示法 6. 感官记忆法 7. 图像记忆法 8. “WWWWHWW”法 9. 逻辑推理法 10. 记忆地图

第六章 不同学科的专项记忆法 1. 语文、政治 2. 历史 3. 地理 4. 数学 5. 化学 6. 英语

第七章 提升记忆力的思维游戏 1. 比舞大赛 2. 箭轮 3. 心形七巧板 4. 圆形七巧板 5. 镜像智力题 6. 填数字 7. 补白 8. 拼图配套 9. 找不同 10. 移动的圆圈 11. 穿越迷宫 12. 寻找饮酒人 13. 平均分割 14. 哪个数字不见了? 15. 找相近的图示 16. 数字迷宫 17. 谁在最后? 18. 管道与绳子 19. 谁最矮? 20. 从A到B 21. 一模一样 22. 插入哪一个? 23. 给小鸟填色 24. 组装正方形 25. 摆棋子 26. “破镜重圆” 27. 一样的乌鸦 28. 独一无二的 29. 母鸡的花衣裳 30. 缺失的图形 31. 嫌疑犯 32. 找一样的图形

附录 1. 答案 2. 术语表

章节摘录

第一章 记忆力概述 1.大脑与记忆 大脑由140亿个脑细胞组成，每个脑细胞可生长出2万个树枝状的树突用来传递信息。

人脑“计算机”的功能远远超过世界上最强大的计算机。

人脑可储存50亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆藏书（1000万册）的500倍。

人脑神经细胞功能间每秒可完成信息传递和交换次数达1000亿次。

处于激活状态下的人脑，每天可以记住4本书的全部内容。

净重约1.5千克，拥有天文数字一样多的神经细胞以及数十亿的连接，这就是人类的大脑——我们的神经系统中起着关键作用的部分。

大脑包含左右两个半球。

半球表面是层层折叠的“灰色物质”——大脑皮质，这一部分负责处理决断、记忆、言谈和其他复杂过程。

左脑半球控制着右半边身体，右脑半球则控制左半边身体。

两个半球中间的连接部分被称为胼胝体。

大脑控制着人类所有的动作和思维，从我们伸出的一根手指，到做算术题目，再到回忆过去美好的时光。

但是我们的大脑和记忆之间到底有什么联系呢？

事实上，大脑是我们的记忆存储的地方，我们的很多行为都帮助它发挥作用。

记忆在一定程度上决定了我们的身份、智力以及情绪，那么，记忆到底在哪里呢？

.....

<<提高学习成绩造就杰出学生的超级>>

编辑推荐

人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，就能拥有超级记忆力，从而迅速提高学习成绩，改变人生。简洁实用的超级记忆法，让你：在思考时思路清晰、反应迅速；在学习时过目成诵、效果显著；在学习任务繁重时记住何时该做什么；在演讲时把讲话稿扔到一边；在考试时能立刻回忆起课本上的内容。帮助你改变机械的记忆方式，增强记忆效果，迅速提高学习成绩。有效提高学习成绩的超级记忆法联系法-利用熟悉的事物连接信息，省时又省力。

位置法——以现实位置指示要记忆的内容，随时随地不忘记。

机械学习——通过重复巩固和强化所学知识，简单实用。

路线记忆——将联系法、位置法结合在一起，使记忆更完美。

记忆地图——以图表概括记忆内容，形象生动。

外部暗示法——运用视觉辅助手段进行记忆，简单易行。

感官记忆法——运用听觉、触觉、嗅觉提示，使记忆准确无误。

图像记忆法——拍照式记忆形成清晰影像，开启记忆密码。

WWWWHWW法——事件要素记忆法，疏而不漏。

逻辑推理法——根据“引起”与“被引起”的关系逐层深入，使回忆更加容易。

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>