

<<记忆博士>>

图书基本信息

书名：<<记忆博士>>

13位ISBN编号：9787561749739

10位ISBN编号：7561749732

出版时间：2007-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：（美）马森 著，陆怡如 译

页数：114

字数：84000

译者：陆怡如

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>

<<记忆博士>>

内容概要

忘记钥匙搁哪儿了，记不起约会的地点了，刚背过的单词马上就忘记了，客人刚走就想不起他姓甚名谁了……无须害怕，这不一定是灾难来临了，可能只是某种你知道或不知道的压力，或者是大脑中信息超载，或者是记忆的时间、地点或方法不对头，或者是某种其他的原因引起的。

现代心理学与脑科学的发展，让我们有足够的力量去应对大多数记忆“问题”！你是否在记忆方面有力不从心之感，希望拥有强大的记忆力？

让《记忆博士》告诉你解决之道！

约会《记忆博士》，学习简明而有效的提升记忆的方法：了解大脑中记忆运作的过程；瞄准你可以改善的记忆领域；体验改善记忆的有趣而简明的方法和技巧；找到能够改善记忆的营养品，了解哪些东西是没有用的；接触记忆领域令人激动的新发现。

<<记忆博士>>

作者简介

D·J·马森，心理学博士，神经心理学家，专长对脑损伤及其他认知障碍进行诊断与修复。他现在在美国佛罗里达州开了一家私人诊所，名字就叫“记忆博士”。
要了解更多信息，可登录：www.thememorydoctor.com

<<记忆博士>>

书籍目录

引言大脑的看门人本书可以怎样帮助你如何使用本书第一章 关于记忆的概览 记忆的过程 运动你的记忆肌肉 编码：让它动起来 记忆的类型 转换视觉和言语信息 动起来：言语和视觉记忆第二章 从这里上路：知觉和目标 你对自己的记忆力的看法 动起来：测试你的记忆 设置记忆目标 奖赏自己的努力 对记忆的知觉——被误导的良好意愿第三章 放松与记忆 焦虑会如何影响记忆 放松意味着什么？为记起来而放松 动起来：做深呼吸 紧张与放松：渐进式肌肉放松法 动起来：紧张与放松 动起来：像一条懒散的小狗 动起来：冥想之旅 综合起来第四章 调整你的注意力 被动的注意和主动的注意 动起来：被动的注意和主动的注意 注意的种类 认知能量和心理疲劳 WETT 综合起来第五章 输入并提取信息 编码 提取信息 你试过才知道是否有效第六章 有关药草、补品及其他治疗方法的真相 银木 雌激素 维生素E B型维生素 大蒜 胆碱和卵磷脂 姜黄素 辅酵素Q 其他药草和营养品 其他改善记忆的治疗方法 你应该尝试使用药草或营养品吗？第七章 影响记忆的处方药 与药物有关的不良反应 增强记忆的药物 标示外使用药物 对记忆有负面影响的药物 总结第八章 记忆技巧与策略 实用编码技巧 有效回忆的策略 有用的工具 必要的记忆策略 总而言之总结：未来的方向参考文献作者简介

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>