

<<你也可以拥有超级记忆力>>

图书基本信息

书名：<<你也可以拥有超级记忆力>>

13位ISBN编号：9787805680033

10位ISBN编号：7805680035

出版时间：2007-2

出版时间：中国书店

作者：袭村野，厉希开 编著

页数：245

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>

## <<你也可以拥有超级记忆力>>

### 内容概要

人脑潜在的记忆能力是惊人的，它也遵循“用进刻退”的规律，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

本书详尽系统地讲述了记忆的工作原理、影响记忆的因素、记忆力的评估、提高记忆力的方法和技巧、科学正确的生活方式和习惯等重要内容，从理论知识到实践方法，从原理分析到测试练习，由浅入深，循序渐进地引领读者了解记忆、提高记忆。

本书包含记忆研究领域的最新发现、提高记忆力的思维游戏，以及完善的、全新的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法，帮助你快速拥有超级记忆力，成为学习中、工作中、生活中的佼佼者。

## <<你也可以拥有超级记忆力>>

### 书籍目录

第1章 了解你的记忆 记忆是什么 记忆是个性化的 记忆是复杂的 记忆的要害 记忆库 我们是如何了解记忆的  
第2章 记忆是如何运作的 编译 专注 联想 回想 记忆工作原理 第3章 我们为什么会忘记 “舌尖”现象 遗忘是正常的 拒绝进入 拒绝访问 第4章 找到影响记忆的因素 你并不是电脑 注意力问题 年龄和记忆 身体与健康因素 药物影响记忆 饮食如何影响你的记忆力 你的情绪有问题吗 男人和女人影响记忆的其他因素 第5章 评估你的记忆能力 你对待生活的大体方法 评估你的短时记忆 评估你的长时记忆 评估你的预期记忆 诠释你的强项和弱点 找到适合你的记忆方法 第6章 提高你的内部主观记忆 主动编码和存储策略 注意力集中的威力 学习时的联系策略 脑海中的演练 第7章 提高你的外部客观记忆 再现策略 时间管理 区分任务的优先次序 提高自己的组织能力 使用外部客观帮助工具 控制自己所处的环境 快捷参考指南 日常记忆问题 第8章 激发你的永久记忆 高效记忆技巧 联想记忆法 图像记忆法 细节观察法 外部暗示法 感官记忆法 虚构故事法 复述记忆法 习惯记忆法 搜索回忆法 第9章 有益记忆的生活方式 锻炼大脑和身体 睡一晚好觉 改善你的饮食 减少酒精摄入量 压力的处理 第10章 提高记忆力的思维游戏 初级 中级 高级 答案术语表

<<你也可以拥有超级记忆力>>

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>