

<<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是要素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>