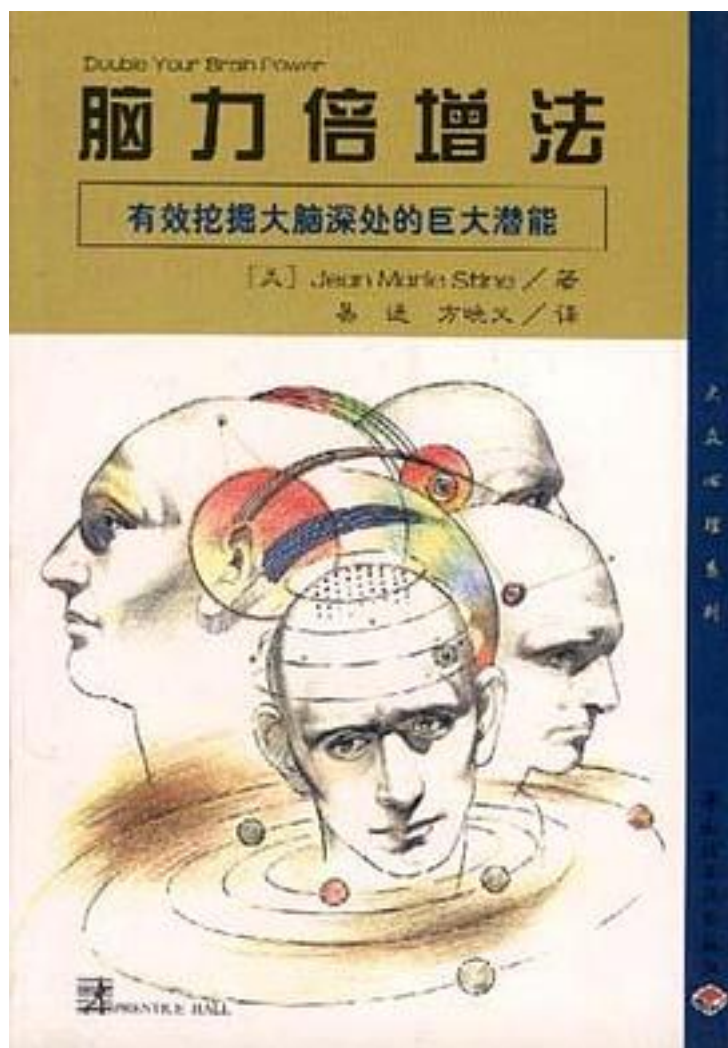


脑力倍增法



[脑力倍增法_下载链接1](#)

著者:斯泰恩(美)

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-05

装帧:平装

isbn:9787501924950

作者介绍:

作者简介:

斯泰恩女士是撰写自我帮助方面畅销书的作者，一位成功的咨询家和研讨会的主持人。她的“快速学习法”工作室已经帮助成千上万陷入困境的人开启隐秘的大脑潜能，从而使他们在生活中的许多方面都取得了卓越成就。

目录: 目录

导言

第一部分 学习能力倍增法

第一章 快速学习

你已经是个极好的学习者

克服快速学习的四个障碍

对自己成功的学习经历予以奖励

第二章 发掘你的“最佳”学习状态

激活你的最佳学习状态

接近你内在的“最佳学习者”

第三章 发现你自己的学习方式

发现你的最佳学习方法

发现你的最佳学习感觉器官

发现你的最佳学习资源

使你的最佳学习方法发挥最大功效

第四章 掌握学习的三个阶段

学习之前——准备、计划和行动

学习之中——“设想”和“修改设想”

学习之后——让你自己对所学知识产生情感

第二部分 记忆力倍增法

第五章 快速记忆

快速记忆的五步步骤

快速重现——回忆你所遗忘的东西

通过脑力回溯法记忆复杂细节

运用记忆删除法忘记你不需要的记忆

第六章 增强记忆力——运用记忆术

运用地点记忆术加强记忆

通过关键词加强记忆

运用首字母缩略法加强记忆

用资料索引法加强记忆

第七章 图解记忆——一个个性化记忆方法的威力

记忆图的绘制很容易

把握图解记忆的实质

第三部分 阅读能力倍增法

第八章 速读法

集中注意：速读的关键

克服三种不良的阅读习惯
通过“阅读强化措施”巩固你所阅读的内容
第九章 便捷式阅读
增加你每分钟获得的信息，而不是单词
把节约阅读时间和“阅读图”结合起来
跳过文章的过渡成分——略读技巧
第十章 评价你所阅读的内容
探明信息是否虚假、错误或
歪曲的七种可靠方法
识别“玩弄信息的小伎俩”
一旦怀疑 就立即核对！
第四部分 听力倍增法
第十一章 速听
激发个人兴趣
倾听时开动脑筋
第十二章 面对面地听
五种打破沉默的方法
让语无伦次者说到点子上
第十三章 听出“言外之意”
发现暗藏的目的
发现演说者隐瞒的信息
通过肢体语言发现事情的真相
第五部分 思维能力倍增法
第十四章 快速思考
启动思考过程
永不失败的大脑启动法
澄清想法的方法
第十五章 有效思维的三个步骤
逻辑思维
归纳思维
演绎思维
第十六章 把你的想法付诸实践
运用六种思维方式
运用创造性思维的九条准则
· · · · · (收起)

[脑力倍增法_下载链接1](#)

标签

脑力

学习

思维

记忆

美国

方法

斯泰恩

技巧

评论

很注重实践的思维训练

此类书不再看了，感觉多是心理暗示之类的……

[脑力倍增法_下载链接1](#)

书评

[脑力倍增法_下载链接1](#)