

记忆力的训练



[记忆力的训练_下载链接1](#)

著者:希格弗里德·勒尔

出版者:贵州人民出版社

出版时间:2001-10

装帧:平装

isbn:9787221055620

《记忆力的训练:日常生活学习和工作中三个阶段的训练计划》对所有希望更加成功的人士将是不可缺少的指导性读物。

您是否和那些最幸福的人一样,从不健忘? 总能清楚地记住数字和事情, 因而被同事羡慕? 您是否从来都不会丢三落四, 到处寻找东西, 而且所有重要的事情马上都能回忆起来? 对这些问题您也许不得不作出否定的答复.这恰恰说明您需要《记忆力的训练:日常生活学习和工作中三个阶段的训练计划》。

在《记忆力的训练:日常生活学习和工作中三个阶段的训练计划》中您将读到:

自学大纲;

智力训练的基本特征和一些原则方法；

约150个练习和测试题。

作者介绍:

目录: 前言

序言——帮助您尽快了解本书的重点

一 先做后学

二 许多人的智力早已滞后于其应有的能力

三 所有人的智力都可以得到进一步的提高

四 怎样发现智力状态欠佳？

五 适当的紧张程度最重要：激活模式

六 整体状态良好，包括身体状态

七 活动周期：由紧张到放松

八 智力中心：短时储存库

九 激活思维训练和群体游戏之间的一些细微差异

十 激活思维训练（MAT）的实施

十一 练习—练习—练习

结束语

参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[记忆力的训练_下载链接1](#)

标签

记忆力

记忆

自我潜能提升

学习

人文

评论

比较好

[记忆力的训练_下载链接1](#)

书评

[记忆力的训练_下载链接1](#)