

超级记忆力全书



[超级记忆力全书_下载链接1](#)

著者:张铁成

出版者:新世界

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787510417290

《超级记忆力全书》内容简介：“劈柴不照纹，累死劈柴人”。要想进行有效的记忆，单纯靠死记硬背是行不通的，必须得寻找一些窍门。小时候，杰克总也记不住“数学”(arithmetic)的拼法。一位老师就教了他一个句子，这个句子几十年来一直印在他的头脑里，那就是：“汤姆屋里的老鼠也许会吃汤姆的奶油冰淇淋。”(A rat in Tom's house may eat Tom's ice cream)句子中每个单词的头一个字母连起来就是“数学”(arithmetic)。

像这样提高记忆力的技巧，常被叫作“记忆术”。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。”如果你想迅速提高自己的记忆力，进而提升生活的品质，相信《超级记忆力全书》会给你很多有益的启示和帮助。

大脑如同肌肉。无论在哪个年龄段，大脑都是可以训练和加强的。毫无疑问，不要寻找任何借口。不要整天呆在家里无所事事，这只能使大脑老化的速度加快。专业运动员每天都要训练，才能有突出表现。如果你想成为一个出类拔萃的人，就要善于思索。经常用脑，坚持训练记忆力。

《提高记忆力的技巧》一书的作者弗兰西斯·贝利萨说：“发展良好记忆的秘密。在于学会怎样把有用的信息从短期记忆转化为长期记忆，并在需要时。把它们再现出来。”

作者介绍:

目录: 第一章

人人都能有效提高记忆力人的大脑犹如一座等待开发的巨大宝库记忆方法是任何人都应该掌握也能够掌握的概念和衡量记忆力好坏的标准人脑是怎样学习和记忆的的基本过程、规律和类型感觉记忆的特点和功能短时记忆的显著特点长时记忆的特点和类型记忆的效果取决于主客观两种因素对识记材料常见的组织加工方式长时记忆的储存及其可能变化长时记忆的提取及其影响因素根据记忆内容的不同对记忆的分类要认识和摆脱的一些记忆方面的误区 第二章

综合运动全脑进行学习、记忆和思维开发动员全脑参与学习效果最好要重视对注意力的培养和提高通过训练进入专注忘我的世界没有较强的观察力就很难提高记忆力掌握科学的观察方法和要领有助于提高观察技巧的专门训练通过训练开阔视野的幅度多种感知觉参与的多通道记忆法效果更好要有意识地促进右脑的活性化听觉刺激是能力开发最重要的工具完整地听取声音信号是语言学习的基础坚持朗读和背诵能增进记忆力通过对听觉的训练来提高记忆力努力提高气味的辨别技巧把自己的触觉训练得更好 第三章

理解是记忆的基础，联想是记忆的关键深入的理解是记忆的前提和基础采用有助于更好地记忆的阅读方法进行理解能力的测试和训练一定要在理解的基础上记忆在阅读的过程中要勤于思考坚持思索和权衡的正确读书法在日常生活中发展自己的思维能力使联想思维成为开启思路的导火索和催化剂掌握常见的比较实用的联想方式为提高记忆效率在联想的过程中要加入一些要素对想象能力进行有意识的培养通过专门的训练有效地开发想象力 第四章

学会学习，通过踏实的努力改善记忆力普通人的学习潜能几乎是无限的通过反复学习来克服遗忘融会贯通，注重知识的系统化利用分散学习法的效果更好注重知识的内储和外储通过记好笔记促进学习、理解和记忆三方面的联结有了当堂掌握上课内容的决心能提高学习效果养成先回忆、后看书的复习习惯正确选择和有效利用参考书用得体的方法记住教材中的必要内容通过适当地多习题来达到巩固知识的目的通过经常阅读和背诵有效提高记忆能力在平时学习的过程中要注意积蓄词汇改善外语的学习效果的实用经验把所学的知识记得更牢，有效应对考试建立正确的学习原则和学习观念 第五章

科学用脑，呵护大脑的健康了解大脑的构造和功能大脑潜能的有效开发与利用多用脑、勤锻炼有助于呵护大脑的健康影响记忆力发挥的常见因素良好的睡眠对保持记忆力非常

重要劳逸结合，避免使大脑过度疲劳在日常生活中要注意进行运动健身为维护大脑的正常功能提供必要的营养调节大脑的功能，预防神经衰弱让头脑更加灵活的脑力健身操第六章

保持良好心情，激发最佳脑力状态快乐的心情有助于激发人的潜能坚持利导思维，保持愉快心情养成以右脑为中心的生活方式有了兴趣引导容易产生良好的记忆效果把精神引导到松弛状态更有利于促进记忆以适当的音乐做“背景”能提高大脑的工作效率一定要战胜唯恐记不住的恐惧心理要给自己明确提出记忆的目标或任务积极营造有助于记忆的外界环境尽量利用比较集中的时间和不受干扰的环境合理利用生物钟，提高记忆力学会让身心处于松弛、协调的最佳状态 第七章

强化记忆能力，活用各种方法和技巧根据不同的记忆内容采取适当的方法图像记忆包含了记忆力提升和应用的各个方面比较常见和实用的记忆力训练方法通过训练提高类型识别能力利用音乐进行智能和记忆训练牢记讲稿类文章的技巧牢记别人的姓名和相貌的秘诀改善健忘秘诀，记住生活的细节重要的事情最好写在纸上快速背诵语文课文的有效方法对不同内容的语文知识可采用不同的记忆方法在英语的学习过程中如何更好地进行记忆怎样才能有效地记住数学知识灵活而牢固地记住物理公式寻找规律，提高化学记忆能力准确掌握历史的时间概念和其他相关知识轻松愉快地记住丰富广博的地理常识在记忆生物知识方面掌握些技巧、费些心思活学巧记政治课程方面的内容

· · · · · · [\(收起\)](#)

[超级记忆力全书_下载链接1_](#)

标签

记忆力

学习方法

aa

Edu

12

评论

[超级记忆力全书 下载链接1](#)

书评

[超级记忆力全书 下载链接1](#)