

《最强大脑之忆菲冲天》

图书基本信息

书名：《最强大脑之忆菲冲天》

13位ISBN编号：9787121293161

出版时间：2016-8-1

作者：卢菲菲,刘苏

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最强大脑之忆菲冲天》

内容概要

本书并不是一本娱乐化的大众记忆书籍，目的是通过系统化地指导帮助记忆力差或想提升记忆力的小伙伴打造一个快速、高效的大脑。在未来学习的道路上，如果能够让本书与你结伴而行，那么你一定能够遇到一个更强大、更美好的自己！本书分为三部分，第一部分为“孵化期”，主要讲解了大脑的记忆原理，是非常核心的高效记忆心法；第二部分为“成长期”，主要分享了“菲常记忆”的4大记忆方法及思维导图，每种方法都详细介绍了使用技巧、步骤及擅长记忆类别；第三部分是“蜕变期”，主要教授如何把前面的记忆方法实际运用于现实生活中，如语文学科实操记忆，以及如何快速记忆人名、面孔等。本书适合所有想提升记忆力和学习力的人阅读，希望本书可以帮助大家有效提升记忆力，不仅仅停留在临时抱佛脚的记忆环节，而是真正地训练大脑，达到高效记忆的目的。

《最强大脑之忆菲冲天》

作者简介

卢菲菲：2011年第20届世界脑力锦标赛荣获“世界记忆大师”称号；北京华忆云教育科技有限公司创始人；非常记忆品牌创始人；体验式全脑记忆法创始人；优米网特聘讲师；搜狐《名师在线》特聘顾问；参加过多档电视节目的录制，如中央电视台《经济半小时》、江苏卫视《最强大脑》第二季、北京卫视《财富故事会》、深圳卫视《合伙中国人》、厦门卫视《鸡蛋碰石头》等。

《最强大脑之忆菲冲天》

书籍目录

阶段 孵化期章?记忆大作战 / 2节?记忆测试 / 3一、1分钟词组测试(20分) / 3二、1分钟对应数字记忆中文词组(20分) / 4三、2分钟速记数字(40分) / 4四、2分钟速记人名和面孔(20分) / 4第二节?挑战记忆力 / 6一、身体奥秘多:用身体定位桩速记词组 / 7二、豪车来帮忙:用汽车定位桩速记词组 / 8三、讲故事:用故事法速记词组 / 10四、难度升级:数字转换 / 10第三节?揭开记忆的面纱 / 13一、大脑的奥秘:了解大脑 / 14二、什么是记忆:让大脑更灵活 / 15三、记忆的特点:左右脑的不同记忆角色扮演 / 17四、记忆的四钟材料:图像、声音、文字、数字 / 18五、记忆的形成:识记、保持、再现 / 19六、记忆的提取与遗忘:让你不再记了忘、忘了又记 / 23七、记忆的分类:分清类别逐个击破 / 25八、记忆的过程:剖析大脑存储原理 / 27

第二阶段 成长期第二章?超级联想法 / 31节?高效的思考与联想 / 32一、汉字的演变 / 33二、字词联想的方法 / 34三、如何更好地联想 / 39四、联想遵循的4个原则 / 40五、四种联想配对方法 / 42第二节?联想法——照相记忆 / 44一、成语记忆:唉声叹气 / 45二、名画记忆:清明上河图 / 45三、古代科技记忆:灌溉技术 / 46四、文学常识记忆:齐民要术 / 47五、历史知识记忆:六朝古都 / 47第三节?联想法——故事摄影记忆 / 48一、用情景故事法速记词组 / 49二、用逻辑故事法速记高尔基作品 / 50三、用字头歌诀故事法速记东盟十国和历史朝代 / 51

第三章?绘图记忆法 / 56节?图像记忆原理 / 57一、形象转图像 / 59二、抽象转图像 / 59第二节?绘图记忆法的运用 / 61一、名词解释:名词绘图新鲜出炉 / 61二、中国省级城市速记:字头歌诀混搭绘图法 / 62三、古诗词速记:借《登幽州台歌》小露一手 / 64第三节?如何绘制简图 / 65一、画图工具 / 65二、画图步骤 / 65三、出图攻略 / 65

第四章?数字记忆法 / 72节?数字信息转换原理 / 73第二节?数字编码表的运用 / 75一、历史年代速记 / 75二、地理知识速记 / 77三、数字记忆购物清单 / 78四、数字记忆车牌号码 / 80

第五章?记忆宫殿法 / 84节?什么是记忆宫殿 / 85第二节?如何打造大脑记忆宫殿 / 86第三节?什么可以当记忆宫殿 / 88一、用数字宫殿速记一单八将 / 88二、用身体宫殿速记十二星座 / 89三、用汽车宫殿速记圆周率 / 91

第四节?如何创建自己的记忆宫殿 / 92

第五节?运用记忆宫殿法记忆的“三步曲” / 96

第六章?思维导图法 / 101节?思维导图的起源 / 102第二节?思维导图的应用 / 104一、使用思维导图的公 / 105二、使用思维导图的部分名校 / 105三、学生思维导图的应用 / 105

第三节?思维导图的制作前序——信息分类 / 106

第四节?训练一下收敛思维——归纳分类 / 108

第五节?如何提取关键词:用20%的关键词获取100%的信息 / 109

第六节?思维导图的制作步骤 / 111

第七节?思维导图的制作技巧 / 113

第三阶段 蜕变期第七章?语文学科实操记忆讲解 / 121节?古文速记三大方法 / 122

第二节?用绘图法速记《春望》《凉州词》 / 123

第三节?用记忆宫殿法速记《满江红》 / 128

第四节?用思维导图法速记《夜雨寄北》 / 131

第五节?用绘图法速记《爱莲说》 / 132

第六节?用记忆宫殿法速记《弟子规》 / 135

第七节?用记忆宫殿法速记《桂林山水》 / 138

第八章?职场脸盲怎么破 / 142节?速记人名面孔步骤 / 144

一、整体感知 / 144二、留意特征 / 144三、姓名与面孔线索想象加工 / 144

第二节?速记人名面孔注意事项 / 147

一、有意识的记忆 / 147二、听清楚对方的名字 / 147三、交谈过程中不断重复对方的名字 / 147

附?录?“非常记忆”数字编码表 / 150

后?记? 152

《最强大脑之忆菲冲天》

精彩短评

- 1、记忆术看多了，其实到最后的套路都是差不多，最关键是在于自己的勤学苦练
- 2、这本书的纸特别好，不伤孩子眼睛，设计也很精美，内容很活泼不枯燥，趣味性很强，方法嘛，很简单，小技巧很多，让你不知不觉就接收了这个方法并提高记忆了！大家都在知道死记硬背不好，所以记忆这个东西，不可能没有方法的！
- 3、这是一本带领我们打开记忆大门的书。
- 4、很喜欢的一本书，作者很用心，我自己学会以后逐步应用在学习中，感觉还是棒棒的，当然了，自己要坚持练习，哪有一步到位，什么努力都不付出就能有收获的呢，我觉得这本书介绍的方法还是很实用的，这就足够了！
- 5、比一般空谈的书好，有一些实例的记忆技巧，然而锻炼记忆主要还是靠自己，还是需要毅力和时间的。比较适合孩子阅读。

《最强大脑之忆菲冲天》

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：www.tushu000.com