

# 《记忆的技术》

## 图书基本信息

书名：《记忆的技术》

13位ISBN编号：9787504492256

出版时间：2016-8-1

作者：张文会

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《记忆的技术》

## 内容概要

本书的目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，而是要使你的记忆力在整体、在各个方面都达到一个更高的水平。在我们看来，经过训练与未经训练的记忆力的差别不一定就只表现在单词、数字、预约或公务的记忆上，而是在对所有事物的记忆上。

如果你阅读和学习这本书、你将获得一种经过训练的记忆力。在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力，更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力，当然，也会有过目不忘的绝佳记忆力

。

## 书籍目录

### 第一章记忆常识：了解你的记忆力之源

1. 什么是记忆力
2. 记忆是人类生存进化之本
3. 没有记忆生命就没有意义
4. 认识记忆的几种类型
5. 人的大脑为什么会遗忘
6. 了解大脑的秘密
7. 掌握大脑的知识遗忘规律
8. 我们是如何记忆的
9. 你也可以提高记忆力
10. 你可以记得更快、更牢

### 第二章记忆基础：好记性必须有的素养

1. 动机是影响记忆的一个重要因素
2. 有兴趣才会有好的记忆力
3. 提高注意力才能提高记忆效果
4. 发挥想象力就能增长记忆力
5. 回忆对于记忆而言必不可少
6. 了解3种有效的记忆法
7. 注意生活细节增加记忆力
8. 远离记忆力误区

### 第三章记忆技术：增强记忆效果有方法

1. “歌诀”记忆法：顺口的更易记牢
2. “有序”记忆法：有头绪的更好记
3. “形象”记忆法：让枯燥的生动起来
4. “提纲”记忆法：抓住最重要的东西
5. “理解”记忆法：理解了才易记
6. “比较”记忆法：有比较才会记得牢
7. “争论”记忆法：让我们在争论中记忆
8. “红色标识”记忆法：针对非记住不可的内容
9. “层次”记忆法：主次分清逻辑明
10. “规律”记忆法：减轻我们记忆的负担
11. “系统”记忆法：点面结合记得全
12. “概括”记忆法：简化了记忆知识
13. “归纳”记忆法：分门别类更易记
14. “背诵”记忆法：最准确的记忆
15. “限时”记忆法：培养“记住”的紧迫感
16. “首次印象”记忆法：给学生正确、鲜明的第一印象
17. “情境”记忆法：把所见与所学完美结合
18. “与物联系”法：利用生活巩固知识
19. “重复”记忆法：对健忘的人最有效
20. “循环”记忆法：不断强化你的记忆
21. “联想”记忆法：将几件事物联系起来
22. “烂笔头”记忆法：脑要动，手更要动
23. “分类”记忆法：由复杂变得简单才好记
24. “知识结构图”记忆法：针对逻辑性差的人
25. “五到”记忆法：手脑并用，记忆更佳
26. “改错”记忆法：通过改错让自己加深记忆

- 27. “鸟瞰”记忆法：整体记忆少费心思
- 28. “间隔”记忆法：提醒自己才不会忘记
- 29. “自测”记忆法：找到记忆的空缺

## 第四章学科记忆：学生不可不学的记忆术

- 1. 语文知识的记忆
- 2. 数学公式的记忆
- 3. 外语单词的记忆
- 4. 物理知识的记忆
- 5. 化学知识的记忆
- 6. 历史知识的记忆
- 7. 地理知识的记忆

## 第五章生活记忆：生活必需的记忆术

- 1. 日常物品的记忆
- 2. 数字记忆
- 3. 时间记忆法
- 4. 姓名的记忆
- 5. 陌生人形象的记忆

# 《记忆的技术》

## 精彩短评

- 1、记忆书这本不错
- 2、非常烂的书，毫无编写逻辑，重复的论点，拼凑的语句，驴唇不对马嘴的举例，浪费我钱了。

# 《记忆的技术》

## 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](http://www.tushu000.com)