

# 《超级记忆术》

## 图书基本信息

书名：《超级记忆术》

13位ISBN编号：9787565813869

出版时间：2014-6

作者：秦良

页数：436

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)

# 《超级记忆术》

## 内容概要

记忆是智慧之母，没有记忆，任何学习都不可能；记忆是知识的仓库，可以为思维提供材料。倘若脑海中没有已经记住的信息，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不能以理服人，自作决策，更不要提自主创新了。记忆力在学习、生活、工作和人际交往等方面发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。然而我们每个人都可能遭遇遗忘的问题，给学习、生活和工作带来诸多困扰。

《超级记忆术大全集》囊括了古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术，内容全面、案例丰富、方法科学，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人，都有极大的帮助。记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。《超级记忆术大全集》既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平。

超强记忆的秘诀、高效记忆的要素、持久记忆的捷径、克服遗忘的方法、人人必备的指南，让你用最短的时间快速掌握提升记忆力的超级记忆术，你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更加有底，办事时更\*；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。

## 书籍目录

### 第一篇记忆的奥秘

#### 第一章何为记忆

记忆是什么

记忆是个性化的

记忆是复杂的

非凡的记忆现象

脑记忆的作用

#### 第二章记忆的要素

记忆的重点要素

短时记忆

长时记忆

瞬间记忆

记忆库

#### 第三章记忆是如何动作的

记忆的过程及规律

儿童记忆力的发展特点

简述记忆工作原理

记忆的内容与有意识记忆

记忆对学生学习的意义

记忆对学生身心素质的影响

记忆在智力活动中的意义

良好的记忆是成功的关键

#### 第四章内部主观记忆认识

主动编码和存储策略

注意力集中的威力

学习时的联系策略

脑海中的演练

### 第二篇如何拥有超人的记忆力

#### 第一章评估我们的记忆

评估你的短时记忆

评估你的长时记忆

评估你的预期记忆

诠释你的强项和弱点

找到适合你的记忆方法

#### 第二章过有助于记忆的健康生活

拥有健康的睡眠

学习“呼吸”和自我催眠

进行积极的健身

呵护好情绪

培养好的兴趣

对自己要有信心

集中注意力

贵在“开窍”

一定要远离烟酒

坚持科学健康饮食

了解让大脑变迟钝的食物与习惯

为大脑提供必要的营养

吃可以提高记忆力的食物  
熟知减弱记忆力的药物  
营造有助于记忆的外界环境  
学习怎样排解压力  
第三章快速掌握记忆技巧  
绘图记忆法  
比喻记忆法  
代码记忆法  
动作记忆法  
歌诀记忆法  
挂钩记忆法  
荒谬记忆法  
回想记忆法  
间隔记忆法  
理解记忆法  
鸟瞰记忆法  
配对联想记忆法  
手写记忆法  
提纲记忆法  
图表记忆法  
谐音记忆法  
形象记忆法  
兴趣记忆法  
虚拟情节记忆法  
第三篇记忆的应用  
第一章记忆在学习中的应用  
语文学习中的记忆法  
地理学习中的记忆法  
历史学习中的记忆法  
政治学习中的记忆法  
化学学习中的记忆法  
生物学习中的记忆法  
数学学习中的记忆法  
物理学习中的记忆法  
英语学习中的记忆法  
第二章记忆在日常生活中的应用  
记忆扑克牌  
记忆名人  
记忆数字  
记忆姓名和相貌  
记忆演讲内容  
第四篇思维游戏强化  
.....

## 精彩短评

### 1、明珠蒙尘

# 《超级记忆术》

## 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)