

《最强大脑训练秘籍》

图书基本信息

书名：《最强大脑训练秘籍》

13位ISBN编号：9787122181466

10位ISBN编号：7122181464

出版时间：2014-3-1

出版社：化学工业出版社

作者：[德] 卡斯滕

页数：177

译者：王旻

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

《最强大脑训练秘籍》

内容概要

冈瑟·卡斯滕向我们展示，不论男女老少，都可以提高自己的记忆力。他为我们提供了适用于各个领域极具价值的方法和技术，以此帮助人们更好记住外语单词、历史日期以及技术名词。他同时向我们展示了如何通过注意力和休息来提高学习效率。本书中各种实用的测试可以帮助你应用学到的知识，认识到自己在学习语言时是什么类型的人，确定自己的长处和短处，并通过练习更上一层楼。

《最强大脑训练秘籍》

作者简介

冈瑟·卡斯滕是多项世界纪录的保持者，畅销书《成功记忆学》作者，其著作被翻译成多种语言。作为世界闻名的脑力训练教练，卡斯滕博士培养了数名儿童和少年级别的脑力冠军。作为德国最流行脱口秀节目的嘉宾，卡斯滕博士在多个电视节目中表现出来的惊人能力曾让数以百万计的观众感到震惊。卡斯滕博士培养的少年脑力世界冠军证明卡斯滕博士的方法完全适用于学校。

书籍目录

第1章 记忆最佳化的7个因素	/1
转化	/2
联想	/4
幻想	/5
感情	/6
逻辑	/8
实地化	/9
视觉化	/10
爱因斯坦的公式为 $E=Mc^2$	/12
第2章 优化学习相关的科学发现	/15
早点练习才是成为冠军的王道	/16
学习的窗口以及外语的学习	/18
叶克斯—多德逊法则	/21
让大脑“兴奋”的方法	/23
基于背景的学习	/24
蔡戈尼克效应	/25
干扰	/26
感情和学习	/27
电子音乐或莫扎特？	/28
睡眠保健	/30
知识整合	/30
第3章 不被人所知但十分有效的学习方法	/33
主要系统：数字和儿童游戏一样简单	/34
数字的世界	/36
起步时的简易测试	/37
掌握数字的主要系统	/38
找到“主要名词”的规则	/41
发现“主要名词”	/43
圆周率的故事	/47
地点法	/49
西塞罗和他的“方法”	/49
地点法三步成功法则！	/50
辅助学习的体育馆	/50
创造记忆旅途的规则	/51
关于起居室内的旅途建议	/53
关于如何使用脑海旅途的建议	/54
创造你的第一个脑海旅途	/54
记忆新鲜词汇或外语单词时的关键词法	/56
关键词法的两部曲	/56
增加你的英语词汇量	/58
学习技术和科学名词	/59
关键词法的范围和使用时效	/60
逻辑记忆法	/61
第4章 脑力戏法	/65
学习和戏法——它们之间的联系是什么？	/67
第5章 实用案例：在学校使用这些技巧	/71

新旧知识结合，历史知识不用怕 /72
记忆单词不用怕 /72
增加你的英语词汇量 /73
西班牙语 /73
德语 /74
法语 /74
100个正面词汇的“力量之旅” /75
化学记忆有方法 /78
青铜和黄铜 /78
腺嘌呤和鸟嘌呤 /79
地理：欧盟国家 /80
牢记15个西欧国家的故事 /81
牢记12个欧盟东欧国家的故事 /84
第6章 你是哪个学习类型？ /89
测验：你是逻辑思维学习者还是语音自动学习者？ /91
语言学习类型测试的评估 /92
语音自动类型者的特征 /92
逻辑思维类型者的特征 /93
适用于两种学习类型的窍门 /94
第7章 学习的心理及动力 /97

书呆子意味着什么？ /98
只有付出，才有收获！ /102
了不起的“学习快感” /103
“赢家”的特征 /105
取得好成绩的动力 /106
愿意努力 /106
自我约束力 /107
能够接受挫折 /107
坚持不懈 /108
寻找赢家人格！ /109
为自己设立正确的目标 /110
1. 目标高低 /111
2. 时间性 /112
3. 清晰度 /112
4. 投入 /113
5. 后果 /113
确定你在学校的第一个目标！ /114
正确的自我改善！ /118
基石能力 /118
连锁能力 /118
成功的五个立柱 /119
1. 笨鸟先飞 /120
2. 有效支持 /120
3. 持续动力 /121
4. 巅峰训练 /121
5. 持之以恒 /123
第8章 脑力锻炼 /125
视觉化的旅途（魔力象） /126

注意力 /127
大脑的体操 /130
有趣的大脑半球谜题 /130
横向“8”的绘画 /131
大脑半球协调的交叉移动 /131
注意力和冥想锻炼 /132
冥想呼吸 / 注意力训练
/132
大脑计算 / 注意力训练
/133
大脑半球 / 注意力训练
/133
手 / 能量的注意力训练
/134
通过视觉化回答问题 /134
书虫问题 /134
月亮 / 地球旋转问题 /135
最佳学习根基 /136
创造力（不完全笑话的魔力） /139
第9章 不要相信你听到的所有事情！ /143
谁知道他知道什么？ /144
学习测验：“知识短句” /144
答案：你知道你知道什么吗？ /145
无条件学习“条件学习” /147
知识层次 /148
对赌：我是这么知道的！ /150
第10章 最后的记忆测验 /153

通用记忆指示 /154
数字 /155
单词 /157
历史日期 /159
第11章 采访儿童世界记忆冠军 /163
第12章 关于记忆大赛的信息 /171
快速记数字
/172
姓名 / 面孔
/173
二进制数字
/173
5分钟单词
/174
文章 /175
历史日期 /175
速记扑克 /176

《最强大脑训练秘籍》

精彩短评

- 1、以前有研究过记忆的技巧，及时复习，运用联想、器官或地点编号、夸张、视觉化、多观感参与、兴奋神经等方法
- 2、Moonwalking with Einstein !
- 3、开了一天会顺便看完了。觉得有些方法还是很不错的~~
- 4、凑合看吧
- 5、记忆法方面还是经典的那一套，但理论方面讲得不错
- 6、关键系统 地点法
- 7、车
- 8、有几个记忆方法举的例子还比较有趣

《最强大脑训练秘籍》

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