

《过目不忘的记忆术》

图书基本信息

书名：《过目不忘的记忆术》

13位ISBN编号：9787505700796

10位ISBN编号：7505700790

出版时间：1996-06

出版社：中国友谊出版公司

作者：艾天喜

页数：166

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

《过目不忘的记忆术》

内容概要

本书内容包括序言、记忆力测验篇、基本概念篇、实际训练篇、理论训练篇、速忆术、多忆术、确忆术、记忆力验收篇等内容。

《过目不忘的记忆术》

书籍目录

目录

序言

1记忆力测验篇

2基本概念篇

记忆力的好坏不是天生的

决心想记就能增强记忆力

兴趣是记忆的先决条件

具有震撼力的记忆最不容易忘记

分类整理是记忆的第一步

记忆的方法随年龄而异

仔细观察事物的特征

结合过去的经验

把相关的事情集合在一起较容易记忆

一知半解的东西不容易记住

理解是记忆的捷径

不要让外界事物影响记忆

可以利用备忘录

灵活运用有关的知识

建立一个记忆的核心

3实际训练篇

4理论训练篇

第一章 速忆术

打哈欠、伸懒腰也能帮助记忆

用手书写可以帮助记忆

利用身体运动的节奏

念出声音来帮助记忆

具备分析文章枝干的能力

作眉批能使记忆更深刻

利用谐音帮助记忆

善加利用等车坐车的时间

找出头脑最清醒的时间

空腹时或吃饱后的记忆力最迟钝

重要的事应在最初或最后时记忆

分段记忆效果更佳

先从容易的地方开始记

使妨碍记忆的因素成为促进记忆的诱饵

小睡片刻比彻夜不眠地用功更能保持记忆

持续记忆过久效率会显著降低

耗费心血解出的问题较能记牢

效率第一

早晨稍微看一下前夜所读的重点

第二章 多忆术

以阅读的4倍时间来记忆最为有效

赋予数字某种意义

对答错的问题记得最清楚

运用图表可以帮助记忆

把较难记的法则与现实生活结合

《过目不忘的记忆术》

将全体的形状一起记忆才不易忘记

第三章 确忆术

逆方向学习法可以帮助记忆

要想出忘掉的东西时可以先回忆它在

书中的页数

教导别人能增强记忆

利用上厕所的时间

和朋友讨论记忆的内容

以颜色区别记忆内容的重点

一本笔记簿作多种用途

利用失眠时间强化记忆

自认“不会”比“会了”更能保持记忆

故意搞错可以纠正记忆

5记忆力验收篇

《过目不忘的记忆术》

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