

<<全脑力记忆训练>>

图书基本信息

书名：<<全脑力记忆训练>>

13位ISBN编号：9787213030284

10位ISBN编号：7213030280

出版时间：2006-1

出版时间：浙江人民出版社

作者：袁敏琴

页数：285

字数：210001

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：<http://www.tushu007.com>

<<全脑力记忆训练>>

内容概要

良好的记忆力是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。

在历史上，许多杰出人物都有超凡的记忆力。

例如，古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来；马克思能把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段整段背出来……你的记忆力如何？

你是否对自己的记忆力抱怨不已？

你的记忆潜能还有多少没被开发出来？

你是否愿意给自己的记忆力打高分？

在阅读本书之前，先问问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力不够出色，或者发现记忆力有所退化，那么就读一读书中的内容，它会帮助你提高记忆力。

书中介绍的各种记忆方法，可以帮助你找到记忆的窍门，给你有益的启发，并且帮助你找到更多适合你自己的记忆妙法。

本书共分四章：第一章《记忆是成功的基础》，第二章《提高记忆的条件》，第三章《快速记忆23法》，第四章《立即行动，提高你的记忆力》。

第一、二章全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。

第三章结合实例，介绍了23种记忆方法，例如联想记忆法、比喻记忆法、形象记忆法、概括记忆法、鸟瞰记忆法等等，全都是我们常见常用的有效记忆方法，对于迫切希望提高自己记忆力的朋友来说，这些记忆方法将会对你大有裨益。

第四章则针对我们的工作和学习等实际生活，具体介绍了各种记忆方法的实际应用。

本书不仅可以帮助各类在校生提高学习效率，而且对于从事其他各种工作的人，也有极大的帮助。

因为：随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时更加有底；你会发现自己的知识结构更加完善；你会发现自己的自信心大大提高；你还会发现自己的判断力、分析力、学习力也都随之得到了增强。

<<全脑力记忆训练>>

书籍目录

第一章 记忆是成功的基础 一、打开记忆的神秘之门 二、记忆的作用 三、认识你的记忆类型 四、你一定能提高记忆力 五、增强你的记忆力 第二章 提高记忆的条件 一、明确记忆的动机 二、培养敏锐的观察力 三、培养记忆的兴趣 四、树立坚定的信心 五、培养积极的情绪 六、提高你的注意力 七、发挥你的想象力 八、复习加深记忆 第三章 快速记忆23法 一、联想记忆法 二、概括记忆法 三、形象记忆法 四、代码记忆法 五、比喻记忆法 六、鸟瞰记忆法 七、荒谬记忆法 八、间隔记忆法 九、循环记忆法 十、谐音记忆法..... 第四章 立即行动，提高你的记忆力 后记

<<全脑力记忆训练>>

章节摘录

三、认识你的记忆类型每个人都有自己特有的记忆类型，一旦我们认识了自己的记忆类型，用来帮助自己进行记忆，就会取得事半功倍的效果。

每个人都有自己特有的记忆类型，它包括：视觉型、听觉型、运动型、混合型等。

视觉型记忆这是一种借助视觉效果来达到帮助记忆事物的类型。

在现实生活中，我们会发现有的人对颜色非常敏感，有的人对形状非常敏感，这说明人们可以借助自己的视觉功能来实现对事物的记忆。

看电视的时候，各种精彩的广告会给我们留下非常深刻的印象，这其中除了广告的内容比较新颖、别致之外，还有一个重要的因素就是广告中的商品对人们的视觉造成了一定的冲击。

例如，有的商品在包装上非常讲究颜色的运用，有的商品刻意在外形结构上吸引观众，有的商品利用电视画面的变换来吸引观众的注意力……其实，不论这些广告如何花样百出，它们吸引观众注意的关键点就在于充分利用了观众的视觉型记忆功能。

一般来说，人的记忆以视觉型居多。

根据科学家的研究统计，在人类的记忆信息中，有70%—80%是视觉型的。

尤其是某些行业的人，他们对视觉型记忆的依赖尤为明显，例如画家、服装设计师、美容师、技术设计人员等等，他们的视觉记忆能力特别强。

因此，对于这种类型的人来说，将记忆的信息视觉化，然后再进行记忆，最为合适。

同样，有人发现利用视觉功能帮助孩子进行记忆非常有效，因为孩子对事物充满了好奇，他们对所看到的东​​西能够在脑海中留下较深的印象，这正是在幼儿教育中采取彩色挂图教育的原因。

听觉型记忆这种记忆类型主要是依靠人的听觉功能来实现对事物的记忆。

在生活中，有许多利用听觉帮助记忆的现象。

例如，许多年轻人从小就喜欢音乐，他们总是带着随身听，一有空就听歌曲，久而久之，他们对这些歌曲非常熟悉，甚至自己也会弹唱。

有人在学习外语时，时不时地听外语磁带，以加深对外语课文内容的熟悉。

听觉记忆功能也可以通过训练加以提高。

例如，电话接线员能够分清很多人不同的声音；机械工人能够借助工具的敲打声来判断机器有没有出现故障；人们学习外语时经常收听外语广播节目，以提高自己的外语听力水平，等等。

<<全脑力记忆训练>>

媒体关注与评论

一个人只用了潜能的很小一部分。

只要方法得当，每个人都可以获得巨大成就。

——哈佛大学著名教授 威廉·詹姆斯 渊博的知识建立在卓越的记忆力之上。

本书最终目标： 第一步 造就你某一方面的出色记忆力 第二步 使你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平。

23种简单、实用的记忆诀窍，快速开发你的记忆潜能，让你的学习更轻松，成功更容易。

通过本书，你将得到巨大收获。

<<全脑力记忆训练>>

编辑推荐

你的记忆力如何?你是否对自己的记忆力抱怨不已?你的记忆潜能还有多少没被开发出来?你是否愿意给自己的记忆力打高分?在阅读《全脑力记忆训练》之前,先问问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力不够出色,或者发现记忆力有所退化,那么就读一读书中的内容,它会帮助你提高记忆力。

《全脑力记忆训练》(快速提升你的记忆潜能)是一本关于记忆素质的普及读本,全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。

并结合实例,介绍了23种简单、实用的记忆诀窍,快速开发你的记忆潜能,让你的学习更轻松,成功更容易。

<<全脑力记忆训练>>

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:<http://www.tushu007.com>