第一图书网, tushu007.com

<<记忆力的训练>>

图书基本信息

内容概要

本书帮助您更快地理解全书内容。
“ 活动周期 ”一词在书中具有特殊的意义。
书中一直涉及到活动的三个阶段：激活思维、获取信息、放松精神。
智力训练的基本特征和一些原则方法，约150 个练习和测试题。

作者简介

西格弗里·勒尔博士是记忆力训练的创始人之一。
勒尔博士在这一领域做了许多工作：在过去的20年中发表了多篇科学论文；从80年代初开始帮助了数以千计的人士；自1990年以来培训了数百位专业记忆力训练者，勒尔博士首次在本书中介绍了她的工作成果，集清楚的语言表达和最新

<<记忆力的训练>>

书籍目录

前言
序言——帮助您尽快了解本书的重点
一 先做后学
二 许多人的智力早已滞后于其应有的能力
三 所有人的智力都可以得到进一步的提高
四 怎样发现智力状态欠佳？

五 适当的紧张程度最重要：激活模式
六 整体状态良好，包括身体状态
七 活动周期：由紧张到放松
八 智力中心：短时储存库
九 激活思维训练和群体游戏之间的一些细微差异
十 激活思维训练（MAT）的实施
十一 练习—练习—练习
结束语
参考文献

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