

<<林格教你>>

图书基本信息

书名：<<林格教你>>

13位ISBN编号：9787505423367

10位ISBN编号：7505423363

出版时间：2010-3

出版时间：朝华出版社

作者：林格

页数：231

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>

## <<林格教你>>

### 内容概要

记忆力是智力的重要组成部分，是一切智力活动的根基。

好的记忆力对青少年来说尤其重要，知识是系统的、逐步渐进的，如果没有对前面学过的知识的记忆和理解，接受新知识就会非常困难。

而想象力是人类独有的一种高级心理功能。

在创造发明和探索新知识的过程中，想象力是一切希望和灵感的源泉。

想象力也能够使人们的内心世界更加丰富、深化，让人们更加深刻地认识世界、理解世界。

记忆力让人掌握知识，想象力让知识升华。

在本书中，著名教育专家林格从记忆力和想象力的理论、重要性等方面向读者娓娓道来，全方位解读，浅显易懂；从名人事例中提炼出数十种提高记忆力、想象力的方法，有理有据，切实有效；同时提供大量训练、测试题，学练结合，帮助学生在短时间内迅速提高记忆力和想象力。

## <<林格教你>>

### 作者简介

林格，著名学者，当代中国具有影响力的教育专家之一。

现任中国关心下一代工作委员会专家委员会副主任、研究员，中国青少年研究中心特聘研究员，中国家庭教育专业委员会常务理事，全国养成教育总课题组组长，国家图书馆教育家论坛、深圳市民文化大讲堂、中央电视台、北京电视

书籍目录

第一篇 记忆力：一切智力之母 第一章 什么是记忆力 记忆力的基本理论 记忆的分类 记忆的特点和表现 影响记忆力的因素 第二章 提高记忆力的重要性 记忆力：“记忆是智慧之母” 记忆力：让他们成为杰出人物 记忆力：促人进步的根基 第三章 提高记忆力的方法 提高记忆力的一般规律 提高记忆力的具体方法 第四章 记忆训练 第五章 记忆测试第二篇 想象力：想象力概括全世界 第一章 想象力是什么 想象及其分类 什么是想象力 想象力的生理基础 想象力的特点 第二章 想象力比知识更重要 想象力：智慧的生命线 想象力：创造性活动的“设计师” 想象力：丰富人类心灵世界 想象力：于孩童世界四射火花 第三章 提高想象力的方法 提高想象力的一般规律 提高想象力的具体方法 第四章 想象训练 第五章 想象测试

## &lt;&lt;林格教你&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：当这位资深的心理学家快速、准确、清晰地讲完上题后，心算家便马上准确无误地把列车到达终点时在车上的人数告诉了观众。

心理学专家却说道：“我不是问你达到终点的乘客是多少，我想问你列车在这期间一共停靠了几站？”这位全国著名的心算家张目结舌，回答不上来。

出题的心理学家利用心算家习惯的心算定势——只将注意力集中在数字上，故意用表面上并不比往常复杂的数字将心算家的注意力吸引过来，而在运算过程中丧失了对火车途径车站的计数——注意力旁落就记不住，记忆专家也一样。

只有集中注意力才能记住想记的事情。

使注意力集中的环境因人而异。

毛泽东的一些著作是在窑洞里写就的。

高尔基说：“树林在我的心里引起了一种精神上安宁恬适的感觉，我的一切悲伤都消失在这种感觉里，不愉快的事统统忘掉了。

同时提高了我的感受性：我的听觉和视觉变得敏锐多了，我的记忆力强得多了，我的头脑里贮存的印象也加多了。

”不同年龄段的人集中注意力的时间长短不一，通常情况下，保持高度注意力的时间在12岁以前不超过30分钟（如对识记材料发生浓厚兴趣，时间还可大大延长）。

干扰注意力的因素主要有：使人分心的杂念；嗜酒、嗜烟、“开夜车”等劣习；饮食调控失度；不速之客来访；易使注意力游离的药物等。

干扰注意力集中的环境主要是：超过25分贝的噪音；太强或太弱的光线；太冷或太热的室温；易使注意力游离的杂物；绝对无声的环境。

排除影响注意力集中的干扰因素，可以有意识地进行一些集中注意力的训练和抗干扰的自我训练。

如毛泽东小时候常常用“闹中取静”的方法在城门口读书。

李政道经常去茶馆读书——茶客们在谈天说地，他却能静下心来读书。

自我奖励也是变干扰因素为刺激因素，使注意力由分散趋于集中的重要手段：当需要记忆，脑子里却浮现出看电视、洗澡、喝茶等杂念的时候，可以把这些杂念作为到达某一记忆目标之后的奖品，这样一来，足以妨碍记忆的杂念，反而成为刺激记忆的最佳诱导剂。

如记下一段课文，可以喝杯茶并休息15分钟；要是记下两段课文，就可以洗个澡。

## <<林格教你>>

### 媒体关注与评论

人，如果没有记忆，就无法发明、创造和联想。

——法国启蒙思想家、文学家、哲学家伏尔泰一切知识的获得都是记忆。

记忆是一切智力活动的基础。

——英国哲学家培根想象力是发明、发现及其他创造活动的源泉。

——古希腊哲学家、科学家、教育家亚里斯多德想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。

——现代物理之父爱因斯坦

<<林格教你>>

编辑推荐

《林格教你:21天提高孩子记忆力和想象力》：教育专家林格为中国孩子量身定做的养成教育实践宝典：30种记忆训练方法+30种想象训练方法，有理有据，特点突出，高效权威；各100道调练题+30道测试题，全面训练，综合提高，成果显见；理论+实例+方法+训练，科学，系统，21天成就高超的记忆力和想象力。

实用方法结合综合训练测试，快速提高记忆力和想象力的权威操作系统。

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>