

<<超级记忆术大全集>>

图书基本信息

书名：<<超级记忆术大全集>>

13位ISBN编号：9787511305350

10位ISBN编号：7511305350

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：于海娣

页数：425

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>

## <<超级记忆术大全集>>

### 内容概要

良好的记忆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，许多杰出人物都有着超几的记忆力。

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，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品……为什么学习那么用功却总也记不住？

为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？

为什么看到一张十分熟悉的面孔却想不起名字？

为什么连重要的谈判会议都能忘词？

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有被挖掘出来？

你是否想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试强将、职场达人。

这是一本可以让你在轻松阅读中迅速改善和提高记忆力的实用指南，书中囊括了古今中外应用最广泛、记忆最高效的超级记忆术，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有公式、文章、演讲词，甚至整《超级记忆术大全集(超值白金版)》，并辟有专门的章节告诉你如何学习新语言等，能快速开发你的记忆潜能，让你的学习更轻松，成功更容易。

同时，书中还提供了400余个提升记忆力的思维游戏，帮助你对自己的训练成果进行检查，掌握最适合自己的记忆方法。

这里有理论，更有大量的研究案例；有历史性的回顾，更有前瞻性的展望；有实用的方法，更有哲人的启示，期望你能够在阅读中不断挖掘、拥有用之不竭的记忆资本。

<<超级记忆术大全集>>

书籍目录

第一篇 记忆和记忆术概述 第一章 了解你的记忆 记忆是什么 1.大脑与记忆 2.记忆是什么 3.记忆是个性化的 4.记忆是复杂的 5.记忆是分散的 6.关于记忆的问题 7.了解记忆的方法 记忆的要素 1.感知 2.感觉记忆 记忆是如何运作的 1.剖析记忆 2.记忆的细胞机理 3.从巴甫洛夫的狗到大象的记忆 4.想象力——记忆的来源 5.记忆的运行 6.注意力和回想 7.感情扮演的角色 8.被抑制的记忆 9.必要的重复 10.记忆的工作原理 11.对信息进行选择和分析 12.双重编码 13.注意与信息加工 14.表征信息 15.储存信息 16.语言加工 记忆的类型 1.记忆库 2.为了记忆而记忆 3.短时记忆 4.长期记忆 5.专业象棋师和运动员的记忆 6.莫扎特的传奇记忆力 7.自传性记忆 8.前瞻性记忆和元记忆 9.终极记忆 10.感官记忆 11.记忆的其他类型 第二章 忘记或记忆丧失 我们为什么会忘记 1.舌尖现象 2.遗忘规律——艾宾浩斯曲线 3.拒绝进入 4.拒绝访问 记忆的疾病和障碍 1.器质遗忘症 2.突发性遗忘症 3.阿尔茨海默氏病 4.焦虑与抑郁 5.心理病源的遗忘症 6.药物 7.再教育 当记忆欺骗我们或者记忆丧失 1.记忆的局限 2.记忆会减弱或衰退吗 3.痛苦的记忆 4.建议力的影响 5.当记忆背叛我们 第三章 记忆术概述 记忆术简史 1.记忆术简史 2.从简单的窍门到记忆策略 3.记忆策略的主要原则 记忆规则 1.我的记忆能提高多少 2.编译记忆的原则 3.增强记忆力的原则 4.记忆术和记忆恢复 记忆术在学习中的应用 1.记忆术在教育中的作用 2.学习中的成功编码策略 3.成功学习中的增强记忆策略 第二篇 你也可以拥有超级记忆力 第三篇 超级记忆术 第四篇 提高记忆力的思维游戏

## <<超级记忆术大全集>>

### 章节摘录

插图：在感觉与感知的研究中，重点不是测量绝对阈限和恰可察觉差。

相反，现代科学家关注大脑是如何发现神经活动与感知之间的联系。

研究神经体系如何运作的称之为神经系统科学。

这一研究领域建立在对人类行为、动物、精神病人以及神经学和解剖学的研究基础之上。

也许最重要的事实在于神经系统科学家拥有精密的仪器使得他们可以探测、勘查大脑活动，而这些手段在几十年前还无法应用。

精神物理学家能够测量单个神经细胞的活动，粗通常能确认我们对刺激做出反应时所牵扯的特定的大脑区域。

研究显示，在我们如何感知与我们如何在大脑中呈现外界事物两者之间存在着密切的联系。

哈佛大学心理学家史蒂芬·考斯林和他的同事们进行了一系列研究。

他们向参与此项研究的人员展示了一幅图景。

在这幅图景中，有一些清晰的、能够辨认的标记。

在参与者仔细观察这幅图景后，图景被拿走。

令人惊异的是，当研究人员要求受测试者设想图景中任意两点的距离时，受测者完成此项测试所花费的时间同任意两点的实际距离有直接的比例关系——两点之间的距离越远，受测者所花费的时间越长。

我们大脑所形成的图像不是平面的，而是三维的，有高度、宽度、深度。

我们能够在精神上移动这些高度、宽度和深度，以便从不同的角度观测它们。

根据考斯林的研究，如果问我们下页图中的青蛙是否有嘴唇和尾巴的话，我们会先从大脑图景的一端来观察青蛙，然后在大脑中图景旋转再从另一端来观察它。

如果青蛙的尾巴与嘴唇在同一端，我们回答上述问题所花的时间就比较少。

不仅你的青蛙3D图像来自你的其他感官，而且有关青蛙的其他特征也来自你的其他感官。

比如，你的青蛙图景可能还包括青蛙的皮肤肌理、青蛙的叫声、青蛙的腿部力量等。

同样，你大脑中形成的玫瑰可能有你无法用语言描述的香味。

也许，这朵玫瑰还带着尖锐的刺。

尽管你大脑中的图景不是完全可见的，但可见的绝对是这些事物现实中最显著的特色。

## <<超级记忆术大全集>>

### 编辑推荐

《超级记忆术大全集(超值白金版)》“超级记忆术这么有用，全面掌握它的人却那么少、写作时提笔忘字，演讲时张口忘词、面对无数英语单词、计算公式总也记不住，走出家门后突然想起煤气没关，到银行取钱却发现密码记不起来，把合作谈判的重要会议抛在脑后……死记硬背，不如活学活用超级记忆术、古今中外超级记忆术全囊括，改善、提高记忆都看这一本、5分钟快速记忆1副打乱顺序的扑克牌、1小时熟记200个英语单词、1天记住20至70组数字信息……、学习时间缩短50%，阅读速度加快2倍，记忆力提升数倍、要想拥有超级记忆力，看这一本就够了。

记忆是智慧之母，没有记忆，任何学习都不可能；记忆是知识的仓库。可以为思维提供材料。

倘若脑海中没有已经记住的信息，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不能以理服人，自作决策，更不要提自主创新了。

记忆力在我们的学习、生活、工作和人际交往等方面发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。

记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。

然而我们每个人都有可能遭遇遗忘的问题，给学习、生活和工作带来诸多困扰。

《超级记忆术大全集(超值白金版)》囊括了古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术，内容全面、案例丰富、方法科学。不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人。都有极大的帮助。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力。普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。

记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。

《超级记忆术大全集(超值白金版)》既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。

超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平。

超强记忆的秘诀、高效记忆的要素、持久记忆的捷径、克服遗忘的方法、人人必备的指南，让你用最短的时间快速掌握提升记忆力的超级记忆术、你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更加有底，办事时更有效率；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。

<<超级记忆术大全集>>

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>