

## <<科学记忆总动员>>

### 图书基本信息

书名：<<科学记忆总动员>>

13位ISBN编号：9787544251365

10位ISBN编号：7544251365

出版时间：2011-5

出版时间：晨曦、张亚丽 南海出版公司 (2011-05出版)

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>

## <<科学记忆总动员>>

### 内容概要

《科学记忆总动员》特点：不知则问，不能则冰寒，虽能不让，然后为德，闻之而不见，虽识必妄，知之而不行，虽敦必困。

学生必读，家庭必备，图书馆必藏。

## <<科学记忆总动员>>

### 作者简介

晨曦，男，1960年生，毕业于中国人民大学，获硕士学位。

先后供职于高等院校和中央机关。

现任中国陶行知基金会副秘书长兼教育科学研究中心主任，中国人民大学、中国石油大学等高校兼职教授。

晨曦教授长期致力于教育科学的研究，尤其在青少年素质教育领域和中学生学习方法领域，取得了一系列重要的研究成果。

先后出版的著作有：《青少年成才的8大资本》、《优秀青少年7项特别能力的培养与开发》、《青少年如何高效率读书》、《告诉自己：挫折不怕》、《告诉自己：考试不怕》、《教子成才的10大关键》、《世界一流的美国家庭教育》、《中学生应知的全脑学习法》、《中学生应知的全脑记忆法》、《中学生高效率学习的必备方法》、《优秀学生的12大学习诀窍》等。

## <<科学记忆总动员>>

### 书籍目录

第一章 揭开记忆的面纱1.什么是记忆2.记忆的过程3.记忆的分类4.记忆的三种形态5.记忆的黄金时期6.记忆的奇妙作用第二章 记忆力不是天生的1.建立记忆的信心2.注意力是记忆的前提3.观察力是记忆的基础4.想象力是记忆的魔法第三章 记忆是学习知识之根本1.知识的掌握依赖于记忆的功能2.记忆力是青少年学习的必要基础3.学习科学记忆七要诀4.掌握好的记忆方法就能乐学善学5.怎样增强记忆力6.提高记忆力会使你学习如虎添翼第四章 开发记忆的潜能1.大脑是个“超级的内存”2.潜意识中储备着出色记忆能力3.提高记忆力的必要条件4.高效记忆的五大诀窍5.开发可增强记忆的有效方法6.几种增强记忆力的健脑按摩方法.....第五章 掌握记忆的一般规律第六章 理解记忆法第七章 复习记忆法第八章 归纳记忆法第九章 有意记忆法第十章 形象记忆法第十一章 联想记忆法第十二章 连锁记忆法第十三章 口诀记忆法第十四章 荒谬记忆法第十五章 其他特殊的记忆方法第十六章 青少年记忆能力测试

## <<科学记忆总动员>>

### 章节摘录

版权页：插图：下面对这三种记忆形态进行分析和比较。

这种记忆的容量，可能成千上万，但属于总体印象（例如，在某棵树上看到数以千计的树叶）。

而记忆的时间一般只有两秒甚至更短。

人的本能在立即记忆（又称感觉记忆）中扮演着重要的角色。

在立即记忆中，人们往往会将图画作简单的比较：这影像和一秒钟前有何不同吗？

立即记忆注意到潜在的变化，并将短期记忆置于待命的地位。

这种记忆的容量一般不超过七件事情。

而记忆的时间只有30秒到二天。

科学家认为，人们在短期中所能记忆的个别事件数似乎以七为极限。

超过这一极限之后，人们便将事物以群、组、类等方式来重新组织记忆。

短期记忆使我们把东西联结在一起，创造情境并指定意义。

短期记忆是个活跃的历程，一再地复诵某个电话号码直到电话打通，便是个简单的例子。

专家们对短期记忆能够持续时间的长短，仍存在分歧。

有些人认为只有数秒钟，有些人却说可长达两年。

虽然对大多数人而言，整个短期记忆持续的时间大约是数天，但也有维持个把月的情况发生。

在通常情况下一些重要的短期记忆，要么会转到了长期记忆内，要么会随着时间而消退。

所以说别企图在短期记忆中做太多事，学生学习时要特别注意这种情况。

这种记忆的容量是无限的，而记忆的时间也是永久的。

有位神经医学家在给人进行大脑手术过程中，用探针刺激脑部的某些区域，结果病人竟能够鲜明地重新体验到50年前发生的事件。

由此联想人类的记忆到底能够维持多久呢？

答案似乎没有任何限制。

但是将信息从短期记忆转移到长期记忆的过程，可能会被强行破坏掉。

大多数人把长期记忆想象为橱柜的抽屉，因此必须偶尔打扫一番，以便腾出空间以备新事物之需。

但这是错误的！

因为人的记忆无极限，一生中，你可以不断地学习并记忆新事物。

## <<科学记忆总动员>>

### 媒体关注与评论

人的大脑和肢体一样，多用则灵，不用则废。  
在掌握了所读东西的记忆特征后，就唯有勤奋二字了。  
——茅以升

## <<科学记忆总动员>>

### 编辑推荐

《科学记忆总动员》是青少年科学成长总动员书系之一。

<<科学记忆总动员>>

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>