第一图书网, tushu007.com

<<超级提升记忆力>>

图书基本信息

书名：<<超级提升记忆力>>

13位ISBN编号：9787811009293

10位ISBN编号：7811009293

出版时间：2008-1

出版时间：体育大学

作者：乔纳森·汉考克

页数：176

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

前言

人的记忆力是非常奇妙的，每一分每秒都在创造着奇迹。
生活中的点点滴滴都离不开记忆。
无论是在行走、学习、休闲、交谈、游戏，还是呼吸，记忆系统始终在工作。
是记忆让我们行走、交流、学习和维持生活。
人体大脑中数以亿计的细胞不断地被激活，然后与外界事物进行连接，处理各种各样的信息，如词语、面孔、诗歌、票据、故事、技能、数据、感觉；记住某些事实、笑话、电影、书籍、对话、灵感；或者是将大量的文件整理归档、数据存储筛选。
所有生活中的这一切都依赖于记忆。
据统计，一个成人对自身母语词汇的记忆量可达到10万个，大脑中所存储的信息量相当于一本百科全书的100亿页那么多。
想象一下，人体大脑一分钟所处理的信息量相当于是用世界上最先进的计算机一百年所处理的。
那么，为什么我们却毫无知觉呢7为什么我们仍然会忘记别人的名字、放错东西、错过约会7为什么我们还是会掌握不了新学的技能、考试不及格、忘记笑话是如何讲的、甚至会理不清头绪？
是否有时候感觉记忆力在下降，会让你在某些场合难堪，拖你后腿？
不要担心！
本书将会改变所有这样类似的情况。
它会让你对自身的记忆力信心猛增。
你可以将本书的技巧运用于生活中的每一处，将学会如何驾驭大脑中奇迹般的能量。

内容概要

我们的生活，无时无刻不依靠记忆，提高自己的记忆力，将提高我们的学习能力、工作能力和生活能力，甚至可以改变一个人的命运。
提高记忆力的关键是想象力！
本书作者顶尖记忆专家乔纳森解释说：利用自身的创造力，每个人的记忆容量和能力都可以超越自身的想象。
本书教你：使用想象力系统地记忆；创建心理文件夹储存信息；学习记忆日期、时间、名字和面孔、语言、方向、口头报告；成为桥牌和扑克牌的常胜将军；明确记忆力如何随着时间的推移而变化，无论年龄如何改变，学会使大脑保持健康；使自己在社交场合更容易被对方所记住。
书中50多种记忆训练不但乐趣横生，而且富有创意。
你准备好了吗？
让我们一起超越自身记忆极限吧！

作者简介

书籍目录

简介　常见记忆误区　记忆小花招　寻找记忆动机　进度测试一　小结大脑记忆系统　记忆类别　记忆系统是如何工作的？
　记忆转换特征热身　有效的思考　想象力练习　学会遗忘　进度测试二　小结建构记忆　框架图A：房子　框架图B：办公室　进度测试三　小结整体回顾　记忆文本　框架图C：世界地图　记忆数字　记忆技巧和方法　记忆拓展　进度测试四　小结初级运用　名字和面孔　心理文件夹　日期和数据　考试和测验　方向　语言　基本常识　进度测试五　小结高级应用　框架图D：城堡　凭记忆演讲　电视台内镇定自若　记忆和运动　打扑克牌　创造性思维　工作中的想象力　进度测试六　小结日常生活记忆练习　终身学习　睡眠、饮食和运动　回忆过去　恢复记忆的技巧改革生活　给他人留下深刻的印象　即将面临的记忆任务　进度测试七　巩固练习

章节摘录

插图：建立基本的框架图记忆框架图是建立在个人所熟悉事物上的模型，例如建筑物、旅行地点等。选用附近的办公大楼、常去的购物区或是某一让你记忆深刻的旅游胜地，目的在于利用这些熟悉的事物创建自身熟悉的框架图来注入更多的新信息。
每一个框架图应分成10个各不相同的区域。
如果你选择的地点可以划分成多于10个区域，那么选择你最熟悉的、最易记的10个区域。
一定要确信，从一个区域到下一个区域的路线要十分明确，当你开始在这个地方走动的时候，清晰的路线图将很有帮助。
尽量选择最明显的路线图，以便你可以很快地处理要记忆的信息。
一旦你确定了这10个区域，清楚了路线图后，就将每块区域填满画面性信息。
这些画面提醒你想起人名、单词、数字、想法、规则、工作、方向，以至于任何你需要的信息。
提取信息时，你只需要沿着你走过的路线就会发现所有你曾经“留在”那儿的图片线索，然后激发你回想起所有信息。
下面是两个例子，需要将要求记忆的信息存放到已经划分好了的框架图中。
展开你的想象，使信息与你大脑工作的方式兼容，注意一定要使每张图片尽量生动，尽量细化，不仅如此，还要投入自身的感情，体验一下身临其境的感觉！

编辑推荐

《超级提升记忆力》由北京体育大学出版社出版。

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