

《FBI教你超级记忆术》

图书基本信息

书名：《FBI教你超级记忆术》

13位ISBN编号：9787511332486

10位ISBN编号：751133248X

出版时间：2013-4

出版社：中国华侨出版社

作者：海迪

页数：321

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《FBI教你超级记忆术》

前言

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。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力，古罗马的凯撒大帝能记住手下每一个士兵的名字和面子，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背出来……而在现代社会，作为FBI的探员，优良的记忆力更是不可或缺的能力。FBI是美国联邦调查局的英文缩写，它是美国司法部的主要调查机构，职责是调查具体的犯罪，在忠于法律的前提下履行职责。在大多数美国人心里，这是一个打击犯罪极为有效的机构，许多人都希望能像FBI的探员一样，智勇双全，拥有超强的记忆、识人能力，成为一个外在和内在都很强悍的人。如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量知识和信息出现在面前，尤其是作为FBI的探员，他们需要记忆和掌握的知识极多。然而，每个人都会遭遇遗忘的问题：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；面对无数表格要点总也记不住；走出家门后想起灯忘了关……即使是FBI的探员也一样会遭遇这些问题，那么，他们是如何克服这些困难，成就自己非凡的记忆力，从而在工作中大显身手呢？FBI的专家研究表明，人脑潜在的记忆力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，则相应的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至足以改变个人的命运。本书是FBI专家多年研究成果的集中体现，是迅速改善和提高记忆力的实用指南，书中对记忆的复杂机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨，并且介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有各种知识点等，能够快速开发你的记忆潜能，让你的学习和工作更加轻松，成功更加容易。记忆力是每个正常人都拥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，是通过训练激发出来的，FBI的专家正是通过这些实践，使得FBI的探员能够拥有超常的记忆力，从而更好地投入工作。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，记住容易疏忽的细节，更能让你的记忆力在整体上达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。丰富的内容、科学有效的方法，结合大量实用技巧，跟随FBI的专家和探员，帮助读者提高记忆力，随着记忆力的提高，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，在说话时更有底气，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，从而在人生道路上更快到达成功的彼岸。

《FBI教你超级记忆术》

内容概要

《FBI教你超级记忆术》囊括了FBI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腱的。

《FBI教你超级记忆术》

书籍目录

第一章FBI关注记忆术 FBI告诉你记忆术的历史 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 FBI告诉你记忆的规则 1.探员的记忆能提高多少。 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 FBI告诉你记忆术的应用 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 第二章FBI需要了解记忆 FBI告诉你记忆是什么 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 FBI告诉你记忆如何运作 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.情感扮演的角色 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 FBI告诉你记忆的类型 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 第三章FBI告诉你为什么会忘记 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.心病源的遗忘症 6.药物 7.再教育 当记忆欺骗我们 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 第四章FBI告诉你记忆伴随一生 最初几年的记忆 1.从出生前开始 2.脑的早期发育 3.记忆和行为 专业领域的记忆 1.演员和导演 2.儿童神经科医生 3.咖啡店业主 4.集邮家 5.出租车司机 6.没有完美的记忆 退休后的记忆 1.记忆的年龄 2.随着年龄真正改变的东西 3.如何保持良好的记忆力 第五章 FBI帮你找到影响记忆的因素 人脑并不是电脑 1.电脑 2.人脑 年龄和记忆 1.年龄与记忆的关系 2.老年人的记忆力 身体与健康因素 1.寻找记忆与健康间的平衡 2.身体与健康因素 药物影响记忆 1.影响记忆的药物 2.其他因素 食物和记忆 1.饮食对记忆的影响 2.其他记忆必需物质 情绪和记忆 1.情绪怎样影响记忆力 第六章FBI如何评估记忆能力 第七章FBI如何提高记忆力 第八章FBI有益于记忆的生活方式 第九章FBI教你超级记忆技巧 第十章FBI的专项超级记忆术

章节摘录

版权页：插图：研究人员推测，大象家族能够在100多年的时间内都带着“集体记忆”，从雌象的成熟，直到它们最小的孩子死去。对于幼象来说，年长的雌象就是一部在它们的生存环境中求生的百科全书，除非一个猎人过早地结束了这个传递之源。借助游戏训练狗狗一直有种作为人类的伙伴的天赋，通过人类的选择，这种天赋能得到更好的发展。英国的驯狗师通过一系列的训练来调教他们的伙伴，当收到“蹲下”或“睡觉”的命令时，狗便会卧下来并保持不动。接受过特殊训练的狗对人类有很大的贡献，雪崩救人、清除碎瓦、寻找毒品或炸弹、帮助残疾人、表演杂技等。为了获得良好的效果，驯狗师需要不断地激励自己的伙伴，使它们乖巧地服从命令，通常借助游戏和奖励能达到这个效果。对被训练的狗来说，仅服从命令还不够，讨主人欢心也是必不可少的。

4.想象力——记忆的来源

记忆是一种生物过程，在这个过程中，信息被编码、重新读取。它使人类个性化，在动物王国里与众不同。知道记忆究竟是什么以及它是怎样运作的，对开发人类的记忆力很重要。记忆力的形成需要特定的“路径”。记忆的形成取决于多个因素，而想象力参与了记忆的每个过程，因为正是它为记忆提供了所有的心理意象。它的创造力更体现在对储存在记忆中的信息能够有效地加以利用，以及在深刻理解现实的基础上进行的各种活动。但是它也会受你的期望或是挫折的影响，所以要有节制地放任想象力自由驰骋——它可能会带着你脱离轨道，最终导致错误的判断，甚至是失败！18世纪，法国作家伏尔泰是这样定义想象的：“它是每个有感知能力的人都能意识到他所具有的、在脑海中再现真实物体的能力。这种能力取决于记忆。我们能够看到人类、动物和花园，是因为我们通过感官接收到对它们的感知。记忆将这些感知信息保存起来；而想象把这些信息组合在一起。”现代心理学证实了这个观点。想象力为记忆的主要组成部分——大脑形象的构成做出了很大的贡献。还有观点认为想象力具有利用以前记忆的信息进行复制再现的功能。另外，想象力还有再创造的能力，它可以重新排列大脑中已经存储的信息，建立新的组合；也可以改造以前经历中记录的形象，创造全新的联系。

《FBI教你超级记忆术》

编辑推荐

《FBI教你超级记忆术》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，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，轻松应对各项人生挑战。

《FBI教你超级记忆术》

精彩短评

- 1、包装精美，很好！很好！很好！
- 2、帮朋友买的，不错，赞
- 3、我认真看完目录，觉得一般般。虽然讲了很系统的记忆术发展史，FBI怎么使用记忆术。但是无法与自己生活结合在一起，到了关键时刻的内容，则是附带讲一下。不过对记忆法有入门兴趣的朋友，值得看一下。反正不贵，拿来收藏。
- 4、一个教会我学习记忆方法的系统图书

《FBI教你超级记忆术》

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:www.tushu111.com