

《哈佛记忆课2》

图书基本信息

书名：《哈佛记忆课2》

13位ISBN编号：9787550246297

出版时间：2015-4-1

作者：哈里洛拉尼

页数：264

译者：徐建萍

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

《哈佛记忆课2》

内容概要

《哈佛记忆课2》是一本关于记忆的书籍，它向人们讲授了许多极具成效的记忆训练方法。作者从记忆的机制出发，通过科学的方法进行研究，提出了权威可靠的记忆策略，能够有效地帮助人们提高记忆力。人类的任何潜能都需要激发才得以展现，记忆力也不例外，开发记忆的潜能亦是有法可循的。除了学习，记忆在生活中的应用也十分重要，一些简单易掌握的快速记忆法可以让人们的生活充满乐趣。此外，作者还提供了方便可行的记忆测验，记忆力训练的成效可以随时接受检验。

《哈佛记忆课2》

作者简介

哈里洛拉尼（Harry Lorayne），美国心理学家，世界著名记忆力训练师。由他主持的记忆训练节目风靡全美，其设计的脑力训练课程也广受欢迎，并被翻译成几十种文字在全球推广。《时代周刊》对其赞誉有加，称他为“世界上独一无二的记忆训练大师”。

书籍目录

序言

第1章 记忆的奥妙

1. 记忆力的无穷魅力
2. 揭开记忆的面纱
3. 记忆力不是天生的

第2章 巩固记忆的基础

1. 记忆的前提：注意力
2. 记忆的魔法：想象力
3. 记忆的基石：观察力
4. 记忆的巩固：复习

第3章 神奇的记忆魔法

1. 代码记忆法
2. 形象记忆法
3. 鸟瞰记忆法
4. 联想记忆法
5. 荒谬记忆法
6. 间隔记忆法
7. 数字记忆法
8. 外语记忆法

第4章 开发你的记忆潜能

1. 用目标指引记忆
2. 赋予记忆特定的意义
3. 让情绪服务于记忆
4. 奖赏自己的记忆力

第5章 快速记忆的实际应用

1. 巧记电话号码
2. 记住约会及重要日期
3. 牢记他人的姓名与相貌
4. 记住比赛中的扑克牌
5. 记住逸事和讲演

第6章 记忆的全面验收

1. 记忆的测量
2. 记忆测试
3. 记忆测试
4. 记忆测试

《哈佛记忆课2》

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