

# 《超直觉记忆力训练》

## 图书基本信息

书名：《超直觉记忆力训练》

13位ISBN编号：9787530944646

10位ISBN编号：7530944649

出版时间：2005-9

出版社：天津教育出版社

作者：理格林

页数：292

译者：刘巍

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](http://www.tushu111.com)

# 《超直觉记忆力训练》

## 内容概要

直觉图像记忆力是右脑的重要潜能之一，最早由德国科学家爱尔里希·伊恩休教授提出。它是指人们在脑海中再现只看过一次的事物图像的能力。科学研究表明，60%的0~12岁的儿童都拥有这种能力。之后随着年龄的增长，左脑能力进一步增强，而右脑直觉图像记忆力却逐渐减弱。

德国著名记忆科学研究专家与记忆力提升训练权威——佩特拉·理格林博士结合多年的研究与教学经验，开发出“超直觉记忆力训练”系统。抛开繁杂、深奥的理论，直接从训练入手。通过本书的训练，帮助你唤醒并增强直觉潜能，真正拥有过目不忘的超直觉记忆力！

# 《超直觉记忆力训练》

## 作者简介

作者：(德国)理格林 译者：刘巍佩特拉·理格林：德国著名记忆科学研究专家与记忆力提升训练权威，瑞士阿尔弗德学院心理学和社会教育学博士，全球第一位将记忆训练引入心理治疗以及个人潜能开发领域的科学家。1985年她创建“理格林大脑开发训练中心”，该中心致力于人类大脑开发，特别专注于记忆力训练的科学研究。刘巍：北京人。北京大学外国语学院德语系毕业，现就职于外交部。经常从事德语书籍和文章的翻译工作，主要译作有：《孩子的心灵哭泣时》、《小狗杰西卡》、《博伊斯》、(与他合译)《超直觉记忆力训练》等。

# 《超直觉记忆力训练》

## 书籍目录

如何使用本书记忆力训练真的有效吗？如何找到适合自己的记忆模式本书的特点顺序记忆训练图像串连记忆训练数字串连记忆训练词语串连记忆训练图形记忆训练钻石拼图记忆训练奇怪图形记忆训练玻璃碎片记忆训练联想记忆训练单词联想记忆训练金字塔记忆训练地图记忆训练

# 《超直觉记忆力训练》

## 章节摘录

书摘顺序记忆训练包括图像串连记忆训练、数字串连记忆训练、词语串连记忆训练三组训练内容，它可以帮助你提高顺序记忆的能力。顺序记忆是人类大脑中最核心的一种记忆模式。把事物按照发生的先后顺序进行排列，是诸如记录商业谈判、操作大型机械以及日常生活中遣词造句所要求的最重要的一种能力。虽然本书中的所有练习均不直接涉及到真正的日常生活，但是，这些练习必将在你的日常生活中发挥至关重要的作用。这些顺序记忆练习题包括8个图像、8个数字，或是8个词语。而你的任务是：1. 在练习题所给出的8个图像、8个数字，或8个词语中任意选择2个图像、2个数字，或2个词语。按照任意顺序记住它们。2. 记完后请你把书合起来，然后放松5分钟。3. 放松时间过后，请你打开背面的答题卡，按照刚才记忆的顺序把这些图像、数字或词语连起来。看一看，你完成任务了吗？4. 逐渐增加训练的难度，按照任意顺序记忆三四个图像、三四个数字，或三四个词语。这个任务也能够熟练完成之后，最后记忆五六个图像、五六个数字，或五六个词语。现在让我们来看看你的成绩如何。你正确地记住了卡片上的几个图像、数字或词语呢？请记住：在做练习的时候，你不要让你的朋友帮忙，或是投机取巧。8个元素——这是人类在2分钟内记忆的最高限度，也就是我们顺序记忆的极限！我的建议是：请首先从记忆2个图像、数字或词语开始。在记忆的同时，请你一定要留意让自己更快、更准确地记忆元素的顺序，这是提高你的记忆能力的目的所在。好的训练是从一个成功走向另一个成功的关键，请你在安排训练计划时，尽可能地避免出现下列情况：好高骛远、过度疲劳、错误百出……P13-14

# 《超直觉记忆力训练》

## 媒体关注与评论

书评直觉图像记忆是右脑的重要潜能之一，超直觉记忆力训练，抛开繁杂、深奥的理论，直接从训练入手，唤醒并增强你的直觉潜能，让你拥有过目不忘的超直觉记忆力！

# 《超直觉记忆力训练》

## 编辑推荐

直觉图像记忆力是右脑的重要潜能之一，最早由德国科学家爱尔里希·伊恩休教授提出。它是指人们在脑海中再现只看过一次的事物图像的能力。科学研究表明，60%的0~12岁的儿童都拥有这种能力。之后随着年龄的增长，左脑能力进一步增强，而右脑直觉图像记忆力却逐渐减弱。德国著名记忆科学研究专家与记忆力提升训练权威——佩特拉·理格林博士结合多年的研究与教学经验，开发出“超直觉记忆力训练”系统。抛开繁杂、深奥的理论，直接从训练入手。通过本书的训练，帮助你唤醒并增强直觉潜能，真正拥有过目不忘的超直觉记忆力！

# 《超直觉记忆力训练》

## 精彩短评

- 1、书内容就不说了，不过书本身是盗版的
- 2、感觉就是训练，书籍的印刷质量还可以。但是内容就一般了。
- 3、还是不错的，但觉得做这种练习需要持之以恒，可惜本人没先吃下来:(
- 4、可以利用零碎的时间，做一两道题，动动脑，o( \_ )o...



# 《超直觉记忆力训练》

## 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](http://www.tushu111.com)