

《如何增强记忆力》

图书基本信息

书名：《如何增强记忆力》

13位ISBN编号：9787543317987

10位ISBN编号：7543317982

出版时间：2004-6-1

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：康健编辑室

页数：115

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

《如何增强记忆力》

内容概要

《如何增强记忆力》是一把开启成功之门的金钥匙。你是否时常忘东忘西、丢三落四，开始怀疑自己的脑袋变得不灵光了，健忘真的意味着脑力衰退吗，想要增强记忆力，有没有什么诀窍，如何有效地“管理与储存”每天发生在你周围的信息，培养良好的记忆力。

《如何增强记忆力》

书籍目录

第一章 揭开记忆与大脑之谜

- 1 焦虑、抑郁、失眠会引起“记忆障碍”
- 2 忘东忘西，大脑记忆体用光了
- 3 压力是记忆的敌人
- 4 健忘与失智有什么不同
- 5 人脑的卫士有哪些
- 6 左撇子的记忆力较强

第二章 增强记忆的大脑健美操

- 1 掌握记忆规律，迈向成功之门
- 2 睡好觉是增强记忆力的起点
- 3 聪明记忆法
- 4 如何提高婴幼儿的记忆力
- 5 增强记忆力的诀窍
- 6 巧用生理时钟帮助记忆

第三章 降低记忆力的潜在杀手

.....

第四章 让你头脑变聪明 维生素家庭的神奇魅力

.....

第五章 如何吃出好记忆

.....

《如何增强记忆力》

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