

《最强大脑： 快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511351234

编辑推荐

超级记忆术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，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。由朱建国、桑楚编著的《*强大脑(快速记忆逻辑思维思维导图训练手册)》介绍多种一看就懂、一学即会、立竿见影的超级记忆技巧，教你快速、有效、准确地记住一切，让你的大脑达到*强的状态。

内容简介

超级记忆术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各方面都达到杰出水平。轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。由朱建国、桑楚编著的《最强大脑(快速记忆逻辑思维思维导图训练手册)》介绍多种一看就懂、一学即会、立竿见影的记忆技巧，教你快速、有效、准确地记忆，让你的大脑达到最强状态。

逻辑思维是一切思考的基础。一般来说，每个人的逻辑思维能力都不是一成不变的，它是一个永远也挖不完的宝藏。只要懂得基本的规则与技巧，再加上适当的科学训练，每个人的逻辑思维能力都能获得极大的提升。本书介绍了逻辑的基本概念和逻辑思维的基本规律，并附日堑界*逻辑思维训练题，在游戏中培养和锻炼人的逻辑思维能力，全面开发大陆。思维导图是打开大脑潜能的金钥匙。书中用简明易懂的讲解和实用易学的图示介绍思维导图在职场、人际、工作和学习等方面的应用，激发更多的联想创意，从而唤醒大脑潜能。一切知识，都离不开记忆与思维。通过本书，你将掌握高效快速的记忆法，思维能力也将得到*的开发并发挥作用，从而拥有属于自己的“最强大脑”。

目录

第一篇 快速记忆就是科学用脑

第一章 记忆与大脑

大脑的不同部位，负责不同的记忆

与记忆有关的生理单元

记忆的神经机制

潜意识仓库

动物也有记忆

想象力——记忆的来源

记忆的运行

记忆形成的步骤

语言与记忆

阅读与记忆

B.E.M学习原则

记忆的规律第一篇 快速记忆就是科学用脑 第一章 记忆与大脑

大脑的不同部位，负责不同的记忆 与记忆有关的生理单元 记忆的神经机制 潜意识仓库

动物也有记忆 想象力——记忆的来源 记忆的运行 记忆形成的步骤 语言与记忆

阅读与记忆 B.E.M学习原则 记忆的规律 第二章 记忆与遗忘一样有规可循

遗忘是正常现象 遗忘是有规律的 拒绝进入和拒绝访问 自己的记忆力担忧 记忆的局限

记忆可以被引导 不同性质的遗忘症 改变命运的记忆术 右脑的记忆力是左脑的100万倍

思维导图里的词汇记忆法 不想遗忘，就重复记忆 思维是记忆的向导 第三章

快速记忆的秘诀 超右脑照相记忆法 进入右脑思维模式 给知识编码，加深记忆

用夸张的手法强化印象 造就非凡记忆力 神奇比喻，降低理解难度

另类思维创造记忆天才 左右脑并用创造记忆的神奇效果 快速提升记忆的9大法则 第四章

引爆记忆潜能 你的记忆潜能开发了多少 明确记忆意图，增强记忆效果

记忆强弱直接决定成绩好坏 寻找记忆好坏的衡量标准 掌握记忆规律，突破制约瓶颈

改善思维习惯，打破思维定式 有自信，才有提升记忆的可能 培养兴趣是提升记忆的基石

观察力是强化记忆的前提 想象力是引爆记忆潜能的魔法 第五章 快速记忆是可以培养的

记忆的前提：注意力训练 记忆的魔法：想象力训练 记忆的基石：观察力训练

强烈刺激会留下深刻记忆 视觉记忆 训练眼睛 听觉记忆 训练耳朵 嗅觉、味觉和触觉记忆

第六章 练就快速记忆技巧 图表记忆法 形象记忆法 图像记忆法 路线记忆法 细节观察法

外部暗示法 虚构故事法 逻辑推理法 联想记忆法 罗马房间记忆法 第七章

快速记忆的运用：想记什么记什么 外语知识 语文知识 数学知识 化学知识 历史知识

物理知识 地理知识 时政知识 第二篇 逻辑思维：一切思考的基础 第一章

思维：人类最本质的资源 启迪思维是提升智慧的途径 环境不是失败的借口

正确的思维为成功加速 改变思维，改变人生 好思维赢得好结果

让思维的视角再扩大一倍 让思维在自由的原野“横冲直撞” 第二章 逻辑基本规律

逻辑基本规律 同一律 矛盾律 悖论 排中律 复杂问语 充足理由律 第三章

逻辑思维——透过现象看本质 透过现象看本质 由已知推及未知的演绎推理法

由“果”推“因”的回溯推理法 “不完全归纳”的凑合显同法 顺藤摸瓜揭示事实真相

逻辑思维与共同知识的建立 运用逻辑思维对信息进行提取和甄别 第四章

逻辑思维的伟大力量 逻辑和思维密不可分 逻辑起源于理智的自我反省

逻辑思维的基本特征 逻辑学的研究对象是什么 逻辑学的性质是什么

什么是逻辑思维命题 逻辑思维命题 逻辑学的地位 逻辑能提高现代竞争力 第五章

逻辑思维游戏 初级 中级 高级 答案 第六章 逻辑思维名题 拷打羊皮 孙亮辨奸 孔子借东西

和尚捞铁牛 路边的李树 分粥的故事 战俘的帽子 谁偷了小刀 伽利略破案 巧剥花生 大卫牧羊 目击者的谎言 猜帽子游戏 《木偶奇遇记》续 聪明的托雷 谁是诚实族 三个嫌疑犯 答案第三篇 思维导图：打开大脑潜能的金钥匙 第一章 思维导图引发的大脑海啸 揭开思维导图的神秘面纱 让2.5亿人受益一生的思维习惯 怎样绘制思维导图 教你绘制一幅自己的思维导图 认识你的大脑从认识大脑潜力开始 启动大脑的发散性思维 思维导图让大脑更好地处理信息 建立良好的生活方式 及时供给正确的“大脑食物” 第二章 常见思维和头脑风暴法 联想思维 形象思维 发散思维 缜密思维 超前思维 重点思维 总结思维 头脑风暴法 激发头脑风暴法的机理 头脑风暴法的操作程序 头脑风暴法活动注意事项 第三章 改变始于自己 以“己变”应万变 谁来“砸开”这把“锁” 用“心”才能创“新” 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧 方法总比困难多 画出发掘你创造力的思维导图 让大脑迸发创意的火花——灵感 让一本书变成一张纸的思维导图 唤醒你的艺术细胞 第四章 画出清晰思路 提高上课记笔记的效率 用思维导图听讲座 如何激活我们的创造力 尝试思维导图日记 完善个人学习计划，让学习更轻松 4种方法帮助我们启动思考 3招激活思维的灵活性 5步让我们克服骄傲的毛病 解决生活和学习中遇到的困惑 第五章 高分思维导图的细节 7招把注意力集中到位 11步制订完美的学习计划 7招强化抗挫折能力，实现高分 4种方法轻松管好你的时间 依靠发散性思维进行发散性的创造 做符号笔记的7大准则 培养观察力的5种方法 第六章 高效快速地阅读 为自己的阅读“把把脉” 将阅读速度提高一倍 用“阅读图”来节约更多时间 让高效阅读变得更有价值 神奇的全脑阅读法 看书还需因“材”而读 训练一双快速扫描的魔眼 程序训练，提升速读记忆的锦囊 导引训练，通往速读记忆的大道 第七章 用思维导图化解工作难题 如何突破工作中的“瓶颈” 如何跨越职业停滞期 如何缓解心理压力 如何摆脱不良的工作情绪 如何保持最佳的工作状态 如何保持完美的职业形象 有效晋升的完美方略 如何在竞争中夺取胜利 如何与他人协作 如何协调工作与生活

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

大脑的不同部位，负责不同的记忆 人的记忆活动虽然都是在大脑当中进行的，但是这并不是说大脑内部的所有结构，都和记忆活动有紧密的关系。由于神经心理学的研究和现代脑成像技术的发展，人们对记忆的结构和通路的研究有了长足的发展。经过人们的研究发现，在大脑内部，与记忆活动关系密切的部位并不多，只有几个，其中记忆过程中起到最关键作用的部位主要有四个，分别是颞叶、杏仁核、额叶和丘脑。颞叶是人的听觉中枢所在地，位置在大脑半球的外侧方，从前下方斜向后上方的侧沟下侧，靠近颞骨

的地方，颞叶与记忆以及人的某些精神活动有关。例如一个清醒的病人，如果用无害的微弱电流刺激颞叶，病人可能会出现对往事的回忆，以及产生特异的幻觉等情况，比如听到了以往听过的音乐等。

颞叶和记忆的关系最为密切，一旦颞叶受到损伤，人就会失去长时记忆的能力，不论是视觉记忆还是听觉记忆，病人必然会表现出显著的记忆力衰退的情况。这主要是由两个方面的原因造成的。

一方面，颞叶外侧的新皮质层对记忆有重要的影响。研究表明，两侧颞叶新皮质层受损所产生的影响是不同的：如果左侧颞叶被切除，人的言语记忆会产生影响；而如果右侧颞叶被切除，人们对复杂几何图形的记忆、无意义的图形的学习和回忆、面貌以及声音的回忆都会严重受损。

另一方面，因为颞叶的内侧是海马结构，海马在长时记忆中扮演着重要的角色，主要就是用来固化长时记忆。一旦海马受到损伤，人就会产生记忆障碍，并且损伤越严重，记忆障碍就越严重。研究表明，左右两侧的海马单方面损伤造成的记忆障碍是不同的，在性质上有明显的差异。左侧海马的损伤会直接损害言语材料、数字以及无意义的音节的记忆；右侧海马的损伤则严重影响非言语材料的记忆、面貌的记忆、空间位置的记忆。

在大脑内部，影响记忆先后顺序的部位是额叶。

曾经有人用两个实验证明了额叶在时间先后的记忆上发挥着至关重要的作用。第一个实验是用非语言刺激进行的实验，主要材料是照片、图画等。第一步是呈现出一系列配对的图片，要求被测试者记忆；第二步是出示一些配对的图片，要求被测试者指出这些配对的图片有没有在之前出现过，如果出现过，就必须指出这些图片出现的先后顺序。实验结果表明，在图片的再认和回忆上，右颞叶损伤者出现了轻微的衰退现象，右额叶损伤者则表现正常；在先后次序上，额叶损伤者出现了显著的记忆缺失，特别是右额叶损伤者的记忆缺损状况最为严重。第二个实验是用一系列配对的词语，进行了相似的实验。结果表明，回忆词语是否出现过，颞叶受到损伤的人会出现一些障碍，而额叶损伤者的表现则完全正常；但是在先后次序的记忆上，额叶受到损伤的人，特别是左额叶损伤者，出现了十分明显的记忆障碍现象。大脑的不同部位，负责不同的记忆

人的记忆活动虽然都是在大脑当中进行的，但是这并不是说大脑内部的所有结构，都和记忆活动有紧密的关系。由于神经心理学的研究和现代脑成像技术的发展，人们对记忆的结构和通路的研究有了长足的

发展。经过人们的研究发现，在大脑内部，与记忆活动关系密切的部位并不多，只有几个，其中记忆过程中起到最关键作用的部位主要有四个，分别是颞叶、杏仁核、额叶和丘脑。

颞叶是人的听觉中枢所在地，位置在大脑半球的外侧方，从前下方斜向后上方的侧沟下侧，靠近颞骨的地方，颞叶与记忆以及人的某些精神活动有关。例如一个清醒的病人，如果用无害的微弱电流刺激颞叶，病人可能会出现对往事的回忆，以及产生特异的幻觉等情况，比如听到了以往听过的音乐等。

颞叶和记忆的关系最为密切，一旦颞叶受到损伤，人就会失去长时记忆的能力，不论是视觉记忆还是听觉记忆，病人必然会表现出显著的记忆力衰退的情况。这主要是由两个方面的原因造成的。

一方面，颞叶外侧的新皮质层对记忆有重要的影响。研究表明，两侧颞叶新皮质层受损所产生的影响是不同的：如果左侧颞叶被切除，人的言语记忆会产生影响；而如果右侧颞叶被切除，人们对复杂几何图形的记忆、无意义的图形的学习和回忆、面貌以及声音的回忆都会严重受损。

另一方面，因为颞叶的内侧是海马结构，海马在长时记忆中扮演着重要的角色，主要就是用来固化长时记忆。一旦海马受到损伤，人就会产生记忆障碍，并且损伤越严重，记忆障碍就越严重。研究表明，左右两侧的海马单方面损伤造成的记忆障碍是不同的，在性质上有明显的差异。左侧海马的损伤会直接损害言语材料、数字以及无意义的音节的记忆；右侧海马的损伤则严重影响非言语材料的记忆、面貌的记忆、空间位置的记忆。

在大脑内部，影响记忆先后顺序的部位是额叶。

曾经有人用两个实验证明了额叶在时间先后的记忆上发挥着至关重要的作用。第一个实验是用非语言刺激进行的实验，主要材料是照片、图画等。第一步是呈现出一系列配对的图片，要求被测试者记忆；第二步是出示一些配对的图片，要求被测试者指出这些配对的图片有没有在之前出现过，如果出现过，就必须指出这些图片出现的先后顺序。实验结果表明，在图片的再认和回忆上，右颞叶损伤者出现了轻微的衰退现象，右额叶损伤者则表现正常；在先后次序上，额叶损伤者出现了显著的记忆缺失，特别是右额叶损伤者的记忆缺损状况最为严重。第二个实验是用一系列配对的词语，进行了相似的实验。结果表明，回忆词语是否出现过，颞叶受到损伤的人会出现一些障碍，而额叶损伤者的表现则完全正常；但是在先后次序的记忆上，额叶受到损伤的人，特别是左额叶损伤者，出现了十分明显的记忆障碍现象。

研究表明，遗忘症患者会出现脑萎缩的现象，同时，乳头体坏死和丘脑背内侧的某些损伤同样会出现在遗忘症患者身上，因此可以证明，遗忘症的出现和丘脑的损伤有明确的关系，也就是说，丘脑在记忆活动的过程中，也扮演着重要的角色。另外，在回忆过程中，丘脑也起到了重要的作用。在人们认识环境的过程中，特异性丘脑部位能够激活特异性皮层区域，这种情况下，一个人就会把它的注意力，引向储存记忆库。杏仁核在记忆过程中，同样起着很重要的作用，它的主要作用是把感觉体验转化为记忆，促进记忆的会合。杏仁核复合体会沿着记忆系统中的一段通路和丘脑联系，把感觉输入信号汇集起来的神经纤维，送入与情绪有关的丘脑下部，因此它和皮层的所有感觉系统存在着直接的联系。一旦杏仁核被认为切除或受到损害，就会破坏视觉信息和触觉信息的汇聚，使人的辨别能力严重下降，这说明杏仁核在正常情况下会在联系不同感觉所形成的记忆中，发挥重要作用。

[显示全部信息](#)

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