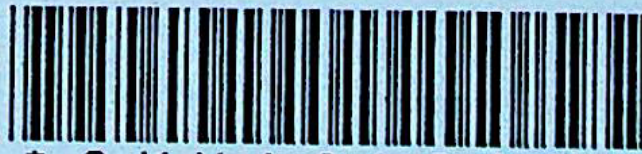


12 BƯỚC CẢI THIỆN TRÍ NHỚ



* S K V 1 2 1 6 3 0 *

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



12 BƯỚC CẢI THIỆN TRÍ NHỚ



Lời nói đầu

Phần đông con người cho rằng *trí nhớ* là một vật cụ thể, như tim yếu, tóc khỏe chẳng hạn. Nhưng thực ra không phải như vậy. *Trí nhớ* là từ chỉ *một tiến trình ghi nhớ*.

Ngược với sự hiểu biết của số đông, ký ức con người không hình thành trong những ngăn nhỏ nhỏ của não bộ. Chúng đại diện cho năng lực của từng cá nhân trong việc xây dựng một hệ thống thông tin vô cùng phức tạp.

Người ta thường nói mình có trí nhớ tồi hoặc trí nhớ tốt. Nhưng thực tế cho thấy một số người có trí nhớ tốt về lãnh vực này, số khác về lãnh vực khác. Nếu ai đó không nhớ ra một vật, thì không phải *toàn bộ* bộ nhớ của họ có vấn đề. Chỉ có *một phần* của bộ nhớ không hoạt động hiệu quả mà thôi.

Ví dụ, nếu muốn nhớ nơi để chìa khóa, ta nhất định phải ý thức về chuyện ta đã đặt nó ở đâu mỗi khi vào nhà. Ta thu nhận thông tin về việc ấy bằng cách tập trung chú ý vào hành động đặt chìa khóa lên bàn. Sau đó, thông tin sẽ được lưu lại, và sẵn sàng được nhớ lại khi cần thiết. Nếu bộ nhớ hoạt động tốt, ta sẽ nhớ chính xác mình đã để chìa khóa ở đâu. Nếu quên, sẽ có một trong những khả năng sau đây xảy ra:

★ Ta không thu nhận thông tin rõ ràng ngay từ đầu.

★ Ta không giữ lại những gì đã được thu nhận vào não bộ.

★ Ta không có khả năng nhớ lại chính xác thông tin được ghi nhận.

Có rất nhiều yếu tố giúp định hình nên một ký ức, bao gồm thông tin có thuộc loại chủ thể thường gặp hay không và mức độ tập trung vào thông tin ấy tới đâu. Sức khỏe tốt cũng đóng một vai trò quan trọng trong trí nhớ của một người.

Dù các khoa học gia không hiểu cặn kẽ con người nhớ thông tin ra sao hoặc cố nhớ lại một thông tin như thế nào, nhưng họ lại biết rõ rằng tiến trình ghi nhớ thông tin hoàn toàn có khả năng cải thiện cho tốt hơn. Việc luyện tập bộ nhớ thường xuyên có thể giúp cải thiện trí nhớ. Nhưng cách luyện tập quan trọng hơn số lượng thời gian luyện tập. Theo một nghiên cứu khoa học, ba tiếng đồng hồ luyện tập trí nhớ theo cách thông thường không thể cải thiện khả năng nhớ những thông tin cần lưu trữ lâu dài. Nhưng ba giờ luyện tập với những kỹ năng đặc biệt sẽ biến điều không thể ấy thành có thể.

Chỉ cần học một vài kỹ năng đơn giản, ta có thể nhớ rất nhiều thông tin trước đây thường hay bị lãng quên. Còn nữa, số đông cho rằng người già nhất định hay quên. Thực tế không phải vậy!

Cuốn sách này sẽ bàn chi tiết các kỹ năng giúp cải thiện trí nhớ con người trong nhiều lãnh vực: tên người, danh sách, diễn văn, ngoại ngữ, khuôn mặt, địa chỉ và các con số. Thêm vào đó, sách còn

dành một chương bàn về trí nhớ và tuổi già. Trí nhớ kém không phải là một căn bệnh già không thể tránh khỏi. Độc giả vẫn có thể học những kỹ năng hữu hiệu dựa trên những nghiên cứu về bệnh học thần kinh có thể giúp ngăn chặn bệnh mất trí nhớ.

Mục lục

Lời nói đầu.....	5
1. Hiệu hoạt động của bộ nhớ	8
2. Những yếu tố quan trọng giúp nhớ tốt hơn.....	19
3. Cải thiện khả năng nhớ công việc hàng ngày.....	31
4. học phương pháp loci	52
5. Phương pháp kết nối	58
6. Phương pháp dùng từ gợi nhớ	64
7. Nhớ tên	67
8. Ghi nhớ các đoạn văn dài và ngoại ngữ.....	80
9. Nhớ số	86
10. Những phương pháp nhớ hữu dụng trong học tập, nghiên cứu	92
11. Duy trì trí nhớ cho người già	103
12. Lối sống giúp cải thiện khả năng nhớ	126

- * HIỆU HOẠT ĐỘNG CỦA BỘ NHỚ
- * NHỮNG YẾU TỐ QUAN TRỌNG GIÚP NHỚ TỐT HƠN
- * CẢI THIẾN KHẢ NĂNG NHỚ CÔNG VIỆC HÀNG NGÀY
- * HỌC PHƯƠNG PHÁP LOCI
- * PHƯƠNG PHÁP KẾT NỐI
- * PHƯƠNG PHÁP DÙNG TỪ GỢI NHỚ
- * NHỚ TÊN
- * GHI NHỚ CÁC ĐOẠN VĂN DÀI VÀ NGOẠI NGỮ
- * NHỚ SỐ
- * NHỮNG PHƯƠNG PHÁP NHỚ HỮU DỤNG TRONG HỌC TẬP NGHIÊN CỨU
- * DUY TRÌ TRÍ NHỚ CHO NGƯỜI GIÀ
- * LỐI SỐNG GIÚP CẢI THIẾN KHẢ NĂNG NHỚ



12 bước c... n trí nhớ
8 934974 053828

Giá : 15.000 đ