

宜春提升记忆力 乐晨教育咨询有限公司

产品名称	宜春提升记忆力 乐晨教育咨询有限公司
公司名称	南昌乐晨教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	江西省南昌市东湖区智通悦蓝山6B栋1楼
联系电话	13803536665

产品详情

提升记忆力小方法

1、睡午觉

有国外学者通过实验证明，提升记忆力培训班，午后睡10分钟，效果比夜间睡2小时好得多——消除疲劳、恢复精神、降低的血压，妥妥的！简单地说，就是“午睡可以令人保持清醒，提高的记忆力”。值！

2、多动脑

脑筋越用越灵光。那些充满好奇心，喜欢学习新事物、去新的地方、阅读与表达能力高的人，宜春提升记忆力，比较容易在老年时维持心智能力。棋类游戏、桥牌、猜谜、学习乐器都是锻炼脑筋的活动，对维持记性有帮助。

3、睡前阅读

实验发现，同样的资料，如果在睡前读，人们能记忆的内容更多。专家认为，这很可能是因为睡前阅读资讯在你睡觉时单独留在脑中，没有其他干扰因素，记忆效果因而提高。所以，睡前阅读是个好习惯，不仅有助入眠，还能提高的记忆力。赶紧安排上吧！

会做词语链接。

和第一个图像链接一样，但是现在是词语，而不再是图片。你需要先把词语代表的图像还原一下，然后再做图像链接。比如，“鞋子”，“香肠”这两个词，如果你想象鞋子踩到香肠，记忆力提升培训，就比较差;而想象你穿着香肠做的鞋子，结果烂了弄了一脚。这就好一些。记住我们写出来的时候是文字

，但是你想象的时候应该用图像。问题是，这些具体的词你可以很容易的想象其代表的事物。如果是抽象词呢？比如“逻辑”，比如“浏览”，这该怎么做呢？这就需要用一个替代法，提升记忆力加盟，比如“逻辑”你可以想象一个戴着眼镜的老学究，因为他总是讲“逻辑”。而“浏览”你可以想象一个人正在飞速的翻书。从而两个词串联起来就是一个戴着眼镜的老学究飞快的翻书，把书翻烂了。

对学习不感兴趣

为了让孩子记忆力，一些家长强行让孩子进行抄写，十遍、二十遍、五十遍……其实这是很多家长的认识误区。不顾孩子所在年龄阶段的特定理解能力，强行灌输知识，不仅不能提高他们的记忆力，还会有引发孩子厌学情绪的可能。

心事太多不能集中注意力

孩子的思维方式跟成人不太一样，他们脑子里可能有着天马行空的想法，很容易发呆走神。青春期的孩子也会因为有心事，不愿意跟人交流而发呆。当孩子精神不能集中时，专心度就会下降，这样记忆只能在大脑皮层留下很浅的印象，记忆效果当然不会好。

孩子缺乏自信

如果孩子对自己的一方面能力丧失自信，很容易会引起对其他方面能力的不自信。不自信的孩子会过份低估自己的能力，当要求他们学习一个知识点时，他们会觉得自己不如别人，记忆的时候心里总有杂念，这样怎么会有好的记忆力呢？

宜春提升记忆力-乐晨教育咨询有限公司(推荐商家)由南昌乐晨教育咨询有限公司提供。宜春提升记忆力-乐晨教育咨询有限公司(推荐商家)是南昌乐晨教育咨询有限公司(www.lcxnjy.com)今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：万校长。