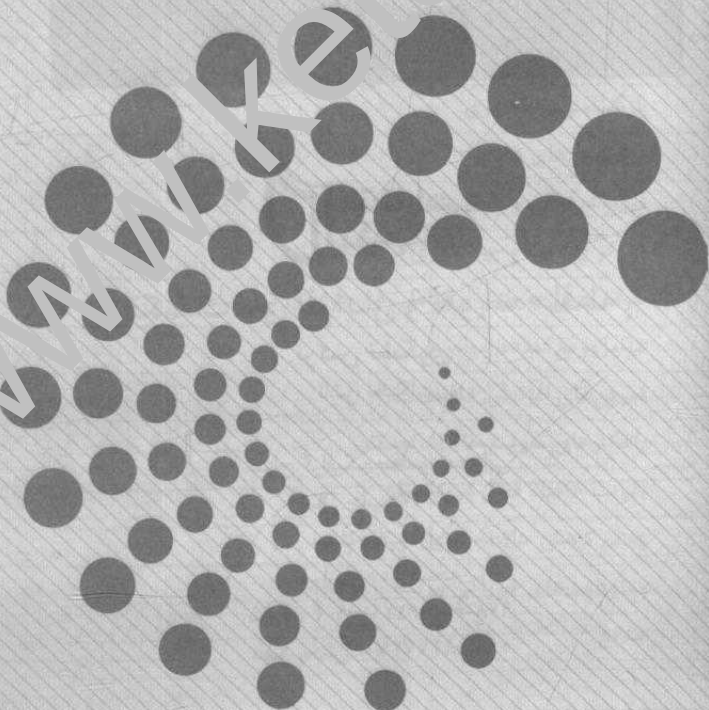


تکنیک‌های افزایش و تقویت حافظه

برگس تشکری

۲۰۱۰۰۲



سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌های افزایش و تقویت حافظه / نرگس تشکری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۰۹-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: حافظه - تقویت

Mnemonics: موضوع

موضوع: فراموشی

موضوع: Memory disorders

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ت۸۵/ت BF۳۸۵

ده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۸۵۱۵



تکنیک‌های افزایش و تقویت حافظه

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۰۹-۲

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	حافظه چیست؟
۶	انواع حافظه
۹	تقسیم بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات
۱۲	تقسیم بندی حافظه بر اساس جهت زمانی
۱۲	فرآیند حفظه و مغز
۱۳	مرکز حافظه در مغز
۱۴	مکانیسم حافظه
۱۴	مراحل تشکیل و نگهداری اطلاعات در حافظه
۱۴	فراموشی چیست و چه موقع رخ می دهد؟
۱۶	بازشناسی و یادآوری
۲۰	فراموشی های عادی
۲۰	فراموشی های بیمارگون
۲۵	تمرکز چیست و چه تأثیری بر حافظه دارد؟
۲۷	حواس پرتی چیست و عوامل رفع حواس پرتی کدامند؟
۲۷	عوامل رفع کننده حواس پرتی
۳۰	تمرین های افزایش حافظه
۴۶	راهکارهای تقویت حافظه کودکان
۵۰	تقویت حافظه فعال در کودکان
۵۳	علائم کاهش حافظه کاری در کودکان
۷۲	ممنوعیت های خوراکی مرتبط با حافظه
۷۹	منابع