

<<记忆魔法师>>

图书基本信息

书名：<<记忆魔法师>>

13位ISBN编号：9787122128041

10位ISBN编号：7122128040

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：袁文魁

页数：273

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：<http://www.tushu007.com>

<<记忆魔法师>>

前言

“一切都是最好的安排！”

“今天这本书得以出版，是由于一次次机缘巧合，这让我时常感谢命运女神对我的眷顾。

如果不是因为小时候家里开了书店，我就不会接触到那几本记忆法书籍，也就不可能体会到记忆法给我带来的高效与轻松。

如果不是因为在武汉大学读书时有了要考研的动力，我就不可能被一场记忆法讲座吸引并省吃俭用报名去学习。

如果没有生命中一个个贵人的帮助，我就不可能成为2008年中国仅有的10位“世界记忆大师”之一，也不可能成为“世界记忆锦标赛”（World Memory Championships, WMC）总冠军王峰和多位顶尖“世界记忆大师”的教练。

在写这本书时，很多记忆界的朋友问我：“以前有那么多记忆书出版，你的特色在哪里？”

“我总是笑而不答——请自己去看。

在构思这本书时，灵感总在每个早上五点来敲门，可以说这本书是“文章本天成，妙手偶得之”。

受哲学书《苏菲的世界》（乔斯坦·贾德）、身心灵书《遇见未知的自己：都市身心灵修行课》（张德芬）的影响，我很想写一本小说体记忆书，将方法穿插在扣人心弦故事情节中。

最终我决定采取课堂互动教学体，用课堂引导和点评的方式来再现初学者的思维过程和容易出现的问题。

本书的第一大特色在于，邀请了10位“世界记忆大师”和50多位记忆魔法师学徒参与，使它成为集体智慧的结晶。

本书的第二大特色在于独特的方法体系和编排体系。

在“记忆魔法师的6根神奇魔棒”中，我分别讲解了“配对联想法”、“定桩联想法”、“串烧故事法”、“歌诀记忆法”、“绘画记忆法”、“动作记忆法”6种高效实用的记忆方法。

前3种属于“联想记忆法”，是“世界记忆大师”常用的记忆方法；后3种分别对应着人类的3种学习类型：听觉学习型、视觉学习型和动觉学习型。

我借鉴了简笔画、鱼骨图、思维导图、顺口溜、手语、舞蹈等多种形式，将其融入记忆法中，使记忆法成为灵活的方法体系。

在讲授每种方法之前，我都通过案例引入，并且举例说明如何运用方法。

接下来给出“读者答题区”供读者思考作答，同时会有记忆魔法师学徒分享他们的想法。

记忆魔法师会进行简要的点评，指出其出现的误区及完善的方案，供读者参考对照，检测自己的不足之处。

在一些章节还设有“魔法作业”，读者可以和朋友一起来比赛完成。

本书的第三大特色在于贴近考试，贴近生活，适用于任何考生及渴望提升记忆力的朋友。

书中没有生涩难懂的记忆理论，而是直接以学生及成人考试的题目为例。

在神奇魔棒部分举了大量语文、政治、历史、地理等学科的实例。

在飞天扫帚部分，“出口成章”专门讲解如何背诵现代文和文言文，并独家揭秘如何将《道德经》倒背如流；“秒杀单词”分享了6根英语单词记忆魔棒，教你如何3天攻克1000个英语单词；“攻克考试”则针对性更强，集中分享了语文、地理、生物等学科以及考研政治的记忆案例。

所以这不仅是一本记忆书，更是一本励志书！

当我一心想要把这本书写好时，一个个贵人助它更加完美！

像是被施了魔法一样，这本书能够变成今天的模样，是吸引力法则的力量。

感谢张陆武和李茂军两位老师给我的灵感和指导；感谢於可训、胡谊两位教授为我提出宝贵意见；感谢王峰、刘苏、胡小玲、刘大炜等记忆大师给我提供素材和建议；感谢李凤玲、尤东梅、陈静等大批学生参与本书的创作；感谢向慧和王云喻为本书绘制图片，使它图文并茂。

感谢所有关心和支持本书创作的朋友们，你们的支持使这本书更加完美！

当然，由于学识有限，书中难免出现疏漏，还请各位读者提出宝贵的意见。

能够在记忆的道路上走到现在，特别感谢我的父母对我的养育之恩，你们是全天下最朴实却又最伟

<<记忆魔法师>>

大的父母，回报你们是我继续努力的动力！

还要特别感谢我的恩师郭传威，很多次在我想要放弃的时候，是他的鼓励让我重新坚定了坚持的决心！

感谢一路走来的队友们，“世界记忆大师”朱少敏、苏锐乔、郑才干、史俊恒、张诗雨、吴镇辉等，以及“中国记忆三剑客”精英战队的伙伴。

还要感谢我这辈子遇到的所有老师，你们的栽培让我有了今天的成绩！

感谢我这辈子结识的所有朋友，与你们结缘是我今生最大的幸运！

记忆魔法师祝愿所有人都能够灵活使用6根记忆魔棒和冲破记忆壁垒的飞天扫帚，并拥有强大的精神动力，自由快乐地奔向心中梦想的圣地！

记忆魔法师袁文魁于武汉大学 2011年5月18日

<<记忆魔法师>>

内容概要

1.抽象图形记忆2.二进制数字记忆3.马拉松数字记忆4.人名头像记忆5.快速数字记忆6.历史事件记忆7.马拉松扑克牌记忆8.

随机词汇记忆9.听记数字记忆10.快速扑克牌记忆袁文魁的记忆成就：2008年，参加世界记忆锦标赛，是当年中国10位“世界记忆大师”之一。

2009年，世界记忆锦标赛中国区总冠军，获得4金4银。

2009年，世界记忆锦标赛成绩排名世界第十，在快速扑克牌记忆项目中以37秒的成绩获得铜牌。

<<记忆魔法师>>

作者简介

袁文魁，记忆培训师，亚洲首位世界记忆冠军王峰的记忆教练，三个月的时间就培训王峰成为“世界记忆大师”一年多的时间，培训王峰成为第19届世界记忆锦标赛的个人总冠军！

另外。

他培训的学生中，有6位在2010年世界记忆锦标赛排于世界前13名，另有7位获得“世界记忆大师”称号。

(上图左一：袁文魁；左二：东尼·博赞)

<<记忆魔法师>>

书籍目录

序幕：记忆魔法奇缘
记忆魔法师的6根神奇魔棒
记忆魔法基本功之图像力与联想力
记忆魔棒之一：配对联想法
记忆魔棒之二：定桩联想法
记忆魔棒之三：串烧故事法
记忆魔法基本功之想象力与创造力
记忆进阶课程导入
记忆魔棒之四：歌诀记忆法
记忆魔棒之五：绘图记忆法
记忆魔棒之六：动作记忆法
记忆魔法师的4把飞天扫帚
飞天扫帚之一：出口成章
飞天扫帚之二：秒杀单词
飞天扫帚之三：玩转数字
飞天扫帚之四：攻克考试
尾声：记忆魔法奇迹
参考文献

<<记忆魔法师>>

章节摘录

版权页：插图：“第3招是转动眼球，顺时针转两个节拍，再逆时针转两个节拍，注意别转成了斗鸡眼啊。

”“第4招是进行深呼吸。

吸气的时候，要均匀缓慢，尽量深吸，让气体能充满肺部，吸气4秒钟，吸进来以后停留4秒钟，再用力地吐气，将废气全部排出体外，8秒钟。

我们一起来两次。

”“第5招是嘴巴咀嚼，咀嚼有利于口腔肌肉的运动，也是可以促进大脑供氧的。

假想一下你嘴里嚼着你最喜欢的食物，尽情地咀嚼吧！

与之类似，课间时聊聊天也是放松大脑的一种好方法。

”“接下来，大家猜猜到哪了？

”“脖子！

”“对！

以前很流行一首《健康歌》，脖子扭扭，屁股扭扭，所以我们的第6招是扭动脖子，这是学生族和上班族最应该做的运动，可以预防颈椎病。

颈椎不是病，痛起来要人命。

首先是向前点两下头，再向后仰两下，注意不要用力过猛，再向左歪脖子两下，向右歪脖子两下，我们一起按节拍来做一下。

”“我们还可以顺时针转动脖子两个节拍，再逆时针转动脖子两个节拍。

1234，2234.....这招是我妈教我的，她经常抽空做这个运动。

颈椎是大脑供氧的管道，如果管道堵了，自然会头晕头痛，脑子不清醒，想记东西也就很困难啦！记得多扭扭脖子！

”“接下来的第7招是什么呢？

扭腰！

科学家研究发现，腰肌力量与大脑智力有密切关系，原理和扭脖子差不多，因为脊柱是供氧的主通道。

两脚分开与肩等宽，两臂伸开，呈大字形，然后左右扭动腰部。

可一次扭50下，一天扭两三次。

我在比赛训练期间就经常早晚去小区的健身器械上扭腰，效果非常好。

”

<<记忆魔法师>>

编辑推荐

<<记忆魔法师>>

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:<http://www.tushu007.com>