第一图书网, tushu007.com

<<52周记忆魔法实战手册>>

图书基本信息

书名：<<52周记忆魔法实战手册>>

13位ISBN编号：9787510432972

10位ISBN编号：7510432979

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：多米尼克·奥布莱恩

页数：149

字数：100000

译者：刘颖

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

前言

我坚信，绝大多数人都有潜力成为“记忆冠军”。
二十多年来，我先后在各种场合，通过游戏、表演、演讲、讲座等方式跟人们分享各种记忆技巧，每次都能让对方在几分钟之内记住自己之前不敢想象的东西——在本书当中，我将跟你分享所有这些技巧。
《52周记忆魔法实战手册》是我各种记忆技巧的总结，其目的在于帮助你彻底释放自己的记忆潜能。这些技巧并没有任何年龄限制，无论你是刚刚入学的新生，还是已经退休的老人，都可以通过它们来让自己记得更清楚。
如果你是第一次接触记忆技巧训练，我相信你只要翻开几章，简单练习一下，就一定会为结果大吃一惊。
要想最大限度地发挥本书作用，我建议你在读完每一章之后都完成相应的练习和测验，准备个笔记本，在测验过程中记录自己的得分。
得分大概可以被分为三个级别：未经训练级、有待改进级、大师级。
每次测验之后，将得分相加，然后对号入座。
这样不仅可以让你明白自己的起点，而且可以帮你随时了解自己的进度。
如果感觉自己得分太低，或者感觉有些测验过于困难，别担心，你可以反复练习书中的记忆技巧，反复测验——别忘了，脑子总是越用越灵光，你的记忆力水平也会随着反复练习而越来越高。
书里这些练习和测验不仅能让你记住某种特定类型的信息，还能有效提升你的记忆力。
在第1章，我们将先对你目前的记忆力水平做一个简单评估，并向你介绍一些可供你日常练习的记忆工具；第2章将告诉你该如何实际运用这些记忆技巧，比如说如何用它来记住姓名、面孔和演讲词等；第3章将进一步提升你的记忆力，帮助你将这些技巧综合起来，以便记住更加复杂的信息；在掌握前三章内容后，你将在第4章迎来最终的挑战。
在本书的最后，我同样提供了一些测验题，相信你一定会为自己的进步大吃一惊。
最后一点提示：不要担心时间，反复练习，等到彻底掌握一种技巧后再进入下一章。
相信我，所有的努力都不会白费！
好吧，旅程开始了，祝你愉快！

内容概要

多米尼克·奥布莱恩最富实战性的一部作品！

在本书中，奥布莱恩对自己多年来的记忆技巧进行了一次大总结，并按照人脑的学习规律，以周为单位，每周一步，层层推进。
在每一章节中，作者先用几百字简单说明本节所要学习的记忆技巧，随即用相应的练习帮你加以演练，帮助你运用和巩固刚刚学会的技巧。

作者简介

1957年8月10日出生于英国。
1991年参加由“世界大脑先生”托尼·布赞发起的第一届世界记忆锦标赛，凭其独创的“多米尼克记忆系统”，38秒记住一副扑克牌的顺序，30分钟记住2385个随机产生的数字，1个小时记住110种元素的原子序数、符号、类别和精确到4位小数的原子量，一时技惊四座，横扫所有对手，获得第一届世界记忆锦标赛的总冠军。
此后十余年间，他先后8次卫冕成功，几乎打破所有记忆领域的世界纪录，成为举世公认的“世界首席记忆大师”。

第一图书网, tushu007.com

<<52周记忆魔法实战手册>>

书籍目录

第1章 记忆工具
第1周 你的记忆力如何
第2周 视觉化和观察
第3周 首字母缩写
第4周 把数字变成句子
第5周 身体系统
第6周 联想——第一把钥匙
第7周 连接法
第8周 地点——第二把钥匙
第9周 想象——第三把钥匙
第10周 路径记忆法
第11周 集中精力
第12周 数形系统
第13周 数音系统
第14周 字母顺序系统
第2章 记忆构建
第15周 怎样记住姓名和面孔
第16周 怎样记住方向
第17周 怎样记住拼写
第18周 怎样记住国家及其首都
第19周 怎样学习一门外语
第20周 怎样记住你的过去
第21周 怎样记住化学元素
第22周 开发你的陈述性记忆力
第23周 多米尼克系统I
第24周 怎样记住笑话
第25周 怎样记住故事
第26周 怎样读得更快，记得更多
第27周 怎样记住引言
第28周 记忆和思维导图
第29周 怎样记住演讲词
第30周 怎样复习最有效
第3章 记忆力
第31周 多米尼克系统II
第32周 怎样记住电话沟通内容
第33周 多米尼克系统III
第34周 怎样记住一副扑克牌
第35周 怎样成为一本人体日历
第36周 怎样记住历史日期
第37周 怎样记住电话号码和重要日期
第38周 怎样记住新闻
第39周 怎样记住奖项获得者
第40周 怎样记住诗歌
第4章 记忆大师班
第41周 罗马房间记忆法

第42周 怎样记住历史和未来的日期
第43周 怎样在记忆中穿插记忆
第44周 怎样记忆二进制数字
第45周 怎样记词典
第46周 怎样记住多副扑克牌
第47周 怎样记住一屋子人
第48周 身体健康，记忆更高效
第49周 怎样用记忆玩游戏
第50周 记忆力提升游戏大集合
第51周 数字记忆练习
第52周 测测你现在的记忆力
结语

章节摘录

版权页： 插图： 联想——第一把钥匙 联想是打造完美记忆力的第一个关键。
人的大脑由数以百亿计的神经元和神经细胞组成，这些神经元和神经细胞彼此之间像迷宫一样联系在一起，从而帮助人完成各种复杂的思考和记忆活动。
所以从科学的角度来说，任何两个哪怕看起来毫无关系的事物都可以通过某种方式联系在一起，你需要做的，就是通过联想把它们结合在一起。
打个比方，你的大脑会怎样把“粉笔”和“奶酪”联系在一起呢？
你会怎样把这两个单词联系起来呢？
用粉笔在黑板上画出奶酪的样子？
用一根粉笔戳奶酪，看看它到底有多硬？
一般来说，在想到一个单词时，我们很少会去想它在字典里是怎么被定义的，而是会首先在大脑中浮现它的样子。
比如说当我听到“青蛙”这个单词时，我绝对不会想到它是“脚上有蹼的两栖动物”，而是会想到一片池塘，旁边响起纪录片主持人的声音——水里的小蝌蚪，甚至还会想到青蛙变成了王子。
当你看到“雪花”这个单词时，相信你也不会把它看成是“液体蒸发后在半空中形成的透明结晶物”，你更可能想到的是小时候跟朋友们一起堆雪人的情景，或者是一起滑雪的情景，想到某部电影，或者跟小朋友们一起打雪仗的情景等。
想想看，我们大脑里有那么多脑细胞，可以进行那么多联想，难道我们还不能把任何两件事物联系在一起吗？
你会怎么把“青蛙”和“雪花”联系在一起？
一只雪花做的青蛙？
一只青蛙正在雪地里跳跃？
一只青蛙在滑雪？
只要稍稍发挥想象力，类似的联想就会数不胜数。
此时，我们很自然地就可以进入下一周——连接法。
但在进入连接法之前，还是先活跃活跃大脑，自由自在地展开一番联想吧！

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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