

<<魔术记忆>>

图书基本信息

书名：<<魔术记忆>>

13位ISBN编号：9787530943847

10位ISBN编号：7530943847

出版时间：2005-8

出版时间：天津教育出版社

作者：凯文·都迪

页数：322

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>

<<魔术记忆>>

内容概要

想不想增加智慧，让碰到你的每个人都对你印象深刻？

想象你是学生，考试时你能马上回想起学习内容以获得高分；想象你在演讲时不用讲稿，并能随时记起有关的诗篇、台词、事件、数据；想象你在宴会上见到50位不认识的人，宴会结束时你却能一一叫出每个人的姓名，与他们一一道别.....那该有多棒！

你若应用凯文·都迪的超级记忆力训练技巧，做到这些并不难。

全球最著名的记忆力提升专家凯文·都迪认为，每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，只要活化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切。

人脑的运用就像建“档案馆”，你把适当的英语单词、功课、数据库、备忘录.....放在它们适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。

本书在让你掌握如何“归档”资讯的同时，还会教你如何训练记忆力——学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。

如果你确实依照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。

短短30分钟就能释放了你的记忆力潜能！

每天用30分钟完成指定课程，30天后，你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力！

<<魔术记忆>>

作者简介

作者：(美)凯文·都迪凯文·都迪，美国最著名的记忆力提升训练权威，系全球最大的记忆力训练学校——美国记忆力机构创办人。

年轻时，他也曾有过学习障碍的问题，因而读遍了各种记忆力提升方面的书籍。

最后，他结合自身的体会发展出自己的记忆力提升训练模式，并创办了美国记忆力机构。

他的超级记忆力自我训练法风靡欧美，是西方最流行的记忆力训练教程。

<<魔术记忆>>

书籍目录

创造你的奇迹1如何使用本书3 阅读本书的基本规则5 可塑性指数7 动机与技能9 获得超级记忆力
 四进程10 复习13 第一部分超级记忆力第一章学习基本联想17 基本联想19 树表22 复习31 必做的
 心理练习32第二章串连——让鲜明生动的影像发挥作用33 想象一个故事35 专注38 复习43 必做的
 心理练习44第三章创造桩子表——心理文件夹45 人体表46 房屋表50 复习57 必做的心理练习59第
 四章利用桩子表61 用身体表定桩64 复习71 必做的心理练习73第五章专心游戏75 拆字成为谐音影
 像77 跳蚤80 复习81 必做的心理练习82第六章定桩树表83 定桩到树表85 复习95 必做的心理练
 习96第七章身体如何影响记忆97 心智如何运作：处理资讯的五阶段98 压力与记忆102 营养与记
 忆104 影响你的食物105 念珠菌症和EB症候群109 复习112第八章定桩房屋表115 复习119 必做的
 心理练习120第九章记人名(一)121 再次请教尊姓大名122 创造一个视桩123 复习128 必做的心理练
 习129第十章记人名(二)131 想象名字132 想象姓氏135 复习139 必做的心理练习141第十一章记人
 名(三)143 如何利用超级记忆力回忆人名153 记姓名155 复习158 必做的心理练习159第十二章基
 本的日常应用161 日常的时间表162 我的钥匙在哪儿?165 记地址167 记开车方向168 创造自己的应
 用模式171 复习175 必做的心理练习177第十三章阅读179 专注于阅读179 准备小考182 用心听
 课184 复习187 必做的心理练习188第十四章单词与拼写189 记住词义189 拼写192 复习194 必做
 的心理练习195第十五章数字197 学习乘法表198 记一串数字200 复习202 必做的心理练习203 第
 二部分进阶超级记忆力第十六章复习与介绍207 基本原则208 可塑性指数209 温习第一部分210 复
 习213 必做的心理练习215第十七章身体表语音学217 语音字母219 复习225 必做的心理练习226第
 十八章图像词1—25 227 创造图像词227 创造图像词1~25 229 图像词1~25：反向练习236 图像词1
 ~25：测验238 复习241 必做的心理练习243第十九章图像词26~50 245 复习256 必做的心理练
 习258第二十章图像词51~75 261 复习270 必做的心理练习272第二十一章图像词76—100 275 复习282
 必做的心理练习284第二十二章记忆姓名加油站287 初次见面的四要素288 记名字的其他技巧293
 预先记忆294 复习295 必做的心理练习296第二十三章记住数字有绝招297 将较长的数字转变成图
 像297 星期几?301 复习303 必做的心理练习305第二十四章教你玩牌有一套307 建立扑克图像308
 玩牌的技巧310第二十五章革除坏习惯，寻回失去的记忆313 革除坏习惯313 寻回失去的记忆315 复
 习320结尾322

<<魔术记忆>>

章节摘录

书摘营养与记忆 身体与心灵是运作一致、相互影响的。

如果身体不舒服，你的情绪就会受到负面影响，并会影响记忆；另一方面，要是你身体健康，体内一切平衡，你也会觉得心情比较好，同样的问题只会是小压力。

一般来说，你对生命相当乐观，充满冲劲与活力，你的记忆容量当然也会增加。

说明体内一切平衡状态的词是“动态平衡”(homeostasis)，韦氏大辞典对该词下的定义是：“相当稳定的平衡，或进入介于有机体不同但却相互依赖的元素间状态的趋势。

”如果所有身体互赖元素——生理、情绪、心理一致，身体的运作效率就达到巅峰。

唯一能确定身体健康的最好方法就是认识你吃的食物。

但遗憾的是，人们对营养的研究时间实在太短。

对于什么有益或有害，往往有很多评价，一旦有研究指出，你该吃某食物，另一个研究跟着就表示相反的看法。

当某些食物对你改善身体状况的效果很明显时，这是因为它们在各方面都有着微妙又互相关联的作用——每个个体都不一样，故便依生理化学的差异而有不同的效果。

以下准则正基于我自己的经验，它们协助我拥有超级记忆，希望它们对你也能有所裨益。

但也如同我在本书中从头到尾一再表示的那样，只要你不同意任何事，或是相反说法似乎对你有用，你就不妨信任自己的经验。

你也可以把这些准则当成跳板作更深研究。

在做本书的练习或任何其他繁重的“脑力工作”时，要注意食物数量和消化过程。

例如，在“阅读本书的基本规则”中我提醒你不要用完餐后就来做这些练习。

你体内就那么多血液，它会流向最需要它的部位，用餐后，血液自然会流向消化器官。

不只是你吃多少食物的问题，特定食物的消化时间也须注意。

例如：猪肉的消化就比其他肉类要久，其次是牛肉，然后是家禽和鱼肉，之后是碳水化合物、复合碳水化合物。

例如，全麦面食则是最佳选择，不过，它们的消化时间比简单碳水化合物(例如一般面食)要长，至于蔬菜、水果、果汁则最易被消化。

假使你非得在用过餐后去做很多劳心工作，那就多吃蔬菜水果，这样你就不会昏昏欲睡，而是可以保持神智清醒，因为这样的消化相当轻松。

P.104-105

<<魔术记忆>>

媒体关注与评论

书评想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？

只要拥有《魔术记忆》所规划的超级记忆力训练计划，这些都有可能，或许还会有更多意想不到的效果。

想象你在宴会上见到50多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名向他们一一道别，那有多棒！

想象你不带讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想象你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。

以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的的时间，就能有那样的成果。

因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。

这听起来是不是有点像是一句推销辞令？

其实它并不是，因为你早就拥有完美、有效、有如照相般的记忆力正等着去展现。

你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做的也就正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。

唯一的问题是，你早就忽略了你具备的高性能电脑一样大容量及弹性的记忆力。

利用本书的内容，你将可以充分地发挥那种力量。

超级记忆力计划教你如何处理新资讯。

你可以学会运用你所见、所闻与经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的大脑中，未来自能随时回忆起来。

“顺序”是超级记忆力计划的基础。

脑子的运用就像“档案柜”，你把备忘录、信件、报告、笔记与文件放在与它们相适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。

这是简单、有力，又绝对实用的观念。

小时候，和许多小学生一样，我也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。

这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。

这个警讯促使我开始进行在记忆力与心智运用方面的自修，我发现我并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。

在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论大脑与记忆力如何作用的原理。

阅读本书的实际过程就是训练，因为超级记忆力是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。

但有件事也很重要，你该作好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是何以超级记忆力由练习与技巧组成的原因。

如果你确实依照本书的指示去练习，你就必将会得到预期的效果。

<<魔术记忆>>

编辑推荐

《魔术记忆》编辑推荐：想不想增加智慧，让碰到你的每个人部对你印象深刻?想像你是学生，考试时你能马上回想起学习内容以获得高分；想像你在演讲时不用讲稿，并能随时记起有关的诗篇、台词、事件、数据；想像你在宴会上见到50位不认识的人，宴会结束时你却能一一叫出每个人的姓名，与他们一一道别.....那该有多棒!你若应用凯文·都迪的超级记忆力训练技巧，做到这些并不难。全球最著名的记忆力提升专家凯文·都迪认为，每个人的大脑部是一台高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，只要活化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切。人脑的运用就像建“档案馆”，你把适当的英语单词、功课、数据库、备忘录.....放在它们适当的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。

<<魔术记忆>>

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>