

## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 图书基本信息

书名：<<我最想要的记忆魔法书>>

13位ISBN编号：9787510418792

10位ISBN编号：7510418798

出版时间：2011-8

出版时间：新世界出版社 · 阳光博客出品

作者：多米尼克·奥布莱恩

页数：248

译者：冯亚彬

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>

## &lt;&lt;我最想要的记忆魔法书&gt;&gt;

## 前言

当我还是个孩子时，医生就判定我有阅读障碍症，老师也认定我这辈子不会有什么出息。事实上，我所在的学校里没有一个人对我抱有希望，更不会有人想到有一天我会因为“令人难以置信的脑力”而被载入《吉尼斯世界纪录》，甚至成为世界记忆冠军——还不是1次，而是8次！时至今日，我还经常回忆起10岁那年几位老师对我的评价——至今令人毛骨悚然：“他经常会在计算的过程中做梦，心思一下子就不知飞到哪儿去了。

” “多米尼克根本无法集中注意力，他似乎总是在琢磨一些不着边际的事情。

” “慢得可怕。

他甚至无法重复我的提问！

” “除非多米尼克能够痛改前非，幡然悔悟，开始努力，否则他这辈子就完了……这家伙脑子真是太慢了！

” 虽然这些话听起来有些让人发愁，但它们确是我那时的真实写照。

当时我感觉自己的大脑像是一块松软的肌肉，怎么都无法集中精神。

老师们都知道这一点，他们也总是不辞劳苦地提醒我这一点。

当时政府还没有制定任何法律来管制这些老师，所以他们可以自由自在地发明一些极富想象力的方法来刺激我：把我推来推去，冲我大吼大叫，经常当众羞辱我……回过头来看看，他们可能只是想要激发我的潜力，帮助我脱离苦海吧。

自然而然地，“学校”渐渐成了一个让我头皮发麻的字眼。

一想到这个词，我就会陷入一种巨大的恐惧之中。

11岁那年，我开始对学校充满仇恨——这个地方掏空了我所有的自尊。

直到今天，我还能清楚地感到每天走出校门时的那种畅快。

15年后，我靠自己学会了如何记住一副扑克牌。

那种感觉让我无法形容——我不仅证明了自己拥有一颗无与伦比的大脑，还在精神上赢回了自尊。

我彻底摆脱了长久以来笼罩在头顶的乌云，粉碎了之前别人对我的羞辱和谬判。

突然之间，我意识到自己并不像别人所说的那样，注定“终生一事无成”。

我问自己，除了记住一副牌之外，你还能做到什么呢？

慢慢地，随着记忆力逐渐提升，我开始拥有更多自尊和自信，一扇扇机遇的大门在我面前打开，我走进了一个崭新的世界……如今，我昔日疲软的记忆肌肉已经变得强健有力，25年的训练让我拥有了引以为荣的记忆力，我甚至经常感到遗憾：要是上学时就这样该多好啊！

在本书当中，我将告诉你如何训练你的记忆力，让你不仅可以像玩杂技一样展示自己的心智能力，还能大大提高你的自尊和自信。

一旦意识到自身拥有的记忆潜力，你会很快发现自己的大脑还能做很多其他事情——让你高度集中注意，在极短的时间里提高智商，提升演讲力，甚至轻松应对一群陌生人，在最短的时间融入一个陌生的工作环境。

我将跟你分享我的发现之旅，一步一步告诉你我是如何取得今天的成就的，希望我的经历能够帮助你充分发掘自己的记忆天赋。

最后，衷心祝愿你如同我当初一样，享受这场神奇的旅程！

多米尼克·奥布莱恩 Dominic O' Brien

## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 内容概要

本书为全球顶级记忆大师多米尼克·奥布莱恩最新作品。

奥布莱恩为世界首席记忆大师，是迄今为止，打破各项世界记忆纪录最多的人，他所研发的记忆方法被英国教育部推荐给全国中小学使用，成为风靡英伦的记忆方法。

在本书当中，奥布莱恩不仅介绍了自己的“多米尼克记忆系统”，还跟读者分享了自己是如何开发这些记忆秘诀的，并且手把手地逐步教会读者掌握这些记忆技巧，对于处于信息爆炸时代，需要在日常生活中吸收大量信息的现代人来说，本书无异于是一本福音。

。

## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 作者简介

多米尼克·奥布莱恩，1957年8月10出生于英国。

1991年，他参加了由“世界大脑先生”托尼·博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”在用38秒内记住一副扑克牌的顺序，用30分钟记住2385个随机产生的数字。

一时技惊四座，获得第一届记忆锦标赛的总冠军。

此后十余年间年间，他先后8次卫冕成功，几乎打破所有项目的记忆记录，成为举世公认的“迄今为止，全人类开发得最为深入的大脑！”

## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 书籍目录

多米尼克·奥布莱恩大事记

前言

你能记住多少？

如何使用本书

第1章 你的记忆，我的记忆

第2章 一切是如何开始

第3章 记忆和创造力

第4章 联想的力量

第5章 联想的维度

第6章 联想链条

第7章 链条法

第8章 太神奇了！

我的第一次成功经历

第9章 路径记忆法

第10章 路径记忆法实战指南

第11章 路径记忆法的威力

第12章 创建记忆路径库的5个秘诀

第13章 转动记忆之盘

第14章 从扑克到数字（一）

第15章 从扑克到数字（二）

第16章 配对和复杂的形象

第17章 我是如何记住多副扑克的

第18章 如何提高速度

第19章 大脑究竟是怎么回事

第20章 第一次世界记忆锦标赛

第21章 二进制数字

第22章 如何记忆姓名和面孔

第23章 锦标赛练习：抽象图形

第24章 记忆冠军的生活：发表演讲

第25章 记忆冠军的生活：如何记住大量事实

第26章 如何用记忆技巧来帮助学习

第27章 如何在日常生活中进行记忆训练

第28章 一些好玩的记忆力游戏

第29章 年龄代表的是经验，而不是健忘

第30章 完成这些练习后，你会得到什么

第31章 看看你现在能做些什么吧！

后记：写给未来的冠军

## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 章节摘录

版权页：插图：我问自己，是否可以将身体的每一部分编码，然后按照牌面的顺序来对应身体的编码进行记忆呢？

比如说，如果第一张牌是梅花3，我就可以扭扭脑袋，偏左3度；如果第二张牌是黑桃K，我可以用舌头抵住左脸颊等等。

没错，牌面和身体部位之间并没有任何直接的关联，但我感觉这样记可能会更容易一些。

很快，我意识到，这种做法也不太可行，于是我想或许可以换种计算方式。

比如说，如果前两张牌是4和8，我可以将两张牌相乘——但该如何记住32这个数字呢？

还有，该如何记住花色呢？

看起来这些想法都不太可行。

我来到图书馆，想试试能否找到答案，但当时市面上并没有任何教你如何记忆的书，也没有互联网。唯一的办法就是不断尝试。

虽然逻辑和运算也都有助于帮助记忆，但我很快发现，提高记忆的关键，在于想象和创意。

我发现编故事有助于提高记忆力，于是我开始沿着这个方向深挖下去。

日子一天天过去，我开始“认识”每张牌里的数字和花色，慢慢地，我能准确地记住十几张扑克了。

我会用这些扑克编成一个小故事，这方法看起来不错。

虽然这只是一个小小进步，但它却意义非凡。

我决定沿着这条路继续走下去，直到赶上克莱顿·卡夫罗。

## &lt;&lt;我最想要的记忆魔法书&gt;&gt;

## 后记

写给未来的冠军 在本书最后,我想说明一下我为什么要传播我的记忆训练技巧。

还在学校读书时,从来没有人告诉我该如何学习。

老师们希望我们能自己琢磨学习方法,吸收知识,并在考试中取得好成绩。

回头想想,哪怕当时有人教会我一些最基本的记忆技巧,我的成绩都会好很多。

如今,孩子们的学习方式已经完全不同了。

我读书那会儿,最常用的方法是死记硬背,一个人的成绩几乎完全取决于其记忆力。

如今,孩子们不仅要在考试中表现自己,还要做很多项目和动手活动。

他们必须向老师表明自己真正理解所学内容了。

虽然有这些变化,但超级记忆力依然对提高学生们的理解能力至关重要。

不管通过哪种方式学习,孩子们都要记住大量信息。

换句话说,即使是在今天,记忆力依然非常重要。

2008年,我参加了一项活动,开始将记忆技巧推广到英国的中小学。

我们的目的并不是教授记忆技巧,而是告诉学生们如何通过启动记忆力投入到“游戏”中,并以此提高自己的学习能力。

我们选派了很多讲师到学校举办2小时一场的讲座。

学生们随后会用几个星期来训练记忆力,并参加学校里举办的各种记忆力比赛。

效果很明显:很多学生、老师和家长都表示,我们所教的这些记忆技巧可以很容易地应用到他们的日常生活中。

我们看到很多学生从此学习成绩大大改进,自信心也得到提高,而且学习积极性更高了。

这项活动效果如此显著,以至于时至今日,每年参与到项目中的人数竟然超过了1万。

之所以出现这种情况,是因为大家,包括我本人,都意识到,记忆训练会启动人的整个大脑,而不是处理线性信息的那一部分。

所以,没错,我在本书中介绍的这些技巧不仅能提高你的记忆力,而且可以大大激活你的想象力,帮助你将零散的信息综合到一起。

在推广记忆技巧的这些年里,我听到的唯一一次不同的声音是来自于一位老师,她问我:“教授记忆力到底有什么用呢?”

学习并不等于死记硬背,重要的是理解。

”我请她举个不用记忆就可以理解的例子,她一时哑口无言。

虽然我并不认同这位老师的观点,但我明白她的意思。

想想看,记住2000个数字或20副被打乱的扑克牌到底有什么意义呢?

可我想问的是,既然如此,为什么还要练习400米跑步呢,绕着圈子跑来跑去究竟有什么意义?

还有,几个成年人在操场上跑来跑去,只是为了把一个球踢进对方球门里,另外11个人试图阻止他们这样做,这到底有什么意义呢?

在我看来,无论是足球、跑步、网球、冰球、飞镖,还是记忆,真正重要的是练习的过程,是克服失败、向着一个固定的目标不断努力的过程,是一个不断通过提高成绩来提升自信的过程。

体育运动可以锻炼你的身体;学习记住52张扑克的顺序则可以锻炼你的大脑。

它充分展示了人类大脑的无限性。

一个人进行记忆训练时,实际上是在释放自己的创意思考能力。

当我们不断突破自身的极限、展示人类大脑的真正潜能时,我们的自信心就会大大提高。

尤其对孩子来说,一旦记忆力得到激发,他们就会认清学习过程的本质,并开始体会到学习是一个充满快乐、刺激和回报的过程——而不只是父母、老师告诉自己必须要做的事情。

除此之外,越来越多的证据表明记忆力训练可以提高人的流体智力(也就是人的应变能力),训练记忆力的好处不言而喻。

希望你享受有我陪伴的这段旅程。

我在本书中谈到了很多自己的亲身经历,希望它能让你意识到这样一个道理:这些技巧不仅能提高你

## <<我最想要的记忆魔法书>>

的记忆力，而且还会带来很多其他好处——只要看看下面我的经历就知道了。

谁知道呢，说不定咱们会在下次世界记忆锦标赛上见。

希望能见到你！

走进我的大脑：我的一个故事 几年前，我应邀到一所学校为一些成绩不太好的学生讲课。

我跟这些学生在一起待了3个小时，给他们做了记忆表演。

并帮助他们做了些练习。

这是我第一次在学校讲课。

在回家的路上，我开始怀疑自己这么做是否有意义。

我到底是在激励学生上进，还是在让他们分心呢？

这些学生是会学到一些真正的技巧，还是会很快忘记我的讲课呢？

五年之后，我在伦敦组织英国公开记忆冠军赛，期间一位小伙子走上前来，拍拍我的肩膀：“奥布莱恩先生，你可能不记得我了，几年之前，我还是个学生时，你曾经来到学校给我们讲过课。

”他告诉我我当时还送给他一本书，后来他坐下来认真读完了这本书，并最终考上了理想的大学。

这件事让我最终意识到，哪怕只是改变了一个年轻人的命运，我所做的一切就都是值得的。



## <<我最想要的记忆魔法书>>

### 媒体关注与评论

奥布莱恩拥有迄今为止，全人类开发得最为深入的大脑！  
——“思维导图”创始人托尼·布赞

<<我最想要的记忆魔法书>>

编辑推荐

<<我最想要的记忆魔法书>>

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>