

## <<记忆魔法工具箱>>

### 图书基本信息

书名：<<记忆魔法工具箱>>

13位ISBN编号：9787510432156

10位ISBN编号：7510432154

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：多米尼克·奥布莱恩

页数：87

字数：50000

译者：冯亚彬,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>

## <<记忆魔法工具箱>>

### 前言

如何使用记忆魔法工具箱 在接下来的内容中，我不仅会告诉你改进记忆力的方法，而且还会提供一套完整的工具帮你练习。

指导手册 该手册首先会简单介绍一下人的大脑构造，告诉你人是如何记忆的，然后会告诉你该怎样释放自己的记忆潜力。

在该手册第一章，我会提供一些简单的练习，帮助你测定自己当前的记忆水平，在练习过程中，你也可以用这些练习来评测自己的进步水平。

我会简单说明为什么“记忆力注定会随着年龄增加而衰减”的说法是错误的，并告诉你该如何释放自己的想象力和创造力。

在第二章中，我逐一介绍我所掌握的主要记忆方法。

由于大脑的运作方式多种多样，所以我所使用的记忆方法也不止一种，但从根本上来说，你会发现，其实所有的记忆方法的根本都是人的创造力。

在练习这些方法的过程中，你会惊奇地发现，你所拥有的创造力竟然是那么得不可思议。

第三章将引导你在日常生活和工作中练习和运用这些技巧；比如说告诉你如何在参加派对时记住所有交往对象的名字；如何记住各种路径和电话号码等。

如果你的工作需要你经常进行演示或发表演讲，我会告诉你该如何通过这些技巧来让你干得更漂亮。

第四章中，我将告诉你我是如何保持自己的记忆力，让自己始终处于巅峰状态的。

你会发现，人的大脑就像肌肉一样，越是勤加练习，你的记忆力就越能保持高水平。

在本书当中，我还会随时告诉你该如何使用工具箱里的其他工具来帮助你练习，一旦做到学以致用，你就会发现，原来你也可以轻松拥有魔术般的记忆力。

记忆卡片 魔术记忆工具箱中还包含了50张卡片。

每张卡片的一面是一个数字和物体。

在练习过程中，你可以随时打乱卡片顺序，反复练习你在指导手册中学到的技巧。

卡片的另一面是一些基本的记忆改进技巧。

其中25张卡片会提供一些我在指导手册中没有讲过的技巧以及我的数字记忆密码。

如果你感觉平时根本没有时间读一段长篇大论，随便浏览一眼卡片就可以学到一个记忆方法。

另外25张卡片也会告诉你一些提高记忆力的方法，比如说如何注意饮食，如何保证睡眠，如何利用情绪来增强记忆力等等。

记忆路径图 最经典的记忆方式是路径记忆，你首先想象一条路径地图，然后设想自己把需要记住的物体放在沿途的路标点，我称其为“记忆桩”。

我把该方法称为路径记忆法，这是我赢得所有荣耀的终极法门。

正因如此，我在本书中提供了一张记忆路径图，希望能帮助你更好地掌握我的路径记忆法。

我所提供的路径图上包含了25个路标，在使用这25个路标过程中，你可以分两步走。

首先，你可以通过把物体放置在不同的路标上来记住它们；然后你可以用这些路标来帮助你回忆这些物体出现的顺序；最后，你可以用它来帮助自己开发自己的路径地图。

这样一来，你就能战胜我的路径地图，开启自己的魔术记忆之旅——在本书当中，我将向大家具体解释该如何使用路径地图和路径记忆法。

## <<记忆魔法工具箱>>

### 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，世界记忆研究创始人托尼·布赞更是称其为“人类迄今为止，开发得最为深入的大脑！”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。

此新作品是他从事记忆训练20余年来开发的第一套互动性学习用品。全书包括1本记忆指导手册，1张记忆路径图，50张记忆卡片，在读完指导手册之后，读者可以使用记忆路径图和记忆卡片来进行记忆训练，从而更好地强化自己所掌握的记忆技巧。

## <<记忆魔法工具箱>>

### 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”。

## <<记忆魔法工具箱>>

### 书籍目录

#### 第一章 你所不知道的记忆秘密

专注的秘密

记忆力基准测试

记忆力和年龄

图像和想象

#### 第二章 记忆技巧

连接法

数形系统

多米尼克系统

路径记忆法

英文字母系统

速读

#### 第三章 开始实战

姓名和面孔

演讲和演示

牢记情节、主题和人物

职业成功

如何牢记电话号码

记路线

事实和数字

玩扑克

#### 第四章 如何保持记忆力

短期记忆和长期记忆

复习与回忆

加强脑力

保持练习

## &lt;&lt;记忆魔法工具箱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：如果能一件不差地回忆完10件物品，那么恭喜你了！

如果暂时做不到，没关系，继续重复刚才的练习，直到完全掌握为止。

然后抽出工具箱中的卡片，随机抽出10张，打乱顺序，将印有图像的那一面朝下放置。

依次翻开卡片，看清每一件物品，将其安放在路径地图的前10个记忆桩上。

这次干的怎样？

逐渐增加卡片的数量，直到你能轻松按顺序记住25张卡片上的物品为止。

使用路径地图来记忆数字 路径地图还可以帮助你记数字，这时工具箱中的那些卡片又派上用场了。

每张卡片上都有一对数字，你可以使用简单的多米尼克系统把每对数字安插在相应的记忆桩上。

一开始可以先用20个数字（只要10个记忆桩即可），熟练之后，再逐渐增加难度即可。

打乱卡片，把地图摆在面前，翻转卡片，把卡片数字相应的人物跟地图上的第一个记忆桩联系起来。

打个比方，你翻开的卡片是23，也就是BC（我给它搭配的人物是贝克汉姆）。

这时你可以想象贝克汉姆在喷泉旁边踢球，突然一脚把球踢到了喷泉里，结果溅了自己一身水，弄得浑身湿透。

接下来用同样的方法记忆第二张卡片，依此类推。

然后盖住卡片，只看地图，看看你是否能回忆起每个记忆桩相对应的数字。

做到这点之后，合上地图，在脑子里从一个记忆桩走到另一个记忆桩，一边走一边回想该记忆桩对应的数字。

再接再厉 在参加比赛时，我一般会把路径记忆法和复合型多米尼克系统结合运用，这样我可以在每个记忆桩上安插四个数字。

还记得我在前面用“祖母一把抓住吉娜”的画面来记住四个数字吧？

只要我把这幅画面放在第一个记忆桩上，就可以用这一个点来记住四个数字。

这也就意味着，我完全可以用路径地图上的25个记忆桩来轻松记住100个数字。

打个比方，你要按顺序记住这四个单词：cup（杯子）、cat（猫咪）、poppy（罂粟）、truck（卡车）。

你所创建的连接不仅要包含这四个单词，而且要保持正确的顺序。

这时你编的故事可能是这样的：“一只杯子从书房的窗台上掉下来，正好砸到在窗台下面走路的猫咪头上。

”这样你就在杯子和猫咪之间建立了顺序正确的联系。

然后你加上罂粟：“猫咪吓坏了，一下子蹿到旁边的小花园里，跳进罂粟花丛中，把花丛搞得乱七八糟。

’，好极了！

多么鲜活的场面！

## <<记忆魔法工具箱>>

### 媒体关注与评论

世界脑力锦标赛冠军、“世界记忆大师”多米尼克·奥布莱恩，标题为“人脑？  
电脑？”。

——央视新闻

<<记忆魔法工具箱>>

编辑推荐



<<记忆魔法工具箱>>

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>