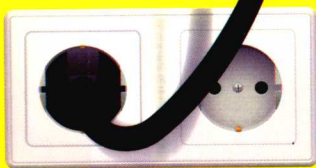




记忆天才 的第一堂 大脑训练课

30天练成过目不忘的最强大脑

安 尼◎著



帮助未成年人建立过目不忘的记忆系统，
帮助成年人打破记忆力衰退的魔咒。

全球超3亿人成功改变或正在改变用脑习惯

剑桥大学、牛津大学、哈佛大学、斯坦福大学等
院校高才生脱颖而出的奥秘。



中华工商联合出版社

记忆天才的第一堂 大脑训练课

30天练成过目不忘的最强大脑

安尼◎著

30天练成过目不忘的最强大脑：国际顶级大脑训练专家教你30天

安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著

封面设计：安尼◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆天才的第一堂大脑训练课: 30天练成过目不忘的最强大脑 / 安尼著. —北京: 中华工商联合出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5158-1068-3

I. ①记… II. ①安… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第001222号

记忆天才的第一堂大脑训练课: 30天练成过目不忘的最强大脑

作 者: 安 尼

责任编辑: 胡小英 邵桃炜

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次印刷

开 本: 710 × 1000mm 1/16

字 数: 224千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-1068-3

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gszlbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言

· preface

科学使用大脑，每个人都是记忆天才

大脑是人体最重要的器官，它对人类的重要性是不言而喻的。如今，认识自己的大脑，开发大脑潜能是许多国家和地区科学家们研究的课题。美国、日本和欧洲的许多国家纷纷在 20 世纪 90 年代制订了脑科学研究的长远计划，并且宣布即将到来的 21 世纪是“脑科学时代”。早在 1989 年，美国就将 20 世纪的最后一个十年命名为“脑的十年”，其重点在于对脑的保护和疾病的预防；欧洲的“脑的十年”的重点除了保护脑之外，还要求人们了解



脑；日本在1996年制订了“脑科学时代计划”，这个计划将创造脑、了解脑和保护脑并列为本国脑研究的三大目标。

随着时间的推移，科学家们对人脑的研究愈发深入，在脑科学领域有了很多新的发现，取得了惊人的成果。这些发现能让我们进一步认识自己的大脑，进而更好地发挥大脑的功能。

英国著名心理学家托尼·伯赞曾表示，人的大脑就像是一个沉睡的巨人。联合国教科文组织国际教育发展委员会总结了全球关于大脑研究的惊人成果：“近几年，我们在大脑的研究和生物化学科学方面所取得的突破，已经使我们更加清晰和客观地理解了人类的行为、心理机制和学习过程。但是，这些新发现都无一例外地显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力没有被利用，根据某些权威多少带点武断的估计，这部分未曾利用的大脑潜力竟高达90%。”

人们对爱因斯坦的大脑进行解剖后研究发现，即便像他这样伟大的科学家，也只激发出了大脑1/10的潜能。而普通人只充分利用了脑细胞的5%，剩下的95%的脑细胞处于“冬眠”状态，让我们感到惊讶的是，有些人甚至只用了2%的脑细胞！

所以，有学者曾表示：随着科学的发展，人们对脑构造和功能地了解会变得更加深入，到那时人类将会为隐藏在自己脑内的巨大潜能所震惊。如果人们能够充分利用这些被隐藏的潜能，那么大脑可贮存的信息量相当于五亿本书那么多。这样一来，普通人就可以很轻松地掌握四十多种语言，拿二十多个博士学位！

人脑是世界上最复杂，也是效率最高的信息处理系统。理论上讲，

人脑能够以每秒 1000 个信息单位的速度迅速记录下周围发生的一切事情，不论大小，人脑就像一台信息处理机一样。也有实验证明，人脑能在几百分之一秒的时间内接收外界传来的人脸的影像，只需要花费 1/4 秒的时间就能分析出这张脸的详细情况，并且把这些情况综合成一个整体。随后，大脑就会从自身的“记忆库”中储存的无数张面孔中识别这张映入眼帘的面孔，看看自己之前是否见到过它。如果之前见过这张面孔，那么大脑还能回忆起与这张脸相关的详细的资料，以上全部过程不到一秒钟。由此可见，大脑的运转速度、处理信息的能力是很快速的。如果将人脑的潜能全部发掘出来，那我们的生活会变成什么样呢？

在生活中，你是否有这样的感觉，我们学会一首陌生的歌曲的时间要比背诵一段英语课文快得多。一首歌包含歌词、旋律、节奏，其内容远远要比一段英语课文复杂，但是为什么我们能在短时间内记住，而背诵课文却没有那么容易呢？这是因为当我们在听一首歌的时候，我们的左脑负责处理歌词，而右脑则负责处理旋律。所以，我们就能很容易地学会一首陌生的歌曲。这并不是偶然的现象，因为你的左脑和右脑全部都活动起来了，因此能够更快更好地记忆。通常而言，顶尖天才们甚少只具有单方面的能力，他们之所以卓越优秀，是因为他们善于运用全脑的结果。

爱因斯坦的左脑和右脑都非常发达，而且他的小提琴演奏具有专业水准。右脑使他能大胆想象，创意不断，而左脑使他思维缜密，善于进行逻辑推理。他非凡的科学成果就在左右的脑密切配合之中被创



造和发明出来。在进行创造性思维的时候，通常都是先右脑后左脑。在右脑处理阶段中，人们利用右脑的流畅性及其功能，去把握视觉形式的复杂表象，最终进行成功转化。

由此可见，我们在进行大脑潜能开发的时候，对右脑的开发是不容忽略的。而我国传统的教育模式主要侧重于左脑的功能，因此长期忽略了右脑的开发。这就是很多学生在上课的时候感到无聊、枯燥甚至犯困的原因。只用半边脑工作就如同用一条腿走路一样，只有一半残缺的智慧。一条腿走路与两条腿走路、两条腿飞奔相比，效率相差绝不只是一半。但是，如果你利用了整个大脑的力量，挑战、思索、创新就会充满你的大脑，吸引你的注意力，自然会学得更快、更好、更牢。

在这个全民都重视大脑潜能开发的时代，你做好迎接“脑科学时代”到来的准备了吗？其实，只要我们了解脑、保护脑进而创造脑的奇迹，掌握大脑的规律，就能充分激活 90% 的还在“冬眠”的脑细胞，你沉睡的大脑将被彻底唤醒！

目录



第一章

- 不同思维方式激活大脑潜能 / 001
- 生动直观的形象思维法 / 002
- 科学严谨的抽象思维法 / 007
- 流畅多变的发散思维法 / 013
- 有悖常规的逆向思维法 / 018
- 科学全面的系统思维法 / 024
- 思维导图绘出人类大脑的秘密地图 / 030
- 曼陀罗思考法重构你的思维方式 / 036

第二章

- 了解大脑习性，开启记忆回路 / 041
- 记忆是怎么回事 / 042
- 海马体的活跃度是决定你记忆好坏的关键 / 049
- 掌握你的最佳记忆时间 / 054
- 杏仁核对你的记忆有重大影响 / 058
- 联想让你的记忆更加深刻 / 063
- 艾宾浩斯遗忘曲线揭示记忆的规律 / 067



大脑能记住感兴趣的东西 / 073

大脑的主动遗忘是为了更好地记忆 / 077

走出记忆力的认识误区 / 082

第三章

让大脑释放天赋的“秘密武器” / 087

阅读给大脑带来益处 / 088

试着提高你的阅读速度 / 092

能让你的阅读速度快十倍的阅读法 / 099

开启照相记忆力，让阅读不再缓慢 / 103

离开心理舒适区是学习新知识的开始 / 107

把一本书变成一张薄纸的神奇阅读法 / 111

全脑阅读，让左右脑同时运作起来 / 115

第四章

- 大脑是掌控我们情绪的主人 / 121
- 我们的情绪是由大脑掌控的 / 122
- 前额叶是我们情绪的调控师 / 128
- 多巴胺是怎样让你感到兴奋的 / 134
- 大脑中有一个恐惧“开关” / 138
- 怒火其实是由大脑点燃的 / 145
- 转换大脑的模式能使抗压能力变强 / 149
- 不是每种情绪都值得相信 / 154

第五章

- 创意是人脑与生俱来的本能 / 159
- 让前额叶和侧额叶开个讨论会 / 160
- 人们的创造力是如何产生的 / 164
- 如何训练你的创造力 / 168
- 摆脱“诱导现象”带来的消极情绪 / 172
- 诱导脑内吗啡能提升创意 / 178



完美的创意脑界于男性脑与女性脑之间 / 183

无意识的耕耘更容易让人产生想法 / 186

附录

催眠术是怎样将你“治愈”的 / 190

念力是如何修复我们身心的 / 195

我曾在梦里见过你 / 199

测试：你是左脑人还是右脑人 / 203

第一章 不同思维方式激活大脑潜能

Different way of thinking to activate the brain potential

- 生动直观的形象思维法
- 科学严谨的抽象思维法
- 流畅多变的发散思维法
- 有悖常规的逆向思维法
- 科学全面的系统思维法
- 思维导图绘出人类大脑的
秘密地图
- 曼陀罗思考法重构你的思维方式





生动直观的形象思维法

有科学家研究认为，人们如果能够综合运用形象思维法和抽象思维法将有助于促进大脑两半球功能平衡协作发展，同时能激活我们的大脑潜能，极大地提高我们的学习能力和效率。

心理学家认为，人脑是生物学的超级电子计算机，可是人们对其非凡的功能还知之甚少，我们对自己头脑当中复杂的神经网络的了解远不如我们对于外界发生的事知道的多。几千年来，我们对大脑的功能都不甚了解，直到近代才有了一些发展。在前面我们也提到过，我们的左脑主要具有语言符号、分析、逻辑推理以及计算数字等抽象思维功能；而我们的右脑则主要具有非言语的、综合的、形象的、空间位置的、音乐的等形象思维的功能，所以，我们可以这样认为，左脑是我们的抽象思维中枢，而右脑是我们的形象思维中枢。

从大脑两半球的功能特点来看，左右半脑中主要储存着两种信息，

即语言信息和形象信息；同样也存在两种不同的编码系统，即抽象记忆、抽象思维与形象记忆、形象思维。由此可见，形象思维与抽象思维是我们思维的基本方法。

所谓形象思维主要是用直观形象和表象解决问题的思维。形象思维的具体特点是具体形象性、完整性和跳跃性。形象思维是用表象来进行分析、综合、抽象、概括的过程。当人利用他已有的表象解决问题时，有助于表象进行联想、想象，通过抽象概括构成一幅新形象时，这种思维过程就是形象思维。所以，利用表象进行思维活动、解决问题的方法就是形象思维法。比如，一个人想要外出，那么在此之前他就要考虑环境、气候以及交通工具等情况，然后经过分析比较选择出一条最佳线路，如果是远途的话，那么他还要考虑当地的气候条件，以及自己需要带的衣物。这种利用表象进行的思维就是形象思维。形象思维作为人类的高级思维模式，在学习工作和生活中经常被运用。

想象是形象思维的最高级形式，它兼具有形象性、新颖性、创造性和高度概括的特点。不过想象力不是凭空产生的，它是人们经验累积的结果，人们的想象的内容和想象力的水平都会受到社会历史条件和生活条件的制约和影响。就像《西游记》里的孙悟空，尽管他有着七十二般变化，但是每种变化都没有超越当时科学发展和时代水平。

根据想象的有无目的性和自觉性，可以把想象分为无意想象和有意想象，而有意想象又可以分为再造想象、创造想象以及幻象。形象思维活动对我们的右脑开发具有重要的意义和作用。

既然形象思维对我们具有如此重要的意义，那么应该怎样训练我



们的形象思维呢？

首先，要累积足够多的形象材料。

在日常生活、娱乐活动、看电视、欣赏音乐、学习活动、参观、旅游、家务和社会实践活动中，要尽可能地扩展自己对自然和人类活动中事物形象的掌握，有意识地观察事物形象，广泛积累表象材料，丰富大脑中的表象储备。不要担心自己积累得过多，因为我们的头脑能够储存很多表象，而且头脑中的表象越多，我们的右脑就会越灵活，同时也能形象思维提供形象原料。

诺贝尔物理学奖得主格拉肖曾公开表示：“涉猎多方面的学问可以开阔思想，像抽时间读读小说，逛逛动物园都有好处，可以帮助提高想象力，这同理解力和记忆力一样重要。假如你从来没有见过大象，你能想象出这种奇形怪状的东西吗？我这样讲，有的人听起来可能会感到奇怪。但是在我们研究物理问题的时候，往往会用到现实世界的各种形式。对世界或人类社会的事物形象掌握得越多，越有助于抽象思维。”

格拉肖的这段话揭示出，丰富的表象存储不论是对于形象思维还是抽象思维都有很大的帮助。

其次，要积极开展形象丰富生动的联想和想象活动。

不要束缚自己的想象，要让自己尽可能地展开丰富生动的联想和想象活动。这是因为当某种新信息在我们的脑海中激发起与之有关的信息时，比如一种味道、一段回忆等，这些都会让新信息在脑海中更加真实的浮现出来。实际上，当我们在针对某个物体或事物进行联想

或想象的时候，是在对事物或物体本身进行不断地重复记忆，从而能将它牢牢记在脑海中。而且，还能达到一箭双雕的效果，我们不仅能对眼前的新事物有所认识，而且还巩固了旧有的知识。

当然，想象和联想的类型有很多，而最为理想的方式是同时进行多层次的联系。

1. 相似性联想

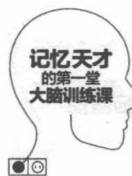
这种联想方法较为常见。比如，当你在国外旅游的时候，你可能会突然发现，当地的景色同和你的国家的某个地方的景色十分相似。

视觉可以带给我们相似性联想，同样，其他感官也可以带给我们相似性联想。比如，你刚刚上幼儿园的侄子能够脱口背出 20 以内的双数，你感到十分惊讶，但是他却告诉你，这些数字很好记，因为它们排列得就像是一段楼梯一样。

在生活中，尽量养成对周围的事物进行类比联想的习惯，因为当我们在对眼前的事物进行联想的时候，我们不仅能够回忆起原有的记忆，同时也能牢记眼前的新事物。

2. 成对联想

我们的大脑中一旦出现某一种思想、某一个形象或者某种记忆，它就会自然而然地出现另外一种与之有密切联系的思想、形象或者记忆。我们的大脑之所以会出现这样的现象，一方面是因为我们已经习惯了这两个事物总是一起出现，另一方面也可能是因为在逻辑上一个



衍生出了另外一个，这种现象被称为逻辑对。

其实这种成对出现的事物在我们的生活中很常见，比如，说到螺丝，你就会想到螺帽；说到足球，你就会想到足球场；说到黑板，你就会想到粉笔。所以，在生活中，试着将这些事物成对地记住，这样就能减少必须记忆的事物数量。

通常，逻辑对有以下几种：

部分和整体的关系：眼睛——脸；

结果和原因的关系：患感冒——遇风寒；

相反和相对的关系：冷——热，生——熟。



脑力训练：找袜子

有两位盲人，他们都各自买了两对黑袜和两对白袜，八对袜子的布质、大小完全相同，而每对袜子都由一张商标纸连着。两位盲人不小心将八对袜子混在一起，他们能取回黑袜和白袜各两对吗？



答案

可以。

袜子不分左右，所以将袜子拆开，每双袜子各拿一只，这样他们就能取回两对黑袜和两对白袜。