

新经典智库

冯晓岚 编著

超右脑

照相记忆训练

快速唤醒右脑照相记忆能力

右脑记忆力是左脑的100万倍

天才们都有出众的右脑能力，你也能成为记忆天才

开发和训练好右脑，你的大脑就像照相机一样，

“喀嚓”一声，把看见的都摄入脑中，不再遗忘！

冯晓岚 编著

超右脑

照相记忆训练

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超右脑照相记忆训练 / 冯晓岚编著. — 天津: 天津教育出版社, 2005.1

ISBN 7-5309-4180-1

I. 超… II. 冯… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110271 号

超右脑照相记忆训练

出版人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)
作者 冯晓岚
插图作者 崔晶晶
责任编辑 孙丽业
特邀编辑 李 昕 田 军 林妮娜 李文珍
特邀校对 王 前
装帧设计 徐 蕊

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

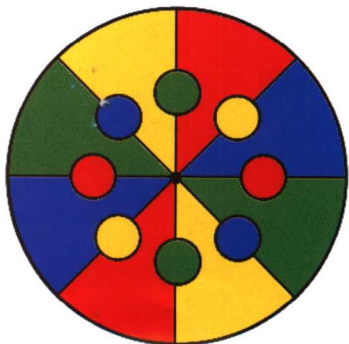
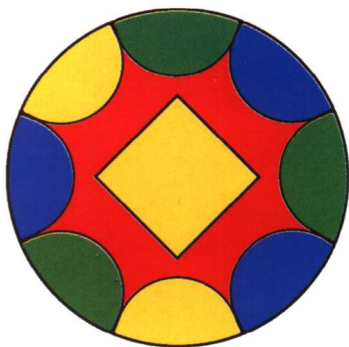
经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)
字 数 156 千
印 张 8.25 彩色插页 16

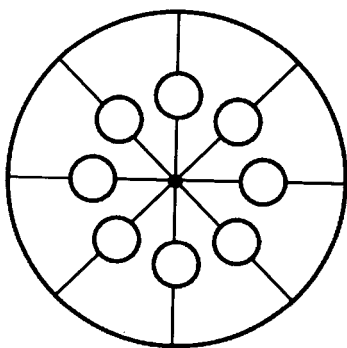
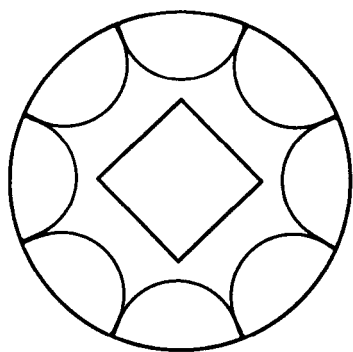
书 号 ISBN 7-5309-4180-1/G · 3579
定 价 20.00 元

曼陀罗卡片(一)

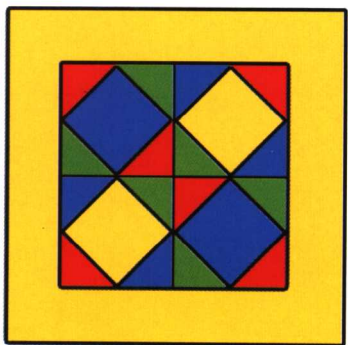
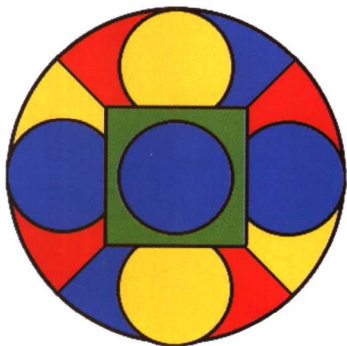
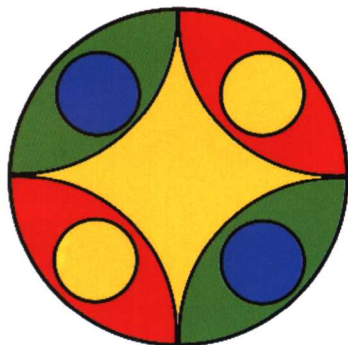
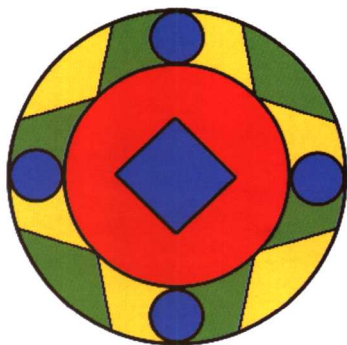
训练方法

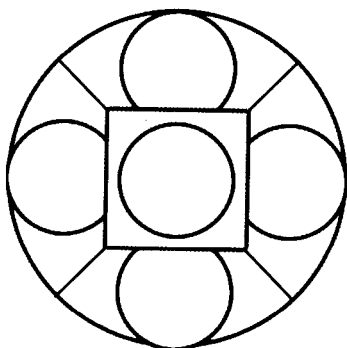
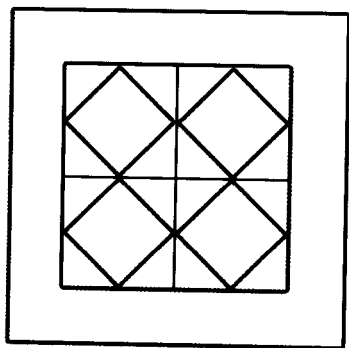
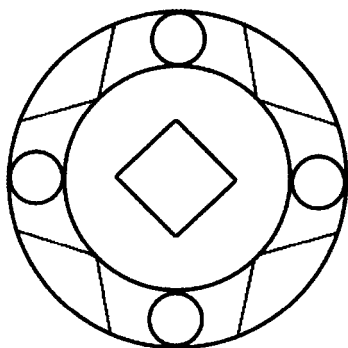
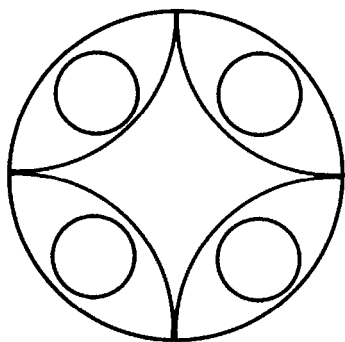
- (1) 请连续盯着曼陀罗卡片。
- (2) 看5秒后闭眼5秒，同时暗示自己在闭眼时让图像尽可能长时间地停留在眼前。睁开眼后，看卡片背面的黑白曼陀罗图像，并将它的颜色回忆出来。
- (3) 训练的关键是要持续不断，至少也要用3个月，这种方法能够激活右脑。



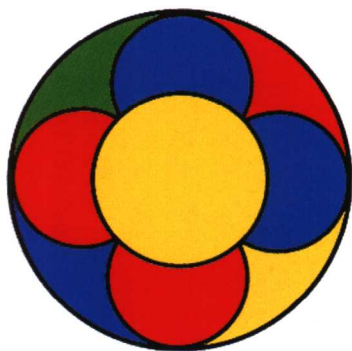
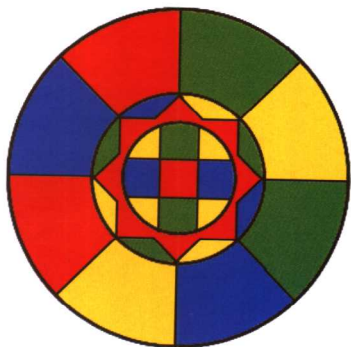
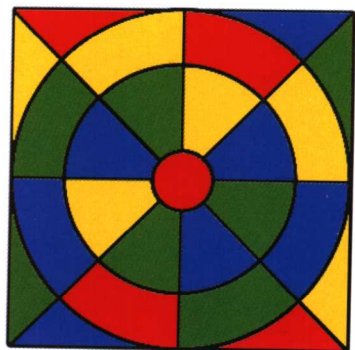
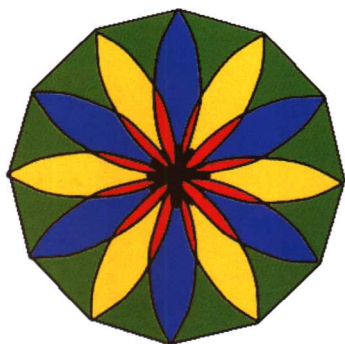


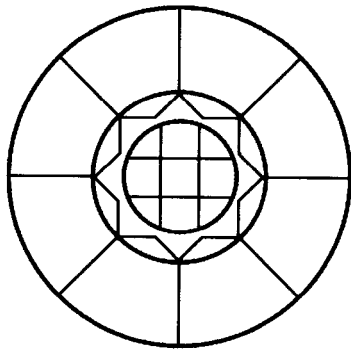
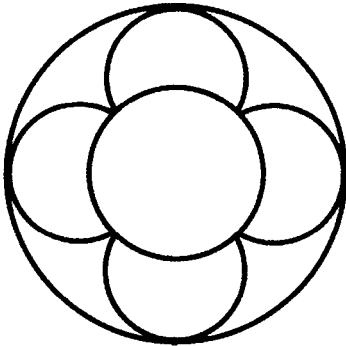
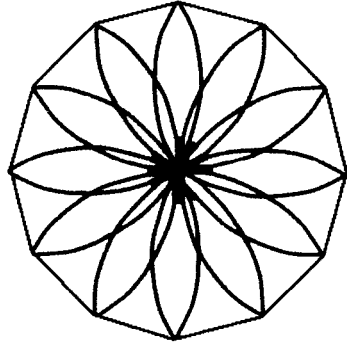
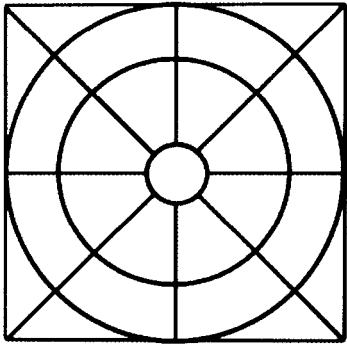
曼陀罗卡片(二)



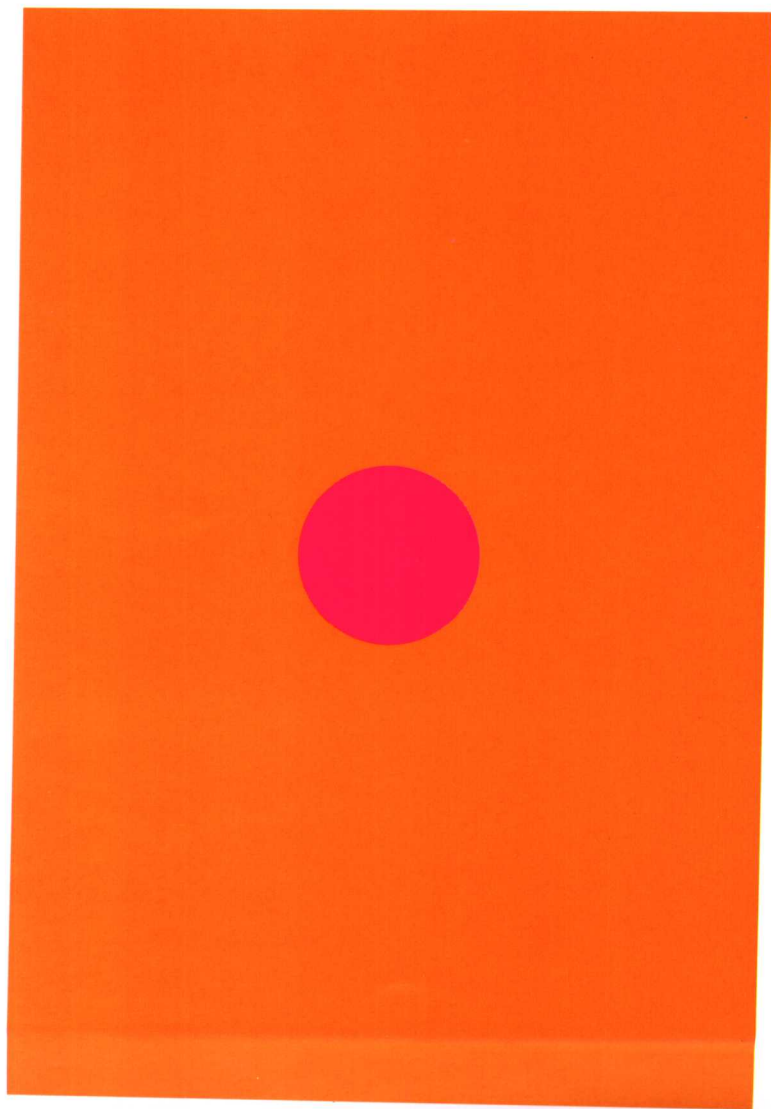


曼陀罗卡片(三)





黄 卡



训练方法

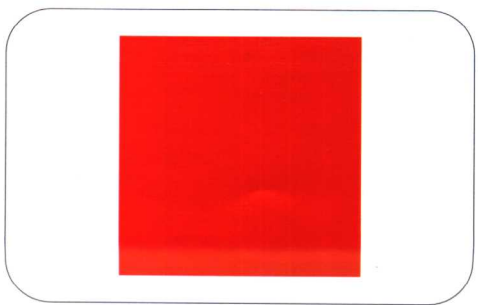
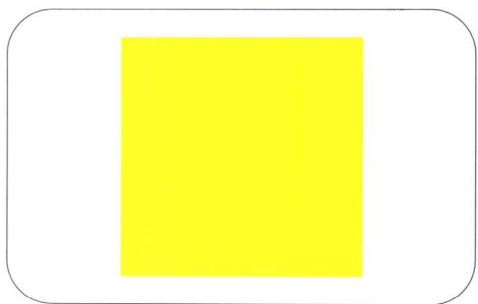
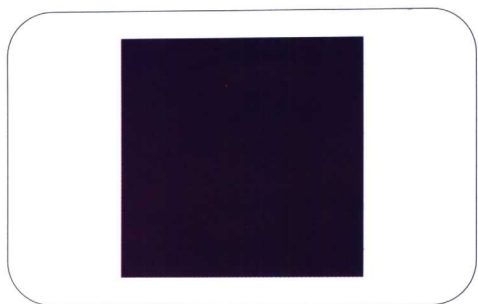
(1) 将黄卡放在眼前。卡片上下左右全部纳入一只眼睛的视野中，要注意的是，卡片与眼睛的距离为30厘米。

(2) 目不转睛地注视黄卡30秒。要将注意力集中在黄卡上，此时尽量不要眨眼睛。

(3) 闭上眼睛，注视残留在眼帘背后的残像。30秒后迅速将黄卡从眼前移开，并迅速将视线放在事先准备好的白纸上，继续注视残像。

(4) 残像练习熟练后，让自己有意识地改变残像的形状和颜色。直到自己可以自行控制与改变眼中的残像为止，此练习要不间断地循环往复。

3色卡片



训练方法

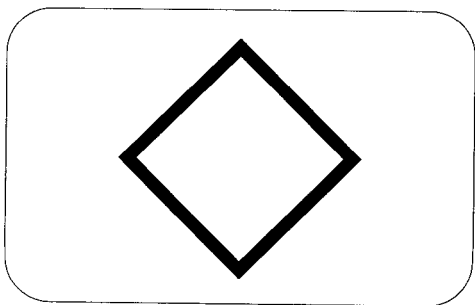
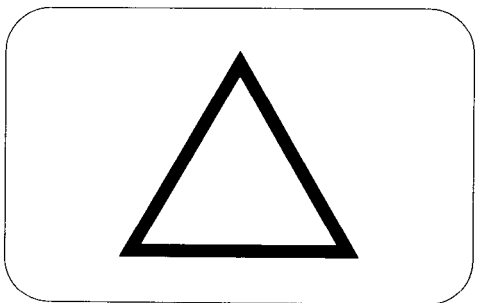
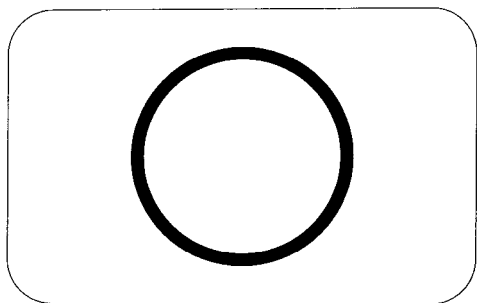
(1) 将边长4~5厘米的正方形红、黄、蓝3色卡片放在眼前。卡片与眼睛的距离为30厘米。

(2) 目不转睛地注视红色卡片30秒。要将注意力集中在卡片上，此时尽量不要眨眼睛。

(3) 闭上眼睛，注视残留在眼帘背后的残像。残像消失后继续睁开眼睛注视3色卡片。如此循环往复，最少做5次。

(4) 当红色卡片的残像停留时间越来越长时，用黄色卡片继续作同样的练习。当黄色卡片的残像越来越不易在眼中消失后，接下来用蓝色卡片作练习。

○△◇形卡片



训练方法

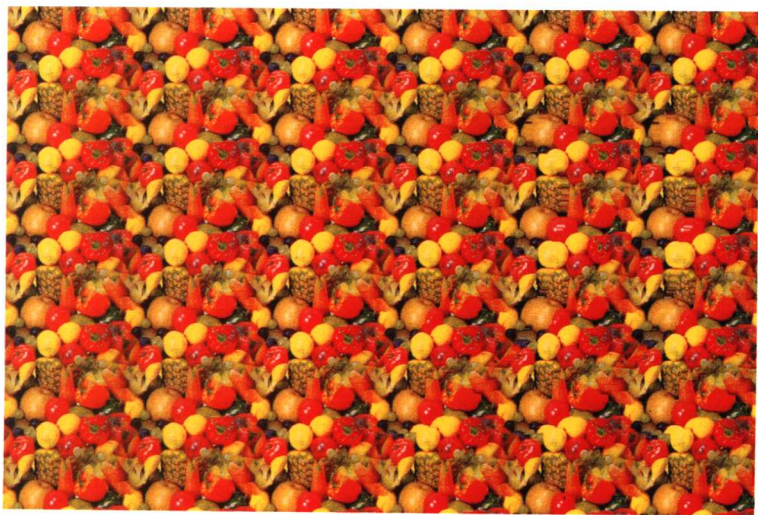
- (1) 将○△◇形卡片放在眼前30厘米处。
- (2) 目不转睛地注视○形卡片30秒。要将注意力集中在卡片上，此时尽量不要眨眼睛。
- (3) 闭上眼睛，注视残留在眼帘背后的残像。残像消失后继续睁开眼睛注视○形卡片。如此循环往复，最少做5次。
- (4) 当○形卡片的残像停留时间越来越长时，用△形卡片继续作同样的练习。而当△形卡片的残像越来越不易在眼中消失后，接下来用◇形卡片作练习。

三维卡片（一）

训练方法

（1）先全身放松，然后将三维图片放在眼前30厘米处，也可以使用书店卖的其他三维图片。

（2）作练习时，让自己下意识地将其中的一个图像与其周围的图像重叠，你将比较容易地看到整个画面所呈现出来的立体效果。接着使用另外的三维图片作练习，练习的目的是看到画面背后所隐藏着的图像。最终能看到隐藏的图像稍稍有些难，要花一点时间。



三维卡片(二)

