

〔日〕七田真 著
李菁菁 译

超右脑

照相记忆法

快速唤醒右脑照相记忆功能

右脑记忆力是左脑的100万倍，国际著名右脑开发专家

七田真博士开发的快速唤醒右脑照相记忆力训练，

让你学会自由操控右脑，用以往1/100的时间和努力就足够！

这些不再是梦想——一天记住200幅图，15分钟背诵10页书。

大脑像照相机一样，随时把想记的东西刻在脑海里！

新经典智库

〔日〕七田真 著
李菁菁 译

超右脑

照相记忆法

南海出版公司
2004·海口

图书在版编目(CIP)数据

超右脑照相记忆法 / [日] 七田真著; 李菁菁译.

海口: 南海出版公司, 2004. 11

ISBN 7-5442-2900-9

I. 超… II. ①七…②李… III. 记忆术

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 057618 号

著作权合同登记号 图字: 30-2003-067

Shichida-shiki Cho Unou Kioku-ho

Copyright © 2002 by Makoto SHICHIDA

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by Nanhai Publishing Corporation
(南海出版公司) Published by arrangement with KK LONG SELLERS, Tokyo through
Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency

All rights reserved

CHAO YOUNAO ZHAOXIANG JIYI FA

超右脑照相记忆法

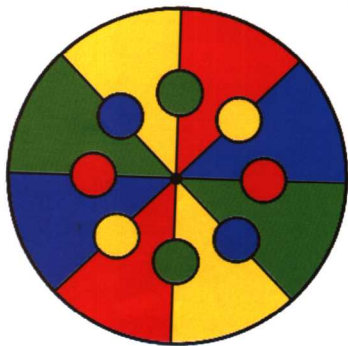
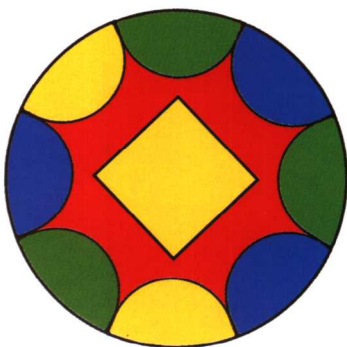
作 者	[日] 七田真
译 者	李菁菁
特邀编辑	李文珍
责任编辑	李 昕 田 军
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印 张	7 彩色插页 16 页
字 数	110 千
版 次	2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2900-9
定 价	18.00 元

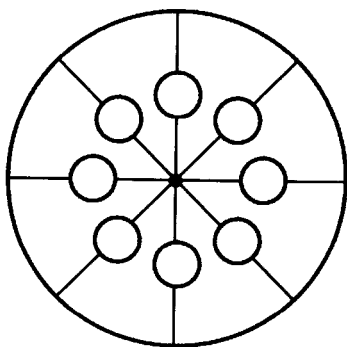
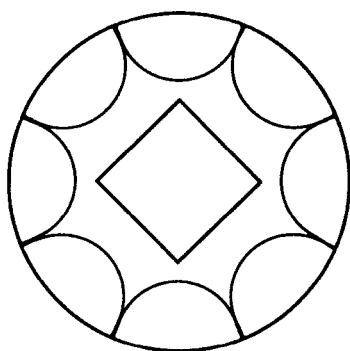
南海版图书 版权所有 盗版必究

曼陀罗卡片(一)

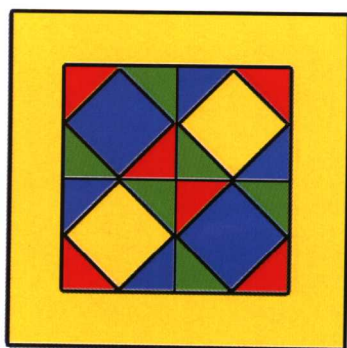
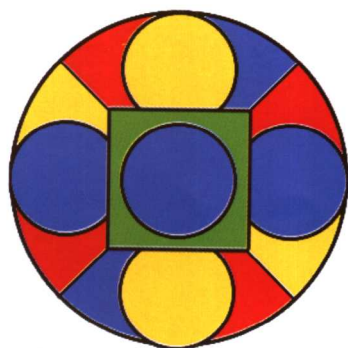
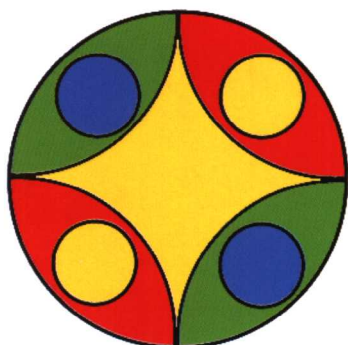
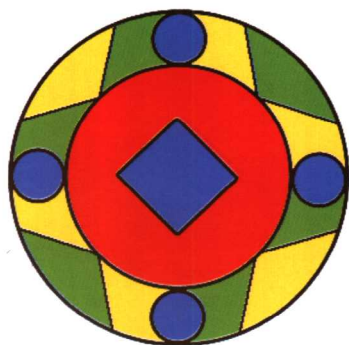
训练方法

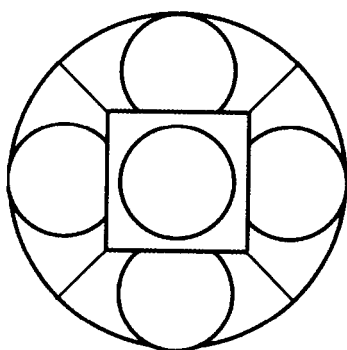
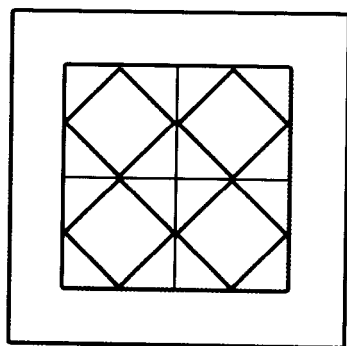
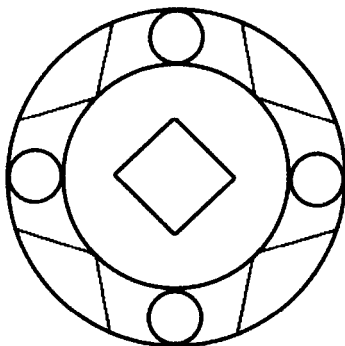
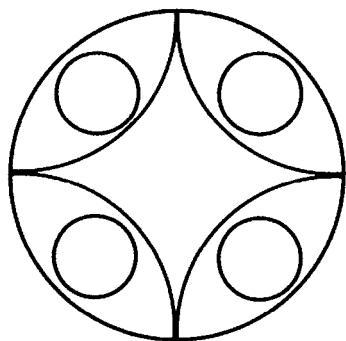
- (1) 请连续盯着曼陀罗卡片。
- (2) 看5秒后闭眼5秒，同时暗示自己在闭眼时让图像尽可能长时间地停留在眼前。睁开眼后，看卡片背面的黑白曼陀罗图像，并将它的颜色回忆出来。
- (3) 训练的关键是要持续不断，至少也要用3个月，这种方法能够激活右脑。



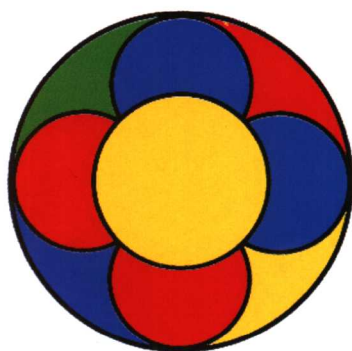
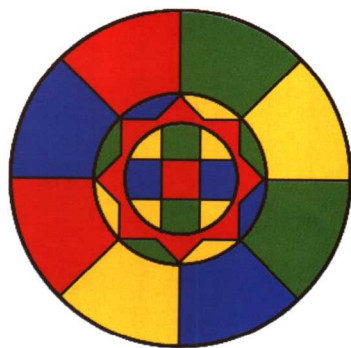
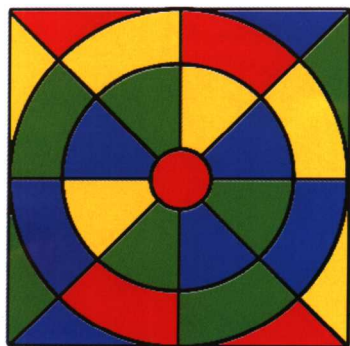
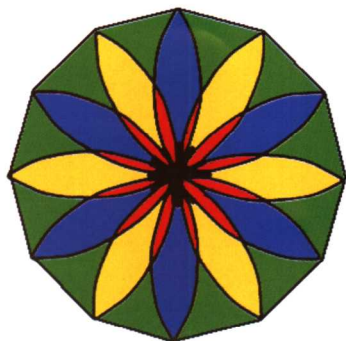


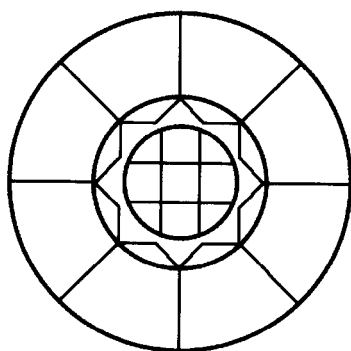
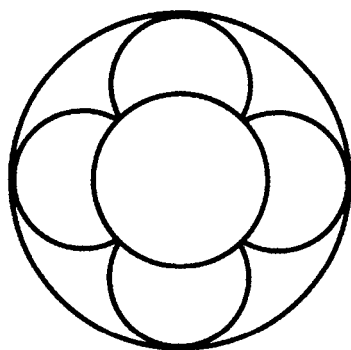
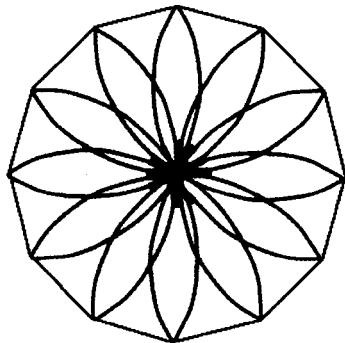
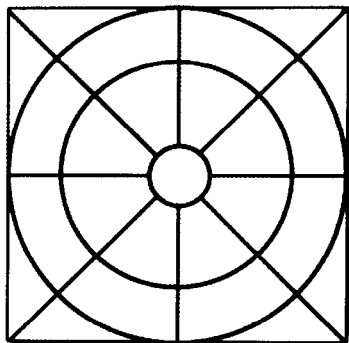
曼陀罗卡片(二)



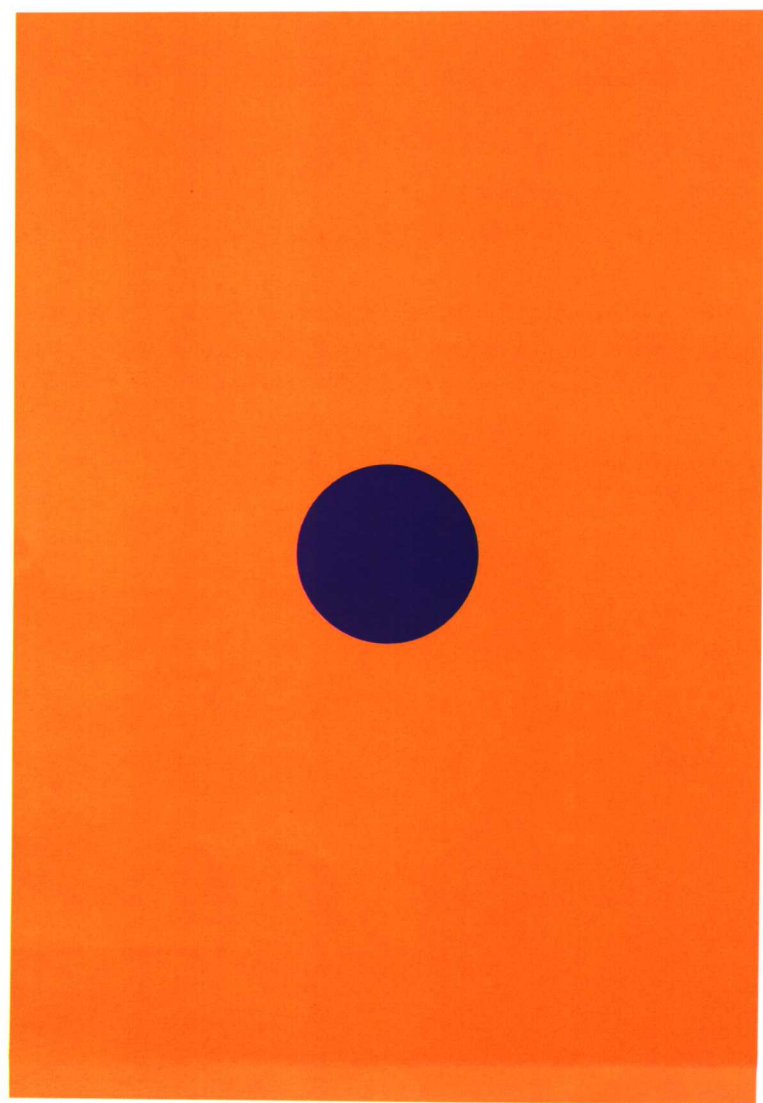


曼陀罗卡片(三)





黄 卡



训练方法

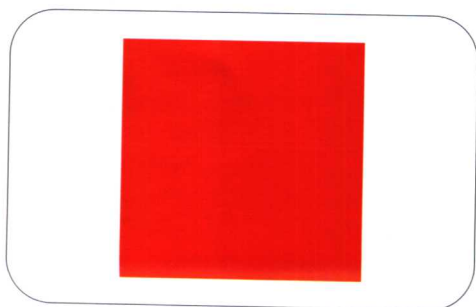
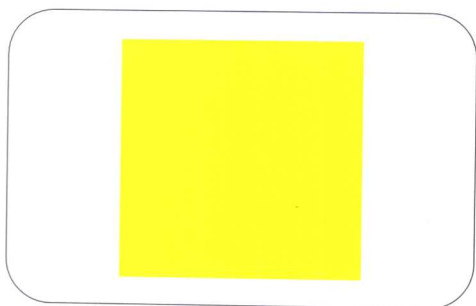
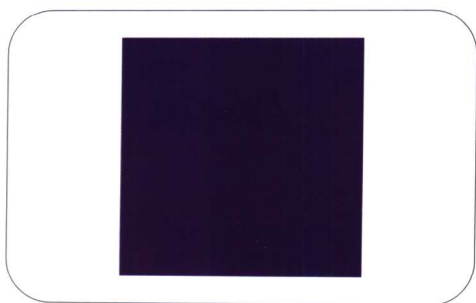
(1) 将黄卡放在眼前。卡片上下左右全部纳入一只眼睛的视野中，要注意的是，卡片与眼睛的距离为30厘米。

(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

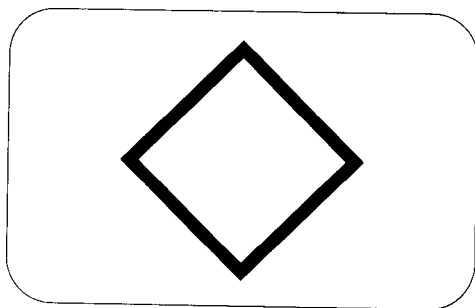
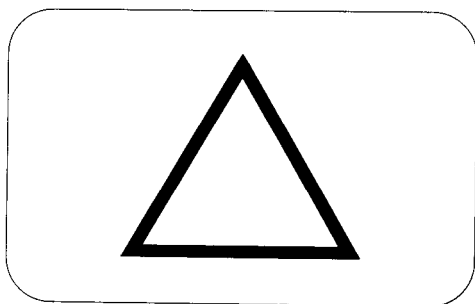
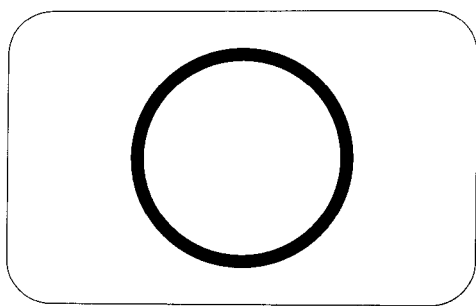
(1) 将边长4~5厘米的正方形红、黄、蓝3色卡片放在眼前。卡片与眼睛的距离为30厘米。

(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

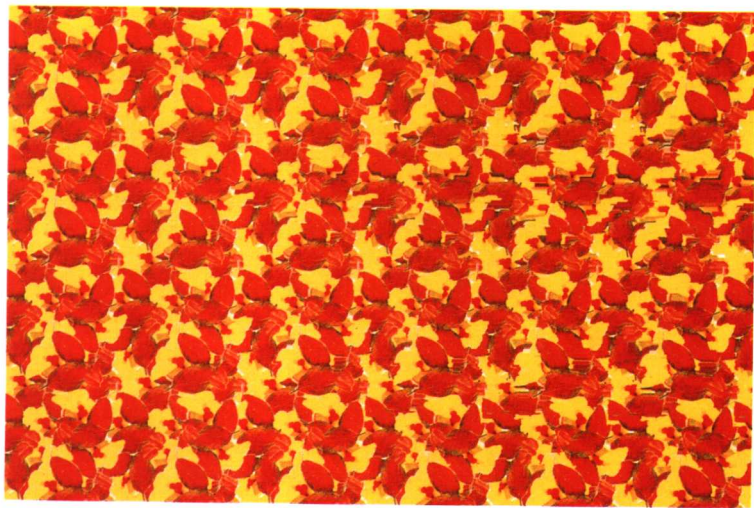
- (1) 将○△◇形卡片放在眼前30厘米处。
- (2) 目不转睛地注视○形卡片30秒。要将注意力集中在卡片上，此时尽量不要眨眼睛。
- (3) 闭上眼睛，注视残留在眼帘背后的残像。残像消失后继续睁开眼睛注视○形卡片。如此循环往复，最少做5次。
- (4) 当○形卡片的残像停留时间越来越长时，用△形卡片继续作同样的练习。而当△形卡片的残像越来越不易在眼中消失后，接下来用◇形卡片作练习。

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)

