



神奇的眼睛

保护和提高视力的神奇方法

雄踞《纽约时报》畅销榜36周
打破全球最畅销图书纪录

[英]加里·W.普瑞斯特 吉恩·赖文 编著 黄宇丽 罗寅 译



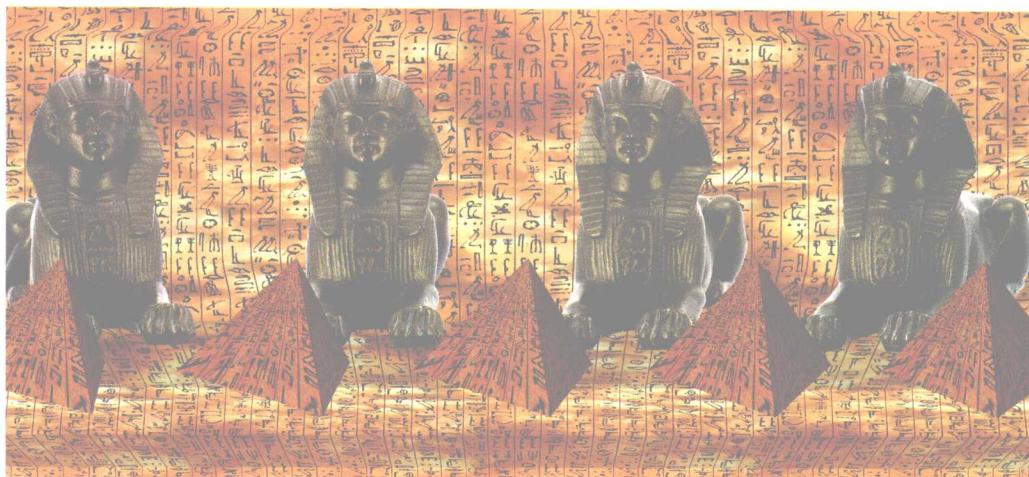
黑龙江人民出版社

神奇的眼睛

——保护和提高视力的神奇方法

[英]加里·W.普瑞斯特 吉恩·赖文 编著

黄宇丽 罗寅 译



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2008-088

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的眼睛——保护和提高视力的神奇方法 / [英] 加里·W. 普瑞斯特, 吉恩·赖文编著; 黄宇丽, 罗寅译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.10
ISBN 978-7-5388-5954-6

I. 神… II. ①加…②吉…③黄…④罗… III. 视力保护—普及读物 IV. R77-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 169188 号

Eye Tricks by Gary W. Priester & Gene Levine

Copyright © 2004 Arcturus Publishing Limited

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Arcturus Publishing Limited

ALL RIGHTS RESERVED

神奇的眼睛——保护和提高视力的神奇方法

SHENQI DE YANJING BAOHU HE TIGAO SHILI DE SHENQI FANGFA

编 著 [英] 加里·W. 普瑞斯特 吉恩·赖文

译 者 黄宇丽 罗 寅

责任编辑 张丽生 刘 洋

封面设计 李卫锋

文字编辑 黎 娜

美术编辑 潘 松

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 740 × 1270 1/24

印 张 10.75

版 次 2009 年 4 月第 1 版 · 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5954-6/R · 1534

定 价 48.00 元

PREFACE

前言

随着社会的发展和教育水平的提高，近距离用眼工作越来越多，近视眼的发病率大大增加，对人们的生活和工作带来极大不便。视觉是获取信息的重要来源，保护好视力对人的生活具有重要意义。视觉不是眼睛的一种孤立技能，而是与人的整体活动密切相关，是人的精神和活力的展现。科学研究表明，人的视力是可以通过自身的锻炼得到保持和改进的，在全世界广为流传的“神奇的眼睛”图片（又称三维立体图或3D立体图）就是一种很好的改善和提高视力的训练工具。

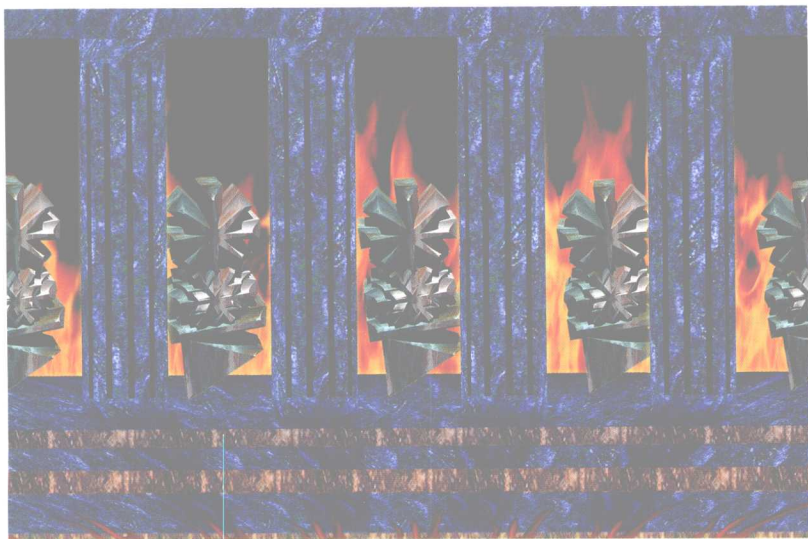
“神奇的眼睛”图片是一种图案里面还隐藏着另外的立体图案的图，观看这种图片不仅可以帮助人们增强眼睛的协调性和聚焦能力，减轻使用电脑工作所引起的眼睛疲劳，而且可以使大脑的警惕性放松，从而更容易地发掘大脑的扩展能力。因此，当“神奇的眼睛”图书在20世纪90年代席卷出版界的时候，所引起的反响就像从五彩斑斓的图画里跳出来的三维图像一样，给人们留下了不可思议的印象。

本书的创作者世界顶尖的三维立体图设计师加里·W·普瑞斯特和吉恩·赖文创作了第一本《神奇的眼睛》，引发了20世纪90年代世界范围内的三维图像书籍抢购热潮，打破了全球最畅销图书的纪录。从1991年一直到进入21世纪，每个星期都有数百万的人们观看出现在书刊、报纸、广告和其他零售商品上的“神奇的眼睛”图片。一些人通过看这些图片而感到幸福或明显地高兴起来，一些人感到心里很平静或很恬静。更有许多人通过看这些三维图来放松心情，并使视力得

到改善，减轻压力和疼痛。虽然“神奇的眼睛”图片最初是出于娱乐目的而被推出的，但它在医学、科学、体育领域和学校也得到越来越多的应用，人们用它来改善他们的患者、学生和自己的健康及生活方式。

这是加里·W·普瑞斯特和吉恩·赖文出版的第10本《神奇的眼睛》，也是最受读者欢迎的一本，包罗了200多幅精彩纷呈的三维立体图。加里·W·普瑞斯特和吉恩·赖文都具有艺术学位，并有多年的电脑绘图、动画及三维建模的经验，他们创作的每一幅“神奇的眼睛”图片都是先进的科技和艺术才能的结合。观看这些图片你会发现，它们所散发出来的不仅仅只是科幻的奇异感觉，同时还有一种不露声色的沉静的美，它们本身就是一件件超凡卓越的艺术品。同时，书中还介绍了观看这些神奇的图片可能带来的种种好处：不仅可以带来视力上的改善，消除眼睛的疲劳，而且还可以使心态更加平和，心情更加放松。

我们很高兴引进《神奇的眼睛——保护和提高视力的神奇方法》一书，谨以此书献给所有无论因为什么原因而喜欢“神奇的眼睛”图片的人们。在阅读并观看了这本书后，你将会明白为什么“神奇的眼睛”图片这么神奇。



CONTENTS

目 录

立体时间	15	花与 twist	34
紫苑	16	未雕琢的钻石	35
划分伦敦	17	蜻蜓的火花	36
三叶草(1)	18	约翰的花园	37
花浪	19	泡泡	38
水果与蝙蝠	20	飞舞的蝴蝶	39
樱花	21	烟囱	40
皇冠	22	彩色的滤网	41
埃及壁画	23	龙灯	42
脚步	24	发光的水	43
立体循环	25	混放的蔬菜	44
日晷	26	彩色尖刺	45
湖光	27	海星之家	46
头像	28	男女	47
六边形与正方体	29	蜜蜂	48
庭院	30	隐藏的图案	49
王与王后	31	Go	50
格子	32	烟火	51
点的爆炸	33	花簇	52

脚印	53	错开的球体	80
蜗牛	54	锁与钥匙	81
金色的天空	55	神秘的图形	82
金鱼	56	两极	83
石头爆炸	57	圆圈	84
颇相学者	58	圆柱	85
起飞和降落	59	三叶草(2)	86
神庙	60	五角星	87
心中心	61	大卫之星	88
心的悸动	62	太阳花	89
露台	63	三部曲(1)	90
守卫者	64	三部曲(2)	91
海马	65	五环	92
机器立体图	66	岩画	93
盒子中的盒子	67	艾属螺旋	94
蝴蝶	68	扑克	95
凯尔特结(1)	69	圆环	96
喜剧	70	立方体与圆	97
色子	71	沙漠之花	98
DNA	72	春分秋分	99
螺旋	73	芝士汉堡	100
双螺旋	74	金色的旋律	101
幻想新生	75	草丛与圆柱	102
般若	76	心中的空白	103
Hello	77	沙漠里的洞	104
热气球	78	锁住的星星	105
切开的立方体	79	迷宫	106

官员温基	107	Stereogram	134
相互吸引	108	苏珊的篮子	135
加号	109	泰迪熊	136
进出金字塔	110	Vertigo	137
螺旋——进来还是出去	111	风车	138
楼梯	112	交叉的加号	139
无限(1)	113	凯尔特结(2)	140
扭曲的星星	114	蜥蜴与碗	141
Window	115	牵牛花	142
Words	116	橡树叶	143
窗外的树	117	管子与圆环	144
叶子的地球	118	台球	145
神奇的立方体	119	星星与条纹	146
大理石星星	120	New Mexico	147
混乱的信息	121	开门	148
神秘的管子	122	太极(1)	149
猫头鹰	123	紫色树篱	150
五边形与五角星	124	1—10	151
松果	125	椭圆	152
行星	126	海马与扇贝	153
螺旋与星星	127	双耳细颈罐	154
石头与星星	128	丝带	155
雪花天使	129	蓝色天使	156
螺旋 8	130	立方块	157
石头里的星星	131	青瓷色	158
分割的圆圈	132	胶囊	159
星星与球体	133	环环相扣	160

危险的海	161	两颗心	188
深洞	162	海洋宫殿	189
沙漠金字塔	163	丛林	190
不可思议的圆	164	灵感	191
暴风雨之眼	165	玉	192
草丛	166	莲花	193
三连环	167	洋槐木雕	194
无限(2)	168	漂浮的眼睛	195
笑脸	169	湖之情	196
无限(3)	170	拜占庭水晶	197
常春藤与立方体	171	树林的边缘	198
1 英镑	172	玫瑰	199
恐龙	173	蝎子	200
芝加哥映像	174	日元硬币	201
韦奇伍陶瓷	175	箭头	202
圆环与笼子	176	蓝色蝴蝶	203
万花筒螺旋	177	蝴蝶与云层	204
铬的丛林	178	彩蝶	205
蝙蝠	179	飞机	206
煤矿里的猫	180	狮身人面像与金字塔	207
法语 Chow	181	太极(2)	208
泡泡连泡泡	182	海洋	209
尼罗河上的日落	183	进站	210
日出	184	日落	211
幸运的兔子	185	Atmosphere	212
Mesa Verde	186	骚动	213
森林里的鸟	187	美人鱼	214

INTRODUCTION

概 论

“神奇的眼睛” 图片与视力

“神奇的眼睛”图片不仅非常有趣，而且它们在人类的视力以及人类跟外界的联系方式等方面都给我们带来不可思议的改变。许多“神奇的眼睛”图片成为人们视力治疗计划的一个重要组成部分，来帮助人们改善视力，并改善他们的生活。

“神奇的眼睛”图片是科学术语为“黑白单图随机点立体图”的放大版本，黑白单图随机点立体图常被简称为“立体图”。立体图是这样一种图像：你可以不凭借任何特殊设备而看到一张图片中所包含的第二张三维图像。要想看到“神奇的眼睛”图片所隐藏的三维图像，

你并不需要一副有趣的眼镜，但你确实需要训练你的眼睛以一种新的方式看事物。这种新的看事物的方法会训练你的大脑和眼睛，你需要学会用一双“温柔的眼睛”来看这个世界。

宫本武藏（17 世纪日本著名的剑手）在他对剑斗的经典论述《五轮书》（The Book of Five Rings）中对这种温柔聚焦的方法进行了阐述。武藏阐述了两种类型的视力。其中一种他称之为“ken”，即对表面现象和外部运动的观察。另一种是“kan”，这是一种更深的看，可以看到事物的本质。一名武士想要变得剑术娴熟，必须要掌握这种看的

方法。武藏解释说，利用“kan”的外围视野，武士可以快速辨认出敌人，并在袭击发生之前就觉察到。

除了武术方面的好处，“kan”这种看事物的方法还有许多其他好处：它可以帮助我们保持平静、提高注意力、增强创造力和直觉，还可以扩大我们的视野。我们也是以“kan”这种方法来看“神奇的眼睛”图片隐藏的三维图像的。

听起来“kan”好像是一种神秘的技艺，但事实上它有一个简单的生理学上的解释。眼睛的视网膜可以被分为两部分：一部分叫做“中央凹”，其中密密麻麻地布满了视锥细胞。视锥细胞将图像变为硬聚焦，硬聚焦是清楚的、有逻辑的，并和看世界的分析方法有关。每一个视锥细胞都有一根单独的神经来和大脑相连，进入到中央凹里的信息会被大脑有意识的处理。视网膜的另一部分是其外围部分，其中长着视杆细胞。尽管数百个视杆细胞都连接在同一根神经上，但视杆细胞却非常灵敏，它们可以感觉到远在数百万米以外的一颗星星。通俗地说，视锥细胞使我们非常近地聚焦到一个物体上——例如一片叶子，而视杆细胞却给了我们更开阔的视野——我

们可以看到森林。

通过看“神奇的眼睛”图片——武藏的“kan”的看事物方式——你可以尝试在杆视力和锥视力之间获得一种平衡，并尝试更多地使用你的周围视力。这样你会放松看事物的硬聚焦分析性方式，并会使你的注视变得柔和，从而可以获得更为开阔的视野。由于我们的视野的外围部分主要是由大脑的下意识层面处理的，所以这种温柔聚焦的注视会产生出一种更为有感情的、直觉的看世界的方式。

我们可以使用这种温柔的聚焦从“神奇的眼睛”图片中看到隐藏起来的图像。当隐藏起来的图像浮现出来的时候，这时就不仅仅是一种“观察”了，而变成了一种“体验”！

当视觉世界在我们面前发生改变的时候，我们的心态会变得更加开放，会将世界看做一种全新的体验。

在我们所有的感官（触觉、味觉、嗅觉、听觉和视觉）中，视觉是最发达的，这意味着一个普通人依靠视觉能获取最大比例的信息。有调查表明，我们一生中所收集的所有信息有将近85%都是通过我们的眼睛进入到大脑的。

眼睛吸收进来的信息是原材料，大脑在此基础上产生出我们的现实感。建立在以往经验上的背景决定了我们在当前环境里的行为表现。因此，视力的品质、看事物的真实性和准确性在很大程度上决定了我们个人在现实生活中的品质，在很大程度上塑造了我们如何生活。

“神奇的眼睛”图片之所以成为如此特别的一种体验是因为它存在于两层现实层面上。一层是明显的、表面上的色彩的重复图样，而另一层则更为深刻，被隐藏起来了。

有些“神奇的眼睛”图片从表面上看表现为随机的色斑，而另一些从表面上看则表现为规律重复、高度组织化的图案，看起来其自身就已非常完善。但是，不论图片表面上看起来怎样不同，它总有另一层更深的层面，而这层更深的层面就是“神奇的眼睛”图片的“真实”存在。表面存在只是对所隐藏的真实存在的一种干扰。当你找到“神奇的眼睛”图片中隐藏的三维图像后，你就领会了“神奇的眼睛”图片的真实意义和体验。

观看“神奇的眼睛”图片的真实体验实际上是一种看到不可见的事物——

至少是如果不认真看就无法很容易地看到的事物——的能力。发现隐藏的图像的过程是一个动态事件，它让我们从被动的图画观察者变成了看事物的体验者。而当我们对自己能看到的事物和不能看到的事物的认识发生改变后，我们的心态会变得更加开放，会将世界看做一种全新的体验。这样一种看到我们以前看不到的事物的体验，这样一种隐藏的图像突然显现的体验，在生活中会有助于我们开阔视野、开阔对可能性的理解。

就像生活的许多方面一样，视力并不是静止不变的。即使你戴眼镜已经20年了，你还是有可能改善你的视力。我们希望“神奇的眼睛”图片可以帮助你提高宝贵的视力。

即使你看“神奇的眼睛”图片只是为了乐趣，你也有可能慢慢发现隐藏在表面下的更深的存在层面。但请不要只是听我说说就行了，要“眼见为实”。

视力练习的准备活动

呼吸。有许多人在专注于一项视力任务时都会很自然地屏住呼吸。但为了收到最好的练习效果，你在观看“神奇

的眼睛”图片时请保持有节律的深呼吸。呼吸有助于我们放松，是保证我们的眼睛发挥最大潜力的至关重要的条件。

眨眼睛。这条看起来似乎多余，但事实上有许多人看东西时都会忘记眨眼睛。当你看这些图片时，眼睛不要牢牢瞪着图片看。要记住，眨眼睛对眼睛的健康是非常重要的。眨眼能够缓解眼疲劳、湿润眼睛，并使眼睛放松。

放松。当你看到隐藏的图像时要善于从中寻找乐趣。请注意不要紧绷你的脖子、肩膀和下颌。如果你感觉到了这些部位有压力，请先从图片前走开，休息一会儿，你可以做一下深呼吸或用手掌抚摩一下你的眼睛。

微笑。请用你的眼睛和嘴微笑。微笑会减轻眼部压力，并有助于放松全身。

用手掌抚摩眼睛来缓解眼部压力

抚摩是一种简单的减轻眼部疲劳的方法。把手掌放到眼部并施加柔和的压力，就可以刺激有效的穴位，有助于大脑平静、放松眼周围的肌肉，并加快眼部血液循环。

1. 如果你戴着眼镜，请摘掉。

2. 把肘关节支在桌面上，身体自然舒适地前倾。

3. 轻轻地闭上眼睛。将左手掌放到左眼上，手指触摸到前额。手掌的凹陷部分正好放在眼睛上，但不要碰到眼睛，要留有一定的空间来眨眼睛。手掌根部靠在颧骨上。

4. 将右手掌放到右眼上。同左手掌一样，手掌的凹陷部分也正好放在眼睛上，手掌根部靠在颧骨上。

5. 保证双肘在桌面上的高度足够低，这样手掌就可以承受面部和头的重量，而不会对颈部造成压力。

6. 在做该练习时请记住均匀呼吸。先进行几次深呼吸以放松身体，并镇定神经系统。

用手掌抚摩眼睛是一种使你从看东西的状态中解脱出来休息一下的好方法，它可以帮助你简单方便地同时放松大脑和眼睛。用手掌抚摩眼睛1次应该只持续3分钟，但你可以在一天中进行多次练习。用手掌抚摩眼睛来使眼睛得到放松并抚走日常生活的压力吧！

“神奇的眼睛”图片将如何改善你的视力

在美国，就像在其他科技高度发达的国家一样，人们不借助于眼镜以及没有做激光手术而保持良好视力的情况已经变得非常罕见。在美国有超过1亿的人近视，这意味着在这个国家每3个人当中大约就有1个人患有近视。

为什么有这么多人近视？我们不能将人们的近视归咎于父母的基因，因为只有不到5%的美国人天生近视的。患有近视的美国人的数目如此惊人，和基因并没有什么关系，而和我们的生活方式以及我们使用眼睛的方式有关。比方说，人们开始近视的时间和上学读书或使用电脑工作的时间比较一致，而这种一致并不是一个简单的巧合。

大多数人在19岁之前患上近视。随着人们年纪的增加，近视变得越来越普遍：10岁时，约有10%的人近视；到15岁时，数字上升到约25%；而到18岁时，约40%的美国人因近视需要佩戴矫正眼镜。而针对学生的统计数字则更高：约60%的大学生和约75%的研究生都有近视。

近视是功能影响结构的最佳例证。我们的祖先是猎人和斗士，他们需要很好的视力才能生存，所以眼睛逐渐进化，以实现清楚的、三维的、快速运动的和多聚焦的观察，尤其是远景观察。而随着科技的发展以及我们的社会逐渐步入注重读写的时代，我们生活已经和我们祖先的生活有了很大的不同。我们的社会变化得如此迅速，以至于我们的眼睛没有时间来进行调适。我们沉浸在需要近距离注视的任务中（例如阅读或使用电脑）的时间越长，我们要想看清远处就会变得越困难。长时间执行太多需要近距离注视的任务会频繁引起睫状肌收缩，睫状肌负责看近处的东西，如果它们绷紧的时间过长的话，那么在任务完成后它们就很不放松。有许多调查研究都表明，从事过多的需要近距离注视的工作会导致眼睛近视。

当你观看“神奇的眼睛”图片时，大脑会将右眼看到的图像和左眼看到的图像合并成一个三维图像（stereopsis，该词来源于希腊语），三维图像是使用两只

眼睛看东西时深度的表现。

眼睛聚焦于某一图像时，调节晶体形状的肌肉和控制眼睛聚焦的肌肉之间联系紧密，通常这两套肌肉会一起工作。但在看“神奇的眼睛”图片时，这些肌肉必须要在某种程度上实现独立调节，从而变得更柔韧、适应性更强、更放松，进而有益于视觉系统。“神奇的眼睛”图片还可以放松大脑，增强眼睛和大脑之间的联系，充分开发我们的视觉潜能。

观看“神奇的眼睛”图片和电脑引起的视觉疲劳

现在没有电脑的生活是无法想象的。有超过1/3的美国人经常使用电脑，其中有超过一半的人感觉眼睛疲劳、头痛、视力模糊，并且还有其他由于持续使用电脑而导致的视觉症状。人们忘我地沉浸在工作当中，或在网上冲浪，或沉浸于游戏中，通常在电脑屏幕前连续坐上好几个小时。想要眼睛保持健康并正常工作，我们需要看不同距离的景物，并且眼睛也需要放松。过长时间的近距离注视会让我们的眼睛不堪重负，而且还会导致其他问题，如身体疲劳、工作效率降低，等等。

如果你出现了以上症状的话，你可以采取一系列方法来减轻眼睛疲劳，例如改善办公室的环境、调整你的姿势、使用专门为电脑操作者制作的减轻疲劳的眼镜、给电脑装上特殊的防护屏，当然还包括看“神奇的眼睛”图片。

我们知道长跑后我们的肌腱会感到酸痛，同样眼部肌肉在过度使用后也会感到疲劳。当我们过长时间沉浸在一项需要近距离注视的任务（比如在电脑前工作）中，有些眼部肌肉（包括控制眼睛晶状体的睫状肌和控制眼睛聚焦在一个对象上的眼外肌肉）会超负荷工作。长此下去，这些肌肉就会厌倦或者习惯了待在同一个位置。

观看“神奇的眼睛”图片为什么能帮助减轻电脑引起的眼部疲劳呢？这是因为要看到隐藏的三维图像，眼部肌肉需要朝与以往看事物相反的方向工作，这就给了眼部肌肉一个重新获得平衡的机会。同时，要想看到隐藏的图像，还需要双眼相互协调，以一种更放松的方式来看东西。长时间观看“神奇的眼睛”图片，能够帮助你恢复使用过度的眼部肌肉的柔韧性，并大大减轻使用电脑所引起的眼部疲劳。

观看“神奇的眼睛”图片与快速阅读

堆在桌子上的一堆堆的资料，收件箱里数不尽的电子邮件，堆放在床头的专业杂志，还有晨报。我们每天要进行分类处理的文字信息的量实在是太大了。

如果你可以利用“神奇的眼睛”图片来提高阅读速度，情况会发生什么改变呢？如果你可以做到1分钟看25 000个字或更多，情况又会怎样呢？

“神奇的眼睛”图片可以帮助你进入一种放松的状态，从而更容易地发掘大脑的扩展能力，例如对页面进行“精神上的”影印。当观看“神奇的眼睛”图片时，你的眼睛将在不知不觉中掌握一种温柔的聚焦方式，视觉信息直接被下意识的大脑层面所吸收。而与之相对的是硬聚焦——我们通常看印刷材料的方式——通过有意识的大脑层面传送不连续的信息片断。使用这种温柔的聚焦方式，你就不再是慢慢地识别单个字或词组，而是马上注意到整个页面。

“神奇的眼睛”图片和视觉技巧

也许你拥有像超人一样的视觉才能，视力超群，或者至少可以清楚地看到很远处的景色。你本想锻炼锻炼自己的三

维视觉肌肉，于是拿起了这本神奇的书，结果却发现自己的视力并不像你所想象的那样完美。

“神奇的眼睛”图片并没有和你玩捉迷藏。要想看到图像，你的双眼必须协调一致共同工作（双目视力）。许多人并不知道其实他们的一只眼睛是“闭上”的，这主要是因为大脑认为这只眼睛接收到的信息是矛盾的，而另一只眼睛就接管了这只眼睛的工作，结果经常是看近处的东西变得模糊，或者偶尔出现复视。许多人都将这归咎于眼睛的疲劳，其实不然。

“神奇的眼睛”图片是一种非常有趣的改善视力的方法。一位26岁的会计师向我诉苦，说他在早上可以看得非常清楚，而经过了8个小时的工作后，他感到眼睛疲劳、不舒服，视力变得模糊。于是，我建议他每天抽出20分钟时间看“神奇的眼睛”图片，并且定时休息放松眼睛。后来，他的双眼协调性和聚焦能力果然提高了，可以更舒适有效地协调工作，而眼睛的疲劳感也消失了。

现在是时候做“眼睛体操”了。当你观看三维图片时，请记住深呼吸，并且不要忘记眨眼睛，隐藏的图像会变大，

深度会增加。如果你想使练习更具挑战性,你可以改变自己和图片之间的距离。移动图片,使图片离眼睛稍微远些或近些,闭上眼睛然后再睁开。图像马上出现了吗,还是看不到了?如果图像不见

了,请注意你的眼睛和大脑需要怎样做才能重新看到图像。

看5分钟的“神奇的眼睛”图片后,让你的眼睛休息一下,做一做手掌抚摩眼睛的练习,然后再观看图片。

观看“神奇的眼睛”图片时所用到的观察方式产生的效果和我们进行摄读时想要的效果是相同的。我们把这种观察描述为“用温柔的眼睛看事物”,并且找到了早在古代中国、朝鲜和日本的相关资料。这种观察方式赋予了我们看到事物本质的能力,而不是仅仅注意观察周围环境的表面现象和外部活动。使用这种观察方式,我们可以越过有意识的大脑层面,进入大脑中更有能力的区域,而这种观察方式我们在日常生活中很少用到。谁会想到观看“神奇的眼睛”图片会让你接触到这样强大的潜能呢?你可以使用“神奇的眼睛”来读书读得更快,生活得更为充实!

——保罗·R.谢勒,学习策略公司董事长
《影像式阅读与天生的卓越才智》的作者

观看“神奇的眼睛”图片的功效

观看“神奇的眼睛”图片和大脑

当你图片凝视越来越久时,你会很自然地让大脑放松,视力也会变得柔和。突然,就像变魔术一样,隐藏的图像开始出现了。“我看到了!”你高声喊

了起来,变得异常高兴,同时还感觉到和世界的联系增强了。

“神奇的眼睛”图片真得能影响你的情绪,使你变得更冷静或更幸福吗?这听起来像是一个被夸大的论断,但事实