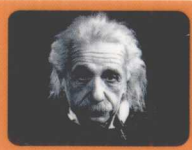




实用而权威的脑力开发与超级记忆揭秘课程，追根溯源，有效快速激发脑力，让我们更轻松地面对工作与学习压力。

全脑潜能开发与超级记忆力训练教程



我们知道，传统的教育方式只注重左脑的开发，而忽视了右脑强大的功能，让完整学习所需要的脑整合机制得不到有效的发挥，解决之道当然是全脑学习，通过大脑潜能的开发，及超级记忆能力的培养来激活大脑沉睡的巨大的能力，接通大脑本来无法接通的部分。

★

邹雄彬◎著

中国言实出版社



实用而权威的大脑开发、超级记忆力训练课程，追根溯源，有效快速激发脑力，让我们更轻松地面对工作与学习压力。

全脑潜能开发与 超级记忆力训练 教程

邹雄彬◎编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

全脑潜能开发与超级记忆力训练教程 / 邹雄彬编著.

—北京:中国言实出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-80250-299-4

I. 全…

II. 邹…

III. ①智力开发—青少年教育—教材

②记忆术—青少年教育—教材

IV. G421 B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207685 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(三编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京富泰印刷有限责任公司

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 11.25 印张

字 数 170 千字

定 价 20.00 元 ISBN 978-7-80250-299-4/B·214

Preface

前言

20 世纪最伟大的科学家爱因斯坦说过：“人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。而人类在未来面临的最重要的问题，就是对大脑潜能的充分开发。”

人脑与生俱来就有记忆、学习与创造的巨大潜力,你的大脑也一样,而且能力比你所能想象的还要大得多。据研究,人的大脑在理论上的信息储存量高达 10^{12} — 10^{15} 比特(比特是信息量的单位,假如你用手盖住一枚硬币,让人猜是正面向上还是反面向上,这里所包含的信息量就是一比特)有人推算约等于美国国会图书馆藏书的 50 倍,即人脑的记忆容量相当于 5 亿本书籍的知识总量。而且这种记忆能保持七八十年以上。

大脑的潜能,几乎接近于无限。但是,到目前为止,人类普遍只开发了大脑的 5%,仍有巨大的潜能尚未得到合理的开发。也就是说,一个人的大脑只要没有先天性的病理缺陷,就可以说他拥有可以成为天才的大脑,只要大脑的潜能得到超出一般的合理开发,就会在学习能力、思考技巧、职业技能和个人发展上达到惊人的高度,他的能力绝不会比爱因斯坦逊色。

科学研究表明:人的大脑具有极强的可塑性,通过对大脑部位的刺激和训练,能激发脑细胞活力,促进脑细胞的生长发育和神经信息的传递,可以使大脑思维更加活跃,激发大脑潜能。

实现快速高效的学习、富有成效的工作和完美的生活是许多人的愿望。但如何来实现呢?方法有很多,但最终都要依赖于大脑能力的全面提升。《全脑潜能开发与超级记忆力训练教程》正是从开发卓越的大脑能力入手,提供了一套全面、系统、有效的开发与训练方案。

《全脑潜能开发与超级记忆力训练教程》是一个实用、简单、有趣

而又卓有成效的全脑学习训练体系。通过训练可以强化学员的全脑学习，让各种学习变得更简单而轻松。

我们知道，传统的教育方式只注重左脑的开发，而忽视了右脑强大的功能，让完整学习所需要的脑整合机制得不到有效的发挥，解决之道当然是全脑学习，通过大脑潜能的开发，及超级记忆能力的培养来激活大脑沉睡的巨大的能力，接通大脑本来无法接通的部分。当我们的杰出大脑的能力得到开发和有效运用时，学习和行为就会随之改变。

本书汇集了许多简单、高效的大脑训练方法，注重训练的实用性和有效性相结合。本书结构清晰明了，语言通俗易懂。通过阅读本书，根据本书的提议进行训练，你将为大脑和思维的奇妙惊叹，你将为自己获得快速高效的超级记忆力而惊喜。

Contents 目录

上篇 大脑潜能开发的原理与操作

第一章 为什么要进行大脑潜能开发 / 3

- 第一节 大脑具有无限潜能 / 5
- 第二节 大脑潜能开发可以提高人的智能 / 6
- 第三节 大脑潜能开发可以提升人的情商 / 10
- 第四节 右脑的运作机能影响人体健康 / 12

第二章 认识大脑 / 15

- 第一节 神经系统与脑组织的构造 / 17
- 第二节 脑的功能 / 20
- 第三节 左脑与右脑的差异 / 25
- 第四节 左右脑协同工作 / 28
- 第五节 大脑具有可塑性 / 30
- 第六节 脑电波原理 / 31
- 第七节 右脑的特殊性与卓越性 / 34
- 第八节 大脑潜能开发的关键在右脑 / 37

第三章	脑力开发训练系统	/ 39
------------	-----------------	-------------

第一节	激活大脑的简单运动	/ 42
第二节	丹田呼吸训练	/ 44
第三节	冥想训练	/ 54
第四节	注意力训练	/ 56
第五节	想象力训练	/ 60

下篇 超级记忆力训练系统

第一章	绪 论	/ 71
------------	------------	-------------

第一节	什么是记忆	/ 74
第二节	记忆的重要性	/ 75
第三节	记忆的种类	/ 77
第四节	记忆的基本过程	/ 79
第五节	记忆与遗忘规律	/ 82

第二章	联想记忆法训练	/ 85
------------	----------------	-------------

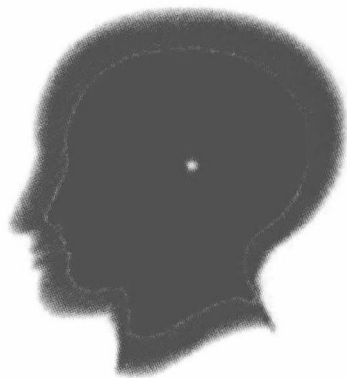
第一节	联想的原则	/ 88
第二节	配对联想法记忆训练	/ 94
第三节	串联奇想法记忆训练	/ 98
第四节	借助词句联想法记忆训练	/ 101

第三章	数字编码记忆法训练	/ 107
第一节	建立自己的数字编码表	/ 109
第二节	数字编码排序训练	/ 114
第三节	数字记忆训练	/ 115
第四节	数字编码挂钩记忆法训练	/ 118
第四章	定位记忆法训练	/ 123
第一节	身体标签定位法记忆训练	/ 126
第二节	地点标签定位法记忆训练	/ 130
第三节	物体标签定位法记忆训练	/ 135
第四节	定位记忆法的优越性	/ 138
第五章	思维导图训练	/ 141
第一节	什么是思维导图	/ 143
第二节	如何制作思维导图	/ 144
第三节	思维导图的应用	/ 147
第四节	思维导图绘制举例	/ 148
第六章	超级记忆法在运用中的重要技巧	/ 153
第一节	区别联想	/ 155
第二节	组块	/ 156

第七章	超级记忆法的应用	/ 159
第一节	让痛苦的考试不再痛苦	/ 161
第二节	让你的社交活动变得更加简单	/ 162
第三节	超级记忆力表演	/ 163
结 语	光知道方法只是 1%，99% 靠练习	/ 169

上
篇

大脑潜能开发的原理与操作



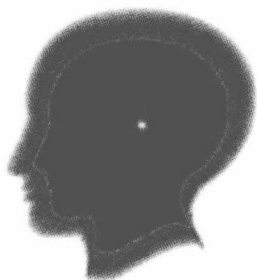
本篇提要

- ◎ 为什么要进行大脑潜能开发
- ◎ 认识大脑
- ◎ 脑力开发训练系统

科学研究表明：人的大脑具有极强的可塑性，通过对大脑部位的刺激和训练，能激发脑细胞活力，促进脑细胞的生长发育和神经信息的传递，可以使大脑思维更加活跃，激发大脑潜能。

第一章

为什么要进行大脑潜能开发



本章提要

- ◎ 大脑具有无限潜能
 - ◎ 大脑潜能开发可以提高人的智能
 - ◎ 大脑潜能开发可以提升人的情商
 - ◎ 右脑的运作机理影响人体健康
-

现代心理学研究表明：人类目前所具有的能力仅占大脑全部能力的 5%—10%，最多不超过 15%，尚有 85%—95% 的能力没有发挥出来。而这些没有开发出来的能力大多隐藏在右脑中，右脑的价值没有得到充分发挥，因此我们要进行大脑潜能的开发，大脑潜能的开发具有重要的价值。

第一节 大脑具有无限潜能

研究显示：天才都具有超强发达的右脑，有着超群的想象力和洞察力。爱因斯坦、达·芬奇、居里夫人……无一例外。

爱因斯坦被公认为世界上最聪明的人之一，他逝世后，病理学家汤姆·哈佛博士对他的大脑进行了长达 24 年的研究。结果表明爱因斯坦的大脑容量、重量及脑内变化都与相同年龄者基本一致。

这很令人费解，那天才之所以成为天才，不是因为他们先天拥有特殊的大脑。那到底是因为什么呢？

直到 1981 年，美国加州理工学院罗杰·斯佩里教授提出了“左右脑分工理论”，这一理论的诞生从右脑机能方面给天才与普通人的区别提供了一个有力的证据。

罗杰·斯佩里教授的研究表明，人的左脑和右脑有着完全不同的机能，左脑是用语言来运转，而右脑则是用图像来运转。右脑对信息的存储与处理都要强于左脑。右脑能力是左脑能力的 100 万倍。当天才显示出天才能力的时候，毫无例外地都是他们的右脑在发挥作用。天才用他们的右脑获得形象信息，再把这些信息转化为左脑的语言信息表现出来。

右脑潜藏着许多不为人知的神秘机能。然而，在现实生活中，普遍现象是 95% 以上的人仅仅使用自己的左脑，这和现行的教育体制有重要关系。目前大多数学校教育都只注重对左脑的开发和使用，而忽略了右脑潜能的开发和使用。

现代心理学研究表明：人类目前所具有的能力仅占大脑全部能力的 5%—10%，最多不超过 15%，尚有 85%—95% 的能力没有发挥出来。而这些没有开发出来的能力大多隐藏在右脑中，右脑的价值没有得到充分发挥，因此我们要进行大脑潜能的开发，大脑潜能的开发具有重要的价值。

第二节 大脑潜能开发可以提高人的智能

现代脑科研究发现，人类的潜在智商都在 2000 左右，也就是说人人都有成为天才的潜质，但现代人的智商一般是 49—152 之间。我们知道，一个人只要拥有 140 以上智商，就被称为天才，200 以上的智商更被捧为超级天才，但超级天才的智商与潜在的 2000 智商相比，仍然小巫见大巫。事实上，人类在现实生活中真正被使用的脑力与大脑潜能相比少之又少。如果通过大脑潜能的开发，使脑力的使用率得到提高，人们的学习效率与工作效率也将成倍地提高。所以，开发右脑对于促进人的智能发展具有重要意义，这主要体现在四个方面：

一、增强记忆力

从左右脑的信息容量来分析，左脑的容量只占全部的 5%—10%，还有 90%—95% 的潜能为右脑所有，如果右脑的记忆容量被开启，人脑就会有无限的记忆能力。

从记忆的原理来分析，左脑是浅层记忆，右脑是深层记忆。人的意识分为表层意识和深层意识两种，也就是通常所说的显意识和潜意识，这两种意识的工作内容完全不同，显意识位于大脑左半球，潜意识位于右半球，通常人们的记忆只使用显意识，不大使用潜意识，但是出色的、超级的记忆力其实存在于我们的潜意识中。

日本右脑教育专家七田真认为，左脑的记忆是低速记忆，而右脑是高速记忆，素质完全不同。左脑记忆是一种“劣根记忆”，不管记什么都会很快就忘记；而右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。这两种记忆的能力之比竟高达 1:100 万！左脑记忆实在没法和右脑记忆相比。

从记忆的方式来分析，左脑是逻辑记忆，右脑是直觉记忆。逻辑记忆是通过分析、推理等思维过程后产生的记忆，而直觉记忆是以影像及声音的方式不自觉地记忆在脑中，这种记忆效率极高。比如，我们每个人都会有这样的体验：曾经看过某些电影，去过的一些地方，认识的某些人等，无论经过了多少年，却仍然记忆犹新。这些，我们并没有像学生学习一样，反反复复练习，却清清楚楚地记住了，这些都是直觉记忆的功劳。

我们也常常不知不觉地会唱了一首歌曲，而且这首歌曲一辈子都忘不掉，这便是右脑将声音进行直觉记忆，进入大脑潜意识中的结果。这些歌曲我们也许未特意来进行记忆，但却自然地记住了。

美国著名数学家诺伊曼博士曾以电话本上的数字试验过幼儿的直觉记忆力，发现只要幼儿能集中注意力看一次电话本，几乎可以记得里面所有的电话号码。也许人们会惊叹这些幼儿的记忆能力，其实这是人类天生的本能，只不过没有充分开发利用而已。我们处在信息大爆炸的时代，一个人要掌握的知识是古代人的几千倍甚至几万倍，因此如何在如此庞大的信息库中有效地搜集和储存信息是人的潜能开发的关键，而这正是右脑的功能。可见，开发右脑是新时代的要求。

二、培育直觉思维能力

直觉思维是指对一个问题未经逐步分析，仅依据内因的感知迅速地对问题的答案作出判断、猜想、设想，或者在对疑难百思不得其解之时，突然对问题有“灵感”和“顿悟”，甚至对未来事物的结果有“预感”“预言”等都是直觉思维。

直觉思维是人类的一种基本思维方式，它具有直接性、突发性、非逻辑性或然性和整体性等特点。直觉思维的基本内容包括：直觉的判断、直觉的想象和直觉的启发。它不仅在创造性思维活动的关键阶段起着极为重要的作用，还是人类生命活动、延缓衰老的重要保证。直觉思维是完全可以有意识加以训练和培养的。

右脑具有超强的直觉能力，这是许多成功人士所证明的。美国得克

萨斯大学阿格教授调查了美国 2000 家成功的大公司经理，发现他们中多数人具有较好的右脑直觉思维能力，使他们能预知未来的变化，帮助企业做出重大决策。

著名科学家钱学森在谈论思维科学问题时，不止一次地谈到诺贝尔奖获得者化学家莱纳斯·鲍林的故事。鲍林是美国理论化学家，他把量子力学的原理和方法用于分子结构研究，在弄清复杂化合物的分子结构和物质聚合力方面作出了重要贡献。分子结构研究需要应用 X 射线衍射等精密测量方法，对数据处理和图像分析的要求很高。有一次，鲍林的一名研究生向他报告，说某个分子的结构已经研究出来了，是怎么一回事云云。鲍林既没有查电子衍射资料，也没有画图，只是沉思了片刻，就对研究生说：不对，你说的那个结构在角落里打架了，没有空间，原子塞不进去呀。研究生起初还不信老师就那么一想就能发现问题，后来回去一查数据，果然是自己忽略了一个重要问题，不由得心服口服，对老师肃然起敬。

显然，鲍林在判断这个问题的时候，既不是单靠推理，又不是只用形象思维，而是靠直觉。

美籍华裔物理学家丁肇中在谈到“J”粒子的发现时写到：“1972 年，我感到很可能存在许多有光的而又比较重的粒子，然而理论上并没有预言这些粒子的存在。我直观上感到没有理由认为这种较重的发光的粒子（简称重光子）也一定比质子轻。”这就是直觉。正是在这种直觉的驱使下丁肇中决定研究重光子，终于发现了“J”粒子，并因此而获得诺贝尔物理学奖

既然超强的直觉能力是大脑的功能之一，从这种意义上说，对大脑进行潜能开发的训练是直觉强化的基础。

三、拓展想象力

想象力是人在头脑中创造一个念头或思想画面的能力。可以说想象力是我们人类能比其他物种优秀的根本原因。因为有想象力，我们才能发明创造，发现新的事物定理。如果没有想象力，我们人类将不会有任