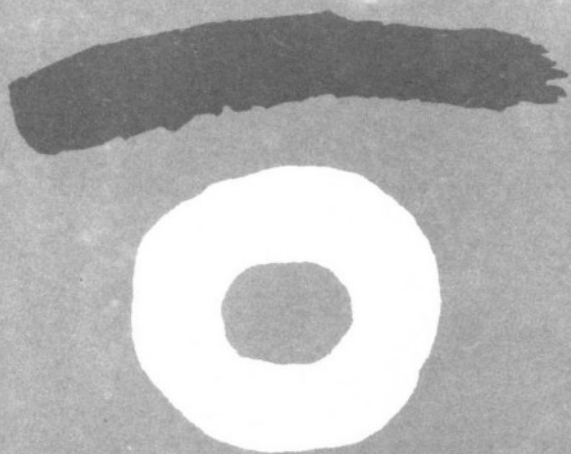


Kevin Trudeau's Mega Memory



短短30分钟就能释放出你的记忆力潜能！
每天用30分钟完成指定课程，30天后，
你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力！

全球最大的记忆力培训学校——美国记忆力机构专用教材

魔术记忆

凯文·都迪的

超级记忆力训练教程

[美] 凯文·都迪 Kevin Trudeau/著 王明波/译

图书在版编目(CIP)数据

魔术记忆:凯文·都迪的超级记忆力训练教程/(美)都迪(Trudeau K.)著;
王明波译. —海口:南海出版公司,2000.5

ISBN 7-5442-1627-6

I. 魔… II. ①都… ②王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28890 号

著作权合同登记号

图字:30—2000—34

Kevin Trudeau's Mega Memory

Copyright © 1995 by Kevin Trudeau

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright © 2000

by Nanhai Publishing Company (南海出版公司)

Published by arrangement with Willian Morrow Publishers Inc.

Copyright licensed by BARDON - CHINESE MEDIA AGENCY

All rights reserved

MOSHU JIYI

魔术记忆——凯文·都迪的超级记忆力训练教程

| | |
|------|-----------------------------------|
| 作 者 | 凯文·都迪 |
| 译 者 | 王明波 |
| 责任编辑 | 陈明俊 |
| 封面设计 | 康笑宇 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898)5350227 5352906 |
| 社 址 | 海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京顺义先进印刷厂 |
| 开 本 | 850×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9.625 |
| 字 数 | 190 千 |
| 版 次 | 2000 年 6 月第 1 版 2001 年 3 月第 4 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5442-1627-6/B·11 |
| 定 价 | 20.00 元 |

南海版图书 版权所有 盗版必究

你梦寐以求的超效学习法

这样学习最有效



[美] 戴维思 著

定价: 21.00 元(含 VCD 一张)

通过戴维思的有效学习方法指导:

你可以一天浏览三本书,而且还记得自己看了些什么。

你可以轻轻松松在 30 分钟内记住 80 个重点词,并且顺序不乱、倒背如流。

你可以在 2~3 周内记下大量的英文词根与前、后缀,并快速扩充到 4000 字以上的词汇量。

你可以用 4 个月的时间复习,轻易地击败你 90% 的竞争对手,考上理想的大学。

掌握了这套学习法,你的脑子会越来越灵活,学习越来越轻松,工作越来越顺利,你的人生将从此发生根本性的改变!

国际高智商协会

素质测试手册



[英]巴瑞特,拉塞尔,卡特/著 刘祥亚/译

定价:28.00元

国际高智商协会是全球最权威的智商组织,它推出的这套测试题是全球公认的素质测试的权威标准,已被全球各著名机构如美国中央情报局、英国皇家科学院等广泛采用,全球500强中的绝大多数企业招聘中高级人才也将此类试题列为必测项目。在我国,国家公务员考试、GRE考试、TOFEL考试等也越来越多地采用这类试题。它能测出你的天赋、个性、职业与未来,科学、客观地为自己找到一条可以最快获得最大成功的学习与职业之路。

如何应对 苛求的上司 讨厌的同事
不配合的下属 难缠的客户

迅速改善人生处境



【美】罗伯特·凯维 著

刘晓坤 译 定价:20.00元

如果你每天都要面对专横跋扈的上司、难以沟通的同事、不配合你工作的下属；如果你要经常应付怒气冲冲或神情沮丧的顾客；如果你认为自己无法充分发挥潜能；如果你认为自己的付出总是无法得到应有的回报；如果你的生活和工作中有太多的烦恼与不悦……你有没有想过，其实你完全可以改变这一切！

本书将教你如何防止冲突、化解矛盾、免受他人侵犯、与人建立合作关系……即使遇上无理取闹的人，你也能轻松应对。

世界励志读物三大经典之一

像赢家那样思考



[美]斯塔普斯/著 刘祥亚/译

定价:21.00元

本书为世界励志读物三大经典之一，全球最著名的10位励志大师联袂推荐。作者为美国最著名的人类潜力学专家之一。该书一出版即风靡全球，以8种文字在35个国家发行，并很快成为世界上各大公司、大学和政府机构中个人和职业发展的教材。本书能最大限度地让你了解并利用自己的才智与潜力，提高他人与自己的生活，取得事业的成功，成为真正的赢家。

邮购地址：北京 8140 信箱 邮政编码：100081
收款人：陈李平 电子邮件：chmj@public.east.net.cn

目 录

| | |
|------------------|------|
| 如何使用本书 | (1) |
| 阅读本书的基本规则 | (3) |
| 可塑性指数 | (5) |
| 动机与技能 | (7) |
| 获得超级记忆力四进程 | (8) |
| 复 习 | (10) |

第一部分 超级记忆力

| | |
|--------------------------|------|
| 第一章 学习基本联想 | (15) |
| 基本联想 | (17) |
| 树 表 | (20) |
| 复 习 | (29) |
| 必做的心理练习 | (29) |
| 第二章 串连——让鲜明生动的影像发挥作用 ... | (31) |
| 想像一个故事 | (33) |
| 专 注 | (36) |
| 复 习 | (40) |
| 必做的心理练习 | (41) |
| 第三章 创造桩子表——心理档案夹 | (43) |
| 人体表 | (44) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 房屋表 | (48) |
| 复 习 | (53) |
| 必做的心理练习 | (55) |
| 第四章 利用桩子表 | (57) |
| 用身体表定桩 | (60) |
| 复 习 | (66) |
| 必做的心理练习 | (68) |
| 第五章 专心游戏 | (69) |
| 拆字成为谐音影像 | (71) |
| 跳 蚤 | (74) |
| 复 习 | (75) |
| 必做的心理练习 | (76) |
| 第六章 定桩树表 | (77) |
| 定桩到树表 | (79) |
| 复 习 | (88) |
| 必做的心理练习 | (89) |
| 第七章 身体如何影响记忆 | (91) |
| 心智如何运作：处理资讯的五阶段 | (92) |
| 压力与记忆 | (95) |
| 营养与记忆 | (97) |
| 不该吃的食物 | (99) |
| 念珠菌症和 EB 症候群 | (103) |
| 复 习 | (105) |
| 第八章 定桩房屋表 | (107) |
| 复 习 | (111) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 必做的心理练习 | (111) |
| 第九章 记人名 (一) | (113) |
| 再次请教尊姓大名? | (114) |
| 创造一个视桩 | (115) |
| 复 习 | (119) |
| 必做的心理练习 | (119) |
| 凯文所选的视桩 | (119) |
| 第十章 记人名 (二) | (121) |
| 想像名字 | (122) |
| 想像姓氏 | (125) |
| 复 习 | (128) |
| 必做的心理练习 | (129) |
| 凯文记姓氏的图像 | (130) |
| 第十一章 记人名 (三) | (131) |
| 如何利用超级记忆力回忆人名 | (141) |
| 记姓名 | (144) |
| 复 习 | (146) |
| 必做的心理练习 | (147) |
| 第十二章 基本的日常应用 | (149) |
| 日常的时间表 | (150) |
| 我的钥匙在哪儿? | (153) |
| 记地址 | (155) |
| 记开车方向 | (157) |
| 创造自己的应用模式 | (160) |
| 复 习 | (163) |

| | |
|-------------------------|--------------|
| 必做的心理练习 | (165) |
| 第十三章 阅 读 | (167) |
| 阅读和记事情 | (167) |
| 准备小考 | (170) |
| 用心听课 | (172) |
| 复 习 | (174) |
| 必做的心理练习 | (175) |
| 第十四章 词汇与拼写 | (177) |
| 记住词汇 | (177) |
| 拼 写 | (180) |
| 复 习 | (181) |
| 必做的心理练习 | (182) |
| 第十五章 数 字 | (183) |
| 学习乘法表 | (184) |
| 记一串数字 | (187) |
| 复 习 | (188) |
| 必做的心理练习 | (189) |

第二部分 进阶超级记忆力

| | |
|-------------------------|--------------|
| 第十六章 复习与介绍 | (193) |
| 基本原则 | (194) |
| 可塑性指数 | (195) |
| 复习第一部分 | (196) |
| 复 习 | (199) |

| | |
|---------------------------------|--------------|
| 必做的心理练习 | (201) |
| 第十七章 身体表语音学 | (203) |
| 语音字母 | (205) |
| 复 习 | (211) |
| 必做的心理练习 | (211) |
| 第十八章 图像字 1 到 25 | (213) |
| 创造图像词汇 | (213) |
| 创造图像字 1 到 25 | (215) |
| 图像字 1 到 25: 反向练习 | (222) |
| 图像字 1 到 25: 测验 | (224) |
| 复 习 | (225) |
| 必做的心理练习 | (227) |
| 第十九章 图像字 26 到 50 | (229) |
| 复 习 | (239) |
| 必做的心理练习 | (240) |
| 第二十章 图像字 51 到 75 | (243) |
| 复 习 | (251) |
| 必做的心理练习 | (252) |
| 第二十一章 图像字 76 到 100 | (255) |
| 复 习 | (261) |
| 必做的心理练习 | (263) |
| 第二十二章 增强你的姓名辨识本事 | (265) |
| 初次见面的四个规则 | (266) |
| 记名字的其他技巧 | (271) |
| 预先记忆 | (272) |

| | |
|---------------------------------|--------------|
| 复 习 | (273) |
| 必做的心理练习 | (273) |
| 第二十三章 记住较长的数字 | (275) |
| 将较长的数字转变成图像 | (275) |
| 星期几? | (279) |
| 复 习 | (281) |
| 必做的心理练习 | (282) |
| 第二十四章 玩 牌 | (285) |
| 建立扑克图像 | (286) |
| 玩牌的技巧 | (288) |
| 第二十五章 革除坏习、寻回失去的记忆 | (291) |
| 革除坏习惯 | (291) |
| 回想你的过去 | (293) |
| 复 习 | (298) |
| 结 尾 | (300) |

如何使用本书

“我们不会凭空得到世界：我们借持续的经验、分类、记忆，再联结才创造我们的世界。”

——《人类学家在火星上》，奥立佛·沙克斯

想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？只要拥有《魔术记忆》所规划的超级记忆力训练计划，这些都有可能，或许还会有更多意想不到的效果。

想像你在宴会上见到 50 多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名向他们一一道别，那有多棒！想像你不带讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想像你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的的时间，就能有那样的成果。因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。

这听起来是不是有点像是一句推销辞令？其实它并不是，因为你早就拥有完美、有效、有如照相般的记忆力正等着去展现。你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做的也就正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。唯一的问题是，你早就忽略了你的记忆力所具备的容量及弹性属于高性能电脑。利用本书的内容，你将可以充分地发挥那种力量。

超级记忆力计划教你如何处理新资讯。你可以学会运用你所见、所闻与经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的心中，未来自能随时做记忆训练，“顺序”即是超级记忆力计划的基础。脑子的运用就像“档案柜”，你把备忘录、信件、报告、草稿与文件放在与它们相适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。这是简单、有力，又绝对实用的观念。

小时候，和许多小学生一样，我也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。这个警讯使我开始自修记忆力与心智运用方面的事，我发现我并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。

在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论脑与记忆力如何作用的道理，阅读本书的实际过程就是训练。因为超级记忆力，是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。但有件事也很

重要，你该做好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是何以超级记忆力由练习与技巧组成的原因。如果你确实依照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。

阅读本书的基本规则

欲从超级记忆力计划中获取最大利益，有件事非常重要——你得遵守以下这些规则来利用本书：

依序读完这二十五章。 本书每章内容都承接于前面各章的内容，正如慢跑者若不先做热身运动以松弛肌肉，就有受伤的危险；游泳者没学会在水中轻松自在，就不能游得很远一样，你若没有正确的技能基础，自然也就不能展现那份超级记忆力。所以，不要看着目录就直接翻阅你有兴趣的章节，那方法不管用。你必须从头开始，依序完成，并精通每一章，再继续下去。

书中每一章应该在 20 ~ 30 分钟内完成，不必花太多时间消化。 每一章节都会提出特定的数量教材，如果你持续看下去，也做了练习，并应用所提出的技巧，你完成的时间就不会超过半小时。我用这种方式撰写本书有一个理由，人们专心于某事的时间只有那么长，接下来他们的注意力就开始转移。（不妨看看电视节目最常拥有的收视时限）。不少人认为，一天看完一章就很理想。

若每天阅读超过一章，每章之间得休息 10 ~ 15 分钟。 不是人人都能以同样效率来处理资讯。若察觉自己消化讯息的速度很快，想继续往下看也无妨，但每课看完要休