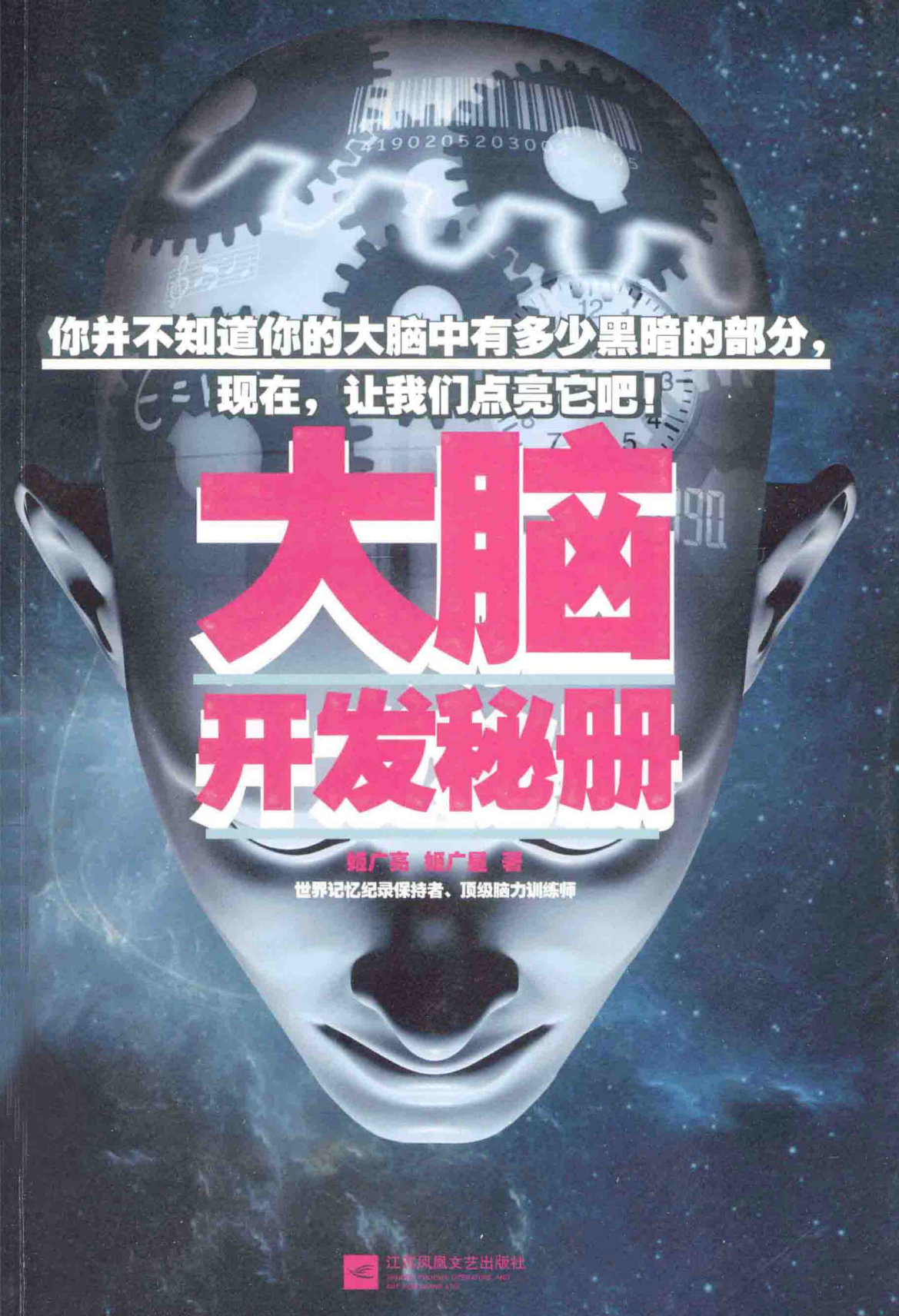




**你并不知道你的大脑中有多少黑暗的部分，  
现在，让我们点亮它吧！**

# 大脑 开发秘册

姬广亮 姬广星 著  
世界记忆纪录保持者、顶级脑力训练师



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

# 大脑 开发秘册

姬广亮 姬广星 著



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

大脑开发秘册 / 姬广亮, 姬广星著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-7423-1

I. ①大… II. ①姬… ②姬… III. ①记忆术-通俗读物 IV. ①B842.3-49

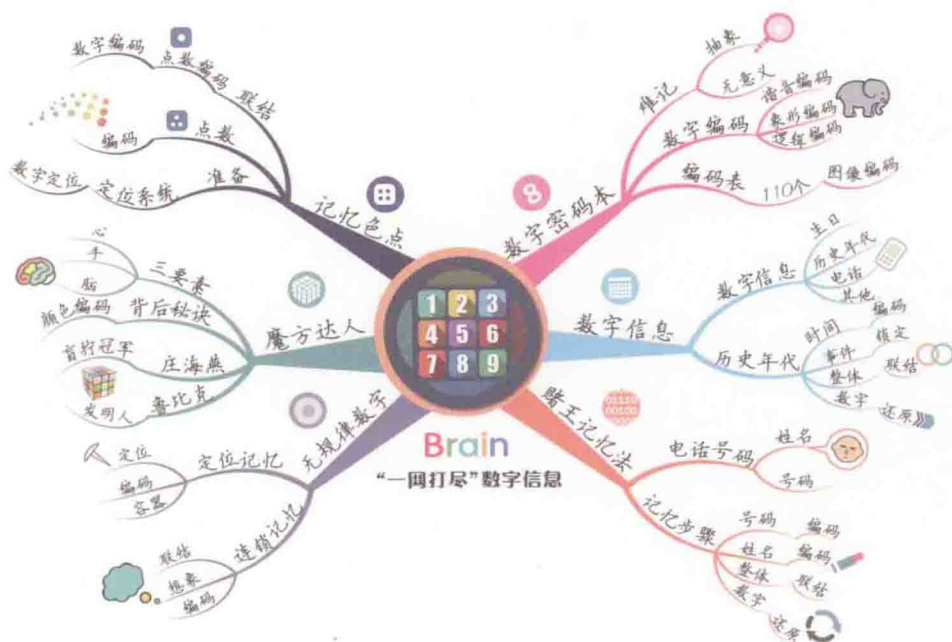
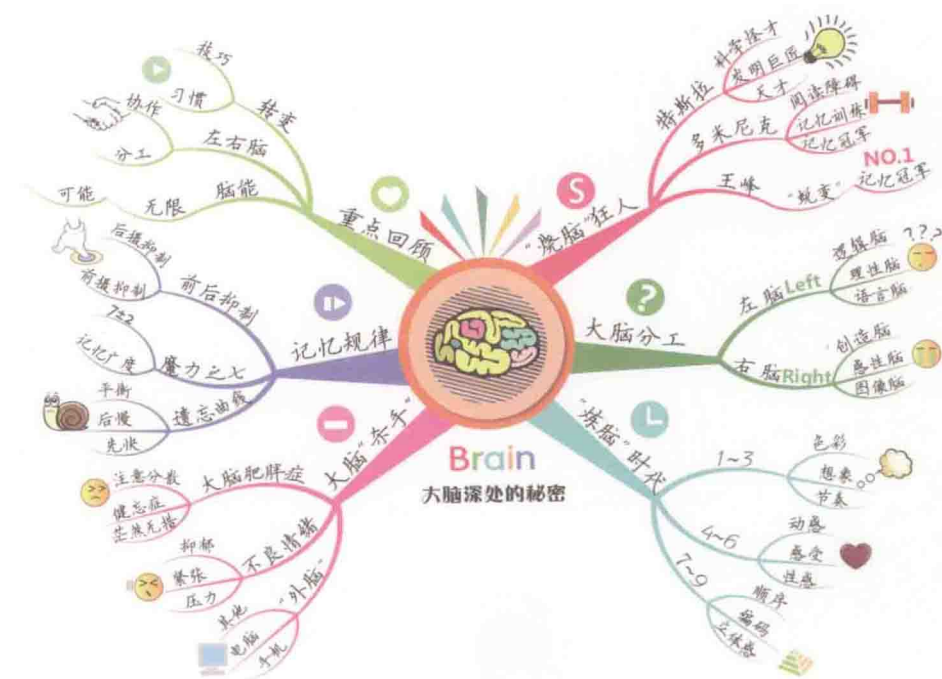
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101025号

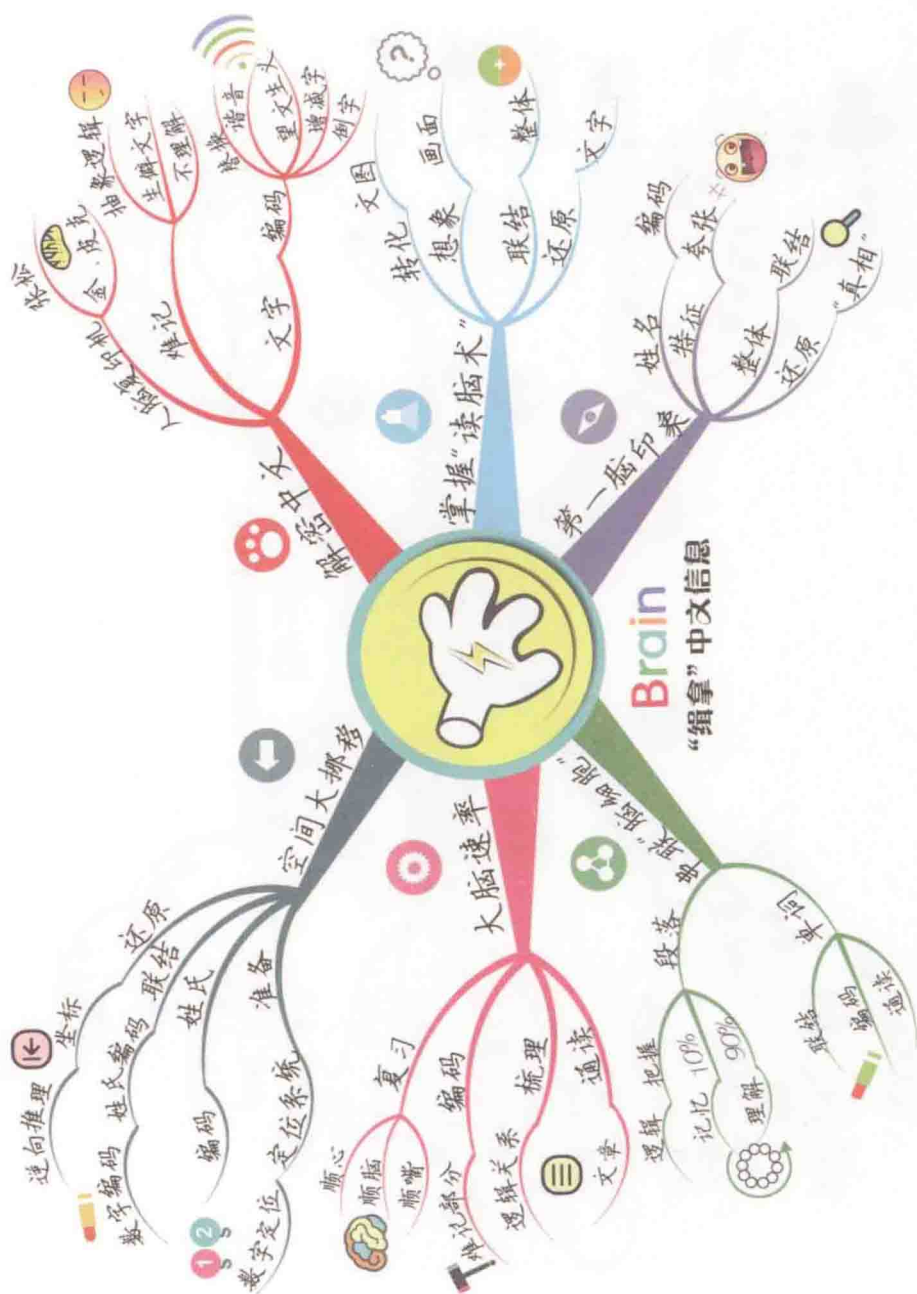
|       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 大脑开发秘册                                                      |
| 著 者   | 姬广亮 姬广星                                                     |
| 责任编辑  | 郝 鹏 孙金荣                                                     |
| 特约编辑  | 李玉峰 杨涵丽                                                     |
| 文字校对  | 陈晓丹                                                         |
| 封面设计  | 门乃婷工作室                                                      |
| 插 画   | 刘云翔                                                         |
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰文艺出版社                                   |
| 出版社地址 | 南京市中央路165号, 邮编: 210009                                      |
| 出版社网址 | <a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                                |
| 印 刷   | 北京市兆成印刷有限责任公司                                               |
| 开 本   | 700毫米×1000毫米 1/16                                           |
| 印 张   | 16                                                          |
| 字 数   | 180千字                                                       |
| 版 次   | 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷                                     |
| 标准书号  | ISBN 978-7-5399-7423-1                                      |
| 定 价   | 36.00元                                                      |

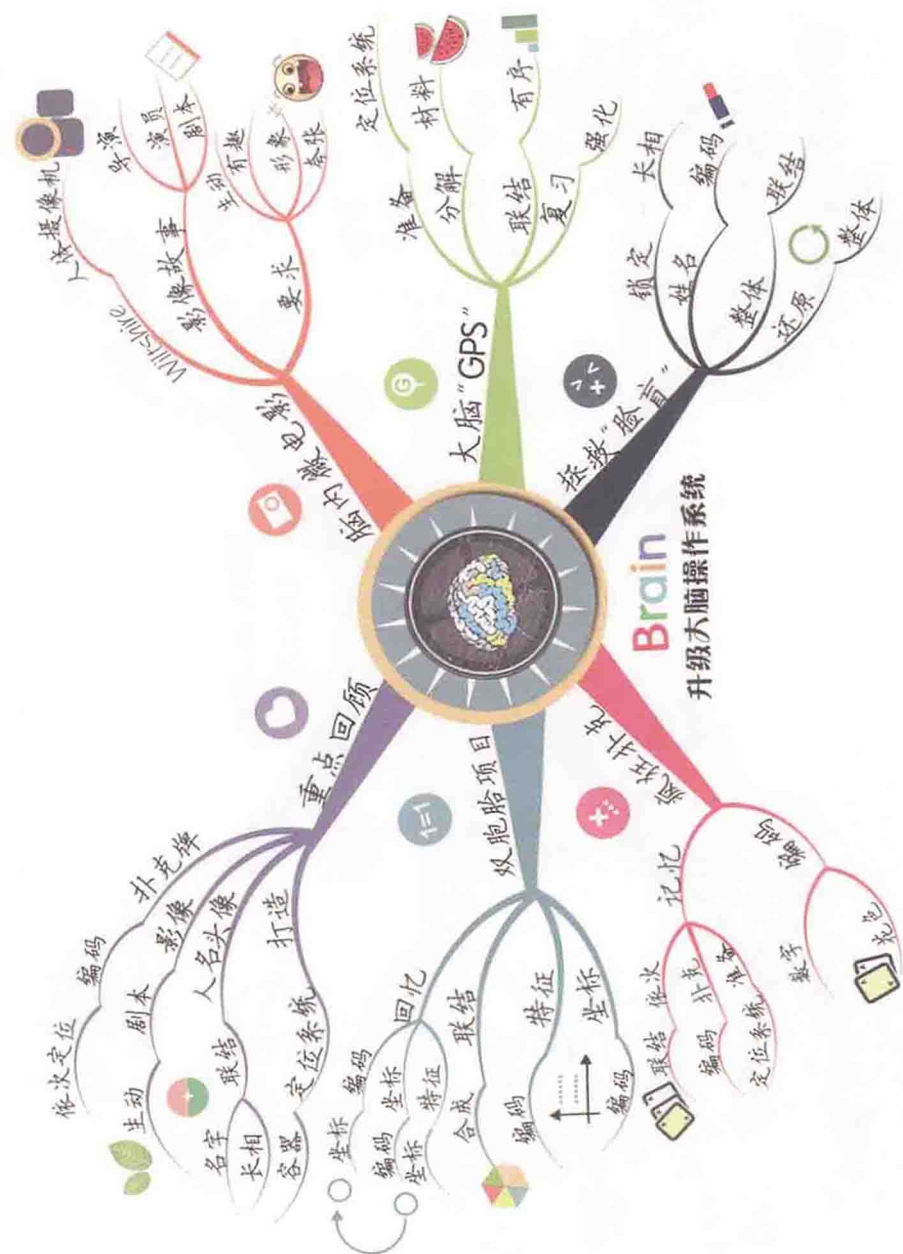
(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



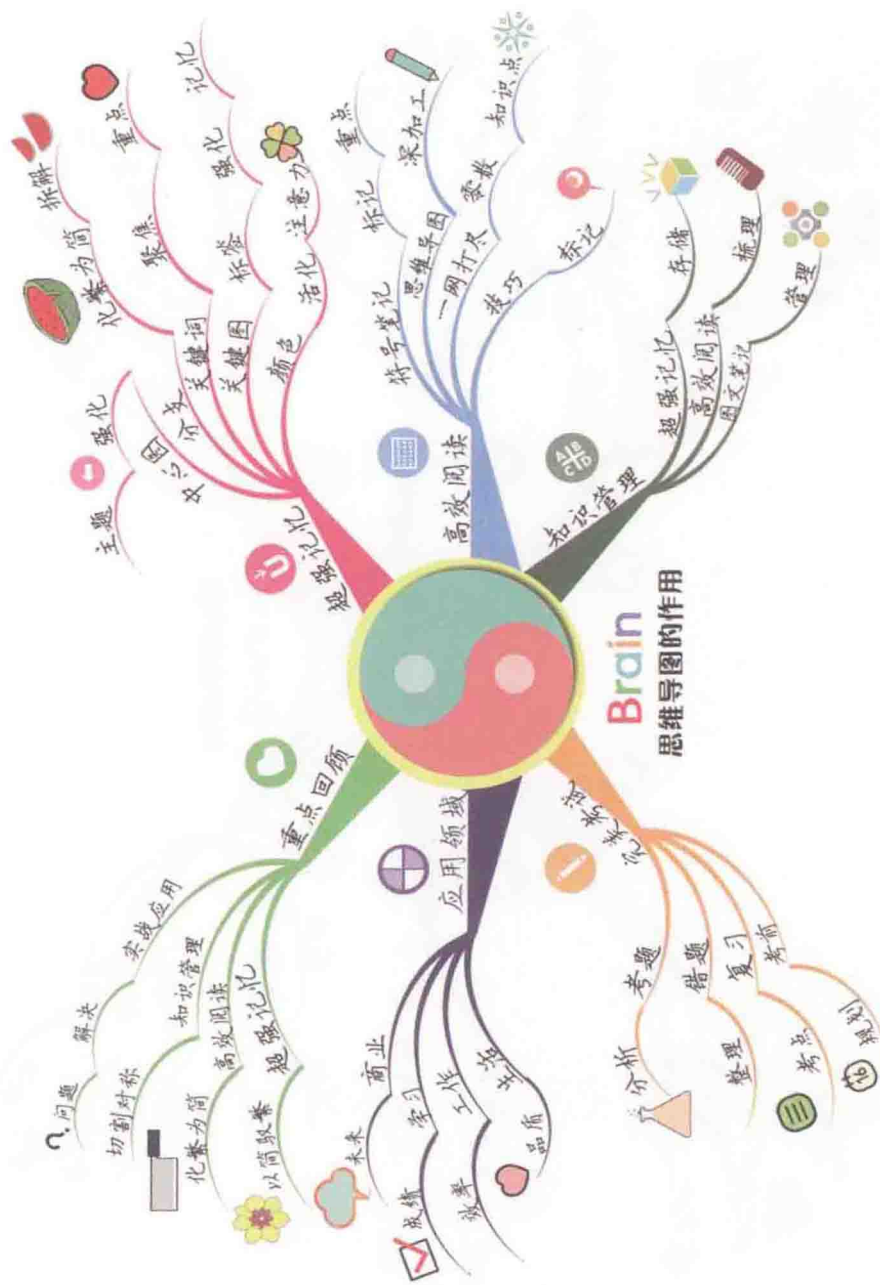
B r a i n



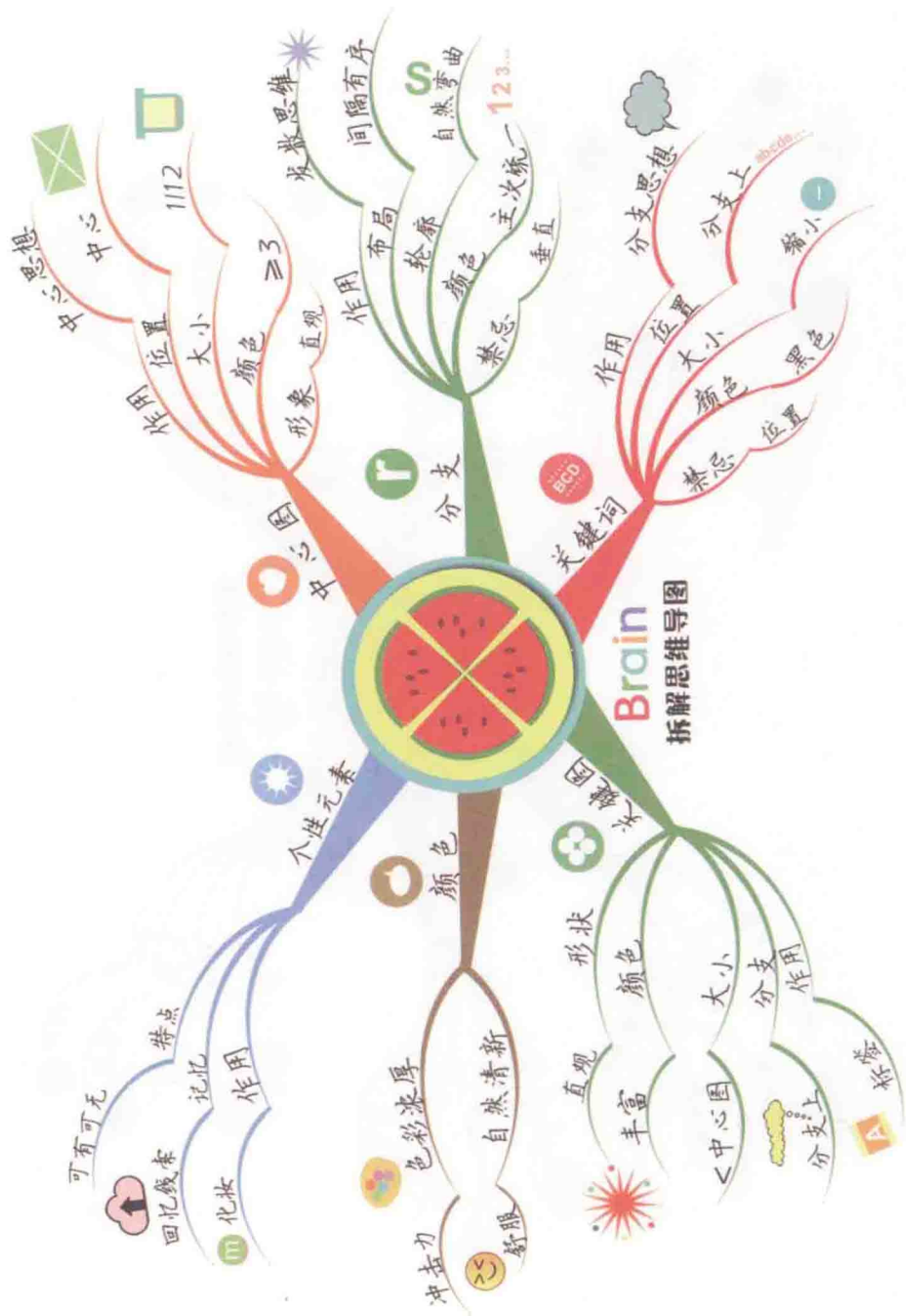


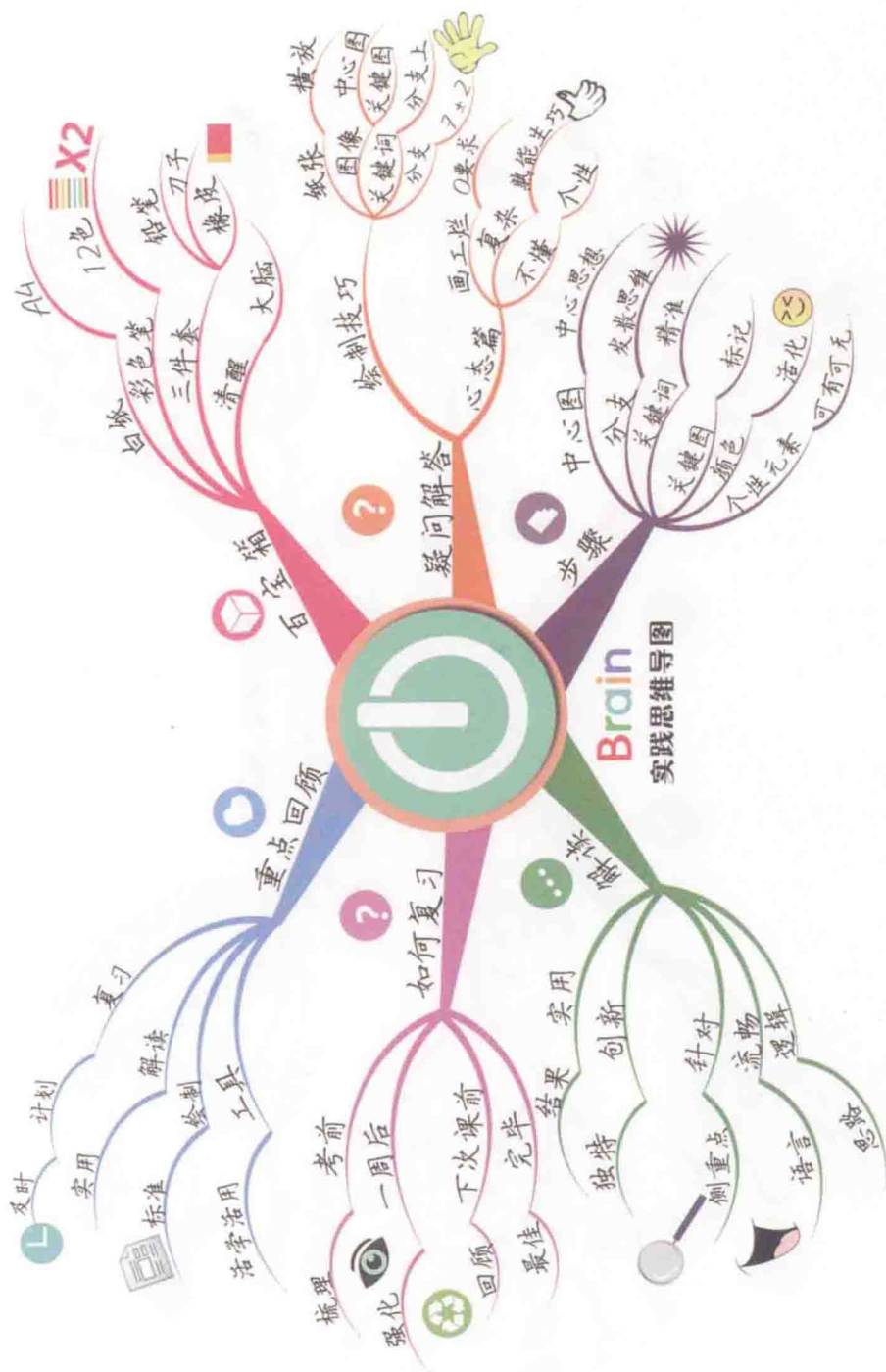














# 大脑开发秘册



MAXIMIZE YOUR BRAIN POWER

本书是作者多年从事心理学研究的经验总结，旨在帮助读者了解大脑的运作机制，提高大脑的效率和能力。本书内容详实，语言通俗易懂，适合广大读者阅读。

提升思维力

MAXIMIZE YOUR BRAIN POWER

你并不知道你大脑中有多少黑暗部分，  
现在让我们来点亮它吧！

一档由江苏卫视推出的大型科学真人秀电视节目《最强大脑》，让拥有最强脑力的“天才”们席卷荧屏。“天才”们轮番上阵，晒出各自看家本领，展现的神奇技能超越你想象。

从45000个小色块组成的魔方墙中找出颜色变化的那一块、90分钟记住120个指纹、5岁神童与电脑比计算、水下极速盲拧魔方、悬空解锁、速记斑点狗、盲指过天桥、智破百部手机锁、百家姓乾坤大挪移、秒记扑克牌……

目睹这些奇迹的人都在惊呼：太不可思议了！这是真的吗？

答案是，这当然是真的。但如果我们本着科学的精神告诉你，这些选手所谓的神奇表现，都有不同程度的“作弊”，你肯定更为惊讶吧。事实就是如此，这些挑战的确精彩绝伦，而且他们的能力之间好像没有什么共通性，然而，大部分项目所展现的，是选手超强的记忆力。而这些各具特点的“天才”们，其中很大一部分人有另一重隐藏的身份——世界记忆大师。除了少数人天生带有一套完美的记忆操作系统外，绝大部分人的“记忆力”不是那么完美，需要经过后天的科学训练。也就是说，这些脑力达人的大

脑构成和你我没有本质上的区别，只是他们都接受过一项“密训”，并掌握了极少部分人知道的“大脑秘术”，并利用这些所谓的“大脑秘术”开启了普通人也许一生都不能开启的记忆引擎。

本书不仅记录了我们自己的记忆技巧，也融合了国内外众多记忆大师的记忆方法和最新的脑科学研究成果。比如，我们对“世界大脑先生”东尼·博赞的“思维导图”大脑开发方法，有详尽易懂的描述，对《最强大脑》里部分超强挑战者的记忆方法也有细致分析。此外，还有“赌王”的电话号码记忆术，以及轻松记忆数字、单词、历史年代，快速阅读或背诵文章的一些技巧。

大脑记忆力的开发，只是我们研究的一个意外收获，我们最大的发现是每个人都有独特的记忆本领，每个人都可以成为“记忆大师”，都可能练就一颗“最强大脑”！只不过，你需要掌握一些方法，而这些正是本书要教给你的。



仿佛“着魔”了，从学习“魔方盲拧”第一天起，我就深信自己能打破世界纪录。此后每遇到一个好友，我都激动地给他（她）说：“等着吧，看我打破世界纪录！”后来，周围好多人送我“疯子”两字时，我才发现自己挖了个“天坑”，只差一跳了。

事已如此，我只能硬着头皮顶上去。不得不说，魔方的最初记忆是件极其痛苦的事，前三月尤为头大。然而，痛苦后终有所得。三个月后，好像打通脑脉一般，我突发奇想，开创了一种全新记忆法。我拿着自己的“秘术”与一些专家切磋，他们统一了口径似的，只摇头而不语。我心想，兴许我的独门秘术，已达到了天顶星级别，他们看不懂罢了。于是，便开始闭门修炼。没想到一个月后，世界纪录真被我干掉了，心里的美滋滋真是没了说了。

那段日子，我仿佛发飙了一样，竟然接连打破了10次世界纪录，“魔方盲拧”世界排名被不断刷屏，前25次世界最快纪录被我信手装进了“腰包”，“魔方盲拧”的速度被我刷新到一个新纪元，想想真不可思议，这一

切只能归因于我无意中开创的记忆方法。可见，一种高效的记忆方法，确实能起到事半功倍的效果。

说到记忆方法，不得不说一个人，也是记忆开发行业的一位顶级高手——姬广亮老师。

2012年5月一个温暖舒适的午后，我结识了姬广亮老师，我俩一见如故。他很年轻，对大脑开发研究却相当资深。他的谈话中，无不显示出对大脑开发的奇思妙想。甚至可以说，与他的对谈，使我的思维习惯发生了改变。比如，思维导图的运用，现在几乎成了我工作、生活、学习中，一件形影不离的随身利器。

姬老师这本书，无疑是给渴望开发大脑、提升记忆力和想要拥有一颗最强大脑的人带来一习春风，里面不仅有好玩有趣的故事，还有实实在在的“干货”。它不仅能训练人们的记忆力，也能开发大家的大脑活力，同时对思维力、创造力、信息处理力、演讲力、决策力等也会带来非同小可的改观。说它是大脑开发秘术，一点不为过，说它是国内开发大脑潜能的终极指南，也完全当得起。

魔方有4325亿亿种变化，如果一秒转动3下魔方，不计重复，也需要转4542亿年才可以转出魔方所有的变化，这个数字是目前估算宇宙年龄的大约30倍。大脑就像一个智慧魔方，也像一个小宇宙，只要你转动得当，总能解开属于自己的记忆系统，只要开发得当，完全可以释放出爆炸性的能量。

**庄海燕（魔方盲拧吉尼斯世界纪录创造者）**