

# 《超强大脑是这样练成的》

## 图书基本信息

书名：《超强大脑是这样练成的》

13位ISBN编号：9787122265153

出版时间：2016-6-1

作者：张海洋,方然

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《超强大脑是这样练成的》

## 内容概要

零基础普通人，实现超强大脑高效学习的逆袭之路

引爆大脑潜能 做记忆的强者

使用正确方法 成就超强大脑

在本书中，我们将会告诉大家，《最强大脑》里那些看起来不可思议的挑战是怎样做到的，其背后的原理和方法是什么，怎样全方位地训练自己的大脑能力。

看完本书，你就会确信：我也能练成超强大脑！

# 《超强大脑是这样练成的》

## 作者简介

张海洋

记忆培训与全脑教育专家；

广州尚忆教育首席专家；

记忆力训练网（[www.jiyili.net](http://www.jiyili.net)）创办人；

中央电视台记忆节目专业顾问；

中央电视台“走进科学”栏目专访人物；

中央电视台“想挑战吗”栏目记忆挑战英雄；

曾训练多名学生参加中央电视台记忆节目获得冠军及优胜奖；

曾训练广东移动公司学员获得业务知识竞赛团体第一和个人第一；

研发：五爪金龙单词记忆法、尚忆音标记忆表、图像记忆四大步骤、关键词学习法、背课文万能公式、大脑屏幕学习法等。

方然

中国脑力运动的积极推广者，脑力思维训练专家，脑趣脑识教育科技创始人，尚忆教育脑力特训营课程教练。致力于脑力方法与学科同步教学，注重学习与实践的融合应用。出版书籍：《最强大脑解密》。主讲课程：记忆高手、最强大脑精益教学、记忆讲师高效成交班等课程。

# 《超强大脑是这样练成的》

## 书籍目录

- 第一章 过目不忘的图像记忆是这样练成的 / 001
  - 002 不一样的记忆力
  - 005 图像转化
  - 012 图像联想
  - 017 历史年代记忆
  - 022 图像简化
  - 024 画图记忆法
  - 029 单词记忆
  - 036 记忆方式的转换
- 第二章 强大的记忆宫殿是这样练成的 / 041
  - 042 广场迷踪
  - 048 窃听风云
  - 050 选取记忆宫殿的四大原则
  - 053 搭建记忆宫殿的三大步骤
  - 055 运用记忆宫殿来记一副扑克牌
- 第三章 神奇的照相记忆是这样练成的 / 063
  - 064 “人眼照相机”辛哲的照相记忆
  - 066 照相记忆的原理
  - 070 照相记忆的训练方法
- 第四章 细致入微的观察力是这样练成的 / 075
  - 077 “辨骨识人”是怎样做到的？
  - 080 “辨变脸”的挑战步骤
  - 083 怎样观察神兽的脚印
  - 087 如何观察记忆1900头奶牛
  - 090 “世界大辞典”的观察与记忆
  - 095 怎样记忆蜂巢迷宫路径图
- 第五章 心无旁骛的专注力是这样练成的 / 099
  - 100 超强大脑的专注力
  - 101 专注力下降的原因
  - 103 找到学习的兴趣
  - 106 找到感兴趣的学习
  - 110 养成学习习惯
  - 112 提升精气神
- 第六章 清晰生动的想象力是这样练成的 / 117
  - 118 想象力是超强大脑的核心能力
  - 120 让想象变得更快
  - 122 让想象更生动
  - 125 模糊想象与清晰想象
  - 129 让想象更有创意
  - 133 提升空间想象力
  - 140 运用大脑屏幕
- 第七章 超强大脑的其他能力是这样练成的 / 145
  - 146 魔方速拧能力
  - 151 快速计算能力
  - 155 快速阅读能力
  - 165 理解思维能力
- 后记 超强大脑训练方法论 / 175

# 《超强大脑是这样练成的》

# 《超强大脑是这样练成的》

## 精彩短评

- 1、 说白就是找到正确的方法，还是蛮有用的
- 2、 想象力是超强大脑的核心能力
- 3、 工作时间久了，一味的机械工作，感觉记忆力没有读书的时候那么好，有时候也是因为工作太累，不想再动脑子去学习什么记忆，一边又非常羡慕哪些记忆力好的同事，这本书其实就是讲这些技巧集合起来，罗列出来，供大家使用，非常有意思，就像回到学校里，将一本书的提纲拎出来，一目了然，我想这个能力是终身受用，而且可以说是到处可以用到，无论生活中还是学习，或者是工作中，我会挑几个适合自己用的记忆方法，去学习新的东西，让自己一成不变的生活注入新的活力！
- 4、 入门级，写得比较系统，日常练着玩玩挺有意思。
- 5、 教会我在极短的时间内通过编成有逻辑顺序的故事来记忆杂乱的词汇，有助于提高记忆力。
- 6、 记忆
- 7、 有很多方法我竟然无师自通，哈哈哈哈哈
- 8、 难得有介绍最强大脑节目的解题方式。
- 9、 20170227
- 10、 好书，就是介绍记忆宫殿那里比较难用，没看懂那章

## 《超强大脑是这样练成的》

### 精彩书评

1、据说，生活中健忘的人，往往会有三个特征：1.很多事情明明前一秒还在嘴边，下一秒就忘记了3.诶我要说什么来着？为了不那么健忘，也为了增强脑力开发，不光我们自己，科学家也一直在努力。为此，他们追根溯源，给到过我们很多有启发性的解释来说明我们为何健忘，比如：瑞典科学家的一项研究报告显示，当疼痛的牙被拔掉时，人的部分记忆也会被拔掉；美国科学家则表示，当DNA受到损伤时，一些细胞的“记忆”就会慢慢丢失。另据报道，英国研究人员还发现，中年人每周工作时间超过55小时，就更容易换上痴呆症。长时间超负荷工作不但会减少工作效率，还会使人出现短时间失忆反应迟缓。不能不说，这些解释都很有趣，有趣到我们甚至忘记了它们本身存在的意义是为了帮助我们解决记忆难题，如此本末倒置，为之奈何？从上图不难看出，健忘的成因在于：瞬时记忆、短时记忆、长时记忆这三者在转化时出现了问题，从而导致遗忘。所以，聪明的记忆专家发明了“记忆宫殿”，将信息与脑中虚拟的空间环境联系起来，方便记忆的提取。为什么我们更需要记忆宫殿而不是声音记忆或者其它？这是因为，记忆宫殿背后的图像记忆原理的核心是想象力，通过运用丰富生动的想象力，可以把各种各样抽象的资料，转化为生动活泼的图像，然后就能够像看电影、看动画片那样，轻松地把这些资料记住，而且记得牢、不容易忘记。这也是本书花了大量的篇幅去介绍和教授记忆宫殿原理及其方法之原因，至于类似这样的脑部锻炼技巧，书中记载也颇为多。和其它脑力开发类书籍一样，本书并没有给出太多原理性解释，而是直接给予了方法的介绍，比如书中就曾提到，传统死记硬背方法的本质，是声音记忆，例如背课文或背单词，通过朗读或者默读的方式，不断地进行机械重复，慢慢形成印象，然后才能记住。有关科学记忆的科学告诉我们：在我们进行记忆的时候，每一次记忆下来的知识都是散碎的，相互之间是没有联系，如果要想把这些零散的知识串成一个知识体系，仅仅凭我们的记忆力是很难完成的，如果做到了，也仅仅是暂时的，不会是长久的记忆。因此，在改善我们对知识点记忆的同时，掌握良好的学习方法，不仅是必要，而且是必需。感谢《最强大脑》，因为这个节目，让我们刷新了对记忆力超群的人的崇敬和憧憬。感谢《超强大脑是这样练成的》及其同类的优质书籍，正是因为它们介绍的科学记忆方法，帮助我们大家在学习中能善于动脑，多思考，常总结，多受益。至于我们在其中需要最认真的付出，也就只剩下阅读了。所以，阅读吧，为了记忆！以上，我激励自己的种种，如果你跟我一样渴望改变，也送给你。

# 《超强大脑是这样练成的》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)