**新 书 推 荐**

**中文书名：《终极记忆魔术：一项可以使记忆更清晰、精神更加饱满，注意力更加集中的计划！在任何年龄！》**

**英文书名：ULTIMATE MEMORY MAGIC: The Transformative Program for Sharper Memory, Mental Clarity, and Greater Focus . . . at Any Age!**

**作 者：Jim Karol with Michael Ross, forword by Daniel Amen**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：ANA/Cindy Zhang**

**页 数：272页**

**出版时间：2019年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**不管你年龄多大，你都可以改善你的记忆力，让你的思维敏捷，改变你的生活！**

**内容简介：**

随着年龄的增长，我们的记忆变得不可靠；我们把事情放错地方，忘记细节。在《**终极记忆魔术》（ULTIMATE MEMORY MAGIC）**中，记忆专家吉姆·卡罗尔指出，衰老的负面影响并非不可避免。他的记忆增强系统被称为“认知智力智能（Cogmental Intelligence）”，它超越了保持智力敏锐度，通过改变生活方式和进行智力锻炼来增强记忆和智力功能。任何人在任何年龄都能够做到加强专注力、增强警觉性和集中注意力。卡罗尔的最新研究项目将向读者展示如何做到以下一个方面：

-提高他们的思维能力，恢复他们的智力敏锐性

-达到无病生活

-使他们的生活达到最佳生理状态

-清除消极情绪和压力

-变得更有创造性和创新性

卡罗尔曾是一名钢铁工人，健康状况不佳，他用这种方法完全改变了自己的生活。现在他身体健康，而且以其无与伦比的记忆力而闻名。他令人难以置信的记忆力和智力状态的专题报道已经出现在《今夜秀》（*The Tonight Show*）、《艾伦秀》（*The Ellen Show*）、《今日》（*Today*）等多家媒体。卡罗尔把他的“认知智力智能”方法传授给从职业运动员到商业领袖等不同职业人员，并到世界各地，到美国各地，从麻省理工（MIT）到五角大楼（Pentagon）进行演讲。畅销书作者和医生丹尼尔·G. 阿门（Daniel G. Amen）为《终极记忆魔法》作序，相信这部作品将让任何年龄阶段的读者磨练他们的智力，强化他们的记忆，彻底改变他们的生活。

**目录**

序（医学博士丹尼尔·G. 阿门）

**导言：**变得更加睿智、更敏锐、更机敏

**第一部分：在任何年龄都有更好的智力**

1. 你的大脑可以改善（我就是一个例子）

三个改变我生活的秘密

1. 终结流言（Myth Buster）：“我不够聪明”

我从一名消极的钢铁工人变成记忆专家的经历

1. 终结流言：“我太软弱了”

每日记忆之道如何改变我的大脑、身体和整体健康

1. 终结流言：“我太老了”

我更强壮，更聪明，更有活力——在60多岁时候！

**第二部分：我的记忆魔术计划**

1. 欢迎来到认知智力智能的世界

融合最好的情绪智力与智力状态、记忆、认知和

1. 大脑助推器1号：

探索锻炼你大脑皮层的游戏，增强记忆力并提高注意力

1. 大脑助推器2号：提高精力和自尊

增强智力和体质齐头并进

1. 大脑助推器3号：找出隐藏的动机

解码非言语行为的“表达”

1. 大脑助推器4号：建立更好的关系

揭开紧密关联的钥匙

1. 大脑助推器5：提高创造力和直觉

用记忆技术消除消极性

**后记：迈向更好的新你的第一步**

**附录**

终极脑游戏和记忆练习

**致谢**

**注释**

**索引**

**关于作者**

**作者简介：**

**吉姆·卡罗尔（Jim Karol）**是一个活生生的证据，证明当我们增强思考能力，重新获得敏锐智力时，生活发生了根本性的转变。在采用了日常记忆-改善技术和生活方式改变结合之后，吉姆从一个没有动力的宾夕法尼亚（Pennsylvania）钢铁工人成长为一个“记忆力达人（memory phenom）”和广受欢迎的励志演说家。今天，吉姆的“更好的头脑，更好的生活”的信息正在引起各界人士的共鸣，从好莱坞（Hollywood）演员和职业运动员到常春藤联盟（Ivy League）的学者。

**迈克尔·罗斯（Michael Ross）**是一位获奖作家，曾任《分手》（*Breakway*）杂志编辑，这是一本由美国爱家协会(Focus on the Family)出版的全国青少年杂志。他也独撰，与人合著、合作出版40多本家庭书籍，其中包括获得金色奖章( Gold Medallion) 的廷代尔（Tyndale）出版的《迅速成长：男孩儿成长指南》（*Boom: A Guy’s Guide to Growning Up*），贝萨尼(Bethany)出版的畅销育儿书《你儿子没有告诉你的东西》（*What Your Son Isn’t Telling You*），巴伯（Barbour）出版的一本精神成长资源《祈祷》（Prayer），以及一本丰收之家出版社(Harvest House)出版的非官方水雷艇工艺指南《挖矿争霸》（Minecraft）《一块一块地建立信仰》（*Building Faith Block by Block*）。迈克尔和他的妻子蒂芙尼（Tiffany）和他们的儿子克里斯托弗（Christopher）住在密苏里州圣路易斯（St. Louis, Missouri）附近。

**丹尼尔·G. 阿门（DANIEL G. AMEN）**，医学博士，是一名临床神经学家、精神病学家和脑成像专家，负责世界著名的美国亚曼诊所(Amen Clinics)。《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）称阿门博士是美国最受欢迎的精神病学家，而共同照护（share care）则称他为网络上最具影响力的精神健康专家和倡导者。他是美国精神病学协会（American Psychiatric Association ）的杰出研究员，曾9次成为《纽约时报》（*New York Times*）畅销书的作者，其中包括《改变你的大脑》（*Change Your Brain*），《改变你的生活》（*Change Your Life*），《改变你的身体》（*Change Your Body*）和《任何年龄的伟大思想》（*Magnificent Mind at Any Age*）。他也是国际公认的首要演说家，也是几个非常受欢迎的公共电视专题节目的明星人物。

**媒体评价:**

“在他极具影响力的新书《终极记忆魔法》中，吉姆教给你他已经证实的秘密，以促进记忆、情绪和人际关系。……我知道数以百万计的人会从他的智慧中受益。”

——丹尼尔·G·阿门博士

“吉姆·卡罗尔是这个星球上最了不起的具有心灵感应能力的心理学家！他非凡的记忆力和心智能力令人难以置信。”

——乔治·努里（George Noory）Coast-To-Coast

“吉姆·卡罗尔是一位天才的具有心灵感应能力的心理学家，他致力于帮助人们提高认知能力和情商。”

——神经科学和临床心理学（Neuroscience and Clinical Psychology）教授尼尔·格伦伯格博士（Neil Grunberg）

 “作为21年来美国记忆锦标赛（USA MEMORY）的创始人，我可以肯定吉姆·卡罗尔是神经科学家在他们关于人类大脑无限能力的研究中寻找的“圣杯”！吉姆的新书《终极记忆魔法》是任何想要改善记忆力和认知状态的人的必读之书。

——托尼多特诺（Tony Dottino）美国记忆锦标赛（USA Memory Championships）创始人

“简而言之，我从未见过像吉姆·卡罗尔这样的人。我有幸和吉姆一起周游世界，和我们的军队一起娱乐，亲眼目睹了他的记忆和智力，这些好像都来自另一个星球。我很尊敬那些花时间去美军慰问协会（USO）旅行的人，但也有一些人比我高出一个档次，他们真的给人留下了深刻的印象，因为他们对自己所做的事情投入了太多的热情。吉姆对他的手艺和我们的部队都有这种热情。这真是美妙无比的机会，因为像他这样的激情是无法伪装的。《终极记忆魔术》是任何想提高他们的智力思想和生活的人必须读的书！”

——罗伯特·欧文（Robert Irvine），大厨、健身权威、慈善家，著有《健康燃料》（*Fit Fuel*）一书

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  Cindy@nurnberg.com.cn

网 址: <http://www.nurnberg.com.cn>

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：安德鲁书讯

