

<<记忆人人hold得住>>

图书基本信息

书名：<<记忆人人hold得住>>

13位ISBN编号：9789866409332

10位ISBN编号：9866409333

出版时间：2012-3

出版时间：橡樹林

作者：Joshua Foer

页数：328

译者：謝佩姘

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;记忆人人hold得住&gt;&gt;

## 前言

產品試閱 記憶術的根本原則：精細編碼化 我跟艾德約好在他回歐洲之前再見最後一次面。

他想跟我約在中央公園，因為他沒去過那裡，而且堅持要把它列為這趟美國之旅的重要一站。看過光禿禿的冬末枯樹和趁中午空檔繞著人工湖跑一小圈的慢跑者之後，我們來到了公園的南端，對街正對面就是麗池卡登飯店。

那天下午又冷風又大，不適合進行任何一種思考，記憶就更不用說了，但艾德還是堅持要留在戶外。

他把柺杖遞給我，大膽地跳上公園邊的一塊大石頭，罹患慢性關節炎的膝蓋好像有點痛。

他很快看過地平線，對這地方發表了「莊嚴無比」的評論之後，就邀我一起坐在石頭上。

他答應我要在一小時內教我幾種基本的記憶技巧，但很難想像這種天氣我們能撐那麼久。

「我得事先提醒你，」艾德說，一邊盤腿坐定，「本來你對記性好的人充滿敬畏，但過不久你就會說：『不過都是些愚蠢的把戲。』」

他頓了頓，抬起頭，好像要看我會不會真的那樣反應。

「但不是這樣的，那只是一個不得不走過的尷尬階段。」

一開始他為我介紹了所有記憶術的根本原則：精細編碼化。

他表示，我們的記憶並不是為現代世界設計的。

就跟我們的視力、語言能力、直立行走的能力和其他各種生理機能一樣，記憶同樣在迥異於今日世界的環境下，經歷了物競天擇、自然演化的過程。

把人類祖先的大腦塑造成今日在語言層面、象徵層面和神經層面為我們所用的現代大腦，這個演化的過程大多發生在更新世，約始於一百八十萬年前，直到一萬年前才結束。

那段期間，人類都靠著採集和打獵維生，那種生活方式所需的條件塑造了今日人類的腦袋。

我們對糖和脂肪的依賴在食物難尋的世界裡，可能有益於人類存活，但在現在這種速食連鎖店到處可見的世界裡就會適應不良。

同理，我們的記憶也不完全適合現在的資訊時代。

現在我們常需要仰賴記憶完成的任務，在人類大腦演化的環境中可能毫不重要，比方我們的祖先不需要記電話號碼、逐字記下上司的指示、美國歷史的預修課程、或是雞尾酒會上數十個陌生人的名字（因為他們住在相對小而穩定的群體中）。

早期人類和原始人類祖先需要記住的，無非是哪裡有食物和資源、回家的路、哪些食物可吃、哪些有毒。

這是他們日常生活依賴的重要記憶技巧，也是隨著人類記憶演化而發展出的技巧（至少有一部分如此）。

所有記憶技巧的中心原則就是：人類大腦記住各種資訊的能力並不相同。

我們很擅長記住視覺影像（想想之前的兩圖交替辨識測驗），卻很不會記其他資訊，比方一長串單字或數字。

記憶技巧的核心就是進行S自然而然完成的「聯覺」：把我們大腦不擅長記住的資訊，轉變成大腦天生就擅長記住的資訊。

「多數記憶技巧的重點就是，把輸入記憶的無趣資訊變得豐富有趣，有別於你看過的任何事物，再也無法忘記。

」艾德邊往握緊的拳頭裡呼氣，邊向我解釋，「這就是精細編碼化的過程。

我們可以馬上用一串單字來試試看，這是一般用來掌握記憶技巧會作的練習，之後就可以拿數字、紙牌來練習，然後再到複雜的概念。

基本上，訓練完成之後你想記什麼都沒問題，不騙你。

」艾德說到最近的一次維也納之行。

他和盧卡斯各自分開，直到盧卡斯大考前的那個清晨才會合，兩人快破曉時才東倒西歪走回家。

「盧卡斯睡到中午才起床，用閃電式記憶記住所有考試內容，然後就通過了！」

」艾德說。

## <<记忆人人hold得住>>

「如果學習那麼有效率，你就會能拖就拖，不會因為沒看書而有罪惡感。

盧卡斯發現記憶練習其實有點邪惡。

」艾德把捲髮塞到耳後，問我想先記什麼。

「我們可以從實用的東西開始，比方埃及法老王或美國歷任總統，」他提議，「或是一首羅馬詩？也可以記地質年代，只要你想。

」我笑道：「聽起來都非常實用。

」「我們可以很快記住上世紀美國足球的所有冠軍得主，或前幾名棒球明星的平均分數，只要你想。

」「你……真的記得超級盃的所有冠軍得主？

」我問。

「不知道，我比較喜歡板球，不過我很樂意教你怎麼記。

重點是：我們可以利用這些技巧快速記住任何東西。

怎樣，有沒有興趣？

」「有。

」「我想最實用、最明顯的選擇就是記住某人的待辦事項。

你會寫下待辦事項嗎？

」「在家裡會啊，可以算是。

想到就寫一下。

」「我懂了。

我的腦袋裡一直記著我的待辦事項，就用我的來練習好了。

」艾德跟我要了一張紙，在上面很快寫了一些字遞給我，臉上露出調皮的笑容。

上面總共列出十五個項目。

「這是我去參加朋友辦的派對之前要在市區買的幾樣東西。

」他說。

我大聲唸出來： 醃蒜頭 鄉村起司 鮭魚（最好是泥炭燻製的） 六瓶白酒 襪子  
（三雙） 三個呼拉圈（備用？

） 潛水呼吸管 乾冰機 寫e-mail給蘇菲亞 膚色貓女裝 找保羅紐曼的電影《回頭是岸》 麋鹿香腸？

擴音器和導演椅 馬具和繩索 氣壓計 「這張表都記在你的腦子裡？

」我不敢相信地問。

「從我的腦子裡來，進到你的腦子裡去。

」艾德說。

「你不是在開玩笑吧？

」「我不確定找不找得到上面的所有東西。

紐約有賣鄉村起司嗎？

」「我比較擔心麋鹿香腸和膚色貓女裝。

」我告訴他，「而且我以為你明天就要回英國了？

」「對啊。

上面很多東西都不是絕對必要的，我打算這麼安慰自己。

」他眨了眨眼。

「不過，這個練習的重點是要你記住這張清單。

」 圖像 + 場所 = 記憶宮殿 艾德說學會他教我的記憶技巧，就等於認識了「記憶高手引以為傲的傳統」。

根據傳說，這個傲人的傳統始於西元前五世紀，當時詩人西蒙尼德站在宏偉宴客廳倒塌後的碎石堆中閉上雙眼，在想像中重建粉碎瓦解的建築物，並有了驚人的發現：他記得參加這場不幸晚宴的所有賓客坐的位置。

他雖然沒有刻意記住房間的格局，房間卻在他腦中留下深刻的印象。

## <<記憶人人hold得住>>

據說西蒙尼德從簡單的觀察中發明了日後將成為記憶術根基的技巧。

他發現假如宴客桌上坐的不是原來那些人，而是其他人，比方照出生年月日入座的希臘大劇作家，那麼他也可以記住這些人。

如果他看到的不是賓客，而是自己寫的詩，每一個字都排在桌上，或是他那天必須完成的所有工作，無論是什麼，他認為只要想像得出來的東西，都可以按照順序烙印在人的記憶中，其中的祕訣在於善用空間記憶。

西蒙尼德使用的技巧就是，把不容易記住的東西，比方一串數字、一副牌、一張購物清單或《失樂園》這部史詩，變成一系列吸引人的視覺圖像，然後把圖像放入想像的空間，這樣容易忘記的東西就會突然變得深刻難忘。

古典記憶訓練的根本核心，幾乎都可以在《獻給赫倫尼》（*Rhetorica ad Herennium*）這本輕薄短小、作者不明的拉丁文修辭課本裡找到源頭，腦力運動員腦中庫存的記憶技巧幾乎都是從這裡來的。這本書寫於西元前八十六到八十二年，是唯一完整討論由西蒙尼德發明並流傳至中世紀的記憶術的著作。

記憶術在中間兩千年雖然有些許革新，但基本技巧大致跟《獻給赫倫尼》所提的相同。

「這本書是我們的聖經。

」艾德說。

《獻給赫倫尼》中對記憶的討論其實很短，只有十頁左右，穿插在有關修辭和演說的論述中，後者占的篇幅長得多。

一開始先區別自然記憶和人為記憶的不同：「自然記憶是隨著思想一起誕生、植入腦中的記憶。

人為記憶是藉由某種訓練和調教加以強化的記憶。

」換句話說，自然記憶是出生就有的硬體配備，人為記憶是載入硬體才能跑的軟體配備。

這位佚名的作者接著說，人為記憶有兩個基本的要件：圖像和場所。

圖像代表我們想要記住的內容；場所（拉丁文稱*loci*）就是儲存這些圖像的地方。

其概念就是在腦中創造一個空間，是你既熟悉也可以輕易想像出的空間，然後用代表你想記住的事物的影像來填滿這個想像空間。

羅馬人把這種技巧稱為場所法，後人將這種建築空間稱為「記憶宮殿」。

記憶宮殿不一定要大如宮殿，也不一定要是建築物，也可以是小鎮的道路（像S的狀況）、鐵路沿線的車站、黃道十二宮、甚或神話動物。

記憶宮殿可大可小，可在室內也可在戶外，可真實也可以是想像，只要有類似把一個位置連向下一個位置的順序，而且是你非常熟悉的地方即可。

拿過四屆美國記憶賽冠軍的哈格伍，利用《建築文摘》裡的豪宅來儲存記憶。

開朗活潑的馬來西亞記憶力冠軍葉瑞財博士，運用自己的身體器官當作場所，記住一千七百七十四頁牛津漢英字典裡的五萬六千個字。

你可以有數十、數百、甚至數千個記憶宮殿，每個都是為了記住不同組記憶而建。

在澳洲和美國西南部，原住民和阿帕契印第安人各自發明了自己的場所記憶法。

但他們不用建築物，而是利用當地的地形來編排自己的故事並在各地傳唱，因此每一處山丘、巨石和河流都代表一部分故事。

「神話和地圖變得互相重疊。

」密蘇里大學的語言人類學家傅利說，他研究的主題是記憶和口述傳統。

把故事融入土地的一個不幸後果是，一旦美國原住民的土地被美國政府接收，他們失去的不只有家園，還有神話。

「喬許，你要知道，人類很擅長記空間。

」艾德高踞在石頭上說，「舉個例子：如果你獨自放在你從沒去過的某個人家裡五分鐘，你會覺得興奮又好奇，你想在那麼短的時間內你會記住房裡的多少東西？

你不只會記得所有房間的位置、房子的格局配置，還有房間大小、裝潢擺設和窗戶的位置。

你在不經意間就會記住各種東西擺放的位置，不知不覺就會注意到不同空間的大小。

把所有訊息加起來，相當於一篇短篇小說所包含的全部訊息。

## <<记忆人人hold得住>>

但我們並不認為這有什麼大不了。

人類可以不假思索地吸收大量的空間資訊。

」艾德接著說，記憶宮殿的原則就是，利用人類敏銳的空間記憶建構、儲存較不容易整理的資訊，比方艾德的待辦事項表。

「你會發現，就像你很難混淆屋子裡的房間順序，到最後你也會很清楚在三個呼拉圈、一個潛水呼吸管和一部乾冰機之後，我下件事要做的就是e-mail給朋友蘇菲亞。

」最重要的是選一個我非常熟悉的記憶宮殿。

「你的第一個記憶宮殿，我希望是用你從小長大的房子，因為那應該是你非常熟悉的空間。

」艾德說，「我們要把我的待辦事項，一個一個沿著你童年住家的不規則路線擺放。

等到要回想這張單子的時候，你只要重新走一次我們在想像中走的路線就行了。

到時候希望你要記住的東西都會自己冒出來。

好，告訴我，你小時候住的房子是平房嗎？

」「應該是兩層樓的磚頭屋。

」我說。

「車道的盡頭有可愛的信箱嗎？

」「沒有，幹嘛？

」「可惜。

那是個很好的起點，可以把第一個待辦事項的圖像放上去。

不過沒關係，我們可以從車道起點開始。

我要你閉上眼睛想像一大罐醃蒜頭就放在停車的地方，想像得越細越好。

」我不是很確定要想像什麼。

「什麼是醃蒜頭？

是種英國美食嗎？

」我問。

創造力是記憶關鍵 「不是，就是週末到山上踏青會帶的小點心。

」艾德又露出頑皮的笑。

「現在，嘗試從各種感官層面來想像這個圖像，這很重要。

」一則新資訊的連結鉤越多，就會更穩固地嵌進已知事物的網絡，留存在記憶中的可能性也越大。

就像S自然而然、不知不覺就會把傳進耳朵的每種聲音轉成不同顏色和味道，《獻給赫倫尼》的作者也鼓勵讀者用同樣的方法記住他們想記住的圖像。

「你要仔細處理那個圖像，盡可能地專注投入。

」艾德又說，「吸引我們注意的事物比較好記，而專注力不是你可以隨意控制的，你必須用細節把它拉進來。

在腦中置入詳細鮮明、引人目光的圖像，一個可靠穩固的記憶存入大腦的機率就越高。

所以，試著想像醃蒜頭散發的香味，然後把它的比例放大，想像你正在嚐它的味道，讓那味道在舌頭上滾動，而且要確定你看到自己在車道起點做這件事。

」我連醃蒜頭是什麼都不確定，更不可能知道它嚐起來的味道，不過我還是想像一大罐醃蒜頭昂然立在爸媽家的車道起點上。

（我鼓勵讀者也跟我一起這樣做：想像一罐醃蒜頭放在你家車道的起點。

如果你家沒有車道，就改成房子外面的其他地方，努力想像那個畫面。

）「你已經把多感官層面的醃蒜頭畫面置入腦海，現在我們要走進你家，想像下一件待辦事項放在前門上，那就是鄉村起司。

我要你閉上眼睛，想像一大桶淺水池大小的鄉村起司，看到了嗎？

」「大概吧。

」（你有嗎？

）「現在我要你想像名模克勞蒂亞雪佛在那桶鄉村起司裡游泳，想像她全身光溜溜，乳脂從她身上滴下來。

## <<记忆人人hold得住>>

看到了嗎？

我不希望你漏掉任何細節。

「《獻給赫倫尼》非常建議讀者為自己的記憶宮殿創造畫面，越好玩、越低俗、越怪異越好。

「我們把日常生活的事看成瑣碎、平凡、老套的事，通常就會很容易忘記，因為沒有新奇的東西刺激我們的腦袋。

可是如果我們看見或聽見什麼特別惡劣、無恥、不同凡響、了不起、不可思議或好笑的事，就可能記在腦中很久。

「畫面越鮮明，就越容易固定在場所上。

我漸漸發現記憶大師跟常人的不同之處在於，他們能夠很快地創造豐富的畫面，在腦中畫出一個前所未見、難以忘懷的場景，而且速度飛快。

這就是為什麼博贊只要抓到聽眾就要強調：世界記憶力錦標賽比的不是記憶力，而是創造力。

在腦中創造畫面時，思想邪惡反而有幫助。

我們的大腦在演化過程中變得對兩件事特別有興趣：性和笑話，所以黃色笑話更是效果加倍。

（你還記得本書一開始蓓爾曼和寶兒在幹嘛嗎？

）就連比較保守的時代出現的記憶論述也持這種看法。

十五世紀最知名的記憶教材作者雷文納的彼得，就在「揭露我一直忍住不說的祕密之前，事先請高潔虔誠的人見諒，那個祕密就是：如果你想很快記住某事物，就把最美的處女放進記憶宮殿，美女圖像會大大促進記憶」。

不過，要我對克勞蒂亞雪佛泡在鄉村起司裡的畫面有感覺有點難，而且冷風吹得我的鼻子和耳朵好痛。

「呃，艾德，我們可以到室內上課嗎？

」我問，「這附近一定有星巴克。

」「不行不行，冷空氣有醒腦的作用。

」他說，「集中注意力，我們剛剛走進你家的門，我要你往左轉，你走進的下一個房間是哪裡？

」他問。

「客廳，裡頭有一架鋼琴。

」「好極了。

我們的第三樣東西是泥炭燻鮭魚，所以我們來想像鋼琴琴弦底下有很多正在冒煙的泥炭，而琴弦上放著一片赫布里底群島的鮭魚。

哇……你聞到了嗎？

」他吸了吸冷空氣。

我其實不確定泥炭燻鮭魚是什麼，但聽起來就像一般燻鮭魚，所以我就這麼想像。

「好香啊。

」我說，眼睛仍然閉上。

（如果你家沒有鋼琴，就把泥炭燻鮭魚放在大門左邊的某個地方。

）下一樣是六瓶白酒，我們決定放在鋼琴旁邊有點髒掉的白色沙發上。

「把白酒擬人化會有幫助，」艾德提議，「會動的畫面比不會動的畫面更好記。

」這也是《獻給赫倫尼》中的建議。

作者建議讀者創造「特別美或特別醜」的畫面，並讓畫面動起來，再加以修飾使之更加突出。

你可以「變化其模樣，比方讓畫面染上血、沾上泥巴或抹上紅顏料」，不然也可以「給畫面添加些許漫畫效果」。

「或許你可以想像那些白酒在討論各自的優點。

」艾德說。

「比方梅洛先生說……」 「老兄，梅洛不是白酒。

」他打斷我，表情既困惑又好笑。

「可以想像夏多內正在批評白蘇維濃的土質，另一邊的格烏茲塔米那正在損莉絲凌，咯咯笑個不停之類的。

## <<記憶人人hold得住>>

「我覺得那個畫面很有趣，肯定會烙印在腦海裡。

為什麼呢？

為什麼六個自以為是、擬人化的白酒瓶，會比「六瓶白酒」這幾個字更難忘？

第一，想像這樣奇特的畫面要比純粹讀四個字動用更多專注力，這在延伸想像的過程中會在神經元之間形成更堅固的連結，進一步將記憶編碼。

但更重要的是，你一句我一句的白酒瓶之所以難忘，是因為這畫面新奇有趣。

活了那麼多年我當然看過白酒瓶，但會說話的白酒瓶倒是從沒見過。

要是我直接記「六瓶白酒」這四個字，這個印象就會很快跟腦中其他白酒瓶的記憶混淆。

想想看：上禮拜吃的午餐你還記得多少？

你記得今天吃了什麼嗎？

希望。

那昨天呢？

我敢打賭你一定要想一下。

前天呢？

一個禮拜前呢？

其實你對上週午餐的記憶並沒有消失，如果有正確的提示，比方在哪裡吃的、跟誰一起吃，你可能就會想起來吃過什麼。

問題是，你的大腦已經把上週的午餐跟其他午餐的記憶混淆，變成眾多午餐的其中一個，所以才不容易記住。

當我們要從眾多「午餐」或「白酒」類的記憶中喚醒某次記憶時，有太多記憶在爭取我們的注意。

所以，你不見得忘了上週三午餐吃了什麼，只是缺少把它從午餐記憶汪洋中撈上來的好鉤子。

但如果是會說話的酒瓶，就是獨一無二的記憶，因為沒有人其他記憶跟它競爭。

「再來是三雙襪子，」艾德接著說，「附近有燈可以掛上去嗎？」

「有，沙發旁邊就有一盞檯燈。」

我說。

（如果你有跟上來，那麼你現在應該把六瓶白酒和三雙襪子放在第一個房間的某個地方。）

「很好。」

我有兩種方法可以讓襪子吸引你的注意。

第一個是想像它又臭又舊，第二個是想像襪子是棉襪，而且是現實生活中找不到的顏色。

那就用第二種好了。

然後把那些襪子掛在燈上。

加點超自然的東西往往會有不錯的效果，或許可以想像襪子裡有鬼在裡頭又伸又拉。

專心想想看，想像清涼柔軟的棉襪擦過你額頭的感覺。

就這樣，我跟著艾德穿越小時候的家，在一個又一個房間裡漫步，沿路丟下我想像的畫面。

。

## <<记忆人人hold得住>>

### 内容概要

2011年美國暢銷書排行榜2011年3月Amazon網路書店最佳選書《商業週刊》1267期精彩連載記憶潛力比你想像得還大！

一個記憶力平平的記者喬許·佛爾，在採訪一年一度「美國記憶大賽」時，初遇二千五百年前即存在、如今卻只有極少數人還在使用的超強記憶術——記憶宮殿。

他以記者之筆和追根究柢的精神，探究人類大腦的記憶之謎，用最新的科學研究數據、鉅細靡遺的歷史資料，編織出一張廣而深的記憶脈絡史，細述數千年來人類的記憶在演化中發生了什麼事？

是發展得更精細，還是被科技取代而退化？

本書記錄了作者在世

<<记忆人人hold得住>>

作者简介

喬許·佛爾 喬許·佛爾目前是《國家地理雜誌》《君子雜誌》《紐約時報》《華盛頓郵報》及《頁岩》電子雜誌的撰稿人。

原本是一個老是忘記自己為什麼要開冰箱、忘東忘西、腦容量不怎麼大的平凡人，2005年採訪美國記憶大賽後，開始思考「人類大腦的侷限」這個問題。

之後在艾德·庫克（Ed Cooke）的年輕記憶大師親自訓練下，開始練習二千五百年前人類的超強記憶術——記憶宮殿，並一舉奪得2006年美國記憶大賽冠軍，在比賽過程中有多項成績刷新世界紀錄，成為一個名副其實的記憶達人。

謝佩姣 謝佩姣 清大外文所畢。  
現為專職譯者。

Joshua Foer

## <<記憶人人hold得住>>

### 書籍目錄

目次【導讀】一個熱血的記憶故事 / 張妙如【推薦序】教你輕鬆記憶，創造美好人生 / 陳美儒

1. 世界上最聰明的男人不好找 不可思議的記憶強人全美記憶大賽神祕的記憶真有天才？
- 文化由記憶堆砌而來2. 記得太多的人 年輕記者S的故事看過就會記得S腦中的祕密大腦記憶之謎每一筆資訊都有「住址」倫敦計程車司機和腦力運動員如何運用記憶？
- 怪咖艾德記住人名的技巧要接受挑戰嗎？
3. 行家中的行家 辨別小雞性別和記憶有何關係？
- 尋找記憶的證據經驗與直覺神奇數字七記憶測驗初體驗把要記憶的東西切割記憶造就專業4. 世界上最健忘的人 EP的故事記不起過去，想不到未來心理時間HM的故事重複習慣造就潛意識5. 記憶宮殿
- 記憶術的根本原則：精細編碼化圖像 + 場所 = 記憶宮殿創造力是記憶關鍵6. 如何背詩？
- 記憶術的迷思艾德的記憶宮殿：米爾莊傳奇高手普力墨腦力十項全能賽幾千年的困惑口耳相傳造就文學巨著什麼形式最好記憶？
- 背詩真有那麼困難？
- 用感覺聯想詩句7. 記憶的終點 記憶與書寫的消長書的演變從集中式到廣泛式閱讀記憶術復興運動
- 人人都著迷記憶術內在、外在記憶融合一體8. 能力的極限 展開記憶力特訓PAO法超越「OK高原」向能力的極限挑戰生日派對上的紙牌速記大對決教練提點9. 記憶特訓班 對記憶術的省思記憶術左右學習成績
- 記憶術對現代教育是利還是弊？
- 專訪世界記憶錦標賽創辦人東尼·博贊當博贊遇到記憶術很會記憶就表示理解嗎？
- 讓記憶變成知識10. 人人腦中都有一個小雨人 高人一等的奇才丹尼爾探索丹尼爾的「超級腦袋」奇才是天生的，還是後天訓練而成？
- 「兩人」金匹克從疑問中探究人腦的真相真假天才奇才從何誕生？
11. 美國記憶大賽 比賽進入倒數階段重量級選手——登場空降選手vs. 雷霸龍比賽正式登場新科冠軍出爐
- 結語 背負眾望參加世界記憶力錦標賽KL7神聖入會儀式提升記憶之後，改變了什麼？

劃下句點【致謝】

## &lt;&lt;记忆人人hold得住&gt;&gt;

## 章节摘录

一個熱血的記憶故事 文 / 張妙如 記憶，真的是一件很神祕的事。

去年我有一個失聯近二十年的老朋友和我連絡上了，起初我只記得他是誰、大概的身世故事和長相，但隨著之後的交流越來越頻繁，我想起了關於他的很多細節，甚至他在哪時候講過哪句他自己現在也不記得的話。

我於是意識到，記憶並不會無緣無故消失，再微小的事都曾被我們的腦袋記錄下來，不需要用到時，你或許以為對這些事早已不復記憶，可是只要一點火光，你就會發現，遺忘是件比想像中更不容易的事！

我的記憶力其實不算差，只是多數用在沒用的事情上（比如誰X月X日穿了什麼衣服和鞋子），真正有需要記住的像單字、別人的電話號碼等等，幾乎完全進不了我的記憶體。

雖然這並沒有很困擾我，畢竟我已經老到不用考試了，可是我依然很好奇究竟頭腦是怎樣運作的？

那些能記得三副撲克牌的人真的是天賦異稟嗎？

正因為不是，而是人人都可以經由學習達到的境界，所以這本書更值得一看。

尤其作者一開始就寫：他挑戰全美記憶大賽冠軍決賽的場面 你看！

他辦到了！

他是一個平凡不過的人，經由訓練竟能站在台上和那些特異功能的人士比賽記憶，就可見說服力有多強！

銀杏的功效和傳奇馬上就弱掉了，你需要的只是一本書告訴你怎樣使用大腦，怎樣專業的去記憶。

表面上，《記憶人人hold得住》是本講述專業、超級記憶術的祕笈書，但實際上這本書可比這豐富有趣得多了！

作者喬許·佛爾是個記者，在採訪生涯中偶然遇到幾位記憶大賽的選手，和一般人一樣，一開始喬許對於某些人可以在幾秒內記憶一副洗過的牌的順序、背出圓周率後面五萬個小數點這種能力，直接視其為特異功能人士，不過他感到狐疑的總是這些天才們都紛紛表示：這是普通人就能做到的事，只要你知道怎麼訓練和使用大腦。

隨後喬許不僅實際展開了記憶訓練，更蒐集資料整理了許多關於記憶之於人的時空背景意義，記憶之於人生的意義，還有和超級記憶相反的案例：那些僅有片刻記憶的人。

和超級記憶力相反，有些人只有極短暫不到幾分鐘的記憶力，這些案例多數是後天腦部受創或疾病造成，喬許同樣深入探討並採訪他們，只為了更佳地解釋人腦怎樣運用不同的部位去記憶。

例如有個簡稱的人，他一開始像是得了普通感冒，可是兩天後病毒侵襲他的腦，之後他就只剩年輕時的記憶還留著，新添記憶的功能卻完全消失，十分鐘前說的話或見過的人，十分鐘後已全然不記得，每次看到自己的太太都像是隔了二十年沒見到她！

如果你請他幫你做某件事，他現在耍脾氣不答應，沒關係，你過幾分鐘後再問他就會得到不同的答案了。

仍有喜怒哀樂的情緒，可是不論多麼大悲大喜，下一分鐘他就失去這些記憶了……。

的例子給了我很多省思。

我也曾經夢想過，如果人可以不記得生命中悲傷的事該有多好！

如果人總是能忘記那些撕裂你心的苦楚，該有多好！

就連某些科學家也認為類似忘情水的東西是一大商機，他們還在致力研究出一種能讓人選擇失去痛苦記憶的東西。

但的例子讓我猶疑了，他是否幸福無憂，也在我心裡打了個大問號。

讓人訝異的恐怕是，儘管的大腦已經沒有記憶的能力，他每天散步的路線，天天走起來都像是第一次，可是他的慣性卻仍讓他保有像直覺般的意識，那並不是光靠腦儲存下來的。

我覺得比起其他類型的書，我最喜歡的其實是這類既有真實故事穿插其中又有知識性的讀物。

會「說故事」真的很重要，就如同「圖像記憶法」對記憶力更有實質幫助一樣，不只重要，還是關鍵。

要不然，人想要獲得知識去啃生冷的學術報告不是更直接嗎？

## <<记忆人人hold得住>>

問題是，那種東西一般人即使讀過五次以上，也不見得會印象深刻，而留不住的知識最終等於無知識。

不要否認，方法不等於迂迴不真誠的計謀，方法有時候是更體貼的作為，唯其體貼，所以你感動了，記住了。

本書還意外地使我了解了為什麼多年來我記住的無用之事很多，而重要的資訊反而很難留在腦海。

因為無用的事（比如誰穿了什麼衣服）多數是影像，重要的資訊（電話號碼或某些文句）就只是生硬的數字文字，記憶的祕密確實是圖像和影像，不只如此，越是3D或4D以上（嗅覺、味覺、觸覺等各種「覺」的加入），越能讓你印象深刻，也就越能把記憶留在腦海。

不過，你又該如何把文字數字轉化為影像（而且是能記住的影像，而不是任何隨便的影像），讓它們有系統又不混亂地留在腦中呢？

這就是這本書要教你的。

然而，本書讓我感觸更深的，卻不是有效記憶這件事，而是記憶在一個人身上和時代所扮演的角色及造成的影響。

在古代那個連紙筆都沒有的時空，記憶能力比現在遠遠重要，要記憶的事項也大不同：先從與求生有關的一切事記起，譬如什麼植物能吃或不能吃、怎樣認得回家的路等。

現在這個時代連GPS都有了，記憶力好不好，似乎不再是那麼重要的事。

忘了《紅樓夢》裡很值得記憶的一句話？

沒關係，Google一下不就有了！

嗯，真的是這樣嗎？

連作者都曾質疑自己為何要花那麼大的功夫去訓練專業的記憶術，以及挑戰美國記憶大賽？

說真的，便利貼也不難用啊！

更何況現在幾乎人人都有智慧型手機，誰還需要費工夫去記家裡的電話號碼？

於是，這議題也自然扯上了教育方針，究竟我們需不需要讓孩子死背書？

不需要？

可是當全美有三分之二的十七歲青少年說不出南北戰爭是何時爆發的，這樣依時空不同而修正的教育方針難道又是對的嗎？

還有，為什麼人年紀越大會覺得時間過得特別快？

後來成為喬許的記憶訓練教練的艾德（他也是記憶強人之一）有以下見解：一成不變會摧毀時間感，新奇事物可將時間展開。

每天固定運動、飲食健康均衡可以延年益壽，卻會讓你覺得生命一下就過了。

年紀越長，時間似乎過得越快，因為難忘的事情越來越少。

「如果留住記憶是為了活得像人，那麼記住更多就表示活得更像人。

」（請別忘了EP的例子）讓我比較訝異的是，這本書看到最後才發現，它原來不只有有趣多樣的知識性，居然還像友情小說般熱血！

喬許一開始就提到他去挑戰全美記憶大賽，中間則穿插他去接受檢測、開始特訓等過程，怎樣遇到跨不過的學習瓶頸、怎樣經由艾德和相關友人的提醒幫助而進步等。

最後，比賽登場，一關關闖過，喬許居然真的贏得了冠軍！

事後這群和喬許友好的記憶強人們，大家一起慶功狂歡喝得亂七八糟，胡搞瞎鬧，連我看到這裡都差點哭出來，「比賽」可真是永遠扣人心弦的事情節啊！

本書除了用各種不同的角度去探討記憶這件事，以及透露出專業記憶術的技巧，同時也是作者對自己成功實踐了記憶術的一個熱血記憶。

闔上書的那一刻，我真的覺得只有兩個字能說：好看！

## <<记忆人人hold得住>>

### 媒体关注与评论

知名作家 張妙如 導讀 親子教育家 / 建中資深名師 陳美儒 強力推薦 各方讚譽  
你很難不愛上利用離奇性別鑑別技術來解釋人類記憶的作家。

喬許·佛爾頭腦敏捷機智，無比迷人，讓人如沐春風。

他用幽默人性、獨特創新的方式探討一個複雜的問題，讓人不知不覺吸收、理解了很多新知。

這是一部驚人之作！

瑪麗·羅區，《打包去火星：太空生活中令人好奇的科學》作者 在這本精彩作品裡，喬許·佛爾創造了一種非小說著作的新類型。

這是一本以探險故事為中心層層發展的科學報導作品，也是一部深入探索人類記憶的成長小說。

如果你想知道人如何記憶，又如何學會增進記憶，這本書是最好的選擇！

約拿·雷勒，《大腦決策手冊》作者 喬許·佛爾證明了有些人會很樂於知道的事：腦內空間比我們想像的還大。

這本書是教你記住人名或不再忘記鑰匙放哪裡的實用手冊。

書中深入而有趣地探索了人類幾百年來對記憶的著迷，也描述了作者設法主宰記憶的神奇過程。

Stefan Fatsis，《拼字狂》作者

<<记忆人人hold得住>>

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:<http://www.tushu007.com>