



啊!原来如此:

记忆魔法书

(日) 榎本博明/著

李梅/译

Life 生活科学馆

四色全彩



啊！原来如此： 记忆魔法书

〔日〕榎本博明/著

李梅/译



科学出版社

北京

图字：01-2013-1064号

内 容 简 介

“形形色色的科学”之全新系列“生活科学馆”闪亮登场了！

你是否有考试前彻夜不眠、临阵磨枪但最终成绩不尽如人意的经历呢？记忆，这种不可捉摸却又真实存在的东西是如何产生的？为什么记住了又会遗忘？灵光一现是什么？如何将我们的潜意识运用自如、开发自己的灵感之源呢？一切的一切，尽在记忆魔法书中……

本书适合热爱科学、热爱生活的大众读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

啊！原来如此：记忆魔法书/(日)榎本博明著；李梅译.

—北京：科学出版社，2013.6

(“形形色色的科学”趣味科普丛书)

ISBN 978-7-03-037537-7

I. 啊… II. ①榎… ②李… III. 记忆-通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第106165号

责任编辑：徐莹 唐璐 赵丽艳

责任制作：刘素霞 魏 谨

责任印制：魏 谨 / 封面制作：铭轩堂

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京东海印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013年6月第 一 版 开本：A5(890×1240)

2013年6月第一次印刷 印张：6 1/2

印数：1—4 000 字数：150 000

定 价：35.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

Bikkurisuru hodo Yoku Wakaru Kioku no Fushigi
Copyright © 2012 Hiroaki Enomoto
Chinese translation rights in simplified characters arranged with
SOFTBANK Creative Corp., Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

ビックリするほどよくわかる記憶のふしぎ
榎本博明 ソフトバンククリエイティブ株式会社 2012

著 者 簡 介

榎本博明

1955年出生于东京。毕业于东京大学教育心理学专业，其后就职于株式会社东芝。之后在东京都立大学研究生院攻读心理学博士学位。历任大阪大学研究生院副教授、名城大学研究生院教授等。现为MP人类科学研究所代表，心理学博士。主要著作有《“我”的心理学探秘》(有斐阁)，《“自我”心理学》(科学社)，《自我表露的心理学研究》(北大路书房)，《如何培养“真正的自我”》(讲谈社现代新书)，《鉴别性格的方法》、《交流的技巧》(创元社)，《让干劲不知不觉涌出的唯一方法》(日本实业出版社)，《事半功倍的人际心理战术》、《“视线”的构造》(日本经济新闻出版社)，《记忆会撒谎》(祥传社新书)，《痛苦记忆消失的那一天》(主妇之友新书)，《记忆整理术》(PHP新书)等。MP人类科学研究所主页：mphuman@ae.auone-net.jp。

Kunimedia株式会社

内文设计、艺术指导。

东云水生

插图绘制。



感悟科学，畅享生活

如果你一直在关注着“形形色色的科学”趣味科普丛书，那么想必你对《学数学，就这么简单！》、《1、2、3！三步搞定物理力学》、《看得见的相对论》等理科系列图书和透镜、金属、薄膜、流体力学、电子电路、算法等工科系列的图书一定不陌生！

“形形色色的科学”趣味科普丛书自上市以来，因其生动的形式、丰富的色彩、科学有趣的内容受到了许许多多读者的关注和喜爱。现在“形形色色的科学”大家庭除了“理科”和“工科”的18名成员以外，又将加入许多新成员，它们都来自于一个新奇有趣的地方——“生活科学馆”。

“生活科学馆”中的新成员，像其他成员一样色彩丰富、形象生动，更重要的是，它们都来自于我们的日常生活，有些更是我们生活中不可缺少的一部分。从无处不在的螺丝钉、塑料、纤维，到茶余饭后谈起的瘦身、记忆力，再到给我们带来困扰的疼痛和癌症……“形形色色的科学”趣味科普丛书把我们身边关于生活的一切科学知识，活灵活现、生动有趣地展示给你，让你在畅快阅读中收获这些鲜活的科学知识！

科学让生活丰富多彩，生活让科学无处不在。让我们一起走进这座美妙的“生活科学馆”，感悟科学、畅享生活吧！

前 言

记忆是一种不可思议的东西。

曾经，人们认为记忆就像拍照或复印一样，能将记录的事物原原本本地还原出来。但如果是这样的话，其中所出现的记忆偏差就很难解释了。现在，我们已经知道记忆原来是可以被“人为加工”的。

大家都有过这样的经历吧。考试前彻夜不眠，死记硬背，考试结果却并不理想。确实，考试之前哪有时间睡觉啊。但有说法认为即使在睡眠中，记忆也能得到整理。这样说来，我们对待睡眠还是不能马虎的。

学生时代上课时，没有记住课堂上所讲的重要内容，单单记住了老师闲聊的内容。大家都经历过这样的事情吧。这是因为我们的记忆是具有故事结构的。押韵就是这一原理的很好应用。所以有意识地使内容故事化，可以大幅度地扩展记忆的容量。

情绪低落时，不开心的事情就会接连不断地浮现于脑海；喜欢抱怨的人只会记住那些不开心的事情……最近，我们终于知道了，原来记忆和心情之间存在着密不可分的关系。

有人认为，记忆力会阻碍我们的创造力，事实真是

如此吗？所谓的灵感，真的是从天而降的吗？仔细研究各种发明及发现，你就会知道，它们多多少少都与内隐记忆存在一定的关联。发明或发现并不是突然浮现在我们的脑海里的。我们需要在日常生活的一点点中给予潜在记忆更多的关注。

对于记忆这种心理现象，本书将以通俗易懂的语言来对其神奇的机制进行解析。

第1章将要告诉你的是每个人都曾亲身经历过的记忆偏差究竟是如何产生的。通过探究日常生活中记忆的神奇之处，我们可以发现，记忆原来是如此地模糊。我们的记忆，仿佛有生命一样，每次打开它，都是不一样的。

第2章将就记忆的基本机制进行讲解。记忆有哪几种，记忆是如何产生的等。本章的讲解将会让你对这些内容有个清晰的认识。

第3章将要讲解遗忘的机制。只要我们明白了遗忘是如何产生的，就会知道怎样做才可以避免遗忘。有趣的是，遗忘也是有意义的。正是因为我们忘记了细节的部分，记忆才得以强化。

第4章讲解的是提高记忆力的心理技巧。提高记忆是我们每个人的希望，其实这是有窍门的。本章讲解了很多心理技巧，希望大家可以将其有效地运用于实际生活中。

第5章将要探讨的是内隐记忆与新想法、正确判断之

间的关系。我们的记忆其实比我们所意识到的要多得多。

对于我来说，这是第4本关于记忆的书籍。但是，如此通俗易懂地解释记忆的基本机制还是首次。本书希望通过浅显易懂的语言正确讲解科学知识，也希望大家可以以本书的内容为参考，灵活地运用记忆。

最后，要对给予我撰写这本书机会的 Softbank Creative 科学书籍编辑部的益田贤治先生以及 TANAKADAI 企划的田中大次郎先生表示由衷的感谢。另外，为心理类图书绘制插图是一件很不容易的事情，我也要对虽屡次重新绘制但依然毫不泄气，最终完成画稿的插图家东云水生先生表示感谢。

榎本博明

目 录

CONTENTS

第1章 记忆为什么会如此模糊？	1
照片、录像等与记忆的区别在哪儿？	2
随处可见的记忆偏差	4
未来记忆指的是什么？	8
回忆曾经发生的事情与不忘记应该做的事情属于不同的 记忆能力	12
剽窃是这样发生的	14
抑郁的人无法回忆具体的细节	18
情绪状态决定记忆内容	22
置身于相同的情境则更易于回忆	26
情绪不佳的人的记忆为什么会如此阴暗？	28
表情发生变化时，回忆到的内容也会发生变化	32
记忆是在回忆时被加工出来的吗？	34
记忆突显的是现在	36
不适应现在生活的人，他们的过去是否是黑暗的呢？ ..	40
我们借助内涵来进行联想	44
第2章 记忆的机制 ——记忆是这样被创造出来的	49
记忆的基本过程：识记→保持→再现	50
记忆系统模型：记忆是这样形成的	54
各种各样的记忆：对记忆进行分类	58
情景记忆——从令人怀念的回忆到身边所发生的事情 ..	60
语义记忆——因为有了语义记忆，生活才得以延续	64



程序记忆——在运动、工作和社交礼仪中·····	68
神奇的数字 7 ± 2 ——究竟可以存储多少信息·····	72
为什么只记住了闲聊的内容呢？——记忆是具有故事结构的·····	74
感情可以巩固记忆·····	78
强烈的感情也可以阻碍记忆·····	82
以前好像也有过这样的事情——即视现象的心理机制·····	86
真的存在胎内记忆吗？·····	90
第3章 遗忘的机制——人为什么会遗忘？ ·····	95
通过遗忘来整理记忆·····	96
从不被使用的记忆会逐渐消失——记痕衰退论·····	100
新刺激的涌入使记忆出现混乱——干扰论·····	104
只是现在想不起来——检索失败论·····	108
不愿回忆令人痛苦的事情——压抑理论·····	110
记忆力惊人的高手·····	114
无法忘记——超忆症·····	118
记忆天才出乎意料的弱点·····	122

CONTENTS

可以忘记希望忘记的事情吗?	124
酒精可以阻碍记忆吗?	128
为什么记忆只可以保持极短的时间?	132
第4章 提高记忆力的技巧	137
通过复述来增强记忆的窍门——多管齐下	138
睡眠可以帮助记忆	140
与感情结合在一起记忆时则很难忘记——情绪效应	142
形成故事结构——使用谐音	144
深入思考的同时进行记忆——精细化的技巧	146
通过实际演练使记忆得到巩固	150
与熟悉的地点结合在一起——辩论家的记忆法： 地点记忆法	152
通过向其他人讲述来加强记忆	154
通过信息检测防止记忆出现混乱	156
有效利用记忆辅助工具	160
有可以增强记忆的食物吗?	164
第5章 内隐记忆是新想法的宝库 —— 熟练运用内隐记忆	167
启动效应	168
引发自动行为的内隐记忆	172
很多发明、发现都源于内隐记忆	176
内隐记忆引导正确的判断	180
身体记忆与被压抑的内容	184
有抑郁倾向的人之所以解决问题的能力低下是因为 记忆力不好吗?	188
 参考文献	192

第 1 章

记忆为什么会如此模糊？



在日常生活中，我们经常会发现，自己认为正确的记忆在不知不觉出现了错误，心情不同时，对过去事情的回忆也不同，这究竟是因为什么呢？第1章将从关于记忆的简单问题开始回答。



照片、录像等与记忆的区别在哪儿？

说到记忆，大多数人联想到的都是对过去的经验、知识等进行记录的心理功能。这一答案只正确了一半，还有一半是错误的。的确，从某一方面来说，我们的记忆里包含有对过去曾经经历过的事情、学到的知识等的记录。但是，在这里必须强调的是，记忆并不能忠实地再现过去。

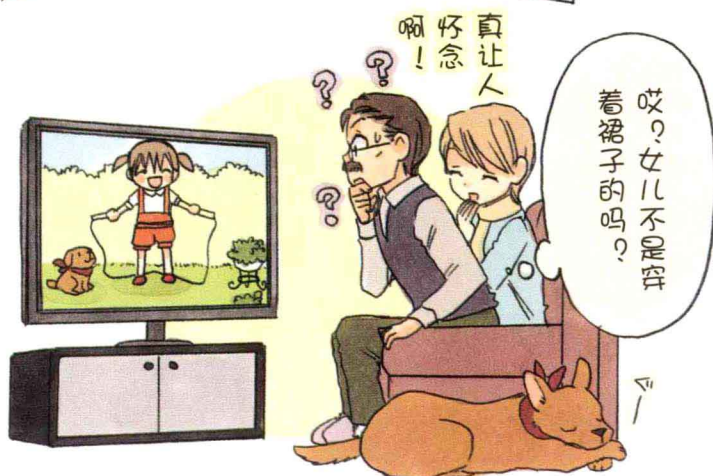
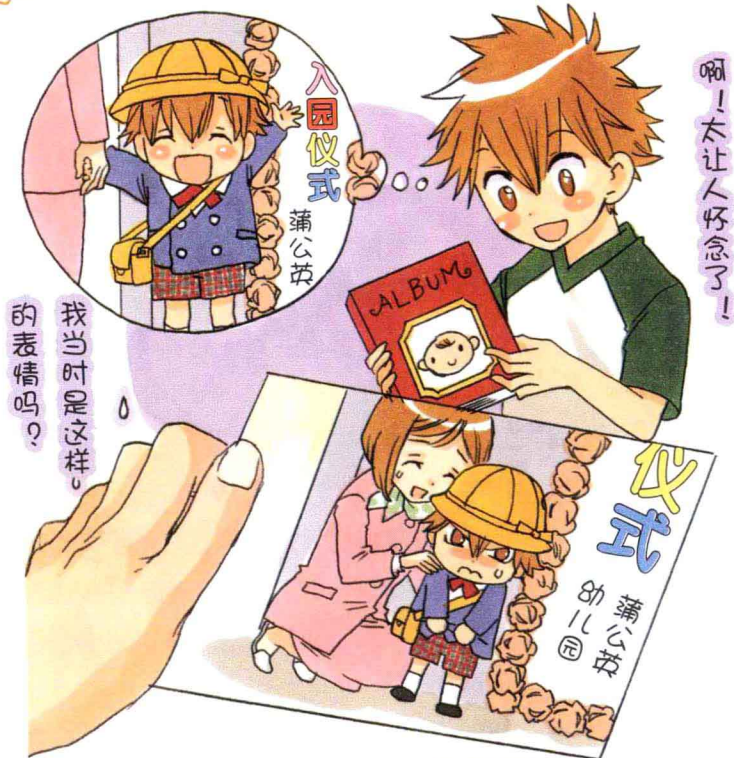
照片所拍下的景色、人物的表情等都是当时场景下的真实记录。只要一直保存照片，就可以将当时场景的记录永久地留存下来。录像也是一样的。虽然儿子已长大成人，但再次观看他小时候摇摇晃晃走路的录像时，那时候他拿着拴着绳子的气球在屋子里尖叫奔跑、天真无邪地玩耍着的画面会再次浮现在我的脑海中。

我记得五年前打开相册时看见的是小时候微笑的自己，可再次翻开时，却发现自己板着脸的。还有以前看录像时，认为录像里的女儿穿着短裙在玩耍，而再次观看时，却发现女儿穿着裤子在玩耍。若是真发生了这样的事情，那可不得了，因为这样的事情只有在科幻世界里才会发生。

其实，这些事情在记忆的世界里会经常发生，并没有什么特别。为什么这么说呢？因为所谓的记忆并不能像照片、录像那样客观地进行记录，而是通过主观印象来进行记录。印象一旦发生变化，记录的内容就会发生变化，记忆也会随之发生变化。那么，记忆究竟会发生怎样的变化呢？接下来就让我们具体地了解一下。



记忆是对主观印象的记录





随处可见的记忆偏差

“不是说好了这周末全家人一起开车去兜风吗？”对于妻子所说的这番话，丈夫回答到：“不行，这周末我得跟客户去打高尔夫。”“为什么不早点说，孩子们都兴高采烈地等着呢。”面对妻子的抗议，丈夫辩解到：“我有跟你们约好吗？我怎么一点儿都不记得了。”这是经常会出现的场景。这恐怕是丈夫在心不在焉的时候作出的承诺。对于那些不注意或不关心的事情，就不会留下深刻的记忆。

即使留下了记忆，有时也会随着时间的行进而发生变化。我记得十年前第一次拿到奖金时，打算花15万日元买家具，却在整理桌子时发现了一张8万日元的发票。像这样的记忆偏差经常会发生。当时留下的记忆应该是8万日元，而由于花大手笔购买的印象极其强烈，所以随着自己收入的增加，对于金额的记忆也在不知不觉中发生了变化。

处于相同的场景下，看见的应该是同样的事情，可是留下的记忆却有所不同，这也是经常会发生的事情。前几天，在某个电视节目中播放的我所策划的目击证人证言试验也证明了这一点。在录制现场，节目组安排一名工作人员在大家面前摔倒并将物品散落在地，针对这名工作人员的服装、长相特征，每个目击者的记忆都是不一样的。为什么会这样呢？在了解其基本原理之前，我们需要先知道什么是知觉的主观性。

日本有一位叫做种田山头火的诗人，他虽然尝试了各种各样的工作，可是每一样工作都无法坚持太长时间，于是他成为了一位在孤独的旅途中靠创作俳句来生活的流浪诗人。对于生



很难记住不注意或不关心的事情



存在管理社会的束缚下的现代人来说，脱离社会、自由生活的山头火可能是他们憧憬的对象。因为他可以身为化缘和尚却喝得酩酊大醉，丑态百出，一边对于喝酒充满悔恨之意，一边却又说：“不喝酒则无法解忧愁。”结果到死也戒不了酒。

大约十年前，我曾拜访过爱媛县的一个草庵，那里被认为是山头火最后的栖身之所。当时，我透过窗户玻璃窥探房内，并拍下了山头火曾经住过的房间照片。等照片洗出来之后我发现，在拍摄房间整体形象的照片中出现了我的脸和照相机的重影，在拍摄桌子与其周围环境的照片中出现了与我身后庭院的重影。

与照相机的镜头一样，我的视网膜上能够呈现出玻璃那边的桌子以及玻璃上所反射出的自己的脸。虽然从物理学角度来说两者应该是都能看见的，但我们的意识认为只能看见桌子。因此说，对于视网膜上所呈现出的各种各样的刺激，我们的知觉只会从中选择对于自己来说有意义的内容进行记忆。

虽然感悟会转换成记忆，但是关注什么、认为什么内容是有意义的则会因人而异。将学生时代的同学集合在一起聊以前旅游的话题时，对于谁做了什么样的事情，说了什么样的话，大家的记忆是完全不一样的。即使正好处于相同的场景下，由于大家关心的内容或为之感动的内容不一样，记忆的内容也会不同。