

THE POWER OF
FORGETTING

Six Essential Skills to Clear Out Brain Clutter and
Become the Sharpest, Smartest You

遗忘的力量

清理大脑混乱，提升思维能力的六项脑力技能

门萨俱乐部成员

〔美〕迈克·拜斯特 (Mike Byster)◎著 胡赛◎译

全面提高你的智商水平

观察力 注意力 记忆力

思维力 想象力 分析判断能力 应变能力

当获取信息变得容易的时候，处理信息的能力就显得尤为重要

学会遗忘，学会减轻压力，做出更多成就



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

THE POWER OF
FORGETTING

Six Essential Skills to Clear Out Brain Clutter and
Become the Sharpest, Smartest You

遗忘的力量

清理大脑混乱，提升思维能力的六项脑力技能

门萨俱乐部成员

〔美〕迈克·拜斯特 (Mike Byster) 著 胡赛 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Mike Byster and Kristin Loberg: The Power of Forgetting: Six Essential Skills to Clear Out Brain Clutter and Become the Sharpest, Smartest You

ISBN: 978-0307985873

Copyright © 2014 by Brainetics, LLC

All rights reserved. This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

本书中文简体字版经由 Crown Publishing Group 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-7117

图书在版编目(CIP)数据

遗忘的力量: 清理大脑混乱, 提升思维能力的六项脑力技能 / (美) 拜斯特 (Byster, M.) 著; 胡赛译. —北京: 电子工业出版社, 2015.3

书名原文: The power of forgetting: six essential skills to clear out brain clutter and become the sharpest, smartest you

ISBN 978-7-121-25573-1

I. ①遗… II. ①拜… ②胡… III. ①思维方法—训练 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 035358 号

责任编辑: 王 娜

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 10.375 字数: 186 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

一个容易遗忘的故事

凯西每天早上 5 点起床，这样她才可以抽出 45 分钟时间整理一下自己的日常事务，比如回复前一天晚上积攒的邮件，登录脸谱（Facebook）的页面，浏览早间新闻。上午 9 点，她坐到办公桌前——那时她已经做过全家人的早饭，洗过澡，化妆更衣，几经波折找到钥匙，发了几则短信息，在线分享了几个图片，打开一些应用软件，下载了几个重要文件到自己的 iPad 里，为孩子们装好午餐，把他们送到学校——她已经处理了大量事务，同时还借助手机和家里的电脑努力完成多个任务。现在，凯西坐在办公室中，待办事项纷至沓来，电话邮件轮番轰炸，她努力把任务排出优先级。凯西决定稍晚再审阅一个重要文件，因为担心自己的

大脑还不能把注意力集中在这个文件上。午饭时间到了，凯西还在纳闷上午怎么这么快就过去了，她发现一天已经过去了一半，而自己要完成的任务好像还远远没有完成。她思绪混乱，想要喝一杯咖啡再快速浏览下自己最喜爱的博客，看看能不能让自己冷静下来，让注意力完全集中，但是随后更多让她分神的邮件又来了。到下午 4 点，凯西的老板走进办公室，问了她一个简短的问题，她头脑完全空白，不知道说什么。她的大脑停机了。更正一下：那天，她的大脑一直就没有进入工作状态。

遗憾的是，这种日子并不只是凯西在过。我们这个世界如今罹患多动症，有数百万既蒙上天眷顾又命带不幸的人们过着同样的生活。每周、每天、每小时，我们处理着大量的信息，背负着高额的期望。

幸运的是，这种现代社会的挑战并非无法可解。我们的大脑有办法从一片混乱中找到一条通往简单明晰的道路，像聚焦激光一样集中我们的注意力，并排除干扰。通过这种方法，我们有很强的能力解决困难，从而能够继续享受生活，不把困难留在它不该停留的地方。

我们的解决方案来自一个鲜为人知的现象：遗忘。是的，当我们学会遗忘信息时，我们就具有了新的能力：记住那些能够让我们在生活中、工作中更为灵活敏捷的信息。

在我认识的人里，多数人在应对责任和努力跟上时代的时候会感到力不从心。虽然我们通常认为，在工作时间内花时间浏览互联网或者回复朋友的邮件对自己有好处，但是我们实际是在给自己的大脑帮倒忙。当我们频繁地一心多用的时候，我们是无法完成敏捷而有成果的思考的。现在人类的大脑是由很久以前我们的穴居祖先进化而来的，并没有发生多少改变，因此我们的大脑并没有适应现代生活环境中如此之多的信息和刺激。在这样的环境中，准确地判断与决策是很难做到的。

大脑混乱需要我们付出的代价是高昂的。虽然尚没有医学专业的定义，但是它具有以下症状：头昏，无法集中和保持注意力，效率低，失去创造力，感到压力，焦虑、紧张、担忧、忧愁，濒临崩溃，抑郁。

职业工作者们每天平均花费 23%的时间在电子邮件上，大概每小时会浏览邮箱 36 次。每次中断工作去阅读电子邮件，我们平均要花费一分钟的时间才能回到工作上来。想象一下把这些时间和精力夺回来，再想一下我们能为下一代人做些什么，这很重要！朋友们。我希望自己能够幽默一点，在课堂上能够不时地讲几个笑话，但我们面对的问题确实十分严峻。事实上，正是因为我想改变这一状态，才促使我写这本书。

如果我们能够学会将这种散漫而无效的混乱降至最小，把能

够构成未来成功的那些因素增至最大，那么我们就可以走到远方。掌握遗忘的技能，正如你即将发现的那样，将会成为你成功的关键。更重要的是，训练你的大脑在需要的时候立即加速运转、自发聚焦注意力，就会释放大脑的全部潜能，这些潜能与基因、遗传的智商、名校，甚至医疗成果都无关。在变得更聪明、更有效率、更具想象力方面，唯一能够比以上所有方法更有效的方法就是遗忘。我知道，这听起来可能不可思议或者有些匪夷所思。“遗忘”和“高效”怎么可能共存呢？难道这两个概念不是绝对对立的吗？当然不是。

在本书中，我将会教你让你的大脑运转有效的一切必需知识。你将能够使自己大脑的全部能量发挥到最大，每分钟或者每天都会取得更多成就，而能够遗忘是一切的基础。

澄清一下：这并不是一本关于“记忆”的书。在这里，我并不只是教你如何一秒钟记住《独立宣言》。你将要学习的是通过多种多样的练习、技巧和工具，掌握遗忘的艺术。仅仅这一个技能就能够让你在你所从事的任何事情上成为更优秀、更高效的人。这一“遗忘”的课程和相关的训练将会增强你的能力，让你能够高效沟通，创新，说服他人，脱颖而出，赢得与同龄人的竞争，获得职位晋升，提高职场竞争力，获得高薪酬，做出卓越的决定，解决困难，为将来做规划，轻松地进行公众演讲，在体育运动和

比赛中成为更强的参与者，追求梦想，适应新环境，处理危机，在压力下工作，更独立，等等。

掌握了遗忘的技能，你就能掌握数百种技能。在本书接下来的章节中，我将专门指出练习的目的，在学习某一个方法或者被要求完成似乎不可能或者无法实施的任务（诸如心算两位数乘法）时，无论你在翻开某一页时上面的课程是什么，我都希望你一直把眼光放在更远大的、更有意义的前景上：培养出运转飞快的心智，这将能够让你成为最伟大、最具创意的自己。

你会成为下一位爱因斯坦、爱迪生、奥普拉、乔布斯或者世界 500 强企业的首席执行官吗？我不能承诺，但是我可以保证，只要你读完这本书，用心揣摩书中的内容，并且尝试了我的练习（两次以上），你将使大脑内在的潜力发挥到最大，并且让那个充满创意、创新和想象力的自己在你从未认为可行的方向上取得发展。你还能够顺利地实现多个任务，而不会为了应付多个任务而出现负面结果，消耗自己的精力，摧毁自己心灵的平静。这本书中的课程将会帮助你进入状态，做你想要完成的事情，为你注入能量，让你能够在干扰下专注工作，直至完成重要任务。

按照我即将教给你的方法使用你的大脑，将会帮助你掌握生活中的任何事情，从外语到音乐、烹饪、谈判、沟通，乃至与他人建立更好的关系。你的健康也会得到改善，因为我的建议会让

你的大脑得到很好的锻炼。读完这本书的时候，你将会对自己更自信，而这可能是我能够给予你的最好的礼物。没有自信，就不会有勇气，就无法将全部精力投入事情上——你想要做的任何事情。

我曾经亲眼见证这些课程帮助了来自社会方方面面的人们，从年轻学生到希望能够维持大脑能量的退休人士，从新员工到高管、首席执行官和那些重要部门的领导者或政界要员们，以及家长、教师、导师、企业家、发明家、医生、律师、酒店所有人、作家、哲学家等各界人士。

坚持读完这本书，你会聚齐属于你的脑力提升“工具包”，它是独一无二的，你理解其中每部分——这会起作用！你再也不会以老眼光来看待“遗忘”了。事实上，遗忘技能是一道界限。那些在人生中取得了很多成就的人和那些终日奔忙却总是被自己狂乱的尝试而挫败，或者总感觉被催促的人们的差别就在于对“遗忘”技能的应用。

我的大脑锻炼之路

三年级时，我的老师克拉松夫人给全班同学布置了一个任务：记忆太阳系的所有行星。我现在还清晰地记得当时的情景。她让

我们走到教室后方，说：“不把所有这些名称记住，就不要回座位。”随后她补充说：“我们应该想一下下面这个句子：**My very educated mother just served us nine pizzas.**”（本句英文直译为“我受过良好教育的母亲刚请我们吃了九个比萨”。中文也有类似快捷记忆的方法，比如“水面上金光闪耀，地面上篝火燃烧，木板上尘土飞扬，我在天空和海洋间翱翔”。——译者注）

显然，她给了我们一个把所有行星快速地在脑海中串起来的思路。我大概用了五分钟就记住了这个行星名单，从水星（**Mercury**）一直到冥王星（**Pluto**，冥王星现在已经不是行星，但那时还是）。四年级时，我们老师布置了一个回家要完成的任务，把美国 50 个州和州首府的名称对应记忆下来。可能与你想象的情况相反，我当时还不知道如何轻松地完成这个任务。我整晚都在学习，死死盯着那 50 个州和它们首府名称的列表：俾斯麦，北达科他州；哥伦比亚，南卡罗来纳州；赛伦，俄勒冈州……有些州的首府名称看起来非常离谱，而有些州的首府名称记起来很费力气，更不要说拼读出来了，比如蒙彼利埃，佛蒙特州。我想，也许盯得时间足够长，就能够神奇地把这些词融入我的大脑中。我的父母多次走进我的房间，对我大喊：“麦克，该睡觉了！”但是我仍坚持着，就是不放弃。

第二天，我感到挫败、疲惫、力不从心。我并没有记下那些

首府的名称，而努力把那些信息一次性装进大脑更让我什么也想不起来（除了我自己所在州的首府斯普林菲尔德）！庆幸的是，妈妈拯救了我，她用一首歌帮助我把所有首府名称准确而及时地记了下来。她的方法奏效了。

从那一刻起，我知道我不仅仅要找到属于自己的记忆信息的方法，还需要找到属于自己的整理和处理重要信息的方法。也就是从那时起，我开始真正地磨炼自己识别信息处理模式的能力，并养成了找出信息处理模式的习惯。我开始善于找出潜藏密码、公式，快速进行数学运算的捷径，以及按不同顺序玩文字游戏等。这锻炼了我的大脑，让我能够编出千奇百怪的故事或诗歌来存储以后需要回想的信息。

如果我请你在脑海中想象一个绿苹果，那么看到逗号时，你就已经做到了。这也是我解决很多复杂的数学题的速度。我知道这有点不正常，让人难以相信。当我在现场为观众演示的时候，人们往往会大喊：“不可能，你一定是开玩笑，这不可能……”“我打赌你是天生的！”但是我必须告诉他们事实真相：我并非天生如此。

回想起来，我意识到遗忘是开启我大脑能力的关键点，大概是在大学的时候。有一次我坐在吧台边，身边有很多朋友。我请他们每个人给我一个四位数，然后我在几秒钟内把四位数平方相乘，并给出正确答案（例如 $3\,567 \times 3\,567$ ）。和你想的相反，在头脑

中做这个运算并不需要变成一个“人肉计算器”（这是我朋友的说法）。让大家吃惊的是，做这个运算关键是要了解遗忘的捷径。怎样做到的呢？当我在头脑中使用另一个方法进行数学计算的时候（我不是列出数字然后进行传统的计算，保留“1”或去掉“0”），我实际上需要遗忘很多——每步使用一个特定的数字，并把之前的数字忘掉，不再记忆它们。

另一种非常实用的思考方法，就是设想一个场景，比如你现在面临一个挑战，要尽快买一篮草莓。你走进超市的生鲜区域，除了草莓，你什么也不看。你不会让苹果、橙子、香蕉、梨等分散你的注意力。你从其他色彩丰富的果蔬旁边走过去，以最短路线跑向“奖品”。这就是对我在头脑中所做运动的粗略模拟，计算数学题时，我采取最直接的路线奔向答案，不让任何内在想法干扰这一过程，或者阻碍我取得最终结果。在开篇提到的凯西的案例中，她早上受到了太多干扰，大脑一直处于过载状态。等到她试着把注意力聚焦在真正的工作上时，她已经看了太多的“水果”和“蔬菜”，过多色彩缤纷的干扰偷走了她充满创意的大脑中的宝贵精力。如果她能够懂得避开让大脑变得迟钝的这些干扰，比如在上午9点前躲开互联网和日常邮件的诱惑，那么她就能够在工作时进入工作状态（并能够以最佳状态从容不迫地解决所有问题）。她也可能会更好地与家人一起享受清晨时光。

放心，我并不是要告诉你是否应该查看邮箱或是上网。这本书并不是要教你可以做什么，不可以做什么。这并不是一本减肥食谱。我会给你足够多的方法，帮助你在生活中建立健康的界线，让你能够尽可能地节省精神力量，轻松地度过每一天。这样，你会一直储备足够的能量，在遇到重要任务时能够火力十足。（和大多数减肥食谱不同的是，你不会感到被剥夺或者受到管制！）

本书中提到的练习不仅仅是游戏。20 世纪 80 年代，普林斯顿的研究员们发现我能够用大脑做出大多数人不能做的事情，比如心算多位数的乘法，在几秒钟内按照字母表顺序拼写出长单词。当他们发现我是研究者中唯一自学成才的人时，他们感到非常吃惊。通常人们接受你天生具备一个天才大脑或者经历了一场“意外”，比如癫痫或者脑震荡后，因某些碰撞打开了你大脑中先前没有开发的区域，释放出大脑的全部能量。事实上，我们还有第三种选择，而我便是这一选择的人证。这就是通过自我训练，发掘、使用更多的大脑潜能。现在我的很多学生同样也是鲜活的证明。我希望在不久的将来，你也能成为一个案例。

怎样使用本书

本书分为两部分。第一部分是“遗忘的力量”，它将会为你的

旅程奠定基础。它会开启一个短暂的旅程，在正确的时间放掉某些特定信息，然后继续思考并把注意力聚焦在一点上，为我们的记忆和高效能大脑增添活力。

第一部分还会帮助你识别词语与数字中的信息整理模式，这些模式能够帮助你区分重要和相关的信息。这将最终帮助你优化大脑整理信息、集中注意力及快速解决问题的能力（你会在本书第二部分做出出色的表现）。

在第二部分“高效思考者的六项技能”中，我将分享六项重要的习得性思维技能，虽然这些在正规教育中很少涉及，但是它们对释放你的全部潜能非常重要——聚焦、专注、记忆资料、跳出思维定势及整理规划。我希望能感到自己走在一条有向导带路的探险之旅上，你将从我的解说中得到参与活动、实战锻炼等学习经验。本书每一章节都包括对每个人不可或缺的信息，无论你是要走进教室还是要走进会议室，你都将发现：

- 如何激发并优化大脑天生具有的多任务处理能力（传统观点认为这是不可能的），自如地进行多任务处理。
- 通过完成构建记忆的任务，你的想象力将得到支撑，令你保留重要信息的潜力得以无限施展。
- 如何管理飞速运转的思绪和想法，激发创造力，成为高效思考者。

- 如何通过双眼发现模式，即便你并不认为自己是一个视觉发达的人，这对于持续地去除大脑混沌和有效地保存大脑运转所需的精神力量起着关键性作用。
- 如何分类管理超过负载的信息，让你能够区分重要和非重要。
- 如何自发避免干扰，并能够在短时间内集中注意力。
- 轻松记忆姓名、面容、电话号码、日程安排、事件和其他碎片信息，让你脱颖而出，无论是在会议室还是在其他社交场合。
- 其他更多能力……

在本书中，我创立了多种多样的练习方法，有简单的也有困难的，可能它们并不能吸引所有人。如果你发现自己在某一项头脑训练中挖空心思，感到沮丧或抓狂（让你想把这本书扔到房间角落），那么不要过度打击自己。跳过几个训练并不意味着世界终结。通过阅读和自己努力做到最好，你仍可以得到大量的信息，变得更聪明。

然而，让我提醒你一下，在某些情况下，高难度的练习可能是识别你生活中存在问题的领域，所以要坚持这些无害、低风险的练习，即便开始时可能会令人感到沮丧。它们可能会帮助你克服那

些你尚且不知道，却正在阻止你走向成功的障碍。虽然我向你推荐的是如何在头脑中做一些疯狂的数学运算，比如迅速对一个四位数字平方相乘，但是这些练习是经过专门设计的，是能够帮助你拓展整体大脑力量的方式。我并不只是在说以数学为主的大脑力量，而是各种形式的精神力量，它让你能够储存大量信息，在工作中更灵活，在家庭生活中更投入，让你的创造性发挥到最大，并且保持清醒的头脑。

显然，我并不希望你因为碰壁而把这本书扔到房间角落，如果你遇到一个特别难做的练习，那么请把它记下来。这很可能是一个信息，告诉你在哪些方面你应该更努力，并且有针对性地对大脑中的某个需要注意和强化的领域。当你这样做的时候，大脑的方方面面都会受益。

我的项目能够帮助任何人——任何努力尝试的人。我在书中会反复强调，如果你能够在现实生活中找到方法，并运用书中展示的课程和策略，那么会取得更好的结果。如果试了几次之后，某个技能对你还是没有效果，那么从你个人的技能中把它清理出去，换下一个能够更有效地帮助你“遗忘”的方法。

记住，如果对于某个练习，你无法得到正确答案，那么并不意味着它没有效果。这些课程（及其相关的练习）确实需要练习和实践。在你接受正式教育的时候，我猜你会更愿意接纳障碍，

把它作为学习过程的一部分，并不断努力下去。作为成年人，我们往往更没有耐心，我们想要快速地得到结果。我们倾向于回避难题，或者我们认为自己不擅长，而把时间花费在那些轻松容易的事情上。在成年人的世界中，大多数人并没有经历过长时间的传统学习过程。

要允许自己失败几次，把这当成你第一次骑自行车。最终，这些技能将会成为你日常习惯的一部分。你甚至不会知道，但是你会感觉到：允许自己学一些不那么容易的新事物会带来巨大的积极效果。

在生活面前，我们的学习从未停止过。我们每天都在面对新信息，尤其在当今这个数字时代。我希望你能偶尔重新翻阅这本书，提醒自己一些具体的遗忘方法，刷新你的遗忘技能。如果有工具能够带领你在遇到的数据浪潮中乘风破浪，并且忘记不重要的事情，那么这将增添你成功的概率。无论你是家长、教师、学生、高级管理人员，还是只是一个希望加快思维速度、效率和整体能力的普通人，这本书都会为你武装上一套技能，在将来的某一天给你带来不同的回报。

未来，可以从今天开始。

翻开下一页，让我们先做一个小测试，评估一下你现在记忆具体事物的能力。我曾经给很多观众做过这个测试，我猜你会在