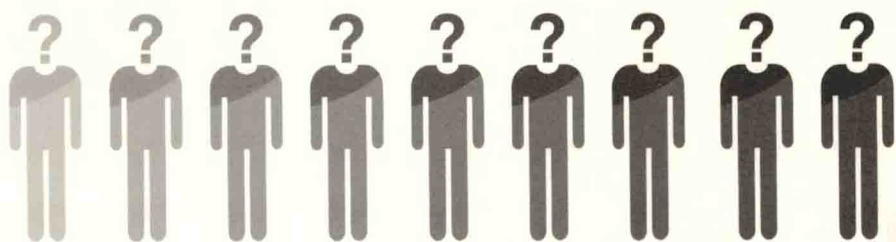


記憶 的祕密

蘿普_著
洪蘭_譯

COMMITTED **經典復刻版** TO **MEMORY**

How We Remember and Why We Forget



「我翻譯過那麼多書，沒有一本像這本這麼有趣！」——洪蘭

貓頭鷹書房 212

記憶的祕密

Committed to Memory: How We Remember and Why We Forget

蘿普 (Rebecca Rupp) ◎著

洪 蘭◎譯



貓頭鷹

COMMITTED TO MEMORY by REBECCA RUPP

Copyright © 1998 BY REBECCA RUPP

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Traditional Chinese edition copyright: 2013 OWL PUBLISHING HOUSE, A DIVISION OF
CITE PUBLISHING LTD.

All rights reserved.

貓頭鷹書房 212

ISBN 978-986-262-138-7

記憶的祕密

作者 蘿 普 (Rebecca Rupp)
譯者 洪 蘭
選書企畫 陳穎青
責任編輯 吳妍儀、陳詠瑜
協力編輯 戴良友、呂曉屏、廖怡茜
校對 聞若婷
行銷企畫 張芝瑜、李宥紳
版面構成 健呈電腦排版股份有限公司
美術設計 Leejun

總編輯 謝宜英
顧問 陳穎青
出版者 貓頭鷹出版社
發行人 涂玉雲
發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
104 台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

城邦讀書花園：www.cite.com.tw 購書服務信箱：service@readingclub.com.tw
購書服務專線：02-25007718 ~ 9 (周一至周五上午 09:30-12:00；下午 13:30-17:00)
24 小時傳真專線：02-25001990 ~ 1
香港發行所 城邦 (香港) 出版集團 / 電話：852-25086231 / 傳真：852-25789337
馬新發行所 城邦 (馬新) 出版集團 / 電話：603-90578822 / 傳真：603-90576622
印製廠 成陽印刷股份有限公司
初版 2004 年 2 月
二版 2010 年 3 月
三版 2013 年 7 月

定價 新台幣 330 元 / 港幣 110 元

有著作權・侵害必究
缺頁或破損請寄回更換

讀者服務信箱 owl@cph.com.tw
貓頭鷹出版部落格 owls.tw
歡迎上網訂購；
大量團購請洽專線 02-25007696 轉 2729

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

國家圖書館出版品預行編目資料

記憶的祕密 / 蘿普 (Rebecca Rupp) 著；洪蘭譯。
-- 三版。-- 臺北市：貓頭鷹出版：家庭傳媒城邦
分公司發行，2013.07
336 面：14.8×21 公分。-- (貓頭鷹書房；212)
譯自：Committed to memory: how we remember
and why we forget
ISBN 978-986-262-138-7 (平裝)
I. 記憶
176.33 102005320

譯序：理解是唯一的方式

引言

卷一

記憶

01. 牛頓的晚餐及一萬五千個中國電話號碼	26
02. 記憶力是非常燦爛的事	30
03. 松鼠、鰻魚和從不忘記的大象	34
04. 腦的大小	41
05. 「知其然」與「知所當為」	44
06. 從吱吱喳喳到語法	48
07. 樹梢上的風	51
08. 就在我的舌尖	56
09. 頻率與臉	58
10. 熟悉造成健忘	62

11. 練習造就完美	66
12. 神奇數字七	70
13. 過目不忘之人	74
14. 心智的黑板	79
15. 所夢何來	83
16. 珍妮與伊娃	88
17. 機器中的鬼魂	89
18. 做一隻蝙蝠的感覺如何？	92
19. 大腦之旅	94
20. 了不起的大腦	99
21. 蝴蝶與建築材料	105
22. 青蛙腿與科學怪人	107
23. 神經元銀河	111
24. 化約、再化約	114
25. 落跑蟲	118
26. 給神經突觸的菠菜	121
27. 了解蛞蝓	123

卷二

遺忘

- | | |
|------------------|-----|
| 28. 有最多玩具的老鼠 | 126 |
| 29. 永久墨水 | 129 |
| 30. 大頭菜、蘿蔔和愚蠢 | 133 |
| 31. CREB 與健忘教授 | 137 |
| 32. 合掌螳螂和啄食的小雞 | 139 |
| 33. 記憶漫遊量子國 | 142 |
| 34. 去掉不可能的 | 144 |
| 35. 適者生存 | 146 |
| 36. 正子斷層掃描和核磁共振影 | 148 |
| 37. 盲人與大象 | 153 |
| 38. 重組碎掉的蛋形人 | 155 |
| 遺忘 | 159 |
| 39. 心智錄影帶 | 160 |
| 40. 你不記得的記憶 | 163 |
| 41. 檸檬茶裡的惡魔 | 167 |
| 42. 臥房裡的外星人 | 170 |

43. 如何隱藏記憶	174
44. 重寫歷史	177
45. 隱藏的記憶	181
46. 遺忘曲線	184
47. 注意力	187
48. 誰不知道一分錢長啥樣？	189
49. 眼見為憑才怪！	192
50. 記憶與壞心情	196
51. 乞丐與百萬富翁	198
52. 鎂光燈	200
53. 健忘的你	202
54. 長鉤的樹	208
55. 莫斯科是綠色的	213
56. 人生始於幼稚園	218
57. 發光的橘色盒子	221
58. 第一個記憶	224
59. 造神者與檔案管理員	228

卷三

思想之糧

60. 回憶之丘	232
61. 日期的記憶	235
62. 記憶與年齡	238
63. 神經元與金絲雀	242
64. 寧靜、糖與鼠尾草	244
65. 聰明藥	247
66. 心智的有氧運動	251
67. 頭上的腫塊	255
68. 該不該上學？	259
69. 圖片勝過千言萬語	263
70. 好迪、鄒迪秀與荷馬	267
71. 重複與預演	271
72. 倒塌的宴會廳	277
73. 記憶之屋	281
74. 記憶術	289

75. 數字代碼

296

76. 泰迪(熊)羅斯福

301

77. 記憶輔助器

306

中英對照

308

參考書目

321

引文出處聲明

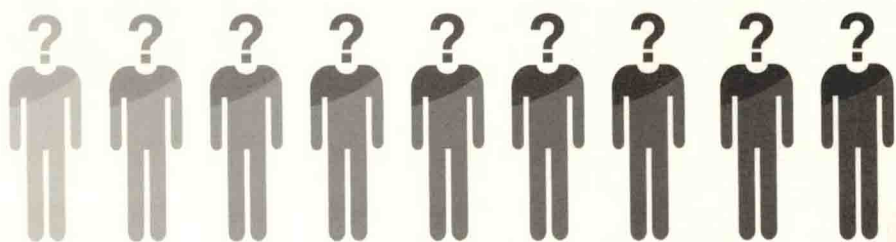
332

記憶 的祕密

蘿普_著
洪蘭_譯

COMMITTED **經典復刻版** TO **MEMORY**

How We Remember and Why We Forget



「我翻譯過那麼多書，沒有一本像這本這麼有趣！」——洪蘭

博客來科普類
年度百大暢銷書！
衝破15,000冊暢銷書經典復刻！

記憶是世界上少數完全個人、無法模仿的東西。
我們是記憶造成的。

- 科學顯示，在記憶上我們跟蛞蝓不相上下。
- 理解文法的能力和網球揮拍的動作，其實儲存在腦中同一個地方。
- 記憶中樞大腦就像指紋一樣獨一無二，每個人都不一樣。
- 熟悉為健忘之母，但愈舊的記憶在腦中保存得愈好。
- 普通人一生積聚的記憶可以寫滿約七·五兆張紙。
- 在所有的感覺聯結中，嗅覺是與記憶關係最密切的。
- 緊張會降低記憶力，但半塊甜甜圈卻能神奇地立刻加強記憶。

本書將以各種簡短有趣的軼事、詩歌、引文，讓你徹底了解記憶的奧秘。

幾乎所有人都抱怨自己的記憶力，但大部分人仍固執地喜愛自己的記憶。記憶是世界上少數完全個人、無法模仿的東西。我們用記憶執行與創造日常生活，也一再透過記憶一點一滴拼湊出自己。

大部分人都像駝鳥一樣不關心記憶如何形成，只要記憶存在就好，只有開始健忘時才會擔心。事實上記憶相當多面，除了個別事件的記憶（陳述記憶），記得「怎麼做一件事」的記憶（程序記憶），還有更多你想像不到的記憶。

記憶最迷人之處在於它很有個性，不但有選擇性、靠不住，而且和大腦其他功能緊密相關。一個人的記憶能力如果有缺損，他可能記得昨天發生什麼事，卻認不出臉孔、說不出顏色的名稱、甚至聽不見旋律。最令人驚訝的是，就算記憶能力完全正常，也會因為人為因素的操弄，產生栩栩如生卻子虛烏有的假記憶。

那，記性可以訓練嗎？答案是絕對可以。不論是情緒、身體狀況、周遭環境、氣味，統統幫得上忙，你甚至可以利用自己房間裡的擺設來背課本。

記憶是你成為你最重要的因素之一，何不翻開書，花點時間了解它呢？



城邦讀書花園

YK1212Y 定價330元 HK 110 城邦 www.cite.com.tw

此為試讀，需要完整PDF請訪問：www.ertongbook.com

貓頭鷹書房

有些書套著嚴肅的學術外衣，但內容平易近人，非常好讀；有些書討論近乎冷僻的主題，其實意蘊深遠，充滿閱讀的樂趣；還有些書大家時時掛在嘴邊，但我們卻從未看過……

如果沒有人推薦、提醒、出版，這些散發著智慧光芒的傑作，就會在我們的生命中錯失——因此我們有了貓頭鷹書房，作為這些書安身立命的家，也作為我們智性活動的主題樂園。

貓頭鷹書房——智者在此垂釣

貓頭鷹書房 212

記憶的祕密

Committed to Memory: How We Remember and Why We Forget

蘿普 (Rebecca Rupp) ◎著

洪 蘭◎譯



貓頭鷹

譯序

理解是唯一的方式

洪蘭

中國一向是考試掛帥，政府怎麼考，老師怎麼教，父母怎麼逼。既然考試是背多分，坊間記憶補習班自然是一大堆，雖然收費昂貴，但是仍然趨之若鶩，人滿為患；這是為什麼這本書很重要，我們必須把正確的記憶觀念介紹給大眾。作者以深入淺出、詼諧的方式，將記憶的本質解釋得非常清楚，讓一般人可以懂大腦的生物化學機制，解釋了為什麼心情愉快時記憶力好，也解釋了編碼和提取的情境一致時，記憶力會比較好。書中舉了很多生活中的例子，教我們如何在最自然的方式下，增進自己的記憶，當然最後的結論是理解，只有理解才記得住；作者引用了暢銷小說家譚恩美的話佐證：「理解是唯一的方式，我從來記不得我不了解的東西。」

但是如果你还是認為不上補習班不安心，本書的第三部分教你現行所有的記憶術，包括補習班所謂的潛能開發、增加你記憶的方法。但是，二十一世紀的現在，你要替你孩子準備好出社會去和別人競爭的，絕對不是死記硬背的工夫，而是組織和整理的能力。死記的記憶部分已可交給電腦、記事簿、便條去代為處理，你孩子的腦力應該釋放出來作組織和整理，每一個企業家都

會告訴你，片斷沒有串在一起整合的知識是無用的。記憶並不是在接觸到資訊時就自然產生，它必須經過主動的分析、整理與舊有的知識掛上勾，那個知識才會成為你的，尤其我們在動物實驗上看到，只有主動的學習才會讓神經連接的密度增加，一隻猴子同樣運動牠的食指和中指，假如牠主動的用這兩根手指頭去撥一個輪子使食物掉下來，大腦皮質的區塊對應這兩根手指頭會變大，表示處理這兩個手指的神經增加了，但如果牠是為了告訴實驗者牠耳朵聽到的是高或低頻率的音而按鍵運動牠的手指，被動地移動，則大腦皮質的區塊不會變大；這個實驗在老鼠身上重做也得到同樣的結果，尤其老鼠的腦在解剖後明確地顯示出神經連接密度上的不同。因此我們知道有效的學習必須是主動的才行。

達文西說：「如同強迫餵食會損害健康，不為喜愛而學習也會損害記憶，而且這樣吸收進來的知識不會被保留。」目前已有很多的實驗證明被動學習的知識不會被保留，孔子說「學而不思則罔」，這句話目前在大腦中已得到支持。這本書帶來了很多最新的腦與學習關係，所謂工欲善其事必先利其器，我們必須知道自己的記憶是如何運作的，才能事半功倍。了解到這一點後，不必去上記憶補習班，把時間花在如何增加孩子學習的動機比較有實效。

我翻譯過二十幾本書，沒有一本像這本這麼有趣，讓你一邊工作，一邊笑。我很佩服作者的博聞強記，她引用很多名人的話，全都恰到好處，有畫龍點睛之妙。比方說，我們都知道記憶是個重新建構的歷程，謊話說一百遍就成了真話，但是作者引用馬克吐溫的話：「我能夠記得這麼