

MOONWALKING

WITH

EINSTEIN

The Art and
Science of
Remembering
Everything



与爱因斯坦 月球漫步

三步唤醒你的惊人记忆力

[美] 乔舒亚·福尔 (Joshua Foer) 著
王旭 译



与爱因斯坦 月球漫步

三步唤醒你的
惊人记忆力

[美] 乔舒亚·福尔 (Joshua Foer) 著

王旭译



图书在版编目 (CIP) 数据

与爱因斯坦月球漫步：三步唤醒你的惊人记忆力 /

(美) 乔舒亚·福尔著；王旭译.--2 版.--北京：中信出版社，2017.7

书名原文：Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything
ISBN 978-7-5086-7502-2

I. ①与… II. ①乔… ②王… III. ①记忆术—研究
IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 088428 号

Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything by Joshua Foer

Copyright © Joshua Foer, 2011

Originally published by Penguin.

Published by arrangement with Elyse Cheney Literary Associates LLC, through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese translation edition © 2012 by CITIC Press Corporation.

All Rights Reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

与爱因斯坦月球漫步——三步唤醒你的惊人记忆力

著 者：[美] 乔舒亚·福尔 (Joshua Foer)

译 者：王 旭

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10.25

字 数：260 千字

版 次：2017 年 7 月第 2 版

印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷

京权图字：01-2011-4134

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-7502-2

定 价：45.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

公元前 5 世纪的一天，人们在一座坍塌的宴会厅废墟上费力地搜寻着亲人的遗物——一枚戒指或者一双拖鞋，好辨认出亲人的遗体，然后妥善地安葬。

几分钟前，希腊诗人西蒙尼戴斯（Simonides）站在这座宴会厅里，朗诵一首诗歌，赞美色萨利的贵族斯科帕斯（Scopas）。朗诵过后，他刚坐到自己的座位上，就有人拍了拍他的肩膀，说有两个人正在外面焦急地等他，要告诉他一些事情。于是，他站起来向外面走去。就在他的脚刚刚踏出门的那一刹那，宴会厅的屋顶就轰的一声塌了下来。一时间，大理石碎片四处乱飞，灰尘弥漫。在这场灾难中，西蒙尼戴斯是唯一的幸存者。

西蒙尼戴斯看着眼前的一片瓦砾，几分钟之前的笑闹声仿佛还回荡在耳边，转瞬之间却是一片死寂，烟尘滚滚。赶来救援的人们在废墟中疯狂地挖掘着，挖出的尸体大多已血肉模糊，难以辨认。大家都不确定被压在下面的人是谁。

就在这时，一件极不寻常的事情发生了，它足以永久性地改变人们的记忆方式。西蒙尼戴斯站在废墟前，闭上眼睛，对身边的混乱充耳不闻，在脑海中开始让时间倒流。他的眼前出现了这样的画面——成堆的大理石碎块慢慢升起，还原成了一根根柱子；散落的碎片在空中重新组合起来；碎瓷片又还原成一只只盘碗；七零八散的木头碎片也重新变回了桌子；宴客厅里的宾客们对即将到来的灾难毫不知情：斯科帕斯在桌前大笑，坐在他对面的诗人把盘中剩下的菜肴裹在一片面包里，一位贵族在傻乐。西蒙尼戴斯扭头看向窗户外面，两名信使正骑着马赶过来，好像要告诉他什么重要的事情。

然后，他睁开眼睛，拉起一个个已近疯狂的搜寻者，小心地踩着瓦砾，把他们带到亲人们生前所在的位置。

传说，就在那一刻，记忆术诞生了。



第1章

天才难觅 // 001



第2章

记得太多东西的人 // 023



第3章

高手中的高手 // 053



第4章

世界上最健忘的人 // 075



第5章
记忆宫殿 // 097



第6章
怎样记住一首诗 // 119



第7章
记忆的终结 // 153



第8章
瓶颈期 // 181



第9章
有才能的十分之一 // 209



第10章

我们中间的小雨人 // 235



第11章

美国记忆力锦标赛 // 265

| 后 记 | // 289

| 致 谢 | // 303

| 参考书目 | // 305

MOONWALKING WITH EINSTEIN

The Art and Science of Remembering Everything

第 1 章

天才难觅

010010

当时，我的脑海里持续浮现着这样一幅画面：享誉全球的胖子明星多姆·德卢西（Dom De Luise，梅花5）很粗俗地往阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）的浓密白胡须（方块3）上吐了一口浓痰（梅花9），然后又用标准的空手道功夫朝教皇本笃十六世（Pope Benedict XVI，方块6）的大腿根狠狠地踢了一脚（黑桃5）。而天王迈克尔·杰克逊（Michael Jackson，红桃K）的行为则比这位胖子更古怪，他在一块黄黄的鲑鱼汉堡（梅花K）上拉了一泡屎（梅花2），然后又朝着一只气球噗的一声放了个屁（梅花Q），气球（黑桃6）就鼓起来了。矮小的雷亚·珀尔曼（Rhea Perlman）正在和身高足有两米三的苏丹篮球明星马努特·波尔（Manute Bol，梅花7）在一项国会法案里（梅花3）寻欢作乐（从空间结构上看，这样的事情是不可能发生的）。雷亚·珀尔曼曾在著名的美国连续剧《干杯》（Cheers）中饰演酒吧女招待（黑桃Q），获得过4次艾美奖最佳女演员奖。

把这类不太雅观的戏剧性场面写下来，我可不感到骄傲。这

样的画面在我的脑海中持续上演着，直到我开始打量当时所处的环境。那样的场面，我似乎是不可能经历到的。在我的左边，坐着一位叫莱姆·科利（Ram Kolli）的商业顾问，他留着胡子，来自弗吉尼亚州里士满，25岁，是美国记忆力锦标赛（也称脑力锦标赛、记忆力大赛）的上届冠军。在我的右边，是一台全国性有线电视网的摄像机，摄像机的镜头正对着我。而我的身后则是上百位观众，台上还有两位电视评论员在为比赛做点评。我看不到他们，他们也打扰不到我。其中一位评论员肯尼·莱斯（Kenny Rice）是拳击节目的资深讲解员，他衣着光鲜，但声音粗哑，听起来让人昏昏欲睡。面对台上我们这群呆子，他有点儿语无伦次。另外一位是斯科特·海格伍德（Scott Hagwood），是美国四届记忆力锦标赛的冠军，被誉为美国记忆界的“球王贝利”。这位化学工程师43岁，来自北卡罗来纳州费耶特维尔市。大厅角落里放着一座外观极其华丽的奖杯，差不多和我那两岁的侄女一样高，不过看起来却比她的毛绒玩具还轻。奖杯分为双层，造型是一只银色的手，手指甲是金色的。这只手握着一副同花色的10、J、Q、K、A扑克牌，这一副同花顺下面是三只白头鹰，看起来很有爱国的意味。它虽然有点儿俗气，可我还是很喜欢。

场上要保持绝对安静，现场的观众不能拍照。我和莱姆都戴着耳塞，听不到观众的动静。我还戴着一副专业级的耳套，就像航空母舰上的船员戴的那种高度抗干扰耳套（在记忆力比赛中，为保持绝对安静再怎么也不为过，哪怕耳朵暂时失聪）。我紧闭双眼，两只手放着面前的桌子上，两副洗过的扑克牌牌面朝下放在我的双手之间。再过一会儿，比赛的主裁判就要按下秒表，而我只有5分钟的时间去记这两副扑克牌的次序。

记忆力锦标赛结束后，我依然坐在那儿，一动不动，浑身大汗

淋漓。能够参加这样的比赛而且还坚持到最后，对于我来说好像是不太可能的事。这件事还要从一年前说起。当时我从位于华盛顿的家里出发，驱车前往利哈伊谷（Lehigh Valley），为《探索》杂志采访一位库茨城大学的理论物理学家。他发明了一种真空箱，据说能做出世界上最大的爆米花。汽车沿着高速公路行驶，周围白雪皑皑。中途经过宾夕法尼亚州的约克市时，我停了下来，因为这里坐落着美国国家举重运动名人堂。当时我感觉，如果不停下来进去看看或许会抱憾终生。更何况，当时我还有一个小时的空闲时间。

这座名人堂位于全美最大的杠铃厂商的办公楼的一层，里面陈列着一些看起来略显乏味的黑白照片和纪念品。从博物馆学的角度看，这些都是没有什么价值的东西。但是，在那里，我第一次见到了乔·格林斯坦（Joe Greenstein）的一张黑白照片。乔·格林斯坦是一名美国犹太人，身体笨重但很强壮，身高5英尺4英寸（1.6米）。20世纪20年代，他表演过一项很有趣的魔术——把一枚硬币咬成两半，然后从嘴里吐出来，再合成一枚完整的硬币。他还表演过另外一项不可思议的杂技——躺在布满钢钉的木板上，让迪克西兰爵士乐队（Dixieland band，14名成员）的所有成员坐在他的身上演奏。还有一次，他不用任何工具就把一辆汽车的4个轮胎给换掉了。因此，大家都叫他“铁臂人”。他的照片旁边写着：世界上最强壮的人。

盯着这张照片，我在想，如果这位世界上最强壮的人和世界上最聪明的人会面，那该是一件多么有趣的事情。想想看，铁臂人和爱因斯坦拥抱在一起，这样力量与智力超强结合的场面可是具有历史性的。至少我会把记录这一伟大场面的照片挂在床头，不过，我怀疑，这样的照片谁能拍得到。到家之后，我在谷歌搜索页面输入“世界上最强壮的人”，结果很快就出来了，就是来自波兰比亚瓦拉夫斯卡（Biała Rawska）的马瑞斯·普贾诺夫斯基（Mariusz

Pudzianowski)，他能举起大约 419 千克重的物体，相当于我 30 个侄女那么重。

但是在查找世界上最聪明的人的时候，结果就没有那么明确了。我输入“IQ（智商）最高的人”“智力冠军”“世界上最聪明的人”，搜索结果显示：有位纽约人的 IQ 是 228，有位匈牙利的天才棋手居然可以同时下 52 盘盲棋，有位印度妇女可以在 55 秒内心算出一个长达 200 位的数字的 23 次方根，还有人居然能够复原一个四维魔方，当然也有大批像史蒂芬·霍金这样的天才人物。力量可以量化，但是大脑的量化可不是那么容易的。

在搜索过程中，我发现了一个比较有意思的人，他可能算不上是世界上最聪明的人，但至少也是一位异于常人的怪才。他就是世界记忆力锦标赛的冠军，名叫本·普里德莫尔（Ben Pridmore）。他能在一个小时之内按照顺序准确记住 1 528 个随机数字，或是记住并一字不落地背诵出任意一首诗歌（这项才能足以让爱好人文科学的人印象深刻）。

接下来的几天，我时不时地想起本·普里德莫尔。我的记忆力水平只能说是一般，常常会忘记很多事情，例如我女朋友的生日或我们的纪念日、情人节、朋友的电话号码、布什总统的白宫办公厅主任的名字、新泽西州收费公路上的停车点顺序、我父母家的地下室门口处有一道裂缝（不小心踩进去，就只能喊疼了），等等；也常常会忘记自己把车钥匙放在哪儿了（甚至是车停在哪儿了）、打开冰箱是为了做什么、烤箱里还烤着东西、红人队是哪一年获得美国橄榄球超级碗大赛（Super Bowl）^① 冠军的、给手机插上电源或是

① 超级碗大赛，即美式橄榄球总决赛，一般在每年 1 月的最后一个星期天或 2 月的第一个星期天举行，是全美最受关注的体育赛事之一，已经成为一个非官方的全民节日。——译者注

把马桶盖放下来，还有混淆“its”（它的）和“it's”（它是）等很多事情。

但是，本·普里德莫尔却能够在32秒内按照顺序记住一副洗过的扑克牌，在5分钟内牢记在96个不同的历史日期发生的事情，他还能记住小数点后50 000位的圆周率数字。这样的记忆力怎么能不让人嫉妒？书上说，对于普通人来说，要回想起那些已经忘却的事情，每年要花费的时间加起来足有40天。那么可以想象，本·普里德莫尔的工作效率该有多高（且不提他暂时不工作的日子）。

我们每天都要记忆很多新的名字或密码，还要记住当天还有哪些约会。如果大家都能够拥有像本·普里德莫尔的记忆能力，那么有理由相信，生活跟现在相比会有很大的不同，会变得更好。现代社会不断产生大量新的信息，但是我们的大脑真正能够捕获的却微乎其微，大量信息都似从左耳进右耳出般消失殆尽。读完一本书花费了6个小时，但是读完之后，对书的内容却仅仅有一个模糊的印象。所以说，如果阅读本身仅仅是一项获得知识的活动，那它应该是迄今为止我参与的收效最小的活动。所有的事情，包括一些奇闻逸事，甚至是一些非常有趣的事情，我听过或看过之后，基本上都没留下什么印象，然后这些事情在我的脑海里消失得无影无踪。书架上有些书，我都不记得到底读过没有。

我禁不住想，如果书里这些原本极易被遗忘的内容能够被我牢牢记住，那将意味着什么？我应该会变得更让人信服，同时也会更加自信、更加聪明。当然，我将会成为一名优秀的记者、一个优秀的朋友、一个让女友觉得贴心的男人。但是，如果能够拥有像本·普里德莫尔那样强大的记忆力，我会成为一个更有魅力的人，或许还能拥有更多的智慧。如果说经验源于记忆，而智慧则源于经验的话，拥有好的记忆力不仅能够帮助我们更加了解这个世界，还

能够帮助我们更加了解自己。当然，忘却一些折磨自己的事情是有益于健康的，而且也是必要的。对于做过的那些愚蠢透顶的事情，如果现在还记忆犹新，那么我可能就要疯掉了。但是，仅仅因为会遗忘而不去记忆，我们会错过多少有价值的想法，会忽略多少事物之间的关联啊。

我总在回想报纸上刊登的本·普里德莫尔的访谈录，他告诉记者：“其实记忆力就是一些技巧，你要明白怎么记住东西。每个人其实都能做到，真的，不骗你……”每次想到他的话，我就在想我的记忆力和他的到底有哪些不同。

参观完国家举重运动名人堂之后，我前往曼哈顿观看 2005 年美国记忆力锦标赛。比赛在联合爱迪生公司（Con Edison，位于联合广场附近）总部大楼 19 层的一个大礼堂里举行。我坐在礼堂的最后面。受到本·普里德莫尔的启发，我要为《石板》（*Slate*）杂志撰写一篇文章，所以来到这里观看比赛。当时，在我的想象中，这种比赛无疑是学者或专家们的橄榄球超级碗大赛。

但是到了现场我才发现，这场比赛可不是什么巨人之间的比赛。我看到的是：一群年龄相差极大且不修边幅的男人们（偶尔能看到几位女士）全神贯注地盯着多幅页面上呈现的随机数字和一长串一长串的单词。他们自称是“脑力运动员”（*mental athlete*），简称 MA。

比赛包括 5 个项目。第一项是新诗记忆。参赛选手需牢记一首 50 行的诗歌，诗歌的名字叫《我的挂毯》，这首诗歌还未公开发表。第二项是面孔与人名记忆。大赛举办方为每位选手提供 99 幅人类面孔图像，每幅图都配有包含两个词的名字。选手需在 15 分钟内记忆这些面孔和对应的名字，记得越多越好。第三项是随机单词记

忆。选手需在15分钟内记忆随机给出的单词，记得越多越好。第四项是数字记忆。选手需在5分钟内尽可能地记忆1000个随机数字（一共25行数字，每行40个）。第五项是扑克牌记忆。时间为5分钟，选手们需按照次序记忆一副洗过的扑克牌。在所有的参赛选手中，有两位选手是第36届世界记忆力锦标赛的记忆大师。在一个小时内，他们能够按照顺序准确地记住1000个随机数字、10副洗过的扑克牌；在不到两分钟的时间内，按照次序记住一副洗过的扑克牌。

表面上看，选手们的这些特长似乎有点儿像聚会上大家玩的小把戏，没什么实际用处，甚至有些枯燥。但是在采访了一些选手之后，我发现情况并非想象的那样。我开始重新思考自己智力的局限性以及我所接受过的教育的本质。

埃德·库克（Ed Cooke）是英国人，这次来美国参加记忆力锦标赛，算是一次春季训练，以备战夏季举行的世界记忆力锦标赛（由于不是美国人，所以他在这次美国记忆力锦标赛中的分数不算数）。我问他：“你什么时候意识到自己是记忆天才的？”

“啊？我可算不上什么记忆天才。”他笑着说。

“那难道你有影像式记忆^①？”我接着问。

他又笑了：“影像式记忆纯粹是骗人的鬼话。世界上根本没有这种能力。我的记忆力也就是普通水平。其实，参加比赛的这些人的记忆力都很一般。”

他的话有些让人难以相信，因为我刚刚亲眼见到他轻轻松松地背下了252个随机数字，好像这些数字就是他的电话号码。

^① 影像式记忆，也译作照相式记忆、图像式记忆，指能够像照相一样把看过的内容分毫不差地记忆下来。——译者注

他接着说：“其实，如果你能把普通的记忆力运用得当，就能获得超群的记忆能力。”埃德的脸方方的，留着齐肩的棕色卷发，穿着一件外套，领带松松垮垮的；最不协调的是脚上的一双人字拖，上面居然装饰着一小面英国国旗徽标。他也许算得上是最不在意穿着打扮的参赛选手之一了。埃德 24 岁，但是从身体状况看，他就像一位 70 多岁的老人。他的慢性关节炎最近复发了，走起路来有点儿跛，还拄着一根拐杖（他把这叫作“胜利的支柱”）。他和本·普里德莫尔以及其他我采访过的选手都认为，他们现在做的事情普通人也能做到，而且很简单，就是要学会“用更能帮助记忆的方式”来记忆，这种方式就是“超级简单”的记忆术——“记忆宫殿”（memory palace）。“记忆宫殿”是 2 500 年前希腊诗人西蒙尼戴斯站在一座宴会厅的废墟前发明的。

“记忆宫殿”，也称“旅行记忆法”或“位置记忆法”（method of loci）。广义上讲，记忆宫殿属于记忆术（ars memorativa）的一种。古罗马政治家、雄辩家西塞罗（Cicero）和教育家昆体良（Quintilian）后来将其完善成一套规则，并编纂成书。到了中世纪，记忆术开始广泛应用于宗教领域，信众们使用这种记忆术记忆布道词、祷文以及恶人落入地狱后所要遭受的各种惩罚等。罗马元老院的元老们也利用这种记忆术来记忆他们的演讲词。据说，古雅典杰出的政治家地米斯托克利（Themistocles）靠这种记忆术记住了两万雅典人的名字，而学者们则利用这种方法来背诵书籍。

埃德告诉我，参赛选手们把自己当作是“一项业余研究活动的参与者”。他们的目标是拯救早在几百年前就失传的记忆训练法。他说，记忆力对古代人而言是很重要的。经过训练的记忆力不仅是一种方便的工具，也是人类智力的基本组成部分。另外，当时的人们都认为，训练记忆力有利于塑造人的性格、发扬谨言慎行的美