



Ancient
Memory Techniques for
Remembering
Practically Anything

看完就用的 超凡记忆术

[以] 伊兰·卡茨◎著 方颖◎译



WHERE DID NOAH
PARK THE ARK?



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

WHERE DID NOAH
PARK THE ARK?

Ancient
Memory Techniques for
Remembering
Practically Anything

看完就用的 超凡记忆术

[以] 伊兰·卡茨◎著 方颖◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

看完就用的超凡记忆术 / (以) 卡茨 (Katz, E.) 著; 方颖译. —北京: 中信出版社, 2013.1

书名原文: Where Did Noah Park the Ark?: Ancient Memory Techniques for Remembering Practically Anything

ISBN 978-7-5086-3660-3

I. ①看… II. ①卡… ②方… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 257697 号

Where Did Noah Park the Ark?: Ancient Memory Techniques for Remembering Practically Anything by Eran Katz

This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint of Random House, Inc.

Simplified Chinese translation © 2012 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限在中国大陆地区发行销售 本书权限于中国大陆地区发行销售

看完就用的超凡记忆术

著 者: [以] 伊兰·卡茨

译 者: 方颖

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 170 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 4 次印刷

京权图字: 01-2011-1356

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3660-3/F · 2766

定 价: 39.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给

我亲爱的家人和朋友。
是你们帮我找到了生活的激情。
我只是记不清了

.....

WHERE DID
NOAH PARK
THE ARK?

Ancient Memory Techniques
for Remembering Practically Anything

WHERE DID
NOAH PARK
THE ARK?
Ancient Memory Techniques
for Remembering Practically Anything 序

721647211194678212411211341121134213

3 5 4 6 7 2 1 6 1 7 2 1 3 1 5 4 6 7 8 2 1 2 1 2 1 5 1 2 3 1 3 1 5 1 2 3 1 1 5 4 2 1 3

1232127346721647213194678212124412313151231194213

我的女儿嘉莉4岁时的一个举动让我大吃一惊，那天傍晚，我们俩正在耶路撒冷市中心的步行街上走着。

“爸爸，能给我一枚硬币吗？”她问道。

“干吗用？”我反问。

“我要给鲍里斯。”她回答。

我不知道有那么个鲍里斯，尤其还是个能和我年幼的女儿有着“生意”往来的人。于是我问她：“谁是鲍里斯？”

“你知道的，”她细声细气地说，“就是那个演奏音乐的人。”

我这才明白，她指的是那个演奏曼陀铃的街头艺人，依靠过路人的救济和善心过活。尽管如此，她竟然知道他的名字，这让我很吃惊。

嘉莉从我手里拿了一枚硬币，然后朝那个街头艺人走去。她站在他面前，平静地说：“鲍里斯，这是给你的。”

他一脸惊异地望着她。“你怎么知道我叫鲍里斯？”他带着浓重的俄罗斯口音问道。

我女儿看了他一会儿说：“上回是你告诉我的！”

“但你怎么会记住呢？”他问道，眼睛里闪着激动的光。

我女儿不知道该如何回答他的问题。她好像在想：“怎么回事？你告诉了我你叫什么，然后我记住了。这有什么奇怪吗？”

我愕然地看着他们俩。我想起来以前曾听说过他的名字，但我早忘了。对我而言，他就是个普通人，与我擦肩而过的那种人。但是，对于嘉莉而言，他是**鲍里斯**！这不只是个名字，更是个通过音乐打动她的人。

鲍里斯站起身，拿起曼陀铃开始轻轻弹奏。嘉莉将硬币放在那个生锈的铁罐子里，这时，鲍里斯停了下来。他跪下来，从罐子里掏出那枚硬币还给了嘉莉。

“你是我的朋友，”他慈爱地笑着说，“我免费给你演奏。”

多年来我一直从事记忆术的开发和运用，深知声音记忆的潜力和重要性。但是，那一天所发生的一切确凿无疑地证明了这一点——一个4岁的小女孩走近一个街头艺人并叫出了他的名字。指望着铁罐子里的每一分钱养活自己的街头艺人却谢绝了她的施舍。为什么？因为每天在身边川流而过的人群当中，竟然有人记得他的名字！

这就是嘉莉的举动。深受感动的鲍里斯以最正常但令人惊讶的方

式，表达自己对她的感谢——他为她免费弹奏了一首曲子。通过这种方式，他感谢她记得自己最珍贵的财产——他的名字。

良好的记忆是宝贵的资产，是我们最重要的工具。相比之下，我们在记忆上的投入、训练和培养却显得微不足道。

在古希腊和古罗马时期，记忆技能的开发极受重视。柏拉图、亚里士多德和其他教育家孜孜不倦地设法了解人类的记忆力，提高人的记忆技能。

24岁时我阅读了哈里·洛兰（Harry Lorayne）的一本描写记忆力的书，并与这些大师的记忆术有了第一次接触。多年过去了，我对记忆力的一时兴趣转变成一项特殊爱好：我学会了表演超群的记忆术、改进了人们的记忆方法、发明了我自己的新方法，并发现了记忆术在生活各个方面的作用。

在本书中，我将那些在我看来最成功的观点、方法和技巧介绍给你，其中有很多是来自以犹太人经验为主的古代智慧。

为什么是犹太人？

而犹太人对此的回答却是，“为什么不？”

事实上，犹太人特别是在记忆术方面的经验，有很多值得我们学习。古往今来，为了在极端恶劣的环境中保留自己的传统，犹太人作出了艰苦卓绝的斗争，为了实现这一目标，他们发明了许多记忆术，令我们每个人都能从中受益。流利的希伯来语使我能够有机会深入钻研珍贵、原始的宗教典籍，了解古代记忆事实、数字和故事的方法。这些书籍大部分并不为大众所知，属于我的犹太朋友和犹太学者的私

人藏品。其中一些记忆方法为古希腊人和古罗马人所使用，有不少记忆方法是第一次公布于众。

我欣赏《塔木德》中的一句名言：“我从老师那里学到一些知识，但更多的是从同事那里学到的，而绝大部分都是从学生那里学到的。”因此，在这里，我想与你共同分享我从学生那里收集而来的宝贵见解和建议，他们听了我的讲座、实践了这些记忆方法并提供了极为重要的反馈意见和新观点。这本书吸取了古代方法中的精华，并融合了前沿的新技术，将告诉你如何快速、有效，并且最重要的是，准确地记住信息。

贯穿于整本书，我将会用有趣且实用的练习考验你，随着我们学习的逐渐深入，练习的难度将不断提高。我向你保证，当你读完本书的前几章后，就会发现在细节方面的记忆力已然发生了改变。

读完整本书之后，你也可以表演那些超群的记忆术，更重要的是，在你今后的人生中，将获得知识、经验和证据，证明你的记忆力是值得信任的，并能够长时间地为你所用。

WHERE DID
NOAH PARK
THE ARK?
Ancient Memory Techniques
for Remembering Freely and Easily Anything

目 录

21947276154078212124517317471281157248

3 5 1 6 7 2 1 6 1 7 2 1 3 1 5 1 6 7 8 2 1 2 1 2 4 5 1 2 3 1 3 1 5 1 2 3 1 1 5 4 2 1 3

123212351672184721154678212121512313151211144213

序 / / VII

第一部分 破冰

第1章 不真实的说法 / / 003

第2章 一种新方法 / / 012

第3章 你不可记住这个 / / 020

第二部分 使普通记忆力迅速变身的简单法则

第4章 你看见我的脑袋了吗? / / 031

第5章 这让我想起斯特拉斯堡 / / 042

第6章 号外：超凡记忆力背后的诀窍……大揭秘! / / 055

第7章 别发愁——分门别类 / / 064

第8章 古代记忆存档系统 / / 073

第三部分 要不要随你：如何做到想记什么就记什么

- 第9章 大功告成：文件、任务和工作的克星 // 091
- 第10章 对付健忘：记住钥匙在哪儿的关键 // 105
- 第11章 如何对数字过目不忘 // 112
- 第12章 所罗门王的电话簿 // 124
- 第13章 从路易斯安那购地到拿破仑的鞋码 // 132
- 第14章 如何练就百战不殆的超凡记忆力 // 138
- 第15章 事半功倍 // 162
- 第16章 公开演讲 // 182
- 第17章 “我的话……你理解了吗……” // 195
- 第18章 “你好，罗恩——我是说唐……嗯，约翰” // 211
- 第19章 记住人名的最佳方法 // 218
- 第20章 “即便过了5年之后……” // 228
- 第21章 扑克特技 // 232
- 第22章 长数字记忆术 // 235
- 第23章 挪亚把方舟停哪儿了？ // 239

致谢 // 243

WHERE DID
NOAH PARK
THE ARK?

看完就用的超凡记忆术

为什么不多了解一点你的记忆力？
你该好好认识一下它了。

THE ARK? Ancient Memory Techniques for Remembering Practically Anything

不是那种谎言

.....

而是有关我们记忆力的

一些不可思议的事情

第1章

不真实的说法

你溜溜达达地从购物中心里走过，身边人潮涌动，突然，一个人出现在你的面前。

他的面孔是如此熟悉，他的名字仿佛就在你的舌尖。一丝微笑掠过你的面颊。你毫不犹豫地迎上去，寄希望于自己能奇迹般想起他的名字。然而，当他伸出手时，你却退缩了。

“请提示一下我好吗。”你面带歉意地说道。

“两个月前在施曼德里克森的成人礼上。你是迈克尔对吧？”

“噢！是的。”你脱口而出，“你是罗恩（Ron）……呃，约翰（John）。我是说肖恩（Sean）。”

“内森（Nathan）。”他飞快地打断了你的话。

“对！我记得名字中好像有个N。”你的额头上已渗出了汗珠，“抱歉，我的记性不好。”

听起来很耳熟？接着往下看。

去健身房之前你先回家换衣服。换好运动服，把毛巾塞进包里，当你收拾妥当正准备离开时，钥匙……钥匙……钥匙在哪儿？

你搜遍了整个公文包，接着是厨房里的餐桌和客厅里的茶几。你站在那里想了一会儿……不，钥匙应该在你的公文包里。

这回，你把公文包里所有的东西都翻了出来。不在那儿，你又把东西放了回去。或许钥匙在电脑包里，肯定是这样！于是你像只饥饿的狗循着牛排的香味，迫不及待地扯开了电脑包。还是没有。

你深深吸了口气，定神想了想。

我刚才都干了什么？进门之后我走进卫生间，然后是厨房……

钥匙应该就在公文包里面。你再一次把包里所有的东西都倒了出来，仔仔细细地用手指摸遍每一处角落。还是没有。接着，太阳穴怦怦地跳，你给原本在10分钟前就应该碰面的朋友拨通了电话。

“我找不到钥匙了。我快疯了！”

突然，在电话机旁，你发现电话簿被歪歪斜斜地拱起——底下是你的钥匙。

你如释重负地锁上门，离开家。

你可能会问自己：“这说明了什么呢？我的记忆力正在衰退？我

知道！这就是我为什么要看这本书的原因。”

不，不是这样。我们大多数人都有一个通病，那就是认为自己记性不好。

惊喜1：世上没有记性不好这回事

有一种误解，就是把人分成两类：记性好的人和记性不好的人。如果你很难记住萨拉的电话号码，这只能说明你很难记住萨拉的电话号码而已，并不能说明你的记性就不好。你不妨试试去记黛娜的电话号码。她是个可爱的姑娘，家境不错，她的父亲是个医生，收入颇丰。

当你正为应付律师资格考试临时抱佛脚，却发现自己已学过的内容大部分又都忘掉了，这能说明你患上了急性阿尔茨海默氏症吗？不！或许是你的压力太大了。或是你是为了让妈妈高兴才去学法律的，因为她不喜欢你现在的职业——当一个自威廉·杰斐逊·克林顿（William Jefferson Clinton）时代以来最伟大的萨克斯管演奏家，更不相信你能够以此为生。萨克斯管吹奏者是个什么样的职业呢？看看梅尔泽（Meltzers）家族吧，有三个儿子都是律师。

或许你在记电话号码和法
律条款的时候记性不太好，但
一首歌听过几遍后你就能轻而
易举地记住歌词。

某些信息很容易记住，而

“我只知道两种曲调。一种是《扬基·督德》，而另一种则不是。”

——尤里西斯·格兰特将军

(General Ulysses Grant)

某些信息却记不住，这是很正常的事。我们大多数人都是这样。一旦你意识到这并不是要么全有要么全无的问题，你的任务就变得更加轻松了——你只需要改进记忆中比较薄弱的区域就行了。

惊喜2：你的记性比你想象的好

“你算了吧！”你可能会这么想，“如果我记不住自己把钥匙放哪儿了，并且每周有三次都要花上半个小时来找钥匙，那么看在老天爷的分上，那不是说我记性不好，而是根本就没记性！”

我敢说，你对自己要求太苛刻了。事实上，我们总是低估自己的记性。

英国前首相本杰明·迪斯雷利（Benjamin Disraeli）曾经说过，谎言分为三种：第一种是谎言，第二种是可恶的谎言，第三种就是数字的、统计学的谎言。让我们来谈谈统计学的谎言。

上个月你有多少次在找钥匙上花了不少10分钟的时间？3次？4次？10次？

统计数据显示，我们每个月使用钥匙会有150次。锁门、开车、打开信箱。假设说你每个月有10次找不到钥匙，看上去这似乎是个很严重的问题。但换个角度分析一下，你有140次找到了钥匙。成功率为95%！

我们没记住的次数其实少得可怜。

如果你这种所谓“不好、糟糕、不合格”的记性的失败率只有5%，

生活中其他事情的失败率都只有5%难道不正是你的愿望吗？

为什么有这么多人认为自己的记性不好？简言之，小的失败率经常给一连串的成功笼罩上一层阴影。

如果我们成绩单上全是A，只有一科得了C，这会令我们感到一阵刺痛。听众对我们的演讲反应热烈，只有一个人在事后对我们说，“顺便说一句，还记得你提到那个说唱歌手叫‘50美元’吗？其实他的名字应该是‘50美分’。”于是，我们的自信一下子从云端跌入谷底。

在情感上我们都是完美主义者，倾向于凡事追求尽善尽美。因此，我们只看到自己有5%的时间没能找到钥匙，而没有看到自己有95%的时间找到了钥匙。（即便如此，最终我们还是找到了钥匙，不是吗？只不过我们的大脑没有超级计算机那样的运转速度。）

这类统计学的谎言还经常出现在其他与记忆有关的领域里。

和钥匙这个例子一样，你每个月里都会遇到很多人，他们的名字你能够记得住。但如果你在一个月里遇到5个人，他们的名字你没能记住，你就会立刻得出结论：你记人名的能力很差。

此外，由于你期望自己一看见对方就能记起他们的名字，这相当于把自己推上了失败的境地。接着，你又犯了一个大错误——道歉。你道了一次歉，又道了一次歉，慢慢地在你的内心会形成一种信念——你记人名的能力很差。

下一次，你就根本懒得去记住某人的名字、某个约会或工作，因为你已经断定，这么做是浪费时间。这种自认失败导致了一种后果：你总是会为自己忘了什么找借口，“我的感冒刚好”“这周我睡眠不足”