

# 深·度

## DEEP MEMORY

如何有效记忆  
你想记住的一切

[美] 罗伯特·麦迪根 著 钱志慧 译

# 记·忆

想拥有超凡的记忆力，  
你需要的不过是正确的练习。

天津出版传媒集团

天津人民出版社

# 深·度

DEEP  
MEMORY

如何有效记忆  
你想记住的一切

[美] 罗伯特·麦迪根 著 钱志慧 译

# 记·忆

天津出版传媒集团

天津人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

深度记忆:如何有效记忆你想记住的一切/(美)  
罗伯特·麦迪根著;钱志慧译.——天津:天津人民出版  
社,2019.6

书名原文:How Memory Works

ISBN 978-7-201-14675-1

I. ①深… II. ①罗… ②钱… III. ①记忆术—通俗  
读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第084747号

Copyright © 2017 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.  
Published by arrangement with The Guilford Press

著作权合同登记号:图字02-2018-388号

## 深度记忆:如何有效记忆你想记住的一切

SHENDU JIYI: RUHE YOUXIAO JIYI NI XIANG JIZHU DE YIQIE

出 版 天津人民出版社  
出 版 人 刘 庆  
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮政编码 300051  
邮购电话 (022) 23332469  
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>  
电子邮箱 [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

责任编辑 陈 烨  
策划编辑 李东旭  
特约编辑 李 羚  
装帧设计 樱 瑄

制版印刷 天津旭非印刷有限公司  
经 销 新华书店  
开 本 880×1230毫米 1/32  
印 张 9  
字 数 120千字  
版次印次 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷  
定 价 49.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-22520876)

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

preface

### ○ 记忆技巧的科学性

你想记住刚见过面的人的名字吗？或者，你不想轻易就忘记诸如支付电话费这样的琐事？你能想象不带清单去超市采购吗？或者，你想记住所有账号的密码吗？你想回忆起去年秋天度假的更多细节吗？事实证明，如果人们训练记忆技巧，大多数人都能在遇到上述问题时更好地记忆。

近年来，关于记忆如何运行和如何增强记忆的科学研究取得了巨大的进步。在下文中，你会了解到许多阐释人类记忆真相的新研究，也会学到我称之为“记忆技巧”的策略，它们基于科学基础，并可以创造性地用于应对容易忘事的各种场合——比如回想过去的一件事或记住某个人的名字。

你可能会问，在网络、智能手机、社交媒体泛滥的时代，为什么还要读一本如何增强记忆的书？毫不夸张地说，我们只要动动手指，什么信息都能查到。确实，这些革命性的发

明让信息触手可得，这在几十年前还是无法想象的。有趣的是，科学技术的强大反而赋予了我们增强记忆的意义和价值。随着我们把挑战大脑的任务越来越多地推给电子设备，我们感觉到重要技能正在慢慢地丧失，感觉到大脑在走下坡路。2011年，时尚与健康方面的专栏作家丹·卢克伍德在《GQ》杂志里写道：

过去我必须记住所有的重要信息——银行账户、密码以及身份证件号码。现在呢？我变得过分依赖物理记忆。早晨睁开眼睛，我做的第一件事就是查看电子日记里的预约。坐进汽车，在GPS上输入目的地——没有它我会迷路。我写作过分依赖电脑的拼写检查，心算让位给了计算器。我不用记住古老的邮寄地址，因为WebMail会替我记住每个人的电子邮箱。

卢克伍德并不是个例。一项3000名英国人参与的调查显示，30岁以下的调查对象当中，有三分之一的人记不住自己的电话号码，更别说他们家人的生日。事实上，这样的调查结果并不令人惊讶。因为记住这些信息需要大脑的努力，既然电子设备能轻松地替我们记住，我们何必再为此烦恼呢？想一想，洗碗机、洗衣机、电锯和割草机减轻了我们多少的体力劳动。过去，我们根本用不着去健身房锻炼身体。但当节省体力的机器开始普及后，我们走得少了，举得少了，动得也少了。

21 世纪的科技不仅影响了体力劳动，也影响了大脑劳动。电脑和便捷的软件让我们能够比以前做更多的智力工作，并且能较快又相对轻松地完成。不管是使用电子制表软件的商人、通过大数据搜索的学者、依赖电子设备记录的医生，还是依赖文字处理软件的作家，我们中的大多数人都不想再回到 20 世纪。

确实，这些发明已经成了我们脑力劳动的伙伴。我们依靠它们处理细节、安排任务和汇总信息。我们和这些设备的关系太亲近了，以致我们在不用 GPS 开车、不用电脑写信或不用专业软件计税时倍感不适。于是，我们开始像卢克伍德一样反思，是否有什么失去了平衡。

记忆技巧在这一失去的领域开辟出一条回归之路，那就是增强对具体事务的记忆——记住信息、数字、姓名、活动等等。这些策略建立在记忆规则的主动性、独创性和知识性的基础上，能够将容易忘记的事情变得更加好记，并且还不需要外物的帮助。运用它们类似于特意进行诸如走路而不开车或爬楼梯而不乘电梯等的体力活动。

有时候记忆策略并不需要花费太多精力。如果你见到新同事布拉德，想要记住他的姓名，你可以联想演员布拉德·皮特就站在你的旁边。这里涉及两个重要的记忆方法，形象化和联想。你在选择助记方式、生成形象和创造联想的过程中激活了高级的大脑活动。由于这种脑力训练只在你的控制之下，并且只使用你自己的大脑资源，因此可以摆脱对计算机设备的依赖。

记忆策略比脑力训练走得更远，它们是经过证明的、能增加记忆力和充分利用有效信息的实用方法。它们适用于科技设备无法管理信息的场合，比如记住布拉德的姓名、记住回家时顺路去拿干洗的衣服、记住商业会谈的资料，或记住重要的密码和PIN码。它们需要大脑的努力和创造，同时也会在处理日常生活事务中发挥巨大的作用。

## ○ 记忆技巧的实用性

运用特殊技巧能增强多少记忆力？看过斯科特·海格伍德的故事你就能一清二楚。1999年，36岁的他患上癌症，生活自此天翻地覆。肿瘤摘除手术后，医生建议他化疗，同时警告他治疗和恢复的过程会伴随着记忆混乱和认知偏差等问题。这个消息让海格伍德非常沮丧，因为他觉得自己的记忆力十分平庸。他说他高中毕业时是班级里的后几名，SAT的分数也刚刚达到大学的录取线。

化疗开始前的一段时间，海格伍德在书店里闲晃，买了一本关于增强记忆的书，书的作者是英国记忆培训师托尼·布赞。他非常好奇书中的一种记忆扑克牌顺序的方法——这种方法和我在第十四章“记忆宫殿”里探讨的相类似——他试着学习，最后达到了只要看一遍就能准确按顺序说出扑克牌的程度。在家庭聚会上，海格伍德向他的兄弟演示了这一新技巧——10分钟内记住一副扑克牌，还赢得赌注。

对那些没见过的人来说，一口气记住52张扑克牌顺序的壮举看起来非常震撼。海格伍德的兄弟惊呆了，他想了解更多。海格伍德告诉他关于美国记忆锦标赛的事。一年一度的赛事上，人们互比较量记忆的速度和准确，其内容五花八门，也包括扑克牌。他的兄弟热情洋溢，催促他去参加2001年的记忆锦标赛。这个想法慢慢在他心里生根。如果参加比赛，他需要出色地记住五类内容：扑克牌、对应人脸的姓名、诗歌、随机数字和单词表。他了解各种记忆技巧，然后开始进行训练。比赛开始时，他已经做好了准备。

分数出来后，海格伍德获得了比赛的总冠军。他随后连续获得2002年、2003年和2004年（这是他最后一次参赛）的记忆锦标赛冠军。2003年，他创造了一项全美纪录——15分钟内随机记住了107个单词，并且按顺序将它们正确拼写了出来。这项记录一直保持到2011年才被索菲娅·胡打破——她在相同的的时间里随机记住了120个单词。

2003年，海格伍德对国际知名奖项“记忆大师”发起挑战。该奖项由一家立足于伦敦的集团创立。他必须在一小时内记住1000个随机数字、在一小时内记住10副扑克牌以及在两分钟内记住1副扑克牌才能赢得挑战。他全都做到了。曾经对自己的记忆力缺乏信心的斯科特·海格伍德，在41岁时成了一名得到认证的记忆大师。

海格伍德对记忆力的追求属于个例，现实中很少有人会去参加记

忆比赛，因此本书培训的目的并不在此。然而，海格伍德的故事说明了努力练习记忆技巧会产生多么大的威力。在下文中，你将看到我们如何运用海格伍德的策略来提高你日常生活中的记忆能力。

## ○ 记忆科学

本书涉及的技巧来源于多个渠道。一些出自研究记忆的当代科学家；一些出自像海格伍德这样的记忆术老手；还有一些技巧已经使用了几个世纪，可追溯到希腊和罗马时代。事实上，很多有用的记忆技巧都起源于文字作品短缺、学生没有教科书的时代，那时人们大力推崇和培养记忆能力。但无论这些技巧起源于何时，凭借现代记忆科学，我们如今依然能领会它们。西方关于记忆的思潮在过去50年里彻底改变。诸如认知心理、神经学等方面的专家给脑力研究提供了新的工具和方法，包括电脑试验、脑部扫描和先进的数据分析。研究中涌现出许多惊人的发现，如注意力系统的运作方式、短期记忆如何发挥作用、人们怎样回忆，等等。毫不夸张地说，我们正处在脑力研究的黄金时代，而其中的关键正是记忆力的研究。

这门新知识会让有志于提高记忆力的人获益良多。研究已经证明了诸如视觉、想象等特殊记忆技巧的优越性，同时也清楚地披露了我们该如何充分利用它们。科学家发现了一些在现实情况中提高记忆力

的新方法，比如记住去完成任务或记住很久以前的事情。先进的科学提供了更好的方法来分析遗忘产生的原因以及采用怎样的策略能有效地提高记忆力。这些成果书中都有讲到。

## ○ 关于本书

本书立足于我多年的教学经验——我曾作为阿拉斯加大学安克雷奇分校心理学教授在学校和社区讲授了30多年的记忆课程。我发现，只要理解记忆系统的基本原理，人们就能有效地运用不同的记忆技巧，而记忆如何运行的主题正是本书第一部分的重点。在第一部分，你将了解到不同种类的记忆以及记忆技巧，了解到注意力如何增强或削弱记忆，了解到如何最有效地强化容易被遗忘的记忆，以及你是如何进行回忆的。

在本书第二部分，你将获悉如何把学到的技巧运用到具体情境——记住姓名、约会、事件、数字、购物清单、未来打算以及表演技巧等。我的目标是帮助你在没有智能手机、平板电脑和便利贴等外力辅助下提高记忆信息的能力。

我自己学到和教授的经验是，掌握记忆增强技巧的唯一办法就是使用它们。秘诀是一回事，实践又是另一回事。这引申出本书的一个重要特点：定期进行记忆技巧的训练。其操作如下：每一章的结尾，

我会挑选出一个关键概念，并说明如何运用助记技巧来记住它。我把这部分称为“记忆实验室”，你可以在这里使用记忆策略。每一章会主打不同的技巧，因此你在“记忆实验室”部分可以训练所有的助记技巧。随着你的不断尝试，你会发现在现实情况中，不同的记忆策略会发挥出多么大的作用。同时，你也能从书中得到记忆方面的帮助。

你最终能从这本书中学到什么取决于你对技巧学习和练习的投入程度。和其他技能一样，除了熟能生巧之外没有捷径。但作为记忆技巧的教授者和践行者，我相信只要做好分内之事，你就能取得真正的进步。在此过程中，你会享受到好的记忆在现实生活里是多么有好处。

# 目 录

前言

## Part 1 基本原理

第一章 记忆的四种方式 / 002

第二章 工作记忆：不单指短期记忆 / 020

第三章 专注：好记性的秘诀 / 038

第四章 “龙”是怎样增强记忆的 / 057

第五章 回忆的原理 / 076

## Part 2 记忆应用

第六章 提高记忆的途径 / 094

第七章 记姓名 / 112

- 第八章 记打算 / 130
- 第九章 记信息 / 146
- 第十章 记数字 / 168
- 第十一章 记技能 / 185
- 第十二章 记日常 / 203
- 第十三章 巴黎记忆法 / 228
- 第十四章 记忆宫殿 / 244
- 第十五章 心态对记忆的影响 / 266

Part 1

# 基本原理

**Basic Principle**

## 第一章 记忆的四种方式

现代人对记忆的了解始于1953年8月25日。那一天，一名不计后果的神经外科医生给27岁的来自康涅狄格州的癫痫病人实施了根治手术。病人的名字叫亨利·莫莱森，这个姓名直到他去世55年后才公之于众，但其缩写H.M在一代又一代的记忆研究者中广为流传。他是有史以来最著名的患者之一，由于手术造成的严重后果，科学家得以对人类记忆的本质有了革命性的认知。

幼年时一场自行车事故造成了亨利的癫痫，并且随着时间推移，他的症状逐渐恶化。到上文提到的那场手术前，他每周要忍受10次左右的间歇性昏厥，偶尔还会完全发作。家庭医生将他转交到康涅狄格州哈特福特的一家医院。在这里，著名的神经外科医生威廉·斯科维尔负责他的治疗。

斯科维尔的专长是叶切断术，一种涉及切除脑前部的神经纤维的手术。他在诸如精神分裂症患者身上实施过300多例这样的手术。这

是一种早就被弃置的有争议的手术。虽然它能让焦虑的病人平静下来，但也会让他们变得如同行尸走肉，无法正常生活。巧合的是，亨利来寻求治疗时，斯科维尔正在试验一种替代标准化叶切断术的方法。

斯科维尔相信，相较于传统的叶切断术，在被称为“边缘系统”的脑区动手术也许能产生比较小的副作用。同时，他对一种名叫“海马体”的组织非常感兴趣。当时，人们并不清楚“海马体”的功能——认为它可能和情绪或者嗅觉有关。基于这种猜测，斯科维尔将治疗亨利的重点放在了“海马体”上。手术干预癫痫的原理是通过切除或隔离特定的脑区来破坏引起痉挛的不受控制的神经信号。根据这一方法，斯科维尔计划切除亨利的“海马体”。一名癫痫治疗经验丰富的同事警告斯科维尔，这种手术不可能有用，而且会给病人带来巨大风险，但斯科维尔置若罔闻。

切除一个“海马体”（大脑两边各有一个）不会造成灾难，但令人费解的是，斯科维尔决定将患者的两个“海马体”连同周围的组织全部切除，从而确保这些组织不再产生功能。手术后，亨利刚被推回康复病房，灾难性的后果就出现了，他表现出严重的记忆问题。之后，更多的坏消息接踵而来：第二天，他的癫痫又发作了，尽管不如以前那样频繁。

鉴于斯科维尔的信誉，他没有试图隐瞒错误。他联系了以研究癫痫闻名的神经学家怀尔德·彭菲尔德，告诉他关于手术的事。彭菲尔

德起初非常生气，但他很快意识到这起案例对科学研究的重要意义。他把整件事转述给研究失忆症的心理学家布伦达·米尔纳，她立即着手对亨利展开研究。

她的测试结果非常清楚：亨利无法形成新的记忆。正如米尔纳之后对记者所说的那样，“他聪明、和善、有趣，但他无法学会任何新知识。他的生活被困在过去，困在幼年时的世界。你可以说他的人生因为手术而停止了”。1957年，《神经学、神经外科学和精神病学》杂志首次详细刊登了亨利的损伤情况，其对亨利障碍的描述令人震惊：

迄今，病人的记忆缺陷没有得到丝毫改善，并造成了无数严重后果。10个月前，亨利和他的家人搬到了同一条街道的一个新住处，离原先的房屋只有几步路远。他能牢牢记住旧屋的所在，但他却一直记不住新家的地址，更不能独自找到回家的路。此外，他不知道经常用的物品放在哪里。比如，即使他前一天刚刚使用过割草机，他的母亲依然需要告诉他它在哪里。她还声称：他会日复一日地玩着相同的拼图游戏，但不会表现出任何玩过的经验；他会翻来覆去地读相同的杂志，但不会发现其中的内容有任何熟悉之处。病人当着我们的面吃了午饭，但仅仅半小时后，他就不记得刚刚吃过的任何一样食物了。事实上，他根本就不记得吃过午饭。

然而，米尔纳的测试显示，除了记忆力外，亨利的其他大脑功能并未改变。他的智商为112，与普通大学生的智力相当。他对手术之