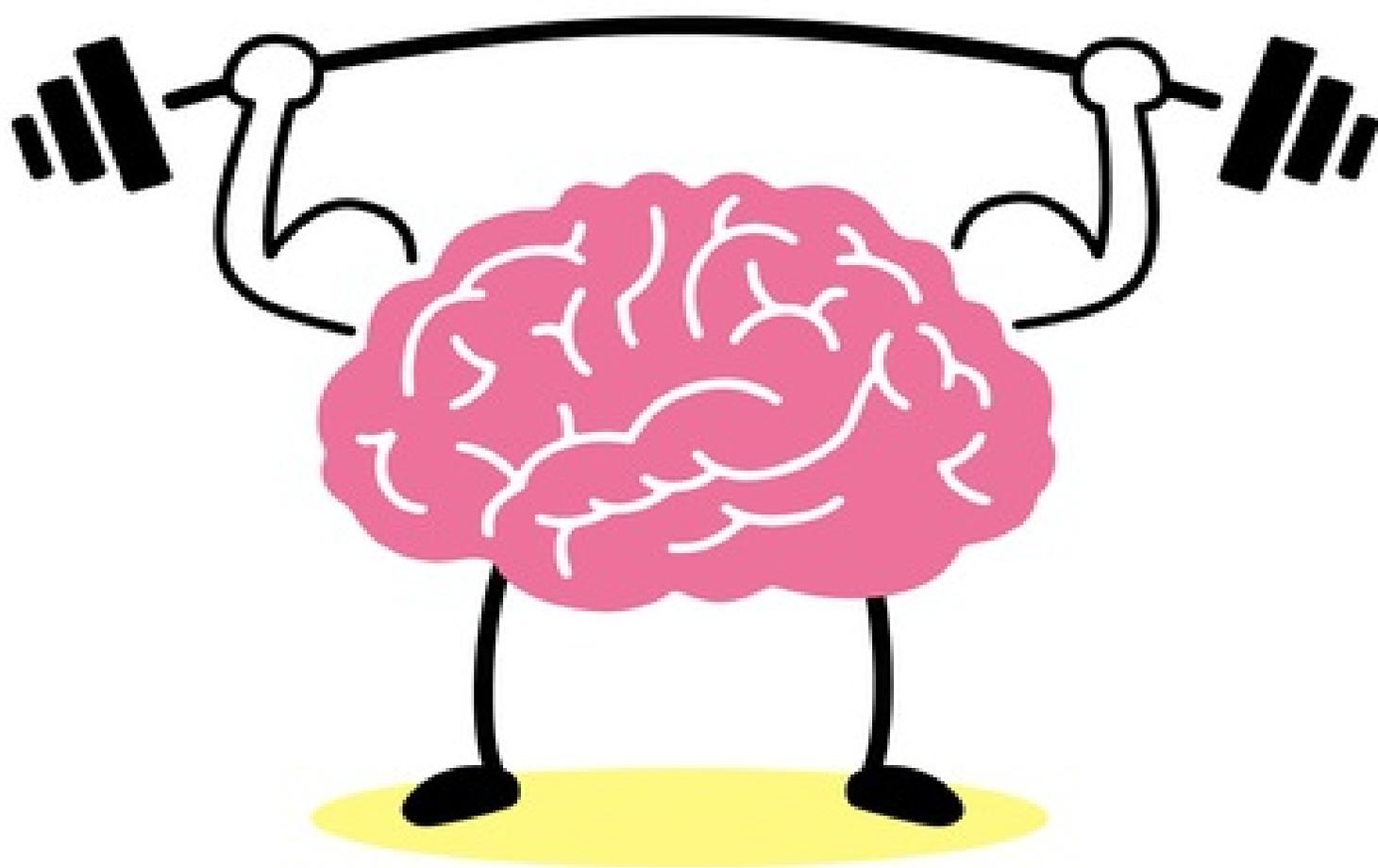


# 刻意练习记忆

记忆不需要过人的天赋，只需要**正确地重复**！

[美]乔舒亚·福尔 著 王旭 译



**Moonwalking with Einstein:**  
The Art and Science of Remembering Everything

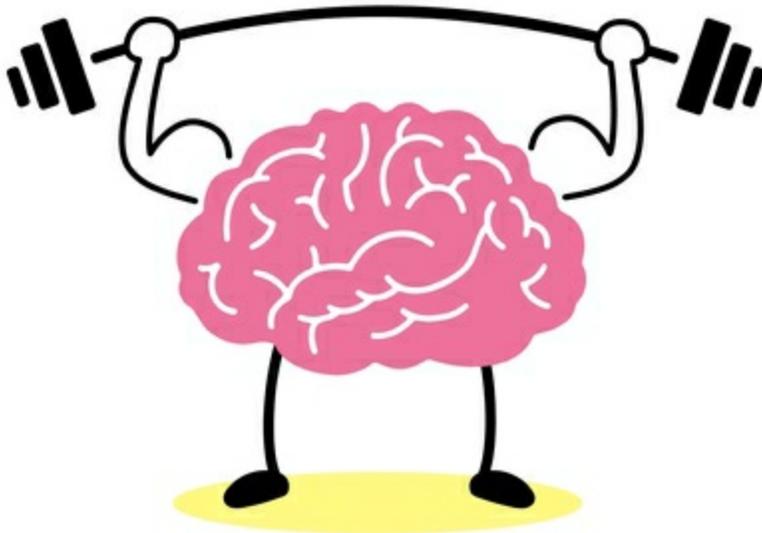
文匯出版社



# 刻意练习记忆

记忆不需要过人的天赋，只需要**正确地重复**！

[美]乔舒亚·福尔 著 王旭 译



**Moonwalking with Einstein:**  
The Art and Science of Remembering Everything

文匯出版社





## 版权信息

书名：刻意练习记忆

作者：乔舒亚·福尔

译者：王旭

出版社：文汇出版社

出版时间：2023-08-30

ISBN：9787549640515

品牌方：读客文化股份有限公司

---

本书由读客文化股份有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

## 版权申明

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

Copyright © 2011 by Joshua Foer

Published by arrangement with The Cheney Agency, through The Grayhawk Agency Ltd.

Simplified Chinese translation edition © 2023 by Dook Media Group Limited.

All rights reserved.

献给黛娜：一切的一切。

在人类所有认知过程中，记忆力的作用应该是最根本的，而且其影响力也是最大的。

——东尼·博赞

这本书对记忆力这一人类身体机能进行了精彩的论述，同时也讲述了福尔这位拥有普通记忆力的记者夺得美国记忆力锦标赛冠军的过程。语言诙谐幽默，极富吸引力。

——丹·艾瑞里，

杜克大学行为经济学教授，

《怪诞行为学》作者

这是一本非常精彩的书！乔舒亚·福尔创造了一种新的非小说文体。它不仅是一本科学新闻类图书，也是一本探险故事书，同时还是一本生动描写人类记忆力研究的成长小说。如果你想了解我们是如何记忆、如何提高记忆力的，那就读这本书吧。

——乔纳·莱勒，《连线》杂志特约编辑，

《为什么大猩猩比专家高明》作者

乔舒亚·福尔向我们揭示了一个极少有人关注的事实：大脑可利用的空间完全超出了我们的想象。《与爱因斯坦月球漫步》并不是一本指导人们记忆人名或钥匙位置的手册，它探讨的是长期困扰人类的有关记忆力的问题，同时提出了一个不太可能实现的设想：人类完全掌控自己的大脑。

——斯蒂芬·法提斯，

《几秒钟的恐慌》作者

他在写一本关于人类记忆力的书的时候，却研究了小鸡性别鉴定行业，这样的作者你能不喜欢吗？福尔是一位魔术师，他的大脑充满活力，他为我们带来了一丝清凉的微风。在阐释一个如此复杂的话题时，他驾驭了如此多的人文学科知识，而且内容既诙谐幽默又充满原创性。在读书的过程中，你甚至都意识不到自己到底吸收并理解了多少知识。这本书的确是一个奇迹。

——玛丽·罗奇，

《打点行装去火星》作者

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。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，他站起来向外走去。就在他的脚刚刚踏出门的那一刹那，宴会厅的屋顶轰的一声塌了下来。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；散乱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外，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

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（梅花5）很粗俗地往阿尔伯特·爱因斯坦的浓密白胡须（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（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（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·珀尔曼正在和身高足有两米三的苏丹篮球明星马努特·波尔（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》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。面对台上我们这群傻子，他有点儿语无伦次。另外一位是斯科特·海格伍德，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

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《刻意练习记忆》乔舒亚·福尔.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4915.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

