**超强记忆力是个邪道功夫**

[2016-02-29](tel:2016-02-29)万维钢

圆周率 π = 3.1415926535……我只能背到小数点后第十位，而很多小孩都能背到几十甚至上百位。人们用圆周率来锻炼自己的记忆力，有些家长甚至认为圆周率就好像唐诗一样是必背的。

我的圆周率背诵成绩拿不出手，但我对此并不感到惭愧。

**世界上有很多功夫可以把“简单”积累成“复杂”，即“从量变到质变”。**比如，你研究过很多数学问题，这些问题就有可能在你脑子中发生化学反应，让你思考数学的方式上一个档次。

但是记忆力功夫没有这样的效果，量变永远是量变。你背诵了很多位圆周率……也就仅仅是背诵了很多位圆周率而已。

思想的质变不容易观测，而记忆的量变很适合表演。人们一提“最强大脑”，首先想到的就是记忆力。

**但是关于记忆力，我们得知道三点：**

第一，正常人要是愿意练，也可以练成这么神奇的记忆力。

第二，再强的记忆力，也不能——请允许我引用一句王朔的话——“把胳肢窝变成海参”。

第三，特别强的记忆力，反而有害。

 1 **高    人**

2005年11月，中国西北农林科技大学 24 岁的研究生吕超，在数台摄像机和众人的见证下，用 24 小时零 4 分钟，把圆周率背诵到了小数点后 67890 位，而且中间没有犯过错误。

不过吕超的纪录并没有保持多久，紧接着2006年10月，一个 60 岁的日本人，心理健康顾问原口秋良，突破到了 10 万位。

这种一破纪录就提高好几万位的局面让我们有充分的理由相信人类的记忆力极限还很远，如果吕超愿意，也许他可以在几年之后突破到 20 万位。

**他们是怎么背的呢？**

记忆数字的一个民间办法是所谓“谐音记忆法”。

我国长期流传的一个背诵圆周率的方法就是把 3.14159 给谐音成“山巅一寺一壶酒”这种半通不通的顺口溜，就好像某些人喜欢把“ 918 ”想象成“就要发”一样。这种方法记忆电话号码和车牌号肯定好使，也许有人能用这个办法把圆周率背诵到 100 位，但是一万位？不可能。谐音出来的东西本身并不通顺流畅，背诵谐音诗未必比直接背诵数字容易。

专业选手的技术是“形象化”。

我先说一个最基本的例子。假设有人用稍慢一点的语速念出如下一份有十个东西的列表，你能不能听一遍就把它记住，并且在五分钟之后还能按照原有顺序回忆出来？

汽车            苹果

房子            水杯

铅笔            乞丐

电脑            气球

炉子            窗帘

对没经过训练的人来说这可能有点困难。但是我曾经亲测过，只要经过简单的训练，你就能学会记忆所有这样的列表！

首先你要把 1-10 这十个数字给形象化，让它们在你心中有一个固定的形象。比如你可以采用这个形象系统：

油条 （长得像1）     傻子 （民间口语2）

山    （3的谐音）      死亡 （4的谐音）

我    （5的谐音）      路    （6的谐音）

妻子 （7的谐音）     发财 （8的谐音）

酒     （9的谐音）     足球 （10号球员最重要）

你可以选择任何最符合自己直觉的系统，但是这个系统要永远不变，要死记硬背下来，形成长期记忆。以后每当你看到数字 1 ，你脑子里反映出来的形象就是一根油条——这就是“ 1 ”的长相。

有了这个形象系统，再记忆任何清单就都简单得多了，要点是编故事。你要把数字的固有形象和清单的物品联系起来。上面那个清单，别人一边念，你一边在脑子里想象如下场景：

一边吃油条一边开车，方向盘上全是油（1—汽车）

苹果电脑，傻子都会用（2—苹果）

山景房（3—房子）

喝杯水中毒而死(4—水杯)

我用铅笔写字（5—铅笔）

……

这些场景不追求合理，而且是越不同寻常、画面越刺激、越能带来情感波动越好。

比如，“7—电脑”，与其想象“妻子用电脑”，不如想象“怎么才能说服妻子同意我买个高级电脑”。“5—铅笔”也可以想象成“我用铅笔当武器”，最好是“我被铅笔刺中”。

从计算机角度讲形象画面显然比抽象数字占用多得多的内存，但人脑就是这么一个特别善于形象画面的设备。这个方法的疗效立竿见影。哪怕再过半小时，有人问你“  2 是什么？”你马上就能回答：“苹果。”

这个方法当然不是我发明的，它来自古罗马和古希腊人就知道的“轨迹记忆法”，其现在这个形式也已经有一百多年的历史。

吕超记忆圆周率的方法，以及**任何专业记忆大师记数字和字母组合的方法，本质上都是把抽象的东西形象化。**

比如，对吕超来说，23就是乔丹，因为乔丹的号码是23号；14则是玫瑰花，因为情人节是2月14日。这样一来2314这一串数字在吕超看来就是乔丹拿着玫瑰花这么一个视觉图像。

图像再连接成为一个故事片，最终吕超记忆的其实是一个长篇连续剧。长篇连续剧当然比圆周率好背，但我们大多数人连真的长篇连续剧也记不住，这就是训练的作用了。据说吕超是每天练习五个小时，用了整整一年的时间来背诵圆周率。

所有专业记忆力比赛，本质上比的都是想象力。

参赛的记忆力大师大多都是普通人，他们只不过愿意艰苦地训练而已。而且他们除了记忆力这一个特长之外，几乎没有什么别的了不起之处。

除了极少数真正的天才。

 2 **奇    人**

现在活着的，有超强记忆力的人中最牛的一个，可能是英国人 Daniel Tammet 。他曾经在 2004 年把圆周率背到 22514 位而打破欧洲纪录，但背圆周率只是他的能力之一。

 Tammet 擅长学习语言，不完全统计是至少会十种语言。曾经有人挑战他能不能在一个星期内学会冰岛语，结果 Tammet 七天之后就上电视直接用冰岛语做节目了。他的冰岛语老师说他“不是人类”。Tammet 写了两本书，自己还有个网站，是个学者型记忆大师。

 Tammet 把数字通感发挥到了极致。**在他的脑中，从 1 到 10000 的每一个数字都有自己的形状、颜色、材质和感觉。**在需要记忆长串数字的时候，他的大脑可以完全自发地把这些数字的形象连接起来形成有意义的图像和故事。

 Tammet 有这样的能力，可能因为他是一个病人。他被诊断为既是“学者综合征”患者，又是“阿斯伯格综合征”患者。这两个天生的综合征都与自闭症有关。很多自闭症患者都有语言和智力障碍，而阿斯伯格综合征患者则反而在视觉和背诵方面表现出色，学者综合征患者则还擅长音乐和算数。

现在基本上一说某某是天才，就有人怀疑他是不是患有阿斯伯格综合征。人们怀疑的对象包括牛顿、爱因斯坦、约翰•纳什、破解了彭加莱猜想的数学天才 Perelman，等等。

所以有句话说，想要成为学术大师，最好有点轻微的自闭症。

轻微的自闭症值得拥有吗？我们先说一种比这更牛的天生超强记忆力——那是真有病。

 3 **病    人**

美国人 Kim Peek 不是自闭症患者，他的病比自闭症严重得多。他的大脑中没有胼胝体——连接两侧脑半球的最重要联合纤维。他的小脑也损坏了，这使得他直到四岁才学会走路。他的情绪不稳定，很容易发怒。

 Peek 可以同时阅读两个书页，左右眼各自读一页，这很可能与他没有胼胝体有关。只读一遍，他就能够完美的记住所读的内容。而且他永远都不会忘记。他曾经在一个图书馆里向测试者背诵其中任何一本书，据说他记住的书超过 12000 本。Peek的故事被拍成了电影，这就是《雨人》。

鉴于《最强大脑》节目办了这么多年也没发现一位真正的“中国雨人”，也许中国还没有这样的病人。不过我们不用感到特别可惜，因为这种天生的离奇记忆力并非是好事。

 Peek 的智商只有 87 分，缺乏基本的生活自理能力。雨人们虽然能过目不忘，但却不能理解自己所背诵内容的意思。他们把注意力集中在具体细节之中，而看不到大的局面。

 Peek 曾经靠超强的记忆力和心算能力担任过一个小公司会计职位。但是干了十年后，他被一台计算机和两个真正的会计取代了。

**我敢说，不管是记忆力的高人、奇人还是病人，都没什么大用。**

   4   **知识的高低贵贱**

我听到关于“最强大脑”最奇特的说法，是说选拔这样一批善于记忆和速算的人，是在为国家储备战略人才——虽然他们的工作都已经被计算机取代了，但是万一战争来了全国停电呢？

据我所知，历史上还没有电的时候，国家并不是依靠一批“最强大脑”来解决计算和记忆问题……我们用算盘和书本。**哪怕是古代，没有计算机、没有搜索引擎，我们真正依赖的人才也是那些心智健全的人。**

是，在书本匮乏昂贵的时代，背诵是个基本功夫。你出口成诵，别人肃然起敬。**而现在人人都有手机能随时记录和查找任何东西，还有人投入时间和金钱提升记忆力，这就非常荒唐了。**

一般人的记忆力是有限的。给人看一个照片，过一段时间再回忆这个照片，他大概只能回忆几个物体的概念，而不是特别的细节。想要让人记住细节，这个细节必须很不一般才行。

如此不精确的记忆为什么还让我们生存下来了？因为这种不完美的记忆力恰恰是一个进化优势！忽略细节，才能抓住要点。

女朋友的品貌很重要，她爷爷是否吸烟则不重要。

去银行存钱数字正确很重要，为你服务的营业员穿了什么衣服则不重要。

一本书的思想很重要，它的第38页第12行第6个字是什么则不重要。

所以真正实用的人才读书不能钻牛角尖，得像诸葛亮那样“观其大略”。

爱因斯坦说：“我想知道上帝是如何设计这个世界的。对这个或那个现象、这个或那个元素的谱我不感兴趣。我想知道的是他的思想，其他的都只是细节问题。”

不成体系的知识没什么用处。把超强记忆力训练法用于背电话号码和火车时刻表毫无意义。真正的牛人把精力用于追求更高级的知识。

“贵人多忘事”，是因为“贵人”要想一些有更高优先级的事。π = 3.14已经是一个很好的近似。你的想象力应该用在真正的创造上，而不是给小数点后面很远的数字编故事。

人们曾经担心，用电脑分担记忆，可能会损害我们的记忆力。但是最近有个研究发现，**把需要记住的东西上传给电脑，正好可以解放我们的人脑！**

实验人员让受试者记两组词汇列表，先记住，然后测验。结果发现，如果记完第一组词汇后允许受试者把这些词汇储存到电脑，受试者就能在接下来记忆第二组词汇的时候表现更好——知道有电脑帮着储存，他们感觉自己的认知资源被解放了。

关键词是“解放”。把大脑从不重要的细节中解放出来，我们才能去想更重要的事。

      5**超强记忆法有害学习**

**事实上，超强记忆法不但对学习无益，而且可能有害。**

我们所学的知识往往有很强的结构性，正确的学习方法，是根据知识原本的逻辑和原理记忆。而正如我们前面介绍过的，**超强记忆法追求的是用想象力另外建立一个联系！这是把已经搭好了的乐高积木先拆开再重新排列，不但多此一举，而且是破坏性的。**超强记忆法用得越多，理解度可能就越差。所以练习超强记忆力不是做学问的正途，而是邪道。

有参加过记忆力训练的人表示自己因为记忆力提高，学业考试成绩也变好了——我说，如果你把练习记忆力的功夫直接花在准备考试上，你的成绩会更好。

信息是有等级的。知识有高低贵贱之分。

从理论上讲所有的信息都有可能在将来的某个时候会产生用处，但人的精力有限。

如果你像保管钻石一样保管牙膏，你的钻石必然像牙膏一样容易丢失。

谁敢保证上次去餐馆吃饭的收据一个月以后不会被用做自己不在杀人现场的证据？谁也不敢保证，但是我们就要敢扔这个收据。

最后让我用一个费曼的故事结束本文——这个故事，值得长期记住。

物理学家费曼念研究生的时候，曾经出于玩票的心理跟生物系的人一起上过一门《细胞生理学》。这门课要求他读一篇涉及到猫的肌肉构造的论文，并且要在课堂上介绍这篇论文。

费曼完全不知道论文中提到的各个肌肉位于猫身上的什么部位，自己事先找资料学习了一番。等到费曼作报告的时候，他先在黑板上画了一只猫， 然后在图上标记各部分肌肉的名称。生物系同学纷纷告诉费曼，这些名称他们早就知道了。

年轻气盛的费曼，立即当着全班同学说了一句话：“你们都知道？难怪你们念了四年的生物，我却还是一下子便追上你们的程度了。” **费曼在自传里说，这帮学生物的把大好时间都浪费在死记名词上，而这些东西只要15分钟就能查到。**