

口译的记忆训练

——理论与实践

邹德艳 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

口译的记忆训练

——理论与实践

邹德艳 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

口译的记忆训练 / 邹德艳著. —北京: 中央编译出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5117-3107-4

I. ①口… II. ①邹… III. ①英语—口译—记忆术 IV. ① H315.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 225646 号

口译的记忆训练

出 版 人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 霍星辰

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612333 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 157 千字

印 张: 10.5

版 次: 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-55626985



前言

口译到底是如何练就的？是不是所有双语人士都可以最终习得口译技能？口译技能究竟需要什么分支技能才能得以构建？这些分支技能是译员天生具备的还是后天培养而得的？

本人于2002年获得英美文学硕士学位，以为人生可以就此专心教学和文学研究的时候，还是不能抗拒内心对口译的热衷和向往，而立之年远赴英伦，进入世界一流口译院校英国巴斯大学学习口译。学习中，老师与众同学分享口译界的奇闻异事，其中一件讲到一名译员具备超强的记忆能力和演说能力，连续数小时不记笔记听取讲座，讲座毕，译员只在笔记上写下一个词，继而侃侃而谈，用另外一种语言将讲座又说了一遍。到这里，各位读者或许也注意到了，这里用了“说”这个字眼，并不是“译”，因为这种情况只能这样解释：这位神译员理解了讲座内容之后，用自己的话又将其说了一遍。这个过程中，个人的记忆和演说能力发挥了不可或缺的作用。

最初听到这样的轶事，只是有种惊为天人的感觉，认为其与普通译员无甚意义，对于平凡如我名不见经传的“口译爱好者”来说，是想都不敢想、难以企及的高度。多年的口译实践和口译教学经验积攒下来，如今的我可以深刻地体会到，“天人”本就是普通人练就而成，成功的译员一定本人就是成功的演说家，并同时谙熟记忆话语的诀窍和方法，只是各自的程度不同而已。

可是，译员并不是天马行空、任意发挥的演说家。受限于源语的框架和信息，译员是“带着镣铐的舞者”，对源语进行积极分析和有效记忆是口译产出的必要和重要基础。很多时候，我们发现口译学生会有以下的学习反馈：本来听明白了源语，可一轮到自己翻译，就不知道说什么，或者说得支离破碎。

所以，我们认为，“听懂”并不是口译成功的唯一因素，记忆（或者说真正的理解）和“说话的能力”是口译的两大支柱能力。两者的有机结合和有效互动可以造就成功的译员，笔记问题随之迎刃而解。换句话说，没有前两者，笔记不能使译员听得更明白，更不能提升译员的表达水平。（口译主要分为同声传译和交替传译两种主要形式，本书主要关注后者，如无特殊提及，本书中的“口译”专指交替传译这种口译形式。）

对于口译初学者来说，即便对于有了一定训练经历的口译学习者来说，经常令人感到头痛的，往往是口译中记不住又翻不出的尴尬和无助。尚未学习笔记的时候还好些，学习了笔记就更加把握不住，不知是用脑记还是用笔记，试图多记些，结果反而记不住，最终只能产出零碎的、笔记上尚能看得懂的星星点点。这样的表现皆因初学者尚未形成积极分析和主动记忆的习惯，尚未习得话语理解和话语构建的能力。具体体现在：不能形成整体印象；不能分辨主要信息和次要信息；不能分辨问题和用来说明问题的例子等。总之，不能跳出单词建构话语。想要跳出这个怪圈，与原文保持适当的距离，做到理解及时、到位和产出准确、流利，就需要凸显积极分析和主动记忆、话语理解和话语重构的重要性。

本书从口译的实践和研究入手，结合一般记忆认知研究方面的成果，将可操作的记忆法和话语分析及重构的方法整合在一起，为交替传译的记忆训练提供理论支撑和操作指导。本书希望与交替传译的研究者、教学人员和自学人员共同探讨，并借此提升记忆训练在交替传译教学中的受重视程度，真正发挥其对于交替传译表现和效果所具备的不可替代的作用。

除了教材之外，涉及口译教学的著作并不多见。作为一门独立的学科，翻译及其教学越来越引起了人们的重视。在我国，翻译的本科、硕士甚至博士专业的课程更加丰富和扩展，翻译（包括口译）方面的在校及业余学习者数量大幅增加，这都对翻译教学提出了更高的要求。国外研究者针对国外的翻译实践及教学情况，也做出了类似的结论。很多译员全职工作，但也有一些译员只做口译兼职，而他们的本职工作可能是家庭主妇、学生、医疗工作者、工程师或者记者。这凸显了正式科学教学的必要性和重要性。蒙特雷国际研究院口笔



译学院前院长 Wilhem Weber (1984) 曾经说过: 只有那些特别有天分的人可以在不受影响的情况下顺利发展自己的口译事业; 在我的职业生涯中, 我只遇到过一两个这样的人; 大多数没有受过相关训练的人, 都会在工作过程中形成不好的习惯, 犯下严重的错误, 进而影响其职业生涯。科学正规的翻译教育可以帮助学员将翻译天分发挥到最大, 快速成才, 并同时可以提升翻译的职业地位; 相比实践经验和自我训练, 正规训练可以帮助学员更好地发展翻译技能, 前者可能遭遇探索期和试错期等阶段。

口译教学随着口译需求的增加而更加专业化。根据 Caminade 和 Pym (1995) 的统计, 20 世纪 90 年代, 全世界 60 多个国家中就有超过 250 所大学设有翻译课程, 世界各地口译译员培训学校和课程急速增多。进入新世纪, 我国也顺应社会对于高水平翻译人才的需求, 相继设立了本科翻译专业和 MTI (翻译专业硕士)。

随着口译教学的大量开展, 口译教学研究已经成为了新的口译研究方向 (Gile, 2009)。口译教学研究离不开对于口译能力组成和口译技能习得的研究。记忆作为口译的一项重要的分支技能, 自口译研究伊始就受到研究者的重视。口译记忆, 特别是交替传译中的记忆能力和记忆训练, 是口译教学的一个必经环节。但是, 大多数关于记忆训练的描述还处于蜻蜓点水的阶段, 对于记忆训练的重要程度、理论支撑、操作步骤等问题还没有深入的探讨。

我们认为, 记忆训练在交替传译教学中怎样强调都不为过, 记忆训练应该贯穿交替传译教学的始终, 难度应该由浅入深。难度的发展主要体现在篇章长度、主题难度、语言方向 (建议中到中→英到中→英到英→中到英)、源语速度、源语口音等方面。口译学员的记忆运用成熟了, 也可以说其交替传译技能基本学成了。我们认为, 笔记在交替传译中只是理解过程或者说记忆过程的一种外显形式, 如果记忆运用成熟了, 笔记上有的东西可以译出, 笔记上没有的也可以译出; 反之, 记忆运用不成熟, 一旦加上笔记的学习, 笔记上有的也可能译不出 (因为不是经过理解记下的, 所以译员自己也会因为无法辨识而不能运用), 笔记上没有的更加不一定译得出。

我们应该重视口译教学的过程, 在过程中提高学生对于口译原则、方法、

过程的认识。本书中出现的概念和模式是多领域研究的综合,包括自然研究(针对真实发生的情况进行的系统的观察),实验研究(研究者在控制场景中得出的实验结果),以及理论研究,结合翻译研究和其他领域的研究成果,尤其是认知心理学和心理语言学。然而,本书不仅仅是研究成果的展现。它同时也为口译教学特别设计,通过例证说明并解释记忆训练在口译课堂中的应用。这是本书与其他翻译训练类书籍相比最大的特别之处。然而,概念和模式的解释和例析旨在为教师提供辅助,还需教师根据所教学生的特点加以灵活采用。

本书作者于2014年获选省级“百千万人才工程”千人层次人选,本书是作者十余年口译教学 and 实践经验累积的集中体现。本书作者作为主持人展开的口译教学改革项目“模拟现场口译训练模式的创新应用”经过近10年的实践教学应用,取得了一系列口译教学成果,并于2013年获得省级教学成果奖一等奖,本书的部分成果来源于该口译教学模式的创新应用。本书是2013年教育部人文社科青年基金项目“交替传译的工作记忆认知研究”的研究成果。同时,本书获得大连外国语大学学术专著出版基金的资助。

目 录

前言 /1

第一章 记忆 /001

1.1 记忆的要素 /001

1.2 记忆的训练 /005

第二章 口译的记忆 /013

2.1 口译教学的研究 /013

2.2 口译记忆的研究 /016

2.3 口译记忆的训练 /021

第三章 口译中的记忆法 /029

第四章 口译中的话语分析 /046

4.1 话语的模式 /047

4.2 语料的难度 /058

4.2.1 信息的冗余 /059

4.2.2 信息的密度 /062

4.3 信息结构 /065

4.3.1 新旧信息的划分 /067

4.3.2 核心句译法 /080

4.4 话语的衔接 /082

4.4.1 话语标记 /083

4.4.2 启承结构 /088

第五章 口译中的话语重构 /091

5.1 语言的生成 /091

5.1.1 交传中的“同传” /094

5.1.2 口译中的自动化 /099

5.1.3 口译中的不流利 /107

5.1.4 口译中的去名物化 /113

5.2 “说话的能力” /119

5.2.1 口译中的演说训练 /120

5.2.2 口译中的复述训练 /125

结语 /138

参考文献 /142



第一章 记忆

1.1 记忆的要素

感觉记忆

感觉记忆，又称感觉寄存器或瞬时记忆，是感觉信息到达感官的第一次直觉印象。来自环境的信息首先到达感觉记忆，如果这些信息被注意，则进入短时记忆。各种感觉信息在感觉寄存器中的存储形式是视觉表象和声音表象，称视象和声象。美国心理学家 Sperling 于 1960 年首先提供了感觉记忆存在的证据（约翰·安德森，2012）。

短时记忆和长时记忆

德国心理学家 Hermann Ebbinghaus 在无意义音节的学习中发现，人们在学习这些音节时，可以一次性回忆 7 个音节（叶浩生，2004）。实际上这就是短时记忆现象，但是他没有把它从记忆中区分出来。1890 年，James 在《心理学原理》中提出了初级记忆和次级记忆的概念。1965 年，Waugh 和 Norman 借用 James 的两个术语，提出了两种记忆系统的模型，模型中的初级记忆就是指短时记忆（彭聃龄，张必隐，2004）。

当感觉记忆被提出和确认之后，两种记忆系统模型就显得不够完善。于是，1968 年 Atkinson 和 Shiffrin 将感觉记忆吸收到记忆系统中来，提出了记忆的三级系统模型（彭聃龄，张必隐，2004）。在这个模型中，信息通过感觉登记进入短时记忆系统。短时记忆系统有两个功能：一是它可以作为一种缓冲器，信息在到达长时记忆之前可以在这里得到暂时存储；二是它可以作为一种

加工器，通过复述将信息转入到长时记忆中。

虽然记忆的三级系统模型是一个影响非常大的学说，但是该模型在实际应用中遇到了无法解决的问题，特别是它不能解释短时记忆受损的病人并没有表现出长时记忆也同时受损。因为，根据三级记忆模型，如果短时记忆受损，信息就无法通过短时记忆顺利地存储到长时记忆中，短时记忆的损伤一定会影响长时记忆。三级记忆模型遇到的另一个困难是，有些研究发现仅在短时记忆中复述的信息并不能保证进入长时记忆（*Craik & Lockhart, 1972*）。

1974年，*Baddeley*和*Hitch*提出了一个由容量有限的注意系统控制的工作记忆模型。该三成分工作记忆模型认为，工作记忆与短时记忆不同，它不是由单一成分构成的系统，而是一个由三个独立成分组成的复杂系统。这三个成分是：中央执行系统（*central executive system*）、语音回路（*phonological articulatory loop*）和视空间模板（*visual-spatial sketchpad*）。其中，中央执行系统是工作记忆模型的核心，它负责各子系统之间以及它们与长时记忆之间的联系，还负责注意资源的管理和策略的选择与计划。语音回路专门负责以声音为基础的信息存储与控制的装置。视空间模板处理视觉空间信息，包括视觉系统和空间元素两部分。（*鲁忠义：2013*）

随着研究的推进，三成分工作记忆模型也暴露了一些缺陷。第一个缺陷是各子系统与长时记忆的分离难以解释一些实验结果。第二个缺陷是三成分模型中的中央执行系统没有存储能力，这就不能很好地解释深度遗忘病人即时回忆成绩好而延时回忆成绩为零的现象。似乎有证据表明存在一个临时存储装置，它能够保持、加工信息并可以过一段时间之后再次使用信息，这就远远超出了工作记忆的容量。第三个缺陷是语音回路和视空间模板两个不同子系统的分离。近期研究表明，即使是简单的言语单元也都是言语和视觉编码的结合。如果语音回路和视空间模板是分离的，那么信息在哪里结合？如何结合？要解决这些问题，就需要对三成分模型进行修正，增加一个成分把语音回路和视空间模板两个子系统联结起来。

*Baddeley*认为，上述缺陷主要是对不同类型的信息如何加工，并对这种加工过的信息如何保持以及如何分别注意的问题。而这些问题的产生主要是



由于缺少了一种保存不同信息加工结果的次级记忆系统所引起的,而语音回路和视空间模板的信息统一保存也确实需要一种这样的次级记忆系统。正因为如此,Baddeley(2000)对原来的三成分工作记忆模型进行了调整,增加了一个新的成分——情境缓冲器,从而建构了新的四成分工作记忆模型。而后的一些研究结果都为工作记忆的多成分组成理论提供了支持。(鲁忠义,2013)

随着工作记忆研究的推进,工作记忆并不能解释如专家操作等熟练记忆和非常广的工作记忆容量和类似认知活动被中断后能够迅速恢复等现象,于是研究者们又提出了长时工作记忆的概念。他们指出,工作记忆是认知加工过程中随信息的不断变化而形成的一种连续的工作状态,其中除了暂时的存储信息的短时工作记忆外,还存在另外一种机制,即以长时记忆为基础的、操作者可以熟练使用的长时工作记忆。长时工作记忆中的信息可以稳定地、较长期地保留,同时又可以通过短时工作记忆中的提取线索建立一个短暂的提取通路。因此,长时工作记忆中的信息可以进行快速地、动态地更新。但是,长时工作记忆和短时工作记忆在持续时间和访问存储在长时记忆中的信息所需的提取线索均不同。(鲁忠义,2013)

洛杉矶大学数学系的副教授 Roy Simonov 指出:“推理的过程也是需要根据的,而这些根据早就已经在你的记忆当中了。如果你原本就没有记住这些根据,那就不可能去理解其他的东西。这是个很明显的道理。你记忆的知识越多,就会有越多的根据去进行推理。学习就是个记忆的过程。”这非常清楚地说明了长时记忆和短时记忆的关系(哈里·洛拉尼,2014)。

根据以上的区分,工作记忆作为认知心理学的研究热点,在对国际象棋和口译等专家技能进行研究时,往往需要结合短时工作记忆和长时工作记忆两种工作记忆,这对口译工作记忆研究具有重要意义。同时,我们也可以通过研究口译中的两种工作记忆丰富认知心理学中的专家技能的认知研究。

针对口译中的工作记忆,虽然口译以其即时性和现场性为主要特点,这意味着每次口译活动的记忆内容都有所差异,但我们认为,口译话语除了具有一般话语的构建特点和规范之外,还具有较高程度的趋同性。也就是说,口译学习者在长期的口译训练中,会对口译话语的记忆形成一定的优势,进而具备

或表现出相对于新手的“熟练记忆效应 (skilled memory effect)” (Chase & Ericsson, 1982)。Chase 和 Ericsson 认为, 专家具有一种特殊的认知调节机制, 该机制并不受制于短时记忆的有限容量, 而是基于长时记忆中记忆术编码系统和提取结构, 并与专家具备的各种有组织的知识结构或丰富经验密切联系。有意义的编码原则、提取结构原则和加速原则是“熟练记忆”的三原则, 这三原则保证了工作记忆容量的增加, 打破了短时记忆非常有限的容量对专家在执行复杂任务上的限制, 这样就可以解释专家的记忆行为了 (鲁忠义, 2013)。

口译作为一种专家技能, 可以保证译员在以记忆技能为主的口译任务中获得超常表现, 但是译员为什么能够表现出对口译领域内容的记忆优势, 并且这种记忆优势如何发展, 在不同学习程度的口译学习者中的表现具有什么特点, 负责工作记忆各子系统之间以及它们与长时记忆之间的联系的中央执行系统的子能力又是如何具体发挥作用的, 都是值得研究的内容。

那么, 长时记忆和短时记忆, 哪一个对于口译来说更加重要呢? 这个问题有些误导人, 因为答案是两个都重要。长时记忆在口译中往往表现为世界知识和专业知识, 虽然重要, 但不是一朝一夕可以提高的。换句话说, 隔行如隔山, 对于自己并不熟悉的专业, 即便口译技能很娴熟, 口译经验很丰富, 训练有素的译员还是知道从职业素养出发而加以规避, 以免承担不了口译任务, 耽误交流的顺利进行。相对比来说, 短时记忆能力是可以真正将译员与非译员区别开来的重要因素, 也是口译职业训练必不可少的一环。这里的逻辑是, 口译记忆训练并不要求受训者具备超群的记忆能力, 具备一般智商或记忆能力的学习者都可以参加记忆训练。但是, 受训者一旦接受了记忆训练并能够将其熟练应用于口译, 那么他/她的口译记忆能力就可以运用得更加成熟有效, 或者说能够在口译认知活动中表现出超于常人的记忆能力。那么, 一般记忆训练的基本理念是什么? 如何提升学习者的记忆能力? 一般记忆训练该如何应用于口译记忆训练呢? 下文将进行详细说明。



1.2 记忆的训练

记忆对于人类的重要性不言而喻。培根说：一切知识，只不过是记忆。然而，对于如此重要的概念，人们对它的了解却不够深入和全面。更多的人认为记忆能力是天生的，不可后天改变，其实不然。诸多记忆大师都指出，记忆力是可以通过科学合理的训练而得到提升，甚至是大幅提升的。世界著名记忆大师哈利指出：“记忆方法是任何人都可以完全掌握的，拥有超级记忆力的人并非天生，只不过是通过训练和掌握好的记忆技巧和方法而得到提高的”（刘志华，2015）。

我们不妨首先通过以下问题的解答，对个人的记忆能力做一个小小的测试。请从以下四个选项中选择一个与你相符的：

- A. 对于刚刚接触的内容，即使有一些零碎的片段，也已经把内容几乎忘光了。
- B. 你很轻易地就能把以前看到的内容清晰地回忆起来。
- C. 你经常把以前的记忆与其他记忆混淆，把内容记错。
- D. 你需要一些提示，但还是能够比较清晰地辨别出以前看过的内容。

针对这一题，选择 A 的人记忆力不够好；选择 B 的人记忆力较强；选择 C 的人记忆力比较混乱、模糊；选择 D 的人记忆力一般。

再来试试另一题，你平常用什么方式记东西、记资料？

- A. 用整体来记忆，也就是把要记的东西综合归纳。
- B. 以部分来记忆，也就是把对象分开，然后逐一记忆。

针对这一题，调查表明，选择 A 的人拥有较强的记忆力。

如果通过回答这两道测试题，你的结论是自己具有较强的记忆力，那么恭喜你已经具备比较有效运用记忆的能力。如果你给出的答案并不令人欣喜，那么回答以下问题，看看你是否具有好的记忆习惯。

1. 你平时习惯用阅读，尤其是精读的方式来搜寻并储存信息到大脑中吗？

2. 你能利用其他辅助的方法,如表格、图表或总结等来帮助你记忆吗?
3. 你能不能在面对大量信息时,把重要的部分找出来并单独记忆?
4. 你是否在面对众多信息时,把对自己有用的东西很快找到?
5. 对于日常琐事或无关紧要的事,你是否很快就忘记?
6. 你是不是一定要先理解了才能记住某些内容?
7. 当面对一个较为复杂的事物时,你能够找出其中的联系以及各个部分的相同点和不同点吗?
8. 你平时是否会随身携带笔记本以便随时记录信息,你是否有写日记或感想的习惯?
9. 在面对一件比较重要的事情时,你是否能集中自己的注意力,并告诉自己一定要记住?
10. 你是不是习惯将有关联或有相似点的事物归纳到一起记忆?
11. 你对所要记住的东西有兴趣,很想一探究竟吗?
12. 当你面对一些比较枯燥的内容,比如字母和数字,你是用单纯背诵的方法去记忆,还是用理解或关联的方法去记忆?
13. 当碰到难题时,你是否能够不求助他人,单独解决?
14. 你能在记忆时仔细观察对象,并考察与其相关联的事物,以便记忆得更加清楚吗?
15. 你会借助一些其他方式,如听、说、写或亲身经历,来加深你对记忆对象的认识,让自己记得更牢吗?
16. 在记忆的过程中,你是否会使用将记忆对象与其他事物相关联的方法,以此来更好地记忆呢?
17. 在记忆某些内容后,你是否会很快再温习一遍,以便记得更牢?

针对这些题目,如果你的答案更多是“是”,那么表示你懂得记忆的正确方法,记忆力较强。如果你的答案更多是“否”,那么表示你的记忆方法欠妥,记忆力需要提高。(刘志华,2015)

不管一个人记忆力的基础如何,记忆力都是能够在原有基础上通过训练得以提高的,这方面的理论和实践由来已久。最早为记忆寻找物理基础的人是



古希腊人。古希腊人非常崇拜记忆力，他们塑造了记忆女神——莫涅莫辛涅（Mnemosyne），现代的英语单词“记忆术”（mnemonics）就是由她的名字派生而来的（东尼·博赞，2014）。

根据《简明牛津英语词典》（Soanes et al., 2006）的解释，“记忆方法”就是任何可以帮助记忆的学习方法（A mnemonic device is any learning technique that helps memory.）。早在公元前500年，古希腊诗人西蒙尼德斯（Simonides，约公元前556-468年）就已经开始使用、教授并记录训练记忆力的方法和技巧。其他人如亚里士多德、西塞罗、柏拉图和苏格拉底也曾经记录记忆的艺术魅力。在记忆领域第一个提出重要观点的人是公元前4世纪的柏拉图，他的理论被称为“蜡片假说”。在柏拉图看来，思维产生印象的方式与蜡片被尖物刺后其表面留下记号的过程一样。印象一旦形成就会保留下来，直到它随着时间的流逝而最终消失，并且再次形成一个光滑的表面。而再次形成的光滑表面在柏拉图看来就等同于完全忘记——遗忘的形成与记忆的形成是同一过程的两个“反向”过程。（东尼·博赞，2014）

在古代社会里，具备良好的记忆力非常重要。当时没有方便的记录工具，因而诗人和讲故事的人们之所以能够牢记他们的故事、诗句和歌曲，凭的全是记忆技巧和记忆方法。早期的希腊与罗马演讲家能够发表长时间的演说，而且发言总是准确无误，这是因为他们在学习演讲的过程中应用了记忆法，为思想而思考。他们的基本做法就是将演讲稿中的每一种思想都与他们自己家中的某个部分联系起来。这些地方就像记忆存储区一样。一篇演讲稿开场的思想，或许会与演讲者家中的前门联系在一起，第二种思想可能与门厅联系在一起，如此等等。当演讲者想要回忆起他的演讲内容时，他实际上只需回忆一下自己家中的情况就可以了。思考一下前门能够使他回忆起演讲的第一种思想，思考一下第二个“地方”，也就是门廊，能够使他想起下一种思想，以此类推，直至回忆至演讲的结尾。

虽然西蒙尼德斯（约公元前500年）被称为“记忆艺术之父”，但是比西蒙尼德斯在世早大约一千年的羊皮纸片却表明，记忆技巧是演讲者的装备的基本组成部分。西塞罗写到，他那个时代的律师与演讲家的记忆，得到了记忆法

与记忆训练的帮助。在《论演说家》中，他记述了他本人应用记忆法的情况。

我们一定要认识到，演讲术在那些较早时代里是一种非常重要的职业。哲学家昆提利安写道：“如果不是记忆法将演讲术推到了它目前的辉煌地位，恐怕我们永远也不会认识到良好记忆力的魅力是多么巨大，也永远不会认识到它是多么的神圣”。古人还知道，记忆力训练能够对思维过程提供帮助。根据公元前 400 年左右的一段史料，我们知道，“人类有一项伟大而美好的发明就是记忆。它无论是对学习还是生活来说，一直都极为有用”。亚里士多德曾经赞美记忆法说：“这些习惯还能使人们更加善于推理。”（哈里·洛拉尼等，2007）

法国国王弗朗西斯一世就曾利用过记忆法，英国国王亨利三世也是如此。莎士比亚使用过记忆法，他的全球剧院被称为“记忆剧院”。17 世纪的哲学家们经常为人们讲授记忆法，弗朗西斯·培根在他的《学习的进步》一书中就记述了记忆法。有的学者还坚持认为，莱布尼兹在寻找一种有助于记忆数字的记忆法的过程中发明了微积分学。

所以，记忆技巧实际上并不是什么新鲜事物。令人遗憾的是，许多世纪以来，这些技巧却被很多人弃置一旁，有些确实将记忆技巧加以练习的人被认为是巫师。即便在发达的现代社会，对记忆力及记忆技巧知之甚少的人也并非少数。我们总会议论记忆力很好的人，总觉得那些人是天赋异禀。事实并不是这样，强大的记忆力是可以习得的。如果我们尽量找出事物之间的联系，并专心致志去记忆，我们就能够记住所需信息。记忆方法并非高不可攀的捷径，不过是强迫我们集中精力，更加专注，而且大部分人平时并不会费力去训练这方面的技能。

下面为读者介绍一些比较著名的记忆术。

定位记忆法：公元前 477 年，古希腊诗人西蒙尼德斯发明了名叫“定位记忆法”的记忆术，后来将其称为记忆宫殿。发明这种技巧的过程如下，诗人西蒙尼德斯要去参加一个晚宴，其实他算是被请去做表演嘉宾的。诗人站起来背出了他的全篇诗作，然后潇洒离去。他刚走出大门，晚宴大厅就塌了，砸死了里面所有的人，不仅全体死亡，所有的死者都被砸得面目全非，没人说得清