

记忆力的秘密

[法] 阿兰·利厄里 著

张雨潇 周雨恬 译



格致出版社



上海人民出版社

记忆力的 秘密

[法] 阿兰·利厄里 著
张雨潇 周雨恬 译



格致出版社  上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆力的秘密/(法)阿兰·利厄里著;张雨潇,
周雨恬译.—上海:格致出版社;上海人民出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5432-2667-8

I. ①记… II. ①阿… ②张… ③周… III. ①记忆术
IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 010923 号

责任编辑 裴乾坤

装帧设计 路 静

记忆力的秘密

[法]阿兰·利厄里 著

张雨潇 周雨恬 译

出 版 格致出版社

——上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号)

发 行 上海人民出版社发行中心

印 刷 苏州望电印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 19.25

插 页 2

字 数 153,000

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-2667-8/B·31

定 价 56.00 元

前言

从古希腊人到文艺复兴时期的巫师，无一不希望拥有大象般超凡的记忆力，让大脑返老还童。许多人都试图破解记忆的结构并寻求增强记忆力的秘诀。在古希腊，奥林匹克泉被认为是记忆之源：“请赐我记忆之湖的清泉……然后你将成为英雄的主宰。”（佩特里亚，公元前4世纪至公元前3世纪）

在中世纪和文艺复兴时期，拉蒙·柳利（1235—1315）和之后的乔尔丹诺·布鲁诺（1548—1600）受到同心轮密码的启发，开始探求记忆之道。布鲁诺因求实而触犯了“上帝拥有的至高知识”，被宗教裁判所处以火刑。在《三个火枪手》的时代，一位与笛卡尔同辈的法国数学家，皮埃尔·埃里贡内提出了一个想法：通过现代化的编码规则将数字转化为字母乃至词句，从而使数字的记忆变得更加容易。正是在这个转码规则的基础上，发展出了19世纪许多成功的记忆法，造就了一批“记忆家”或者“魔术师”的“惊世之举”。

同样，也有一些我们学生时代都曾使用过的诀窍，例如用

言 萌

短句“Mais où est donc Ornicar”（但是奥尼卡在哪儿啊）来记忆“mais”“ou”“et”“donc”“or”“ni”“car”这几个常用的法语连词。高中生同样有一些其他的句子比如“Sur la racine de la bryère, la corneille boit léau de la fontaine Molière”（小乌鸦在欧石楠的根上喝着莫里哀泉）来记忆18世纪的这几位作家：拉辛（Racine）、拉布吕耶尔（La Bruyère）、高乃依（Corneille）、布瓦洛（Boileau）、拉封丹（La Fontaine）和莫里哀（Molière）。当笔者还是大学科学院的预科学生时，也曾用过诸如“Cambronne sil eût été dévot n’eût pas carbonisé son père”（坎布罗纳如果信教就不会把他爸爸烧了）这样的句子来记忆古生代地质层顺序：寒武纪（Cambrien）、志留纪（Silurien）、泥盆纪（Dévonien）、石炭纪（Carbonifère）、二叠纪（Permien）。对于低龄幼儿，老师教他们的儿歌则充当了语音记忆或者语音备忘的角色。

人们发现的这些记忆法是如何运作的？本书第一部分，在记忆法的历史溯源之后，将会在一系列实验文献的基础上阐述记忆的运作和由此引出的记忆法（自第5章起）。关于中世纪和文艺复兴时期，笔者主要参考了两位学者——英国历史学家弗朗塞斯·雅茨和同时期的意大利学者里纳·博佐尼的著作，以及一些译自拉丁语的

目录

著作。笔者还研究了索邦大学图书馆、剑桥大学图书馆和大英博物馆等处的资料，找出了关于 19 世纪的转码规则记忆法的一些记载。

出于对认知衰退——尤其是妨害记忆的阿兹海默症——的惧怕，为了巩固记忆或大脑，记忆法的研究迎来了它的第二春。随着简·方达、维罗尼克和达维纳的《活力体操》(Gym Tonic) 节目所带来的运动理念，锻炼大脑的“头脑体操”也随着锻炼肌肉一样风行起来。随着信息技术和电子游戏的高速发展，头脑体操的方式也升级了。在旧式头脑训练的基础上，相当数量的游戏、程序都宣称能够帮助成年人复苏大脑，或者帮助小孩强化脑力。总而言之，“大脑如同肌肉般需要锻炼”这个比喻无意识间已经在各方面都沦为了市场营销的操作手段。2005 年，任天堂 NDS 平台上的游戏“川岛医生的头脑训练程序”就因其大力的宣传和大牌明星比如妮可·基德曼的加盟而广为人们所知。

究竟这只是营销手段还是确有其实？随着消费者协会、杂志和节目的发展，（头脑体操）用户已经不再那么容易被忽悠了：他们会要求提供科学证明、测试报告和实验依据，等等。

这样的事例不一而足，就让我们来看看这些记忆法的奥秘吧。

目录

前言

第一部分 记忆法的历史

003 第1章 古代的记忆艺术

022 第2章 魔术和记忆

043 第3章 文字是怎样取代图形的?

063 第4章 记忆术出现

精文萃选 889

515111 889

目 录



第二部分

记忆水和程式的试水

099	第5章	神经生物学和大脑“生态学”
117	第6章	文字记忆及其方法
141	第7章	形象记忆及其方法
151	第8章	短时记忆及其方法
187	第9章	通往过去的标签
199	第10章	提取记忆的指示标及它的方法
210	第11章	回忆方案的效率
249	第12章	数字—字母规则：幻想还是现实
277	第13章	刺激大脑的方法
283	总 结	多种多样的记忆，多种多样的方法
288	参考文献	
298	译后记	



第一部分

记忆法的历史

古代的记忆艺术

- 1 古希腊的记忆女神缪斯
- 2 地点记忆法的发明
- 3 古罗马演说家

第1章

古代的记忆艺术

- 1 古希腊的记忆女神崇拜
- 2 地点记忆法的发明
- 3 古罗马演说家

I 古希腊的记忆女神崇拜

海伦和奥德修斯时代的记忆

Mnemé (记忆), mnema (纪念碑), mnemeion (纪念品), lethomai (我忘记), 大量与记忆相关的词语都有希腊语的词根。现存最早以文字记录的古希腊著作可追溯到约公元前 8 世纪的荷马史诗《伊利亚特》和《奥德赛》。1982 年, 米歇尔·西蒙敦在她的一篇论文中向我们指出, 纵观荷马所使用的词汇, 记忆可谓无处不在, 从行为记忆(战斗命令、宗教仪式等)到墓志铭(诗歌和题词)等, 都包括在她所谓的“古代类型”, 即能唤起我们对战争、誓言和英灵的追思的记忆中。

谟涅摩叙涅与缪斯

通过公元前 8 世纪的诗人赫西俄德, 我们能了解记忆的神化现象。

据说谟涅摩叙涅崇拜, 古代主要分布在奥林匹斯地区, 具体而言是几处温泉: 记忆之泉和遗忘之泉。然而, 有如神赐一般的好记性的真相可能在于: 禁酒。因为据记载“狄俄尼索斯带来的



诗人赫西俄德（公元前 700 年左右）让我们了解谟涅摩叙涅和缪斯们的传说（赫西俄德和一位缪斯，古斯塔夫·莫罗作于 1891 年）（来源：维基百科“赫西俄德”词条）

遗忘药的药效很早以前就与醉酒近似”（Simondon, 1982: 130）。随着传说的扩展，泉水变成了一个湖，在公元前 4 世纪到公元前 3 世纪的佩特里亚石板中提到：“于左乃冥王哈迪斯居所之泉……然而你可以寻到另一处：来自谟涅摩叙涅湖，彼处水流潺潺……请赐我记忆之湖的清泉……然后你将成为英雄的主宰。”（Simondon, 1982: 142—143）



谟涅摩叙涅（加布里埃尔·丹特·罗塞蒂，1875—1881，德拉瓦勒艺术博物馆收藏）（来源：维基百科“谟涅摩叙涅”词条）

优拉纽斯之女谟涅摩叙涅魅力惊人，奥林匹斯之主宙斯曾与她共度了九个良宵：宙斯“依然爱着一头秀发的谟涅摩叙涅，正是她为宙斯诞下了九位金头带的缪斯”。^① 谟涅摩叙涅与宙斯相伴时，为他讲述了对天神泰坦的胜利，她的记忆力之强，宙斯所问及的诗篇与歌谣她都记得，因此她成为了记忆的象征。

① 感谢我女儿娜塔莎为我介绍关于赫西俄德的资料，感谢古希腊语教授苏妮妮·阿莱尔为我翻译西蒙敦论著里的若干术语。



缪斯们（缪斯之石棺，描绘了九位缪斯和她们的标志，大理石，公元2世纪前半期，于奥斯提亚古道被发现。左起：卡利俄佩、塔利亚、忒耳普西科瑞、欧忒耳佩、波吕许谟尼亚、克利俄、厄刺托、墨尔波墨涅）（来源：维基百科“希腊神话”词条）

每一位缪斯都支配着一个领域的知识。首先，文学领域有厄刺托（Erato）的俗诗和卡利俄佩（Calliope）的史诗（也称历险小说如《伊利亚特》和《奥德赛》）。其次，对于古希腊人来讲意义重大的戏剧领域，有墨尔波墨涅（Melpomène）掌控的悲剧和塔利亚（Thalia）的喜剧。音乐艺术也未落下：欧忒耳佩（Euterpe）的音乐、波吕许谟尼亚（Polymnie）的咏唱和更广为人知的舞蹈女神忒耳普西科瑞（Terpsichore）。最后，科学领域有著名的克利俄（Clio）的历史和乌拉尼亚（Uranie）的科学。

2

地点记忆法的发明

西莫尼德斯的传说

伴随着对奥林匹斯漠涅摩叙涅之泉的崇拜，希腊人也开始寻找增强记忆的方法。这一影响深远的举动为另外的历史发现所证明。这就是西莫尼德斯（Simonide）的传说和首个记忆法的发现：地点记忆法。

17世纪时，一块大约公元前264年的大理石碑于派洛斯岛（Paros）被发现（Yates, 1975）。这块大理石碑上面刻有一些传说的出现时代：诸如谷神色雷斯（Cérès）和特里普托勒摩斯（Triptolème）关于小麦的介绍和辅助记忆法的发明。碑文未能完全保留下来，但我们可以读到：“自从列奥普雷德斯（Léoprédes）之子西莫尼德斯，辅助记忆系统的发明者赢得雅典唱诗班奖……两百一十三年（即公元前477年）。”

基于一些现已失传的古希腊资料，这个充满传奇色彩的发明也为古罗马的西塞罗（公元前54年）和昆提利安（公元1世纪左右）所记载。

据后者所述：“西莫尼德斯曾为一名拳击比赛的优胜者写诗。就如同为那些征服者写诗一样。然而他之后却无法收到写诗的酬劳，因为如同当时诗人的习惯一样，诗篇内容离题万里：他竟然扯到了狄奥斯库洛伊兄弟卡斯托尔和波鲁克斯（即双子座的双子）并为他们祝贺。人们要求他去掉为这两个半神歌功颂德的部分……如果诗人的这个传统更能为人所接受的话，他还是能够收到稿费的。事实上，在这场庆祝胜利的盛宴中，西莫尼德斯贵为受邀嘉宾，并未主动提出写诗的意愿，而是被人邀请创作的。之后的故事暴露出了世人对诸神的认同与这位大诗人背道而驰。西莫尼德斯愤而离席，刚走出宴会厅半步，厅堂便轰然倒塌，将那些渎神者全部掩埋了起来，甚至在之后的葬礼中都无法辨认出谁是谁，死者的体征全被碾碎了。西莫尼德斯是唯一的幸存者……这也让西莫尼德斯关于记忆的这一部分轶事变得充满了神秘的气息……”

这种被称为地点记忆法（la méthode des lieux）的手段，成为了帮助记忆的首要方法。这个方法中，我们将需要记忆的要素编码为图像，然后依次加入一幅熟知的内心路线图。回想这条线路图像的过程便可帮助我们有序想起这些要素。举例来