



UNE
MÉMOIRE
INFAILLIBLE

超简单的
记忆魔法书

[法] 塞巴斯蒂安·马丁内斯
(Sébastien Martinez)

艾丽莎·温格
(Élisa Wenger)

著

[法] 茜多尼·芒让
(Sidonie Mangin)

图

肖江波 译

 中国人民大学出版社



[法] 塞巴斯蒂安·马丁内斯
(Sébastien Martinez)

艾丽莎·温格
(Élisa Wenger)

著

[法] 茜多尼·芒让
(Sidonie Mangin)

图

肖江波 译

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单的记忆魔法书/ (法) 塞巴斯蒂安·马丁内斯, (法) 艾丽莎·温格著; 肖江波译. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-300-25499-9

I. ①超… II. ①塞… ②艾… ③肖… 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 (2018) 第 026598 号

超简单的记忆魔法书

[法] 塞巴斯蒂安·马丁内斯 (Sébastien Martinez) 著

[法] 艾丽莎·温格 (Élisa Wenger)

[法] 茜多尼·芒让 (Sidonie Mangin) 图

肖江波 译

Chaojiandan De Jiyi Mofashu

| | | | |
|------|--|---------------------|-----------------------|
| 出版发行 | 中国人民大学出版社 | | |
| 社 址 | 北京中关村大街 31 号 | 邮政编码 | 100080 |
| 电 话 | 010-62511242 (总编室) | 010-62511770 (质管部) | |
| | 010-82501766 (邮购部) | 010-62514148 (门市部) | |
| | 010-62515195 (发行公司) | 010-62515275 (盗版举报) | |
| 网 址 | http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网) | | |
| 经 销 | 新华书店 | | |
| 印 刷 | 北京昌联印刷有限公司 | | |
| 规 格 | 148 mm×210 mm | 32 开本 | 版 次 2018 年 3 月第 1 版 |
| 印 张 | 6.375 插页 2 | | 印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷 |
| 字 数 | 95 000 | | 定 价 39.00 元 |

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

UNE MÉMOIRE
INFAILLIBLE

译者序

《超简单的记忆魔法书》是 2016 年应中国人民大学出版社曹沁颖女士之邀开始翻译的。翻译这本记忆魔法书的过程，是既辛苦又快乐的。辛苦是因为要在繁忙的工作、生活中挤出时间，每天坚持完成一些翻译工作，有一点愚公移山的感觉；快乐一方面是由于自己对文字的喜爱，另一方面是因为作者塞巴斯蒂安·马丁内斯广阔的视野与智慧带来丰富的内容，令本书生动而有趣，也让我这个译者自身，有所收获。

抛开记忆术不谈，是什么让一个人、一件事，或是一首诗、一篇文章自然而然地留在你的记忆深处？我想一定是什么东西给你内心以深深的触动，它可能是一种真切的爱、恨或感动；一种共鸣，抑或是一种切肤之痛。

这本书为读者打开了未知世界的一扇门，使记忆术这一源自古希腊的秘笈在今天得以发扬光大：

原来记忆力是可以训练的。按照法国记忆锦标赛冠军塞巴斯蒂安·马丁内斯介绍的方法，我们可以通过尽可能地调动自己的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉这五种感官人为地给要记忆的事物打上标记，也就是用这种“联觉”的方法打动自己，进而唤起那些久远的记忆，让记忆更加深刻。

记忆可以是有趣的。按照书中提到的 SEL、SAC 等方法，个性化的联想使记忆不再是枯燥的重复，而是进入一个丰富的、变幻无穷的世界。根据 SEL、SAC 方法，我们可以让自己编的故事荒诞离奇、跌宕起伏、引人入胜，从而使记忆顺理成章、水到渠成。

记忆是有顺序、有层次的。你可以将要记忆的事物有顺序地放在自己熟悉的场所（记忆宫殿），而后反复回想，强化记忆。这样记忆一些不相干的事物据说很有效呢，在世界记忆锦标赛上，很多记忆运动员都使用这种方法，你不妨也试试吧！

记忆也可以来得更复杂些。还记得小时候看过的电影《赌神》吗？那个赌牌的场面真是让人震撼、令人激动不已。世界记

忆锦标赛上记忆运动员们记扑克牌的出色表现会让你觉得他们简直就是现实版的赌神。八届世界记忆锦标赛冠军得主多米尼克·奥布莱恩，只看一次，就能记住 54 盒扑克牌，每盒 52 张牌，即一次记住 2 808 张牌（仅出现 8 个小失误）。他因此被全世界的赌场禁入。按照作者介绍的“主系统”“PAO 系统”等方法，这一切都可以通过训练得以实现。当然，一般来说，如果不是特别爱好，我们并不需要达到这种境界。

良好的记忆力有益于生活。人们的日常生活是琐屑的。我们可能常常因为一时的健忘，带来令人沮丧的结果，使生活变得凌乱不堪。多少人经常浪费很多时间回想一个密码，找一份非常重要的文件，或者寻找别的什么东西……本书的记忆术从某种程度上能给那些容易健忘的人们带来帮助，会节省很多时间，让生活变得更加井然有序。

良好的记忆力也有助于学习。学习的过程有很大一部分是知识记忆的过程。作为一名高校教师，我发现很多综合能力很强的孩子却往往成绩并不理想，很重要的一个原因是记忆力不尽如人意，或者考试能力不强。我常常为之而感到深深遗憾。这本来自实际生活实践的记忆魔法书系统阐述了提升记忆力的方法，并结

超简单的记忆魔法书

合作者多年的培训经验，给出了学习语言、学习文章等方面具体而高效的技巧。愿读者能够从中找到契合自己的方法。同时，我也衷心希望在这个人生起点一开始就有很大差距的时代，这本书能为那些依然相信奋斗，并愿意为理想而苦苦追求的莘莘学子助一臂之力。

肖江波

UNE MÉMOIRE
INFAILLIBLE

推荐序

路易·拿破仑·波拿巴、梯也尔、麦克马洪、格雷维、卡诺、卡西米尔-佩里埃、福尔、卢贝、法利埃、普恩加莱……在托莱多的广场上，塞巴斯蒂安·马丁内斯成功地使我们用不到 15 分钟，按时间顺序记住了法国前任总统们的名字。这是我们在系列纪录片《人类身体的超能力》所展现的，也正因为此，我们有幸见到了他。

我可以告诉你，这是个创举！就我而言，其实就像我在浴室的镜子上写一个词和我的名字连在一起，这样就不会忘记它那样简单。

所以，你可能在想，这记忆如同鱼缸里的金鱼一样，看着鱼缸，问自己为什么找不到出口，这时，塞巴斯蒂安使我有了解

信心。

他让我放心就像他将使你不再担心一样，因为我相信你们中的许多人都在想，你把你手中的书放在哪儿好呢！……

是的！因为我们所有人都有能力，通过专注和训练，唤醒我们大脑中的海马区。

啊！这个有名的海马区，就在这一小块大脑中，我们将试图找回我们的记忆……当我们忘记银行密码的时候，这些神经元使我们非常沮丧……这种情况十五年来从来也没有改变过……

当我们遇见塞巴斯蒂安的时候，他就像一个优秀的心理学家似的让我明白，我们都能像他一样记忆。

那一刻，我想，这就像如果乌兰登·博尔特告诉我们，我们都有能力跑步，我相信了，并学会了，毫不费力就记住了这份总统名单，尽管对于这份名单中的一些人，我甚至不知道他们的存在。

对于方法，其实没有什么神秘的。你会发现你有令人惊讶的记忆能力。

当然，你们可能像我一样，不可能有能力参加世界记忆锦标赛……但是必须承认，试图与一个使你不再忘记配偶生日的人做

竞争对手是多么不明智的一件事。

如果有一天，你因陷入糟糕的记忆黑洞而担忧，告诉你，就像尼采说的，“记性不好的好处是，每次做同样的事情都可以像初次般享受。”

米切尔·西蒙斯

UNE MÉMOIRE
INFAILLIBLE

目 录

前 言 如果阿里巴巴的哥哥能记住“芝麻开门” / 1

我们的大脑要比铝合金强大得多。因为：它是一个超人，一个什么都不能让它停下来的实体。除非出现它的敌人，缺乏专注，这是需要克服的。

第一章 给你的神经元来点刺激 / 17

打破规矩的藩篱，在想象的世界里，没有什么不可能，没有什么想不到。一切都令人难忘！从现在开始，对于你而言，世界变得太小。

第二章 记忆术的三个阶段 / 33

尽可能地唤起五种官能，联觉，唤起你的情感。在衔接的时候，要花点时间去感受，去看，去听，去品味你创建的精彩故事的全部细节……

第三章 欢迎进入记忆宫殿 / 57

场所方法对于记住长长的清单是最有效率的。这也是记忆冠军最常用的策略。对于我来说，已经有十个标记的地方，每个都包含有一百次停顿，算起来应有上千个不同的信息的存储容量。而随着练习的深入，这个数字也会增加。

第四章 建立自己的语言 / 83

你可能平时会记不住一些简单的信息。我建议为你呈现六种新语言，使你一旦掌握方法，能够迅速记住数字、字母、二进制数字、抽象的图像、扑克牌和日语中的汉字。

第五章 成为记忆冠军 / 119

创造性支配你控制记忆的过程，你从中获得乐趣。混合运用串联、记忆宫殿、SEL 和 SAC 方法，发明你自己的工具。想象无限，记忆无限。

第六章 摆脱遗忘 / 161

想象一下，我要你尽可能地跑到最快。你喘不过气来，你的肌肉痉挛，达到极限，抽筋了。如果我告诉你你只用了 10% 的肌肉，你会嘲笑我，这是有道理的。但是，如果你定期训练，不

久你会跑得更快，你呼吸不费力，你感到更舒服。这同样适用于我们的大脑：我们使用了 100% 的脑区，但是我们越是激发它们，我们头脑的工作能力越强，我们会觉得更容易。

结 论 专注的艺术 / 179

记忆，是创建新的联系；没有人一出生就能成为记忆大师，这是训练的结果。这里没有秘密，也没有天才——或者说，我们都是潜在的天才。

附 录 / 183

致 谢 / 186

UNE MÉMOIRE INFALLIBLE

前 言

如果阿里巴巴的哥哥能记住“芝麻开门”

我们的大脑要比铝合金强大得多。因为：它是一个超人，一个什么都不能让它停下来的实体。除非出现它的敌人，缺乏专注，这是需要克服的。

“大麦开门！”卡西姆喊道，他怀里抱着山洞里的宝藏，这个山洞是他的弟弟阿里巴巴发现并给他指路的。在他面前，山洞门依然紧闭。他被关在里面了。“黑麦开门！”门纹丝不动。“小米开门！”徒然。那个让他刚刚几分钟前进入山洞的神奇咒语是什么来着？必须说出那个粮食的名字，那个他确信无疑的名字……但，是哪一个？见鬼，怎么想不起来了？卡西姆又试了几个名字，都不行。

卡西姆没有被饿死，虽然他除了黄金和珠宝没有什么别的食物。但他的命运仍然相当悲惨：四十大盗没有忘记那个我们今天称之为密码的东西，他们进入秘密山洞，一下子把他砍成了两段。唉，如果卡西姆早知道那些有效的记忆方法……文学故事情节将被改写。

庆幸！持本书在手的你不可能有类似的遭遇。因为，读完这本书，记忆属于你。你将不会在大门前跺脚；在信用卡终端前一脸糊涂；在一个熟悉的面孔前，无数次地迟疑：这个人叫什么名字来着？不会面对一个基本常识问题，大脑一片空白；因为不知道过交通信号灯在十字路口是向左转，还是向右转，在街道上徘徊。

最终，只要掌握方法，这一切都不会重演。但本书不是一句

“芝麻开门”这么简单。同样，我们要立即提醒你：这本书不是直接和大脑连接，也并非通过简单的咒语之力迸发出新的神经元。这既是一个好消息，也是一个坏消息。说它是坏消息，是因为需要付出一些努力。说它是好消息，是因为在你面前呈现出一个有无限潜力的自己，还因为建议你做的练习绝不会是枯燥乏味的，而是正相反。

再谈串联这种记忆方法

在记忆的技巧中，你或许熟悉“Mais ou et donc Ornicar?”^① 尽管这个问题被多次问及，Ornicar 却从未出现，而一代又一代的学生们总是会追问它的样子。另一方面，因为有它，我们对连词了如指掌。这正是那位明星的记忆方法，这种方法通常的名称是什么？——串联。

^① “Mais ou et donc Ornicar?” 这句话让我们同时记住了 mais, ou, et, donc, or, ni, car 这几个法语中常用的连词。——译者注（本书中带圈码的脚注均为译者注，不一一标注）