



东尼·博赞思维导图系列
畅销修订版

BBC
ACTIVE
PEARSON

THE MEMORY BOOK 博赞记忆术

[英] 东尼·博赞 / 著

陆时文 / 译

“世界记忆锦标赛”创始人的经典之作！

伊顿公学16

记忆规则和技巧

创造

牌和

速记长达1000位数字的世界学生记忆纪录

新东方俞敏洪校长为自己孩子挑选的思维训练书！



化学工业出版社

东尼·博赞思维导图系列
畅销修订版

博赞记忆术

[英] 东尼·博赞 / 著

陆时文 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

博赞记忆术 / [英] 东尼·博赞(Buzan, T.) 著; 陆时文译. — 北京: 化学工业出版社, 2014. 1

(东尼·博赞思维导图系列)

书名原文: The Memory Book: How to Remember Anything You Want

ISBN 978-7-122-17605-9

I. ①博… II. ①东… ②陆… 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(2013)第 124007 号

Authorized translation from the English language edition, entitled THE MEMORY BOOK: HOW TO REMEMBER ANYTHING YOU WANT, 1E, 9781406644265 by TONY BUZAN, published by Pearson Education Limited, Copyright © Tony Buzan 2010.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright © 2013 by arrangement with Pearson Education Limited.

本书简体中文版权由培生教育亚洲有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。版权所有, 未经许可, 不得翻印。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-8687

责任编辑: 郑叶琳 裴 蕾 策 划: 慧志文化(witsbooks@gmail.com)
责任校对: 宋 玮 装帧设计: Evan

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张 8¼ 彩插 4 字数 191 千字
2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 31.00 元

版权所有 违者必究

序

如果我告诉你这样一个故事：有一个小男孩，他的学习成绩一塌糊涂，在考试中屡次不及格，老师们都认为他这一生难以有所成就，然后他 16 岁时就辍学了。但是，就是这个孩子竟然获得了“世界记忆锦标赛”的冠军。你也许认为我是一位小说家，这不过是一个虚构的故事。但这是千真万确的，因为那个被贴上“失败”标签的小男孩就是我。

我离开学校之后，不停地换工作，曾在许多地方待过。有一天，我从电视上看到一位名叫克雷顿的先生竟然在 3 分钟之内记住了一整副扑克牌。这给了我极大的震撼，因为他确实是在那么短的时间内记住那么多扑克牌的。

我想，我的大脑和他是一样的；我深信，他能做到的，我也一定能做到！于是我开始进行自我训练。

几个月之后，我终于实现了那个盼望已久的梦想，我也能在 3 分钟之内记住一整副扑克牌了。正当我思考下一步该如何进行自我训练时，我听说 1991 年的第一届“世界记忆锦标赛”，而本书的作者东尼·博赞先生正是这一大赛的组织者。经过非常激烈的竞争，我获得了第一届“世界记忆锦标赛”的冠军。

我运用的那些基本记忆法则，你都可以在本书中找到。假如认真地运用这些法则，你将能登上记忆和知识的高峰。我在自我训练和运用这些法则时受益匪浅：它们给了我更强的自信心、更丰富的想象力、更高的创造力，更广博的知觉技巧和更出色的智商。

我非常荣幸，能向你们推荐这本好书。东尼·博赞不仅保持着“世界创造性智商”的纪录，而且是关于大脑和学习方面的 100 多本畅销书的作者或合作者。他还是世界著名的“思维导图”的发明者。我认为，无论是



在口头交流还是在书面表达方面，东尼都称得上是世界上沟通效率最高的人之一。他与别人合创了“大脑基金会”（Brain Trust），基金会把2008年的世纪大脑奖项颁发给了苏珊·格林菲尔德。他还是世界记忆力运动理事会的创始人和主席，管理着头脑记忆运动，举办年度世界记忆锦标赛（2008、2009年在巴林举行）。大脑节已经有18年的历史了，现在包括人名头像记忆、快速扑克牌记忆、马拉松扑克牌记忆、词汇和图形记忆（详情可见附录）。

能在刚开始的几年就参与其中，我倍感荣幸。那时思维运动刚刚诞生，我和其他一行参赛者创下了自己的标准，而如今这项赛事吸引了更多的国家参与，越来越多的国家拥有了自己的国家记忆冠军，产生了很多未来的记忆明星。随着比赛标准的逐年升高，也诞生了新的纪录。目睹乔纳森·汉考克、安迪·贝尔、本·普里德莫尔、克莱门斯·迈尔以及贡特·卡斯滕这些强者们的表现，看到他们打破纪录，让人备受鼓舞！

对于愤世嫉俗的人来说，记忆随机的小数、二进制数字、扑克牌好像是无用的练习。而对于我来说，记忆练习开拓了我的思维，开发了大脑无穷无尽的可能。它给我一种自信，让我相信我可以记住自己想记住的一切。这种感觉很舒服。锻炼记忆力是一种乐事，我强烈推荐给所有人。

祝贺你！你已开始踏上改变你人生的星光大道了！

Dominic O'Brien

多米尼克·奥布莱恩

第一届世界记忆锦标赛冠军，曾8次获此殊荣

普通记忆水平的人和能够记忆整本电话簿的人的最大区别可以总结为五个字：欲望和技巧。

——多米尼克·奥布莱恩
8 次荣获世界记忆锦标赛冠军

引言：一则永生难忘的故事

首先，我要给你讲一件让我十分震惊的事情，这件事情让我第一次意识到原来我们的记忆可以很完美。

一名学生坐在教室里，既紧张又好奇，因为这是他大学第一天的第一节课。和班里其他同学一样，他久闻克拉克教授的大名。克拉克教授不仅是这所大学英语系所有毕业生中最有才华的，而且更让他出名的是：他总会从一个天才的角度，居高临下地看待他的学生；用他的智慧让学生们感到窘迫和不知所措。这天，他故意迟到了——这更增添了紧张气氛。

克拉克教授终于出现了！他若无其事地迈进教室，用炯炯有神的眼睛快速地扫过全体学生，嘴角还挂着一丝嘲弄的微笑。

他没有直接走上讲台，也没有整理他的讲稿，而是站在讲台前，双手背在身后，脸上带着嘲讽的神情继续盯着他的学生，冷不丁地冒出一句：“第一年的英文课？我先来点名。”接着，他像机关枪一样快速且大声地喊出了学生的名字——而此时，学生们早已被吓呆了。

“阿伯拉罕森？”“到，先生！”

“亚当斯？”“到，先生！”

“巴洛？”“到，先生！”

“布什？”“到，先生！”

“博赞？”“到，先生！”

.....

当他叫到“卡特兰德”时，教室里一片死寂。他就像一位威严的审判官一样，用他那可怕的眼神在每个学生脸上来回巡视，似乎期望学生“赶紧认领”他们的名字。见没有人回应，他深深地叹了一口气，以比正常语速快两倍的速度说道：“卡特兰德？……杰里米·卡特兰德，家住西三号大道2761号；电话是7946231；生日是1941年9月25日；母亲的名字是简，



父亲的名字是戈登……卡特兰德?”依然没人回应。教室里静得连一根针掉到地板上都能听见,当这种寂静快要达到学生们的忍耐极限时,克拉克教授大喝一声:“缺席!”终于打破了这令人难以忍受的沉寂。

接着,他又毫不停顿地继续点名。不管是哪个学生缺席,他都要来一番“卡特兰德式”的程序,一字不落地说出每个缺席学生的全部个人信息!在开学的第一天,他不可能事先知道哪些学生来上课,哪些学生会缺席,而且他也从来没有见过这些学生。但令人吃惊的是,他竟然清楚地知道每个学生的基本信息,甚至是一些非常具体细微的信息。

当他点完最后一个学生的名字“齐戈斯基”,“到,先生!”,他脸上带着一丝古怪的笑容,用一种鄙夷的眼神看着学生们说:“这表明卡特兰德、查普曼、哈克斯敦、休斯、勒克斯摩、密斯和托维没有来。”他停顿了一下,接着说。“找个时间,我将记录下来!”

说完之后,他就离开了,教室又恢复到了罕见的寂静之中。

这一幕令一位学生着了迷,他突然感受到生命中原以为“不可能实现的梦想”——无论在何种情况下都准确无误地记起所需的信息,似乎可以实现了。

能记住著名画家、作曲家、作家和其他伟人的名字、生日及相关的重要信息!

能记住多种语言!

能记住生物和化学中庞杂的分类数据!

能记住任何需要的表格!

能拥有像克拉克教授一样的记忆力!

他跳起来,冲出教室,在走廊上截住克拉克教授,不假思索地问道:“先生,您是怎样做到的?!”克拉克教授依旧傲慢地回答道:“孩子,因为我是个天才!”然后他再次转身离开,根本没有听见学生的喃喃自语:“是的,先生,我知道。但我还是想知道您是怎么做到的?!”

在接下来的两个月中,这名学生不断地“纠缠”这位“天才”,最后两人竟成了好朋友。“天才”私下里向他解释了记忆方法的“神奇法则”,正是这种神奇的记忆法则,让他在开学第一天便令所有的学生大吃一惊。

在以后的20年中,这名学生如饥似渴地阅读他能够找到的所有关于记忆、创造力和大脑机制方面的书籍。他始终有一个想法:一个能够在记忆

方面超越那位“天才”教授的超级记忆方法。

他的第一个创造是“记忆思维导图”（Memory Mind Map），被人们称为“大脑思维的瑞士军刀”。它不仅能让使用者精确、灵活地记忆，而且能让他们在记忆的基础上进行创造、计划、思考、复习和交流。

在思维导图之后，他又创造了巨大、有趣且易于使用的“超级记忆矩阵”（Super Matrix Memory System）。它是一个数据库，能让使用者快速地获取任何重要的、所需的主要信息。

就这样，25年后，新的记忆方法出现了。当年那个为记忆着迷的学生就是我！而今，我非常乐意把这个新方法介绍给你！

现在，让我们再看一些证明大脑惊人能力的证据。

为本书写了前言的多米尼克·奥布莱恩能够只看一次便记住54副打乱的扑克——也就是2808张扑克牌——而且只有8个错误（在被告知他出错之后，他还能纠正其中4张）。而我们很多人都记不住我们把车钥匙放在哪里了。

记忆力既能给人带来快乐也能给人带来悲伤：看昔日学校里的老照片时，我们能够记起几十年前的老友，可是却记不起当天早上吃了什么！同时，世界上最聪明的那群人可以解开生命的基因密码，再现宇宙大爆炸的时刻，但是人类的记忆力仍有大片区域尚未开发。引用詹姆斯·柯克的话，它才是“真正的终极前沿地”。

我们都知道记忆力是很非凡的，即使存在以下这些相反的观点，我们也会这样说。

- 大多数人只能记住他们所遇到的人之中不到10%的名字。
- 大多数人常常忘记99%以上给予他们的电话号码。
- 记忆力应该会随年龄的增长而迅速减退。
- 许多人喝酒，而每喝一次酒，就会有约1000个脑细胞受到酒精的损害。
- 世界上不同种族、文化、年龄和教育水平的人们都有一个共同的体验或者说是“恐惧”——记忆能力不够或记性差。
- 我们通常把我们的失败，尤其是记忆的失败归因于我们只是“人”。这句话意味着我们的能力天生就不足。



- 你可能会在本书的大部分记忆测试中遭遇失败。

所有这些问题以及其他一些问题本书都会涉及。读过之后你就会明白：只要具备相应的知识，就有可能通过所有的测试；而且只要你知道怎样记忆，你就能轻易地记住你想记住的电话号码和人名。你也会发现，如果你使用记忆力的话，它会继续提高；最后，你会发现自己的记忆力不仅比你预想的好多了，而且事实上，你会发现它可能非常完美。

要有信心：你的记忆力很完美

不同文化和不同国家的人在记忆方面的“消极经验”不能归咎于我们只是“人”，或者任何“先天不足”，而只能归咎于两个简单而又易于改变的原因：一是消极的心理暗示，二是缺乏相应的知识。

你常常会听到人们在积极而热烈地谈论这样一些事情：“我的记忆力没有年轻时那么好了，我经常忘事。”这一说法常会得到同样热情的响应：“是的，我深有同感，我也经常这样。”对话者就这样彼此惺惺相惜，蹒跚地在“思维遗忘”的下坡路上越走越远。我为这种人群取了这样一个名字，叫做“记忆恶化俱乐部”。这种消极的、危险的、不正确的思维模式基于人们缺乏对自己记忆力的适当训练（使用本书就可以纠正这种错误）。

当一位中年经理或主管忘记给某人打电话，而且发现手机落在办公室时，他与一个把手表、零花钱和家庭作业等东西忘在教室里就回家的7岁孩子的唯一真正的差别是，孩子不会因此而灰心丧气、挠头，然后嚷道：“啊，上帝！才7岁我就没记性了！”

要记住我们最常听到的说记忆力随着年龄增长而减退的迷信是错误的。如果大脑使用良好并经常接受良性刺激，那么它会随着年龄增长而变好。八九十岁的老人可以和四五十岁的人拥有同样好的脑力，脑细胞不会随着年龄的增长而死亡。记忆力好不仅有益于学

习，而且有益于生活质量的提高。

问问你自己：“我每天到底能记住几件事？”大多数人会认为自己是介于 100~10 000 件之间。答案实际上应该是几十亿件。人类的记忆能力是如此优秀并且稳定地发挥着作用，以至于大多数人都没有意识到他们所说和所听到的每个字都要在瞬间经过大脑思考、回忆、精确辨认，以及置于合适的背景之中。人们也没有意识到他们一天乃至一生中的每一刻、每个感觉、每个念头及所做的每件事都用到了他们的记忆功能。事实上，这种记忆的准确性几乎是完美的。我们零星忘记的一些事情就像是一片汪洋大海之中的几滴水。具有讽刺意味的是，我们之所以强烈地注意我们所犯的错误，是因为这些错误非常少见。

越来越多的证据表明，我们的记忆力可能是十分完美的。以下是几个例子。

梦

我们许多人清晰地梦见长达 20 年甚至更长时间可能都没想起来的熟人、朋友、家人和恋人。在我们的梦中，这些人的形象鲜明，颜色和细节精确得和他们在现实生活中一样。

这一点就证明了在大脑的某个地方存储着大量完美的图像及其相关信息。这些图像及其相关信息不随时间的改变而改变，并且经过正确的触发后可被重新回忆起来。在第 18 章中，你将学会“梦境记忆”。

突发性的随机回忆

实际上我们每个人都有过这样的经历：在一个拐弯处突然记起自己以前生活中的一些人和事。这种情形在人们重访他们的第一所小学时会经常发生。往往一种味道、不经意的触摸、随意的一瞥或



某种声音都可能唤回洪水般的、那些被自己认为已经忘记了的经历。

这种任何一种感官刺激就能唤起精确记忆图像的能力，以及烤面包的味道或者一首歌的旋律就会让人沉湎于往事的事实都表明：正确的“触发情景”越多，将会也能够回忆起来的東西就越多。从这些事实我们可以了解到是大脑存储了这些信息。

俄罗斯人“S”（谢里雪夫斯基）

在21世纪初，一位年轻的俄罗斯记者谢里雪夫斯基（在《记忆专家的思维》一书中，A·R·鲁里亚称其为“S”）参加了一个编辑会，令其他与会者惊愕的是他竟然不记笔记。当他不得不为此做出解释时，他却对人们的惊讶感到大惑不解。令人惊奇的是，很明显他是真的不理解为什么大家要做笔记。

他对自己不做笔记的解释是：我能记住编辑所说的话，记笔记有什么用呢？为了证实自己的确能做到，“S”甚至按编辑的声调逐字逐句复述了发言的全部内容。

在随后的30多年里，俄罗斯心理学带头人、记忆研究专家亚历山大·鲁里亚（Alexander Luria）对他做了一系列的记忆力测试。1973年，我见到鲁里亚时，他向我证实了“S”与寻常人相比的确没有什么不同之处，只是他的记忆力确实很好。鲁里亚也声明：在“S”年纪还很小的时候，偶然间发现了12个基本的记忆技巧（见正文35页）并使它们成为他自然功能的一部分。

关键是，“S”并没什么特别之处。在教育、医学和心理学的历史上都有过类似的记录。在每一个案例中，这些似乎拥有“卓越”记忆能力的人的大脑都是正常的，并且他们都在很小的时候就“发现”了记忆功能的基本技巧。

罗森斯威格教授的实验

加利福尼亚心理学家、神经生理学家马克·罗森斯威格（Mark Rosensweig）教授花了数年的时间研究单个脑细胞和它的存储能力。早在1974年他就提出：在一个正常人的一生中，如果以每秒钟10条新信息的速度一直向他的大脑输送信息的话，他的大脑多半仍然是空的。他强调说：记忆障碍与大脑的容量无关，而与能力无穷的大脑自我管理有关。

佩恩菲尔德教授的实验

加拿大的怀尔德·佩恩菲尔德（Wilder Penfield）教授无意中发现了人类的记忆能力。

当时他正用很细的电极刺激病人的单个脑细胞，以便确定大脑中与癫痫病发作有关的区域。令他大为吃惊的是，他发现当他刺激一定的大脑细胞群时，他的病人就会突然记起过去的经历。病人们强调说：那不是简单的记忆，而是他们当时实际经历的全过程，包括气味、噪声、颜色、运动、味道等。这些经历的时间跨度可以从试验前几小时到40多年以前。

佩恩菲尔德提出：藏在每个脑细胞或脑细胞簇中的东西是我们经历过的每件事的完美储存。只要我们找到正确的刺激位置，就能像重放电影一样重现当时的经历。

大脑潜在的建模能力

莫斯科大学的皮奥特尔·阿诺欣（Pyotr Anokhin）教授是著名学者巴甫洛夫的得意门生。他将生命中的最后几年全部用来研究人类大脑潜在的建立模型的能力。他的发现对于记忆研究者们来说非常重要。



记忆似乎是以单独的小型模型或者由大脑中相互连接的细胞组成的电磁电路的方式来记录信息的。阿诺欣知道大脑有 1 万亿个脑细胞，但在与脑细胞所能建立的模型数量相比时，即使是这样巨大的数字也显得微不足道。

借助高级的电子显微镜和计算机，他提出了一个令人瞠目的数字。阿诺欣计算了整个大脑中可能产生的模型个数，或者叫做“自由度”。用他自己的话来说：

“这个数字是如此之大，如果用一行正常大小的手写字符来写下这个数字的话，这行数字的长度将超过 1 050 万公里。有了这样一个巨大的可能性，大脑就是一个可以在上面演奏亿万万个不同旋律的键盘。”

你的记忆就是上面的乐曲。

照相记忆

照相记忆也叫超清记忆，这是一种特定的记忆现象，在这种情况下，人们能在非常短的时间内精确、完美地记住他们所看见的任何情景。这种记忆通常消失得很快但却如此精确，以至于有人看过一条白色床单上随机喷射了 1 000 多个斑点的图片后也能精确地将它复制出来。

这就意味着我们除了具有深度并且长期的储存能力之外，还有短期和即时的照相记忆能力。很多人认为孩子往往具备这种能力，它是他们思维功能的一个天然组成部分，而我们却在使他们逐渐丧失这种能力。因为我们让他们的注意力过分集中于逻辑和语言上，而很少训练他们的想象能力和其他思维技能。

1 000 幅照片的测试

在最近的一些实验中，测试者以每秒钟一幅照片的速度，一幅接一幅地向被试者显示 1 000 幅照片。然后心理学家们将 100 幅其他照片混入这 1 000 幅中，并请被试者挑出这 100 幅照片。无论这些被试者是怎样评价自己的正常记忆的，实际上，他们每个人都能分辨出哪张照片是看过的还是没看过的。

他们虽然不能记住照片出示的顺序，但肯定记住了图像。这个例子证实：人们一般能较容易地记住一个人的面孔而不太容易记住他的名字。这个问题应用记忆技巧就能轻易解决（如下）。

记忆术

记忆术是指那些可以帮助你记东西的记忆帮手。它可以是一个单词、一张图片、一个方法或者其他一些机制，可以帮你回想起一个短语、一个名字或者一系列事实。记忆技巧 mnemonic 中的“m”不发音，整个单词来源于希腊语 mnemon，意思是“铭记在心”。

其实大多数人在学校时就已经使用过记忆技巧来记忆了，即使我们当时没有注意到。比如，我们为记语法或者拼写发明了除了在“c”后面，“e”前面是“i”；或者为了记住高音谱号（从最低的开始）EGBDF，我们发明了短语“Every Good Boy Deserves Favor”（每个好男孩都应该得到夸奖）。

如果首字母可以组成一个单词，那么这种记忆技巧就是首字母缩略词。首字母缩略词由每个单词的首字母组成，比如 UNESCO，代表 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization（联合国教科文组织）。

许多人也学过用握紧的拳头上的关节凹凸来记住哪些月份有 30 天，哪些月份有 31 天（“除了 2 月”）。这种方法也是一种记忆技巧：



一种助记的机制。

有关记忆技巧的实验表明：如果一个人使用这样的技巧，能够在满分 10 分的情况下拿到 9 分，那么这个人将会在满分 1 000 分的情况下拿到 900 分，在满分 10 000 分的情况下拿到 9 000 分，在满分 1 000 000 分的情况下拿到 900 000 分，依次类推。同样，可以在满分 10 分的情况下拿到 10 分的人也可以在满分 1 000 000 分的情况下拿到 1 000 000 分。

本书中的这些技巧和机制是为了帮助我们深入研究我们所具有的非凡记忆能力，并且帮助我们记忆从记忆中检索出所需的任何东西。你将会惊奇地发现这些方法非常容易掌握，且便于应用到个人、家庭、公务和社会生活中。

用来记忆的大脑

热情和激情可以强化我们的记忆。同样，乏味和无趣可以弱化我们的记忆。你对要记的东西理解的越多，你记住的就越多。

记住，为了增加回忆的可能，记忆会通过运用联想和方位方法来让事情难忘。

世界记忆锦标赛冠军以及头脑世界纪录

自从 1991 年第一本有关记忆的书籍《博赞记忆术》出现后，激发了世界记忆锦标赛，人类记忆力极限逐年突破。每届比赛，原纪录都会以越来越快的速度连连被打破。几年前不知道的事情，我们现在知道了，那就是一般的人类大脑若得到适当的训练，完全可以在 1 小时内记住 2 000 个两位数字，可以在 15 分钟内记住超过 100 个人名头像，可以只听一遍就记住 200 个数字，还可以在 25 秒内记住一副扑克。

这些惊人纪录的所有创造者都当众表明，他们认为自己“只刚

开始记忆训练不久”！

每年的世界记忆锦标赛上，参赛选手所做的事情就是把要记的东西变得独特、相关，然后给予它们具体的细节描述。这些记忆专家不比你我聪明，他们只是投入时间和精力使用一系列技巧和策略记忆信息——而他们真的记住了。比如，有很长一段时间，人们认为在 30 秒之内记住一副扑克相当于打破体育运动中的 4 英里赛跑纪录。2007 年，英国记忆锦标赛冠军本·普里德摩尔仅用 26.28 秒就记住了一副被洗过的扑克，打破了安迪·贝尔先前 31.16 秒的世界纪录。两年前，德国的贡特·卡斯滕博士用 1 小时记住了一个 1 949 位数字，然后用了 2 小时不到的时间回忆出来。



记忆简史

最早为记忆寻找物理基础而非精神基础的人是古希腊人。在记忆领域里，真正提出重要观点的第一人，理所应当是公元前 4 世纪的柏拉图。他的理论被称为“蜡片假说”，至今仍为人们所接受。

在柏拉图看来，思维产生印象的方式与蜡片被尖状物体刺一下后在其表面留下记号的过程是一样的。柏拉图假设：印象一旦形成就会保留下来，直到它随时间流逝而最终消失，并且再次留下一个光滑的表面。当然，这个光滑的表面在柏拉图看来，就等同于完全忘记——遗忘的形成与记忆的形成是同一过程中的两个“反向”程序。这一观点到后来渐渐清晰起来，现在许多人也认同他的这一观点。

历史上记载的第一个记忆术也是由古希腊人发明的。公元前 477 年，一位来自塞奥斯的古希腊诗人西蒙尼德斯发明了一种名叫“位置记忆法”的记忆术，顾名思义，也就是“定位”。书面材料上可用的空间微乎其微，因此，演说家和其他一些要记住演讲稿的人就常常通过想象一段路程，在脑子里追溯走过的足迹来回想每一篇文章。古罗马人延续了这一传统，2000 多年后的今天，这种定位法和本书中详细介绍的衣钩法和关联法一同成为了每年度世界记忆锦标赛的核心记忆技巧。