

主题书坊

“记忆宫殿”法：

一种记忆方法和一个历史视角

作为一项古老的技能，记忆术的重要性早已为古今先贤所认知，如“悲剧之父”、古希腊诗人埃斯库罗斯说“记忆是智慧之母”，英国哲学家培根说“世界上的一切知识，都只不过是记忆”。小至个体的生存发展，大至人类的文明进程，均离不开有效的记忆能力。

现今的记忆术大致有三种：一是机械记忆，经由反复记忆存储信息；二是逻辑记忆，将过去的经验信息进行逻辑编码，以熟记新；三是图像记忆，即把要记忆的文字信息通过联想处理为图像画面来记忆。三种记忆方式中，图像记忆最为高效。图像记忆中，在西方流传千年的“记忆宫殿”法则最为历史悠久。

“记忆宫殿”法诞生于2500年前。在《记忆宫殿：一本书快速提升记忆力》中，中国资深记忆培训师宁梓亦介绍了该记忆术的历史与特点。相传古希腊有名的抒情诗人西蒙尼德斯参加一次宴会时，中途因故离开，他刚走出宴会厅大门，整栋建筑突然倒塌，除他之外的所有赴宴者无一幸存。废墟中他的尸身面目全非，连家属都无法辨认，但西蒙尼德斯却根据宴客的座位将尸体一一辨别了出来。这是历史上关于“记忆宫殿”法的最早记载。

这一故事蕴含了“记忆宫殿”法的内在原理：位置记忆法。即将一组熟悉的位置空间与要记忆的材料之间建立联系，通过联想、利用视觉表象，以地点位置为线索进行记忆。宁梓亦在书中解释：我们的右脑掌管图像记忆，科学研究表明，人的图像记忆能力是抽象记忆能力的一百万倍。人类获得图像的途径分为“外视觉”和“内视觉”，外视觉是通过肉眼可以看到的真实世界，而内视觉是通过想象，在脑海中看到的虚幻画面，“记忆宫殿”法的原理是利用人类的内视觉记忆，使用内视觉来想象虚拟画面从而构成快速高效的记忆。

作者认为，西方世界很多名人都会使用“记忆宫殿”法，如西塞罗、培根、利玛窦、布鲁诺、莱布尼茨、马克·吐温、卡耐基、福斯特等等，虽然他们会“记忆宫殿”之事鲜有人知道。我们知道，图像、文字是人类文明史上保存记忆的工具。那么在图像、文字之前，人类是如何记忆的？澳大利亚人类学家琳恩·凯利的研究结论，依旧落脚在“记忆宫殿”法上。

其新作《记忆宫殿》从澳大利亚的原住民口述文化切入。据作者研究，澳大利亚原始部落留存至今的文化信息，如巫术、仪式、歌谣和舞蹈，动植物的名称与用途、资源的取得与土地管理、伦理与道德、地质学与天文学、谱系、航海学等历史积淀，实质上可统称为族群记忆。作者发现，原住民留存这些族群记忆不致失传的关键是“歌之路”。

所谓“歌之路”是一种歌谣、一种风景的叙事诗。原住民将足迹所及之处的地形、景色、道路，吟咏成歌，让每一处意义重大的地方为人所知，借由在各地实施的仪式，他们更能将与某个特定点相关联的知识“表演”出来，

在那个时空情境里，仪式只需要不断重复的动作即可。为了避免传承的知识被太多人的记忆和转述混淆，“歌之路”只能由族群的长者们掌握，每一代长老都要接受长期的记忆术训练，牢记所有符号纹饰的象征意义，他们在不断的歌吟中反复镌刻记忆，并透过冥想，让精神游走在脑海中借由树木石块等自然物构筑的记忆空间里，每个位置都有特定含义，都能迅速归类。

作者由存在于澳大利亚原住民的“记忆宫殿”法出发，比较了世界上现今还存在的几种土著文明，然后追溯到古老的史前人类文明，推测英国巨石阵、复活节岛石像、秘鲁纳斯卡线等史前神秘大型建筑，其建造的初衷都是为了构建“记忆宫殿”。比如，史前巨石阵本质上就是一处知识空间，其间保留着葬礼、天文观测、同时与医疗等系统知识记忆。这样一来，“记忆宫殿”于史前文明而言，是一项史前求生工具。

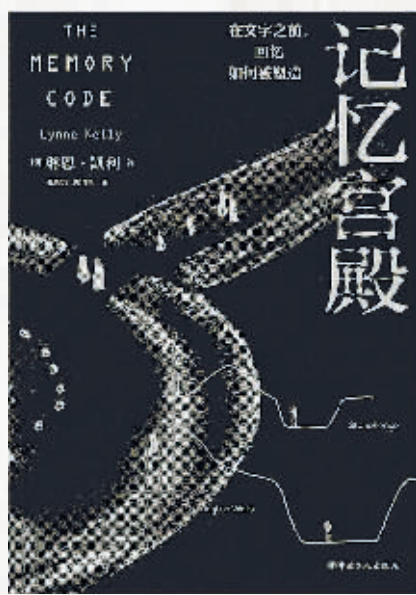
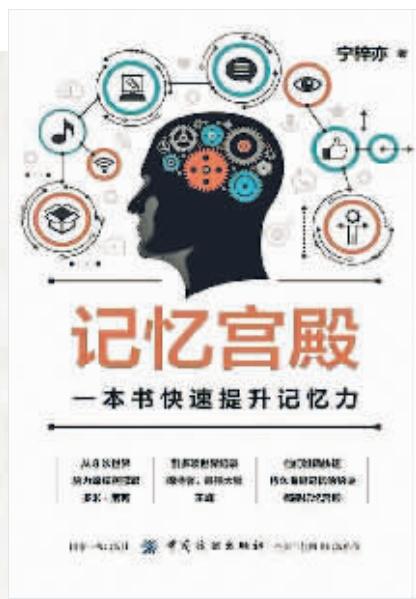
汉学家史景迁的史学著作《利玛窦的记忆宫殿》，则讲述了利玛窦以“记忆宫殿”这项技能打开中国的大门、取得高层人士接纳的历史经过。

明朝万历年间，正值世界上的大航海时代，传道士利玛窦从意大利远渡重洋来到中国。终其一生，他披僧袍，又着儒衫，试图通过适应中国文化融入士大夫群体，继而打开中国人的心灵世界。由于不同文明之间存在天然的冲突，1596年利玛窦开始教授中国人建造“记忆宫殿”法。

他告诉人们，“记忆宫殿”的大小取决于他们希望记住多少东西：最宏大的构造将由几百个形状各异、大小不一的建筑构成。他在总结这个记忆系统时说，这些宫殿、亭阁或座榻都是存留于人们头脑中的精神性建构，而非由真实材料制造的实物。这类记忆有三大来源：其一，它们可能来自现实，即人们亲身所处之地，或亲眼所见并在记忆中回想起的物体；其二，也可能是完全出于虚构，不论形状和大小都随意想象；其三，它们可能半实半虚，比如一座人们熟悉的房屋，但设想在其后墙新开一扇门以作通往新空间的捷径。又如在同一座房屋的正中想象出一个楼梯，循此登上并不存在的更高层。在脑海中构想出这些建筑的真正目的，是为数不胜数的概念提供安置之所，正是这些概念构成了人类知识的总和。

史景迁先生写道，利玛窦将其“记忆宫殿”法写成了非常有名的《西国记法》一书。全书分为六篇，分别是：原本篇、明用篇、设位篇、立象篇、定识篇、广资篇。利玛窦在书中写道：对每一样我们希望记住的东西，都应给予它一个形象，并给每个形象分配一个位置，使它能安然存放，直到我们准备好“记起”它。只有这些形象都各得其所，并且我们能迅速地记起它们的位置，整个记忆体系才能运作。

利玛窦也展示了“记忆宫殿”的妙用：他在纸上任意写下四百到五百个汉字，只要读一遍，就能按顺序把这些汉字倒背出来。而他的中国朋友们则形容，他只要浏览一遍，就能把



整卷的中国经典著作背诵出来。史景迁认为，传道士利玛窦的所有言行背后蕴含着一个期望，即一旦中国人开始重视他的记忆能力，就会顺此向他询问西方宗教。

要言之，史景迁将利玛窦的事业视为十六世纪晚期“欧洲扩张运动”的一部分，他将中国文化中儒释道三教的并立与西方世界内部的宗教论战相互映照，将十六世纪澳门商贸成败的细节与耶稣会明朝官员边界暧昧的关系相互勾连。穿梭于十六世纪晚期的世界图景中，看似毫不相干的事件和史实在史景迁的笔下连缀汇集。一览两相望的欧洲与中国，通过利玛窦的眼睛，儒家与古罗马这两个伟大的传统相互汇聚。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文 / 图

新作推介

《生育焦虑》：

探寻低生育率背后的心理困境

不论是线上还是线下，关于“人口”和“生育”的话题在当下得到了越来越多的讨论，而“人口红利”“生育率下降”和“生育焦虑”等细分话题更是热门。我们讨论这些热门话题的角度，似乎更多是基于社会趋势、统计数据，并探讨低生育率意味着什么，较少将目光投向个人：年轻人是否曾因为来自长辈的压力、生育的负担、工作规划与人生发展而苦恼是否要孩子，或被逼要孩子而造成生育焦虑？国家二级心理咨询师范林长期研究社会文化、社会变迁与个体心理之间的关系，她新推出的《生育焦虑》一书，从心理学、社会学的视角，结合大量个案，试图从原生家庭、婚育观念、内在感受、现实生活等不同方面来探讨生育焦虑背后更深层的心理原因与社会因素。

作者首先梳理了国人常见的“生育焦虑”典型图景：有的年轻人为了反抗父母而不要孩子；有的虽然并不想生育，但考虑到工作和人生发展阶段，掐着时间要孩子；有的为了证明自己的生育能力而要孩子；有的没有顶住长辈“催生”的压力而要孩子；还有的因为对婚姻感到失望而要孩子，想借此改善关系……不难发现，造成这些典型图景的因素可分为两类，一是外在在社会文化因素，一是内在在个体心理因素。作者将重心放在个体心理因素上，她发现一段广为流传的话：“为什么没有人可以理解，现在的我只想一个人吃饭、一个人看电影？为什么我一定要外向合群、面面俱到？为什么我一定要逼自己证明我没事、我很好、我没问题？”

“相信很多年轻人都有类似的心声，在成长过程中，自己的情绪和感受被忽视、被否定、被压抑。在持续多年的激烈竞争和升学压力下，在有着诸多问题的原生家庭的影响下，能够应对好眼前的生活已属不易。表面上看起来还不错的生活，是默默压抑了无数负面情绪和痛苦感受才支撑起来的。”作者认为，种种被压抑的沉重感受，折射了人们对自身情绪被理解、被尊重的渴望。同样的，年轻人关于不婚

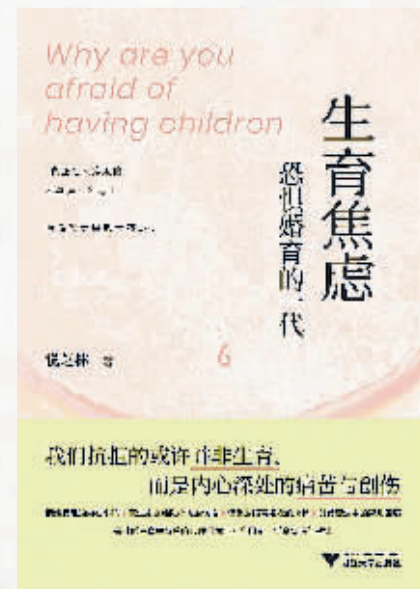
不育的表达很可能和广播剧中的呐喊一样，是渴望自己的恐惧和担忧被看见、被尊重、被理解，是期待自己拥挤和压抑的内心能够被归还、被救赎。故只有在察觉那些一直以来被忽视的真实感受之后，才能更好地审视“生育焦虑”这一话题。

接下来，作者围绕“我对生育的担忧究竟是什么？”“这种焦虑的情绪因何而来？”“问题在于生育本身，还是其他什么？”三个问题，从心理层面寻找和分析人们面对生育时感到焦虑的原因。首先是“原生家庭”。原生家庭是人们从小赖以生存和成长的基石，是建立自我意识、人生观、价值观的重要倚仗，是构成自我的一部分。然而近几十年来社会的巨大变迁，使得年轻一代不得不在心理上面对层出不穷的挑战和矛盾，比如把纠缠不清的情绪、情感带到亲密关系中，难以真正看见和理解对方，难以建立有效的联结和互动……这些矛盾冲突，根子上来源于原生家庭。所以，当一些年轻人“不婚不育”的口号和父母“催婚”“催生”的要求相互拉扯时，年轻人在还没准备好的情况下，不得不面对结婚、生育的艰难选择和巨大压力，出现被剥夺、伤害或压抑的负面情感；其次是“内心的小孩”。作者认为，因“原生家庭”而造成的焦虑，本质上是陷入了幼时面对冲突矛盾的常规路径，即逼迫内在的自己做出决定。对此，作者说，“与其逼迫自己做出决定，不如先理解、尊重自己内心一直以来被忽视的感受，先温柔拥抱自己的内在小孩。如果我们能够更好地处理自己的问题，就能以更好的生活状态、更充分的空间去面对关于生育的种种可能性。”

在书中，作者从不同视角为读者提供缓解焦虑的具体思路，帮助读者在面对自身和人际关系时找到更舒适的心态；并从两性心理意义和自我关怀等角度着手，帮助打算生育的人更清晰地分辨内心的真实想法，做好更充分的心理准备。

最后，作者把“生育”比作“山丘”。“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙子。”生育一事亦是如此，它像是人生道路上的一座山丘。虽然翻越它会有新的风景，但是翻越过程会很艰辛。如果在当下的道路上走着，双脚已经磨出了水泡，每走一步都疼痛难忍，那么很可能不愿意翻越前方的山丘，甚至会产生强烈的恐惧和恐慌。如果硬着头皮勉强自己走上更陡的山路，就不得不面对更加难以承受的疼痛。“你最应该做的是先正视自己的状态，觉察痛苦的根源，试着做出调整，让内心感觉更好一些。倒出鞋里的沙子，处理并养好伤口，换上更合适、更舒服的鞋。”作者呼吁每位有“生育焦虑”的个体，找到一种更舒适、更有力量、更自如的姿势和心态，梳理种种困住自己思想或关系的枷锁，尝试自我松绑，释放生命潜力，找到人生更多的可能性。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文 / 图



文明贵阳 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

文明健康 绿色环保

爱护公共卫生 净化美化环境

贵阳市精神文明办 贵阳市综合行政执法局 宣