

第六章第三节知识的保持教师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/527/2021\\_2022\\_\\_E7\\_AC\\_AC\\_E5\\_85\\_AD\\_E7\\_AB\\_A0\\_E7\\_c38\\_527458.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/527/2021_2022__E7_AC_AC_E5_85_AD_E7_AB_A0_E7_c38_527458.htm) 一、记忆系统及其特点

人的记忆系统分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三个子系统。(一)瞬时记忆 客观刺激停止作用后，感觉信息在一个极短的时间内保存下来，这种记忆叫感觉记忆或瞬时记忆，它是记忆系统的开始阶段。瞬时记忆的贮存时间大约为0.25~2秒。它完全保持输入刺激的原样，而且有一个相当大的容量。(二)短时记忆 短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段，保持时间大约为5秒到2分钟。短时记忆一般包括两个成分：一是直接记忆，即输入的信息没有经过进一步加工。它的容量相当有限，大约为 $7 \pm 2$ 个组块。另一个成分和工作记忆，指长时记忆中存贮的、正在使用的信息，是将贮存在长时记忆中的信息提取出来解决当前问题的过程。(三)长时记忆 长时记忆是指信息经过充分的和有一定深度的加工后，在头脑中长时间保留下来。这是一种永久性贮存。它的保存时间长，从1分钟以上到许多年甚至终身。容量没有限度。

二、知识的遗忘及其原因 (一)遗忘及其进程 1. 遗忘的含义 记忆的内容不能再认和回忆，或者再认和回忆时发生错误，就是遗忘。遗忘有不完全遗忘(能再认不能回忆)；完全遗忘(不能再认也不能回忆)；暂时性遗忘(一时不能再认或重现)；永久性遗忘(永久不能再认或回忆)等。 2. 遗忘的进程 德国心理学家艾宾浩斯最早对遗忘进程进行了系统的研究。提出经典的艾宾浩斯遗忘曲线。遗忘的发展是不均衡的，其规律是先快后慢，呈负加速型。(二)遗忘的理论解释 1. 痕迹衰退说

痕迹衰退说是一种对遗忘原因的最古老的解释。它起源于亚里士多德，由桑代克进一步发展。这种理论认为遗忘是由记忆痕迹衰退引起的，消退随时间的推移自动发生。从这个角度来说，为避免遗忘就应该多加练习。

2. 干扰说 干扰说认为，遗忘是由于在学习和回忆之间受到其他刺激干扰的结果。干扰主要有两种情况，即前摄抑制和倒摄抑制。所谓前摄抑制。是指前面学习的材料对识记和回忆后面学习材料的干扰；倒摄抑制，指后面学习的材料对保持或回忆前面学习材料的干扰。一般而言，时间上接近、内容上相似、要求上相同的学习之间容易产生干扰，所以学校的课程、内容的安排应避免相互间发生干扰。

3. 同化说 奥苏伯尔根据他的有意义接受学习理论提出，遗忘就其实质来说，是知识的组织与认知结构简化的过程。遗忘有积极的遗忘和消极的遗忘，前者指高级观念代替低级观念，从而简化了认识并减轻了记忆负担。后者指或者由于原有知识结构不巩固，或者由于新旧知识辨析不清楚，也有可能以原有的观念来代替表面相同而实质不同的新观念，从而出现记忆错误。

4. 动机说 这一理论最早由弗洛伊德提出。认为遗忘不是保持的消失，而是记忆被压抑，该理论认为，遗忘是因为我们不想记，而将一些记忆信息排除至意识之外。

### 三、运用记忆规律，促进知识保持

(一) 深度加工材料 所谓深度加工，是指通过对要学习的新材料增加相关的信息来达到对新材料的理解和记忆的方法，如对材料补充细节、举出例子、做出推论，或使之与其他观念形成联想。人们在获取信息时对它进行深度加工，信息的保持效果就可得到提高，并有利于信息的提取。

(二) 有效运用记忆术 记忆术是运用联想的方法对无意义的材料赋予某些

人为意义，以促进知识保持的策略。记忆术有：寻找记忆材料的规律，做一定的归类和整理，运用多种感官进行记忆。将零散的材料用一定的方法串联起来，展开想象等。(三)进行组块化编码

1. 组块的含义 所谓组块，指在信息编码过程中，利用贮存在长时记忆系统中的知识经验，对进入到短时记忆系统中的信息加以组织，使之成为人所熟悉的有意义的较大单位的过程。
2. 组块的对象 组块可以是一个字母、一个数字、一个单词、一个词组，甚至是一个句子。
3. 组块的方式 组块的方式主要依赖于人过去的知识经验。

F8F8"  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)