

自考学习中的遗忘与记忆自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/575/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c67\\_575294.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/575/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_AD_A6_E4_c67_575294.htm) 德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus)研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘是进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。人的大脑是一个记忆的宝库，人脑经历过的事物，思考过的问题，体验过的情感和情绪，练习过的动作，都可以成为人们记忆的内容。例如英文的学习中单词、短语和句子，甚至文章的内容都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”是有个过程的，这其中包括了识记、保持、再认和回忆。有很多人在学习英语的过程中，只注重了学习当时的记忆效果，孰不知，要想做好学习的记忆工作，是要下一番工夫的，单纯的注重当时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认同样是达不到良好的效果的。更多资料在信息的处理上，记忆是对输入信息的编码、贮存和提取的过程，从信息处理的角度上，英文的第一次学习和背诵只是一个输入编码的过程。人的记忆的能力从生理上讲是十分惊人的，它可以存贮10的15次方比特(byte，字节)的信息，可是每个人的记忆宝库被挖掘的只占10%，还有更多的记忆发挥空间。这是因为，有些人只关注了记忆的当时效果，却忽视了记忆中的更大的问题--即记忆的牢固度问题，那就牵涉到心理学中常说的关于记忆遗忘的规律。

一、艾宾浩斯记忆规律曲线解释 德国有一位著名的心理学家名叫艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus，1850-1909)，

他在1885年发表了他的实验报告后，记忆研究就成了心理学中被研究最多的领域之一，而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。根据我们所知道的，记忆的保持在时间上是不同的，有短时的记忆和长时的记忆两种。输入的信息在经过人的注意过程的学习后，便成为了人的短时的记忆，但是如果不经及时的复习，这些记住过的东西就会遗忘，而经过了及时的复习，这些短时的记忆就会成为了人的一种长时的记忆，从而在大脑中保持着很长的时间。那么，对于我们来讲，怎样才叫做遗忘呢，所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认起来，也不能回忆起来，或者是错误的再认和错误的回忆，这些都是遗忘。艾宾浩斯在做这个实验的时候是拿自己作为测试对象的，他得出了一些关于记忆的结论。他选用了一些根本没有意义的音节，也就是那些不能拼出单词来的众多字母的组合，比如asww，cfhhj，ijikmb，rfyjbc等等。他经过对自己的测试，得到了一些数据。然后，艾宾浩斯又根据了这些点描绘出了一条曲线，这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线：艾宾浩斯遗忘曲线，图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间(天数)，曲线表示记忆量变化的规律。这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即"先快后慢"的原则。观察这条遗忘曲线，你会发现,学得的知识在一天后，如不抓紧复习,就只剩下原来的25%)。随着时间的推移,遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验，两组学生学习一段课

文，甲组在学习后不久进行一次复习，乙组不予复习，一天后甲组保持98%，乙组保持56%；一周后甲组保持83%，乙组保持33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

二、不同性质材料有不同的遗忘曲线而且，艾宾浩斯还在关于记忆的实验中发现，记住12个无意义音节，平均需要重复16.5次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆六首诗中的480个音节，平均只需要重复8次！这个实验告诉我们，凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。不然，愣是死记硬背，那也是费力不讨好的。因此，比较容易记忆的是那些有意义的材料，而那些无意义的材料在记忆的时候比较费力气，在以后回忆起来的时候也很不轻松。因此，艾宾浩斯遗忘曲线是关于遗忘的一种曲线，而且是对无意义的音节而言，对于与其他材料的对比，艾宾浩斯又得出了不同性质材料的不同遗忘曲线，不过他们大体上都是一致的。因此，艾宾浩斯的实验向我们充分证实了一个道理，学习要勤于复习，而且记忆的理解效果越好，遗忘的也越慢。

三、不同的人有不同的艾宾浩斯记忆曲线--个性化的艾宾浩斯 上述的艾宾浩斯记忆曲线是艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后，产生了不同的记忆数据，从而生成的一种曲线，是一个具有共性的群体规律。此记忆曲线并不考虑接受试验个人的个性特点，而是寻求一种处于平衡点的记忆规律。但是记忆规律可以具体到我们每个人，因为我们的生理特点、生活经历不同，可能导致我们有不同的记忆习惯、记忆方式、记忆特点。规律对于自然人改造世界的行为，只能起一个催化的作用，如果与每个人的记忆特点相吻合，那么就如顺水扬帆，一日千里；如果与个人记忆特点相悖，记忆效果则会大打折扣。因此，我们要

根据每个人的不同特点，寻找到属于自己的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。四、“关于艾宾浩斯记忆曲线的定量性研究”在美国1999年世界记忆学大会上公布了一个成果，是“关于艾宾浩斯记忆曲线的定量性研究”研究成果表明在人类大脑记忆过程中，在某一时间内，会形成三种记忆，即感觉记忆、短时记忆和联想记忆，如图所示：这个是一个记忆事件，我们以一个记单词事件为例，当记单词事件发生后，你在几秒之内会产生一个“感觉记忆”，这个感觉记忆转瞬即逝，每个人各不相同，但基本上都在3、4秒之内，这个在记单词时不会感觉太深，在什么时候感觉深呢？感觉记忆之后还会有一个“短时记忆”，也叫“工作记忆”。这个记忆的延续时间也各不相同，大概在4~16个小时之间，不同的人相差四倍，这个在什么时候用到呢？比如：老师在课间给学生说：下节课要听写昨天学的单词，你特别着急，下课后赶紧背，管不管用，管用！但是放学回家吃顿饭或玩了以下，就什么也记不起来了，这是短时记忆，也是记完后马上会消失掉。在这两个记忆消失的过程中，会产生一个长时记忆痕迹，这是我们最关心的东西，也是最有用的东西，你真正的记忆，学习一个单词，学习任何东西，都会用到长时记忆痕迹，它是一个抛物线，就会有最顶点，是个最高点，这是你这次记忆单词的记忆最强点，这个点能产生一个记忆强度，在这，还能产生一个记忆时间T，在某个时间段，你对这次记忆单词会产生一个这次的一个最强点，那么，我们简单的来说，如果有谁能找到这点，这个时间段T，在这进行第二次的拉高复习，这是最有效的，我们翻书，我们看小纸片，其实是在模拟这个T，这个重复时间，即记忆黄金序列是由每个遗忘

点排列而成。在美国1999年世界记忆学大会上公布了一个成果，是“关于艾宾浩斯记忆曲线的定量性研究”这个这个研究终于找到抛物线的最高点了，科学家通过人机对话的方式找到了这个最佳复习时间间隔T和最佳的复习频率。于是结合此次研究龙文（美国）科技发展有限公司开发出了具有划时代意义的记忆核系统（Memory Nucleon System），它是一种用来带动学习的高度智能化专家系统。从此以后开创了人类记忆的新篇章。由于每个人的记忆曲线各不相同，导致记忆遗忘点（亦是最佳记忆点）也不同。记忆核系统通过简单的人机交互，利用人脑记忆黄金序列法找到学习者的记忆遗忘点。然后会根据学习者的不同情况，逐渐调整到适合其自身的黄金序列，在学习时间接近学习者记忆遗忘点时，会重复学习者还没有形成长期记忆的内容，决定英语单词出现的频率和次数，直到记忆遗忘点消失，以达到母语式的终身记忆。科学家们评价说如果说内燃机的发明把人类从繁重的体力劳动中解放出来，记忆核系统将把人类从学习过程中繁重的脑力劳动中解放出来。这场人类脑力的革命，将让大脑突破其生理极限运转，大大超越人类现有的学习速度，从根本上改变人类传统学习方式。艾宾浩斯遗忘曲线保持和遗忘是一对冤家对头。你对以前学过的知识能够回忆起来，就是保持住了，如果回忆不起来或回忆错了，就是遗忘。德国心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)对遗忘现象做了系统的研究，他用无意义的音节作为记忆的材料，把实验数据绘制成一条曲线，称为艾宾浩斯遗忘曲线。这条曲线一般称为艾宾浩斯遗忘曲线，也称艾宾浩斯保持曲线，它的纵坐标代表保持量。曲线表明了遗忘发展的一条规律：遗忘进程是不均衡的，

在识记的最初遗忘很快，以后逐渐缓慢，到了相当的时间，几乎就不再遗忘了，也就是遗忘的发展是“先快后慢”。遗忘的进程不仅受时间因素的制约，也受其他因素的制约。学生最先遗忘的是没有重要意义的、不感兴趣、不需要的材料。不熟悉的比熟悉的遗忘的要早。人们对无意义的音节的遗忘速度快于对散文的遗忘，而对散文的遗忘速度又快于有韵律诗。在学习过程中，对一种材料达到一次完全正确地背诵后仍然继续学习，叫做过度学习。过度学习可以使学习的材料保持得好。百考试题收集整理 点击查看：2009年上半年全国各省市自考报名时间汇总 2009年1月全国各地自考成绩查询汇总 2009年1月自考试题上线 毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想相对论辅导 09年4月全国自考通知单查询汇总 09年4月自考冲刺专题 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)