

《普通心理学》：保持与遗忘的规律 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_99\\_AE\\_E9\\_80\\_9A\\_E5\\_c38\\_60121.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_99_AE_E9_80_9A_E5_c38_60121.htm)

一、保持的规律 保持并非原封不动地保存头脑中识记过的材料的静态过程，而是一个富于变化的动态过程。这种变化表现在质和量两个方面。

1. 保持在数量上的变化 保持在数量上的变化，一般表现为识记的内容随着时间的进程呈减少的趋势，甚至遗忘。例如，对于教师讲课的内容，当天回忆可能很清楚，可一周或一个月后再去回忆，效果就不一样了。我们可以用回忆、再认和重读时节省的学习时间三种记忆指标来测量识记过的材料在我们头脑中保持的情况。对识记过的材料能回忆，保持效果最好；不能回忆或回忆中有错误，但能再认，保持效果次之；如果材料既不能回忆，也不能再认，我们则通过重新学习时节省的时间多少来测定识记材料在我们头脑中的保持量。重新学习时节省的时间越多，保持效果越好。保持在数量上的变化还表现为记忆恢复。记忆恢复是指识记某种材料，经过一段时间后测得的保持量大于识记后即时测得的保持量。这种现象一般发生在儿童身上和不完全的学习（即没有达到透彻理解、牢固记忆的学习）上，并且有一定的时间限制。这是英国心理学家巴拉德（P. B. Ballard）在儿童身上发现的。他通过实验得到：儿童最好的回忆成绩不在当时，而在识记后的2~3天内。他从实验中测得，儿童在识记后的2~3天的保持量比识记后即时的保持量要高6%~9%。这种现象在学习较困难的材料时（与学习容易材料相比）、学习程度较低时（与学习纯熟相比）要明显。这种现象的原因

是什么呢?目前还没有一致的看法,一般认为,在识记时有累积抑制,影响了识记后的回忆成绩,经过一段时间后,这种抑制作用解除,引起回忆量的上升;也可能是材料的相互干扰,识记后的即时测验由于受到前后材料的相互干扰,各部分之间不宜建立有机的联系,材料的保持还是零散的,过一段时间后,干扰的消失以及材料间联系的增多,整体性加强,识记的材料变成了一个有机的整体,引起回忆量的上升。

2. 保持在质的方面的变化 保持在质的方面的变化,可以通过下面的实验说明。巴特利特(Bartlett, 1922)在实验中让第一个人看一张图(图4-3中的0),然后要他默画出来给第二个人看(图4-3中的1),再让第二个人默画出来给第三个人看(图4-3中的2)……依次下去直至第18个人画出第18幅图(图4-3中的18)为止(见图4-3),结果图形从一只枭鸟变成了一只猫。可见记忆图形在质的方面起了显著的变化。语言材料的保持也常常发生变化,主要是:简化或概括了原材料;扩大了原材料的范围;颠倒了顺序;曲解了原材料的意义;使原材料更完整、详细具体、夸张突出等。例如,让许多人读一篇关于印第安人和鬼打仗的故事,过一段时间让他们把故事回忆起来,结果,经常阅读鬼怪故事的人对鬼的内容增加了许多细节;而无鬼论者和逻辑性强的人则大大删去了鬼的内容,把故事编得更合乎逻辑。保持在质方面最大变化是遗忘,下面就来谈谈遗忘的规律。

## 二、遗忘的规律

### 1. 遗忘曲线与遗忘规律

艾宾浩斯首先对遗忘现象进行了比较系统的研究。为了使记忆尽量避免受旧经验的影响,他用无意义音节作为记忆的材料,把识记材料学到恰能背诵的程度,经过一定时间间隔再重新学习,以重学时节省的朗读时间或次

数作为记忆的指标。从实验结果得知记忆内容的保持将随着时间的延长呈减少的趋势。艾宾浩斯依据实验的数据画出遗忘曲线（图4-4），人们称之为艾宾浩斯遗忘曲线。艾宾浩斯遗忘曲线揭示了遗忘在数量上受时间因素制约的规律：遗忘量随时间递增；增加的速度是先快后慢，在识记后的短时间内遗忘特别迅速，然后逐渐缓慢。就是说，遗忘的进程是先快后慢。艾宾浩斯之后，许多人用无意义材料和有意义材料对遗忘的进程进行了进一步的研究，并采用不同的测量方式，遗忘曲线有所不同，但它们的总趋势还是和艾宾浩斯的遗忘曲线一致，这表明了人类遗忘过程的基本趋势。

## 2. 影响遗忘进程的因素

(1) 学习材料 学习材料指材料的种类、长度、难度、系列位置以及意义性。从材料的种类看，有意义材料和无意义材料，形象、直观的材料与抽象的材料的遗忘进程是不一样的（见图4-5）。从材料的难度、长度看，一般来说，比较长的、难度较大的材料的遗忘进程更符合艾宾浩斯遗忘曲线；长度、难度适中的材料保持效果最好。从材料的系列位置看，由于前摄抑制及倒摄抑制的影响，材料的系列位置不同，保持效果也有差异。倒摄抑制是指后学习的材料对保持和回忆先学习的材料的干扰作用。就是说刚学完一种材料后，又去学习新的材料，就会忘记前面学习的材料。缪勒（G.E.Muller）和皮尔扎克（Pilzecker）首先对此进行了研究，发现被试在识记无意音节后，中间休息6分钟，可以回忆起56%的音节，如果中间插入其他的活动，只能回忆起26%的音节。前摄抑制是指先学习的材料对识记和学习后学习的材料的干扰作用。安德伍德（Underwood）根据对无意音节资料的研究分析，认为有50%的遗忘是由于前摄抑制所造

成的。倒摄抑制和前摄抑制一般在学习两种不同但又彼此相似的材料时产生较多。但即使是一种材料，如果篇幅较长，学习时也会产生上述现象。如记忆一篇课文，一般总是开头和结尾部分容易记住，而中间部分容易遗忘，其原因在于中间部分受前后学习材料的干扰。从材料的意义看，凡是能引起主体兴趣，符合主体需要、动机，激起主体强烈情绪，在主体的工作、学习、生活上具有重要意义材料，一般不易被遗忘；反之，则遗忘得快。

(2) 学习程度 过度学习的材料能避免遗忘。过度学习也叫超额学习，是指识记一种材料的学习次数超过那种刚好能回忆起来的程度的次数。研究表明，过度学习使保持的效果良好。假如把材料刚能背诵时所花的时间定为100%，一般过度学习花的时间以150%为宜。150%的过度学习是提高保持效果的最经济有效的选择。克鲁格 (Krueger, 1929) 在实验中让被试识记12个名词，识记程度分别为100%、150%和200%，并在1~28天后测其保持效果，其结果 (如图4-6) 表明，超过150%并不再更多地改善保持状态。图4-6 学习程度与保持量的关系

(3) 记忆任务的长久性 是否有长久的记忆任务，也是影响保持的因素之一。一般说，有长久的识记任务有利于材料在头脑中保持时间的延长。在一个实验中，让被试识记两段难易程度相似的语文材料，事先说明：第一段在次日测验，第二段在一周后检查，而实际上这两段材料都是在两周后才测验的。结果，第一段只记住40%，第二段却记住80%。可见，确立长久的识记任务对记忆的效果有显著的影响。

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)