

《普通心理学》：识记的规律 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_60124.htm 识记是记忆的第一步，是记忆的基础。要提高记忆效果，首先必须有良好的识记。因此，弄清哪些因素影响识记极为重要。

一、识记的目的和任务对识记效果的影响 有无明确的识记目的和任务，直接影响识记的效果。明确的识记目的和任务有利于调动一个人的识记积极性和针对性。由于有了明确的识记目的和任务，那么，全部的识记活动就会集中在所识记的对象上，且会采取各种各样的方式去识记，所以在其他条件相同的情况下，有意识记比无意识记的效果要好得多。彼得逊（L.R. Peterson，1959）曾对两组被试进行在有或无目的要求的情况下学习词语的对比实验。结果：有目的的识记，即时回忆14个词语，两天后回忆9个；无目的的识记，即时回忆10个，两天后回忆6个。在另一项实验中，要求两组被试听同样的故事，甲组有复述的任务，乙组则没有，结果甲组记忆效果要优于乙组。在识记中提出更具体的、局部的、特殊的任务，对识记的进程、效果都有不同的影响。在教学中，教师要求学生读课文进行逐字逐句识记与要求识记课文大意相比，其效果和重视的情形就有显著的不同。例如，有这样一个研究，研究者让四年级学生识记一篇课文，对甲组学生提出尽可能精确的识记课文的任务；而对乙组学生则要求识记课文的故事内容，并用自己的话说出来。结果，在其他条件相同的情况下，甲组学生平均能记起该课文31个字，而乙组学生则只能回忆起23个字。同时，两组学生重现课文时所增加的词的数量方

面也有很大差别，甲组学生平均增加14个词，而乙组学生平均增加了24个词。由此可见，我们在记忆时漫不经心地阅读十遍，不如有意地去记两三遍。明确识记目的和任务，有利于提高记忆效果。

二、活动任务的性质对识记的影响

人对事物的识记是在活动中进行的，因此，无论是无意识记还是有意识记，在很大程度上依赖于活动任务的性质。当识记的材料成为人的活动的直接对象时，识记的效果就好。例如，有人做过编写提纲和无编写提纲的对比实验。识记一段文章，九天后检查，无编写提纲组遗忘43.2%，编写提纲组只遗忘24.8%。学生利用现存的地图往往很难记住山脉、河流、岛屿等名称，若能让他们独立地绘制地图，就能较容易地、牢固地记住这些名称。可见，让学生直接操作识记对象，可以提高识记效果。

三、识记材料的数量和性质对识记效果的影响

识记材料的数量的多少对识记的效果是有影响的。一般来说，要达到同样的识记水平，材料越多，识记所用的平均时间和次数就越多，呈现出材料数量与识记效率成负相关的趋势。实验表明，识记12个无意义音节达到背诵，平均一个音节需要14秒；识记24个无意义音节达到背诵，平均一个音节需要29秒；识记36个无意义音节达到背诵，平均一个音节需要42秒。对有意义材料进行意义识记的实验也会得到相同的结果。有人在实验中，让被试背诵不同字数但难度相同的课文，结果平均每100字的识记时间随课文字数的增加而增多，同样呈现出识记数量与识记效率负相关的趋势。识记不仅受材料数量的影响，而且也受材料性质的制约。一般来说，直观形象的材料识记效果比抽象材料的识记效果要好；识记视觉材料比识记听觉材料的效果要好；识记一篇有联系的

故事性课文比识记一系列单独的句子，记住的内容要多得多，但在逐字逐句地重现程度和精确性上，识记单独的句子却比识记故事要好些。

四、识记方法对识记效果的影响

采用什么样的方法和途径去识记材料，其效果是不同的。以理解为基础的意义识记比机械识记的效果好得多。意义识记在全面性、精确性和巩固性等方面，都要比机械识记优越得多。这是因为，理解了的东西是与过去巩固了的知识经验发生内在联系，它的存在不是孤立的，而是被纳入到已有的知识系统中去，成为其中的一部分。相反，不理解的东西总是作为孤立的、在内容上与过去经验没有联系的东西出现在头脑中，不理解的东西即使暂时能背，迟早也会遗忘的。所以，我们在识记时要尽量地去理解，把所学的东西与已有的知识联系起来。

五、识记时的情绪状态对识记的影响

识记时的情绪状态对人的识记效果会产生影响。一般来说，在积极的情绪状态下，人的识记效果好；在消极情绪状态下，则识记效率低。有人曾做过实验，让被试在不同的心境下识记6个句子的内容，结果发现，识记效率有随心境水平上升而提高的趋势；通常，人们对带有愉快色彩的经历记忆牢固。但是，如果情绪波动非常强烈、兴奋性高、很激动，无论其情绪色彩是积极的还是消极的，记忆同样深刻。

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