

《普通心理学》：记忆的概述 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_60127.htm 记忆的概述一、记忆的概念 记忆是人脑对经历过的事物的反映。所谓经历过的事物，是指过去感知过的事物，如见过的人或物、听过的声音、嗅过的气味、品尝过的味道、触摸过的东西、思考过的问题、体验过的情绪和情感等。这些经历过的事物都会在头脑中留下痕迹，并在一定条件下呈现出来，这就是记忆。例如，我们读过的小说，看过的电视节目或电影，其中某些情景、人物和当时激动的情绪等都会在头脑中留下各种印象，当别人再提起时或在一定的情境下，这些情景、人物和体验过的情绪就被重新唤起，出现在头脑中。记忆同感知一样也是人脑对客观现实的反映，但记忆是比感知更复杂的心理现象。感知过程是反映当前直接作用于感官的对象，它是对事物的感性认识。记忆反映的是过去的经验，它兼有感性认识和理性认识的特点。二、记忆的种类（一）根据记忆内容的不同，记忆可分为形象记忆、运动记忆、情绪记忆和逻辑记忆1. 形象记忆 形象记忆是以感知过的事物形象为内容的记忆。例如，我们参观所得的印象就是形象记忆。形象记忆可以是视觉的、听觉的、嗅觉的、味觉的、触觉的。如我们见到过的人或物、看到过的画面、听过的音乐、嗅过的气味、尝过的滋味、触摸过的物体等的记忆都属于形象记忆。正常人的视觉记忆和听觉记忆通常发展得较好，在生活中起主要作用。触觉记忆、嗅觉记忆与味觉记忆，虽然一般正常人在这些方面也都有一定发展，但从一定意义上说可称之为职业形式的

记忆，因为只有从事某种职业的人由于特殊职业的需要，这些记忆才会得到很好的发展。对于缺乏视觉记忆、听觉记忆的人，如盲人或聋哑人等，其触觉记忆、嗅觉记忆、味觉记忆等会得到惊人的高度发展。

2. 运动记忆 运动记忆是以过去做过的运动或动作为内容的记忆。例如，对游泳的一个接一个的动作的记忆，对体操、舞蹈动作的记忆等都属于运动记忆。运动记忆是运动、生活和劳动技能的形成及熟练的基础，对形成各种熟练技能技巧是非常重要的。运动记忆一旦形成，保持的时间往往很长久。在运动记忆中，大肌肉的动作不易遗忘，而小肌肉的动作易遗忘。

3. 情绪记忆 情绪记忆是以体验过的某种情绪和情感为内容的记忆。例如，对过去的一些美好事情的记忆，对过去曾经受过的一次惊吓的记忆，或对过去曾做过的错事的记忆等都属于情绪记忆。情绪记忆的印象有时比其他记忆的印象表现得更为持久、深刻，甚至终身不忘。在某种条件下，它还可以引起习惯性恐惧等异常症状。

4. 逻辑记忆 逻辑记忆是以语词、概念、原理为内容的记忆。这种记忆所保持的不是具体的形象，而是反映客观事物本质和规律的定义、定理、公式、法则等。例如，我们对心理学概念的记忆，对数学、物理学中的公式、定理的记忆等都属于逻辑记忆。它是人类所特有的，具有高度理解性、逻辑性的记忆，对我们学习理性知识起着重要作用。

（二）根据记忆材料保持时间的长短，记忆可分为感觉记忆、短时记忆与长时记忆

1. 感觉记忆 感觉记忆是指客观刺激物停止作用后，它的印象在人脑中只保留一瞬间的记忆。就是说，对于刺激停止后，感觉印象并不立即消失，仍有一个极短的感觉信息保持过程，但如果不进一步加工的话，就会

消失。感觉记忆的最明显的例子是视觉后像。感觉记忆又叫瞬时记忆、模像记忆或感觉储存阶段。感觉记忆的特点是：在感觉记忆中，信息是未经任何加工的，按刺激原有的物理特征编码的。例如，视觉性刺激通过眼睛登记在图像记忆中；听觉性刺激通过耳朵被登记在音像记忆中。感觉记忆以感觉痕迹的形式保存下来，具有鲜明的形象性。感觉记忆的容量较大，它在瞬间能储存较多的信息。感觉记忆内容保存的时间很短，据研究，视觉的感觉记忆在1秒钟以下，听觉的感觉记忆在4~5秒钟之内。在感觉记忆中呈现的材料如果受到注意，就转入记忆系统的第二阶段短时记忆；如果没有受到注意，则很快消失。

2. 短时记忆

短时记忆是指记忆的信息在头脑中贮存、保持的时间比感觉记忆长些，但一般不超过一分钟的记忆。例如，我们打电话通过114查询，查到需要的电话号码后，马上就能根据记忆拨出这个号码，但打完电话后，刚才拨打过的电话号码就忘了，这就是短时记忆。我们听课时边听边记下教师讲课的内容，也是靠的短时记忆。实验表明，短时记忆的容量大约是 7 ± 2 个组块。组块，就是记忆的单位。究竟多大的范围和数量为组块，没有一个固定的说法，它可以是一个或几个数字、一个或几个汉字、一个或几个英文字母，也可以是一个词、一个短语、一个句子。例如，呈现一系列的数字“28459638585196”给一个人，让他听一遍或读一遍之后立刻回忆，只能回忆起5~9个数字。但如果把上边的一系列数字分成2845、963、8585、196这样四个组块呈现给被试，就很容易使这14个数字保持在短时记忆中，使记忆内容的量扩大。由此可，短时记忆容量的决定因素往往不是取决于记忆的项目数，而是决于其组块数。若以

一个字为一个组块，可以记住5~9个字；以短语为组块，可以记住16~20个字；若以一句律诗为组块，可以记住20~28个字。组块化提供了一个超越短时记忆存贮空间度的一种手段。对短时记忆的材料适当加以组织，可在短时间内记住更多的内容。例如，学习外语，以课文记忆效果最好。课文正是把许多单词构成的无论是在时空结构还是在意义上都紧密联的句子作为一个组块，使每个组块增大，相应地减少了组块量，提高了词汇量和记忆效果。这比只以每个单词作为一个组块，而每次学习不得超过 7 ± 2 个单词的方法的效果要优越得多。研究表明，短时记忆倾向于对言语材料进行听觉编码。随着研究的深入，又进一步发现短时记忆还采用视觉编码与语义编码，并短时记忆会受到声学上相似性的干扰。康拉德（Conrad）在实验中选用两组容易混淆的字母BCPTV和FMNSX为材料，发现混淆经常发生在声音特性有关方面，发生在声音相似的项目间（如S和X）。实验研究表明，短时记忆的内容保持的时间在没有复述的情况，18秒后回忆的正确率就下降到10%左右。如不经复述，大约1分钟之内就会衰退或消失。短时记忆的内容若加以复述、运用或进一步加工，就被输入长记忆中，否则，很快消失。

3. 长时记忆

长时记忆是指信息在记忆中的贮存时间超过一分钟以上，直至数日、数周、数年乃至一生的记忆。长时记忆的容量是没有限制的，它贮存的信息时间长，可随时提取使用，与短时记忆相比，受干扰小。短时记忆的内容经过复述可转变为长时记忆，但也有些长时记忆是由印象深刻一次形成的。最近的研究表明，长时记忆的信息是以组织的状态被贮存起来的，主要以意义的方式对信息进行编码的，通过整理、归类、贮

存并提取。记忆的三种类型若按信息加工的理论来划分，它们的关系是：外界刺激引起感觉，其痕迹就是感觉记忆；感觉记忆中呈现的信息如果受到注意就转入短时记忆；短时记忆的信息若得到及时加工或复述，就转入长时记忆，其关系如图4-1所示：图4-1 记忆系统模式图（三）按记忆的意识参与程度划分，记忆可以分为外显记忆和内隐记忆

1. 外显记忆 外显记忆是指当个体需要有意识地或主动地收集某些经验用以完成当前任务时所表现出的记忆。它是有意识提取信息的记忆，强调的是信息提取过程的有意识性，而不在意信息识记过程的有意识性。外显记忆能随意地提取记忆信息，能对记忆的信息进行较准确的语言描述。例如，自由回忆、线索回忆以及再认等，都要求人们参照具体的情境将所记忆的内容有意识地、明确无误地提取出来，因而它们所涉及的只是被试明确地意识到的，并能够直接提取的信息，用这类方法所测得的记忆即为外显记忆。
2. 内隐记忆 内隐记忆是指在不需要意识或有意回忆的情况下，个体的经验自动对当前任务产生影响而表现出来的记忆。它是未意识其存在又无意识提取的记忆。它强调的是信息提取过程的无意识性，而不管信息识记过程是否有意识。也就是说，个体在内隐记忆时，没有意识到信息提取这个环节，也没有意识到所提取的信息内容是什么，而只是通过完成某项任务才能证实他保持有某种信息。正因为如此，对这类记忆进行测量研究时，不要求被试有意识地去回忆所识记的内容，而是要求被试去完成某项操作任务，被试在完成的过程中不知不觉地反映出他曾识记过的内容的保持状况。如果人们在完成某种任务时受到了先前学习中所获得的信息的影响，或者说由于先前的

学习而使完成这些任务更加容易了，就可以认为内隐记忆在起作用。 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