

《普通心理学》阅读材料：记忆规律在自我教育中的运用

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\\_60133.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_99_AE_E9_80_9A_E5_c38_60133.htm)

一、记忆个体的心身调节策略

1. 要增强自信心 在识记材料时，首先要有自己一定能记住它的信心，如果对自己的记忆力都缺乏信心，则会导致真正的失忆和健忘。因为这种信心缺乏与否的意念会对自己产生暗示作用，引起大脑皮层相应的兴奋或抑制，从而影响个体内在潜能的发挥。

2. 要调动积极性 这涉及个性动力系统的调节，但主要集中于动机的激发上。有明确的记忆目的，确定具体的记忆目标，定有长久的记忆任务等，都是调动个体记忆积极性的具体而有效的措施。

3. 要调节情绪状态 情绪不仅对认知活动具有动力功能，而且还有调节功能。如前所述，过分紧张或低沉的情绪会抑制人的记忆活动，只有在愉快、有兴趣而较平静的情绪背景下，带有对当前记忆适度的紧迫感和焦虑感，才能更有利于提高记忆的效率。并且每人应该根据自己的特点，调节其最佳点。

4. 要集中注意力 注意是心灵的门户，其对心理活动的选择、保持和调控作用，同样表现于记忆过程之中。特别是注意的集中程度，对识记的效果有直接的影响。因此，在记忆时，要尽力做到集中注意力。

5. 要保证充分睡眠 睡眠的充分与否不仅取决于时间，也取决于质量，尤其是看睡眠中含快速眼动波的多少(睡眠是由快速眼动波和慢速眼动波两种状态反复交替组成的，其中快波睡眠也即有梦睡眠，与恢复大脑机能关系密切，青少年的快波睡眠约占20%、25%)。充分的睡眠对识记时的注意和保持的巩固有积极作用，是提高记忆不可忽视的方

面。二、记忆材料的优化处理策略 对记忆材料的处理，是决定记忆效率和效果的关键，记忆规律的运用、记忆方法的选择，也主要集中于此。该策略可细分为三个方面。

1. 记忆材料的性质转化 记忆材料性质是影响记忆的一个重要因素，因此，在对记忆材料进行加工处理时，要尽可能转化为有利于记忆的性质。

记忆材料的操作化，即把要记忆的材料转化为操作活动的对象。例如，活动记忆法通过手操作来记住有关材料；笔记记忆通过抄写、批语、做卡片等笔记形式来记住有关材料；朗读记忆法通过出声朗读来记住有关材料等。

记忆材料的形象化，即要把要记忆的材料转化为形象材料。例如，在记一些易写错的字，如“纸”时，头脑中就可出现一张白纸的形象，心里马上想到：“白纸怎么会有污点呢？”这样把“纸”写成“紙”的错误便可纠正了。

记忆材料的诗歌化，即把要记忆的材料转化为诗歌。例如，我国历史朝代比较复杂，硬记不易，但编成诗歌则朗朗上口而不忘：“夏商周秦西东汉，三国两晋南北朝，隋唐五代有两宋，元明以后是清朝。”教学中流传的《英语字母歌》《汉语拼音歌》《珠算口诀》等都是运用此法的成果。

记忆材料意义化，即把要记忆的材料转化为意义材料，也就是赋予机械性材料以一定的意义性。例如，采用谐音法，借助谐音赋予材料以意义，把化学中用石蕊试纸鉴定碱性溶液呈蓝色的规律用“橄榄”（碱蓝）这一谐音词记忆，不仅不会忘记，而且“酸红”的记忆也简单化了。

采用数字记运算法，使原无意义的数字也产生意义：秦统一中国于公元前221年，可想为 $2 \div 2 = 1$ ；爱因斯坦把朋友家的电话号码24361，记为两打加19的平方( $12 = 24$ ， $19 \times 19 = 361$ )；采用数字一字母转换法，将0~9数字

转换成不同的字母，如0t，1e，2n等，那么210就变成net，使用时按规则转换回去。由于字母容易产生意义，便可使无意义数字被赋予一定意义。采用联想法，把原来没有意义上联系的材料赋予意义上的联系：英语中以O结尾的名词复数一般都是加s，只有hero、negro、tomato、patato四个单词的复数是加es。为此，将为四个无联系的词赋予人为的联系，形成一个句子“黑人英雄吃罗宋汤”，便于记忆。

## 2. 记忆材料的数量简化

记忆材料的数量是影响记忆效率的一个因素，一次识记的数量越多，记忆的效率越低。同时，人的记忆潜力虽然很大，但毕竟时间和精力有限。因此在对记忆材料进行加工时有必要加以简化。记忆材料的概括化，即对记忆材料进行提炼、抓住关键进行记忆。它包括主题概括、内容概括、简称概括、顺序概括、数字概括、文字概括等。例如，将中国古代的井田制方面的内容概括为国君所有、诸侯享用、奴隶耕作、形似井字，也可进一步概括为君有、侯用、奴耕、井形。记忆材料的规律化，即对记忆材料进行分析、抽象，以便抓住规律进行记忆。例如，三角函数中有54个诱导公式，孤立记忆这些公式比较繁复。但仔细分析能从中找出一个共同的规律奇变偶不变，符号看象限。记住这句话，有助于推导出全部诱导公式。记忆材料的特征化，即抓住记忆材料中的特征来加强记忆。例如，记忆戊、戌、戍三个字时，抓住他们的共同特征和区别特征来记，效果要好得多。在一些历史年代的数字中也有特征可寻：努尔哈赤建立后金是1616年，马克思诞生是1818年，共产国际建立是1919年。

## 3. 记忆材料内容的系统化

头脑中记忆材料的储存犹如资料室里的文件存放，资料室里的文件只有按序分类分目摆放，才

能方便寻找，否则缺乏系统管理，则无法查找；人们头脑中的记忆材料同样需要有条有理储放，否则很快就会忘记。这里就涉及记忆材料的内容系统化问题。所谓记忆材料的内容系统化，就是在头脑中把识记的材料归入一定的顺序使之彼此发生一定的联系。记忆材料的归类化，即把识记材料按一定的标准组成或纳入不同的类别。其中把记忆材料组成类别，也就是分类记忆，而把识记材料纳入类别，便是归类记忆。可把已识记的材料归入头脑中已有的类别，使之保持长久，使用方便。例如，在英语单词学习中，可以把所学得的preserve一词，归入头脑中reserve、observe、deserve这一词形相似类里储存，把acquire一词，归入get、obtain、gain这一词义接近类里储存；把black、short、fat等词分别与头脑中white、long、thin等相反词义的词联系，归入由此组成的词义对比类里储存。记忆材料的网络化，即把识记材料编成或织入某一网络。其中把识记材料编成网络，也就是形成一种认知结构，而把识记材料织入网络，便是纳入某种认知结构。例如，学习政治经济学中生产力和生产关系、生产关系和经济基础、经济基础和上层建筑等一系列概念时，可把这些概念的内在联系编成网络来记忆：如果以后又学了“科学技术是第一生产力”这一观念后，便可把“科学技术”纳入网络中“生产力”这一节点上，大大减轻记忆负担，提高记忆效率。

### 三、记忆痕迹的有效建立策略

加工处理后的记忆材料以怎样的方式迅速储入头脑并得以牢固保存呢？这便涉及记忆痕迹的有效建立问题。这一策略包括记忆痕迹的初建、加固和不断强化三个方面。

1. 初建痕迹 要尽可能快而准确地初步识记材料。首先，在识记的总体安排上，可采用综合识记

法，即进行整体部分整体的识记，使人在相互联系中对各部分材料的理解与记忆变得较为容易(三种识记的效果比较见表4-7)。其次，在具体识记时，又可采用试图回忆法、交替进行识记和尝试回忆，使人能及时了解识记对错，以提高每次识记的针对性和积极性。实验表明，无论是识记无意义材料或是传记文，无论是立即回忆还是4小时后回忆，尝试回忆都有利于记忆，其中将全部学习时间的4/5用于尝试回忆的记忆效率最高(见表4-8)。

2. 加固痕迹 要尽可能当场巩固识记材料。如前所述，识记越巩固，日后回忆效果越好。这里可采用过度学习法。若以初步识记(即刚能背出)所需花的识记次数为100%计算，那么在达到初步识记后应再花上50%的识记次数来巩固识记内容。实验表明，过度学习50%的识记是经济而有效的，不到50%效果明显受到影响，而超过50%则不经济。

3. 强化痕迹 要尽可能日后不断复习识记材料。根据前述复习对记忆的诸多影响，可采用超比例循环记忆法。图4-7中，第一种数字为时间单元，下面圆圈内的数字代表欲识记的不同材料。对于第一份识记材料来说，它在第1单元的时间内达到初步识记和加固，然后在第2, 4, 8, 16, ...单元时间里进行复习强化，依次类推。这一方法的特点是做到及时复习、先密后疏，恰能对先快后慢的遗忘过程进行强化。据说电话局接线员就用此法在较短时间内记住大量电话号码。

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)