Atitit 为什么有事情记不住了原理以及解决方案

目录

[1. 事情记不住分为以下几种情况 1](#_Toc14799)

[2. 彻底遗忘的原理是因为你的记忆细胞损害了 1](#_Toc14080)

[3. 一下子回忆不起来 2](#_Toc18495)

# 事情记不住分为以下几种情况

，彻底遗忘了，

实际上没有彻底遗忘，但一下子回忆不起来，潜意识里面会有

# 彻底遗忘的原理是因为你的记忆细胞损害了

如何解决：：就像解决文件损害一样，增加冗余备份。。可以放入备忘录，通过经常回忆来加强记忆。。

不只备份在脑海里，还可以备份在外存，网盘，博客等地方。。

# 一下子回忆不起来

是因为索引没有建立好，而事情太多，导致遍历搜索时间太长。。

解决方法，建立索引。。同时索引要备份，防止损害

索引的类型以及建立索引的方法请参照相关文章。。