

Episodic memory

Bộ nhớ sự kiện

CAM13

English	Vi	Both	Vietise
---------	----	------	---------



Like

Share

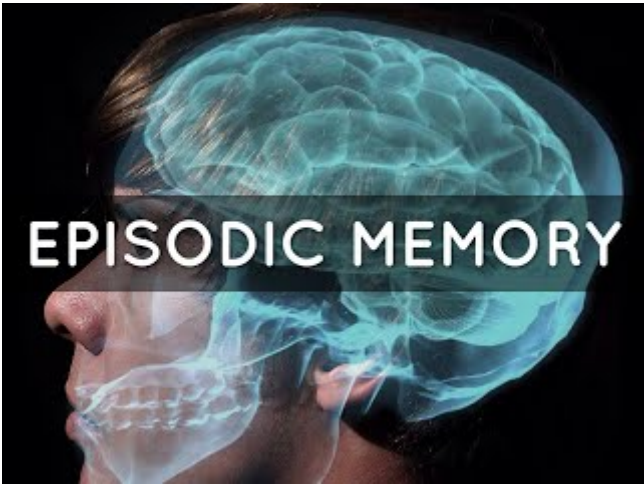
Be the first of your friends to like this.

Today we'll be continuing the series of lectures on memory by focusing on what is called **episodic memory** and what can happen if this is not working properly.

Hôm nay chúng ta sẽ tiếp tục chuỗi bài học về trí nhớ bằng cách tập trung vào cái gì được gọi là **trí nhớ sự kiện** và điều gì sẽ xảy ra nếu bộ nhớ này không hoạt động đúng cách.

You will hear a lecturer in psychology talking about a type of memory.

Bạn sẽ nghe một giảng viên tâm lý học nói về một loại bộ nhớ.



Today we'll be continuing the series of lectures on memory by focusing on what is called **episodic memory** and what can happen if this is not working properly.

Hôm nay chúng ta sẽ tiếp tục chuỗi bài học về trí nhớ bằng cách tập trung vào cái gì được gọi là **trí nhớ sự kiện** và điều gì sẽ xảy ra nếu bộ nhớ này không hoạt động đúng cách.

episodic memory refers to the memory of an event or ‘episode’.

trí nhớ sự kiện liên quan đến kí ức một sự kiện hoặc "tình tiết".

Episodic memories allow us to mentally travel back in time to an event from the past.

trí nhớ sự kiện cho phép tâm trí chúng ta nhớ quay trở lại khoảng thời gian đã xảy ra sự kiện trong quá khứ.

Episodic memories include various details about these events, for example, when an event happened and other information such as the location.

Những kí ức về sự kiện bao gồm nhiều chi tiết khác nhau về những sự kiện đó, ví dụ, sự kiện đó xảy ra khi nào và những thông tin khác như địa điểm xảy ra sự kiện đó.

To help understand this concept, try to remember the last time you ate dinner at a restaurant.

Để giúp hiểu rõ hơn về khái niệm này, hãy cố nhớ lại lần cuối mình ăn tối ở một nhà hàng.

The ability to remember where you ate, who you were with and the items you ordered are all features of an **episodic memory**.

Khả năng ghi nhớ nơi mình đã đến ăn tối, người đã đi cùng và những món bạn đã gọi đều là những đặc điểm của **trí nhớ sự kiện**.

episodic memory is distinct from another type of memory called **semantic memory**.

trí nhớ sự kiện khác với một loại trí nhớ khác được gọi là **trí nhớ dữ kiện**.

This is the type of **factual** memory that we have in common with everyone else - that is your general knowledge of the world.

Đây là một dạng của trí nhớ được **đặc trưng bởi các sự kiện thực tế** mà chúng ta đều có giống như tất cả những người khác - đó là những hiểu biết chung của bạn về thế giới.

To **build upon** a previous example, remembering where you parked your car is an example of **episodic memory**, but your understanding of what a car is and how an engine works are examples of **semantic memory**.

dựa trên ví dụ trước đó, khi bạn nhớ lại nơi mà bạn đã đỗ xe thì đó là một ví dụ của **trí nhớ sự kiện**, nhưng hiểu biết của bạn về loại xe đó và cách mà các động cơ hoạt động như thế nào là những ví dụ cho **trí nhớ dữ kiện**.

Unlike **episodic memory**, **semantic memory** isn't dependent on recalling personal experiences.

Không giống như **trí nhớ sự kiện**, **trí nhớ dữ kiện** không phụ thuộc vào sự hồi tưởng những kinh nghiệm cá nhân của mỗi người.

episodic memory can be thought of as a process with several different steps of memory processing: encoding, **consolidation** and **retrieval**.

trí nhớ sự kiện có thể được coi là một quá trình với nhiều bước xử lý trí nhớ khác nhau như: mã hóa, thống nhất và **truy xuất**.

The initial step is called encoding.

Bước đầu tiên được gọi là quá trình mã hóa.

This involves the process of receiving and registering information which is necessary for creating memories of information or events that you experience.

Mã hóa bao gồm quá trình tiếp nhận và ghi nhận thông tin mà nó cần thiết cho việc hình thành những kí ức về thông tin hoặc sự kiện mà bạn đã trải qua.

The degree to which you can successfully encode information depends on the level of attention you give to an event while it's actually happening.

Mức độ mà bạn có thể mã hóa thông tin thành công phụ thuộc vào mức độ chú ý của bạn đối với sự kiện đó trong khi nó đang thực sự diễn ra.

Being distracted can make effective encoding very difficult.

Bị phân tâm có thể gây tác động đến mã hóa khó khăn hơn.

Encoding of episodic memories is also influenced by how you process the event.

Sự mã hóa những kí ức sự kiện cũng đồng thời bị ảnh hưởng bởi cách mà bạn xử lý sự kiện như thế nào.

For example, if you were introduced to someone called Charlie, you might make the connection that your uncle has the same name.

Ví dụ, nếu như bạn được giới thiệu với ai đó tên là Charlie, bạn có thể liên tưởng đến chú của bạn cũng có cùng tên như vậy.

Future recollection of Charlie's name is much easier if you have a strategy to help you encode it.

Sự hồi tưởng trong tương lai về cái tên Charlie cũng sẽ dễ dàng hơn nếu bạn có chiến lược để giúp bạn mã hóa nó.

Memory **consolidation**, the next step in forming an **episodic memory**, is the process by which memories of encoded information are strengthened, stabilized and stored to facilitate later **retrieval**.

Sự thống nhất trong trí nhớ, bước tiếp theo trong việc hình thành nên **trí nhớ sự kiện**, là quá trình mà những kí ức của thông tin đã được mã hóa được tăng cường, ổn định, và lưu trữ nhằm tạo điều kiện cho quá trình **truy xuất** sau này.

consolidation is most effective when the information being stored can be linked to an existing network of information.

Sự thống nhất hiệu quả nhất khi thông tin được lưu giữ có thể được kết nối với mạng lưới thông tin sẵn có.

consolidation makes it possible for you to store memories for later **retrieval** indefinitely.

Quá trình thống nhất làm cho bạn có thể lưu trữ phần kí ức cho quá trình **truy xuất** dài hạn sau này.

Forming strong memories depends on the frequency with which you try to retrieve them.

Việc hình thành những kí ức sâu đậm phụ thuộc vào tần suất mà bạn cố gắng **truy xuất** những đoạn kí ức đó.

Memories can fade or become harder to retrieve if they aren't used very often.

Những ký ức có thể phai nhạt hoặc khó **truy xuất** hơn nếu bạn không sử dụng chúng thường xuyên.

The last step in forming episodic memories is called **retrieval**, which is the conscious recollection of encoded information.

Bước cuối cùng trong việc hình thành những **trí nhớ sự kiện** được gọi là quá trình **truy xuất**, một quá trình hồi tưởng có ý thức của những thông tin đã được mã hóa.

Retrieving information from **episodic memory** depends upon semantic, **olfactory**, **auditory** and **visual** factors.

truy xuất thông tin từ **trí nhớ sự kiện** phụ thuộc vào những yếu tố như dữ kiện, **khứu giác**, **thính giác**, và **thị giác**.

These help **episodic memory retrieval** by acting as a prompt.

Những yếu tố này giúp cho việc **truy xuất trí nhớ sự kiện** diễn ra giống như một lời nhắc nhở.

For example, when recalling where you parked your car, you may use the color of a sign close to where you parked.

Ví dụ, Khi nhớ lại nơi mà bạn đã đỗ xe, bạn có thể sử dụng dấu hiệu của màu sắc nơi gần bãi đỗ để nhớ lại vị trí đỗ xe.

You actually have to mentally travel back to the moment you parked.

Bạn phải thực sự nhớ lại về thời điểm bạn mà bạn đã đỗ xe.

There are a wide range of neurological diseases and conditions that can affect **episodic memory**.

Có rất nhiều loại bệnh và tình trạng liên quan đến thần kinh mà nó có thể ảnh hưởng đến **trí nhớ sự kiện**.

These range from Alzheimer's to **schizophrenia** to **autism**.

Những bệnh này có phạm vi từ những căn bệnh như Alzheimer tới những bệnh như tâm thần phân liệt hoặc tự kỉ.

An impairment of **episodic memory** can have a profound effect on individuals' lives.

Sự suy giảm **trí nhớ sự kiện** có thể có ảnh hưởng sâu sắc lên cuộc sống của mỗi con người.

For example, the symptoms of **schizophrenia** can be reasonably well controlled by **medication**; however, patients **episodic memory** may still be impaired and so they are often unable to return to university or work.

Ví dụ như, những triệu chứng của **bệnh tâm thần phân liệt** có thể kiểm soát một cách hợp lí bằng cách **sử dụng thuốc**, tuy nhiên , với những bệnh nhân đó vùng **trí nhớ sự kiện** có thể sẽ vẫn bị suy giảm chức năng và vì thế họ sẽ khó có thể trở về với cuộc sống học tập và làm việc.

Recent studies have shown that computer-assisted games designed to keep the brain active in help improve their **episodic memory**.

Những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng những trò chơi **dựa trên** sự giúp đỡ của máy tính được thiết kế để giữ cho bộ não trở nên linh hoạt hơn sẽ giúp cho việc cải thiện vùng **trí nhớ sự kiện** của những bệnh nhân này.

Episodic memories can help people connect with others, for instance by sharing intimate details about their past: something individuals with **autism** often have problems with.

Những **trí nhớ sự kiện** có thể giúp cho con người kết nối với những người khác, ví dụ bằng cách chia sẻ những kỉ niệm thân thiết về quá khứ của họ : .một vài điều thuộc về cá nhân với những người mắc **bệnh tự kỷ** thường là một vấn đề đối với họ.

This may be caused by an absence the sense of self.

Điều này có thể là do sự thiếu ý thức về bản thân.

This is essential for the storage of **episodic memory**, and has been found to be impaired in children with **autism**.

Điều này cần thiết đối với lưu trữ của **trí nhớ sự kiện**, và nó đã được phát hiện sà suy yếu ở những trẻ em mắc **bệnh tự kỷ**.

Research has shown that treatments that improve memory may also have a positive impact on children's social development.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng các cách điều trị có thể tăng khả năng ghi nhớ cũng đồng thời có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển đời sống xã hội của trẻ.

Like

Share

Be the first of your friends to like this.

Từ vựng trong bài

- semantic memory**: **trí nhớ dữ kiện** (the recollection of facts and concepts)
- auditory**: **thính giác** (relating to hearing, the organs of hearing, or the sense of hearing.)
- schizophrenia**: **bệnh tâm thần phân liệt** (A heterogeneous psychiatric disorder characterized by psychotic behavior including delusions, hallucinations, withdrawal from reality, and disorganized patterns of thinking and speech.)
- factual**: **đặc trưng bởi các sự kiện thực tế** (relating to, or characterized by facts)
- medication**: **sử dụng thuốc** (The act or process of treating a patient with medicine)
- visual**: **thị giác** (relating to the sense of sight)
- olfactory**: **khứu giác** (an organ or nerve concerned with the sense of smell)
- autism**: **bệnh tự kỷ** (a developmental disorder whose symptoms include difficulty in responding conventionally to people and actions and limited use of communication)
- consolidation**: **thống nhất** (the act or process of joining things together into one or of being joined into one)
- To build upon**: **dựa trên** (to base something on something)
- retrieval**: **truy xuất** (the process of getting back information that is stored)
- episodic memory**: **trí nhớ sự kiện** (The ability to recall discrete events)

Dịch bởi Nhung Nguyễn.

Link bài tập:

https://docs.google.com/document/d/17f3CsbatS-yPye8T8eYJ0q5GsG4VopNR9U_0DTnoEbE/edit?usp=sharing

