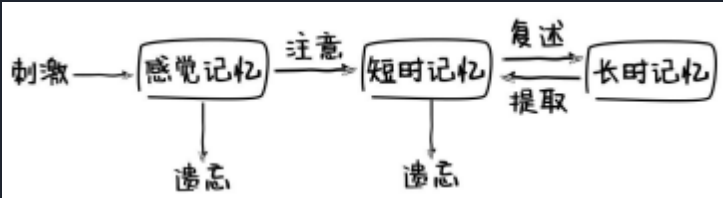


高效记忆

记忆≠记忆术

- 找到信息之间的关联
- 创造意义
- 构建知识体系

记忆模型



感觉记忆 信息在感觉通道内迅速被登记并保留一瞬间的记忆

短时记忆 对未知和已知的信息提供临时存储和处理的大脑系统

- 有容量限制，约 $7 \pm 2$ 个信息单元
- 复述环节也可认为是组块编码
  - 将若干个信息单元组块、再编码
  - 例：13504273096→135-0427-3096
  - 例：[马斯洛] 是 [人本主义的代表心理学家]，提出了 [需求层次理论]

长时记忆 能保持几天到几年的记忆

- 提取环节
  - 包含建构
  - 人常提取先前存储的信息的一部分，然后用他关于自我、世界、信念等的认识对其进行加工

遗忘

- 注意环节
  - 谷歌效应
    - “视而不见听而不闻”的原因
    - 人们对待未来可能会用到的信息时，对于信息的具体内容记忆效果较差，但是对于信息的保存位置记忆较好
  - 未真正的注意过信息本身
  - 未真正注意信息的最关键部分
- 复述环节
  - 未注重对信息的分析
  - 常问“是什么”、“为什么”、“怎么办”

要点

- 化被动学习为主动学习，多向自己提问、分析、理解吸收
  - “是什么”
  - “为什么”
  - “怎么办”
- 善用已有的知识体系，加深对新内容和已有内容的联系
- 增加提取次数
  - 反思性笔记
    - 复述，回溯当天内容
    - 回忆，尽量地多写下记得的内容
    - 查漏补缺，注意提取失败的信息
  - 常回顾反思
    - 提取线索，利用线索回忆提取记忆本身