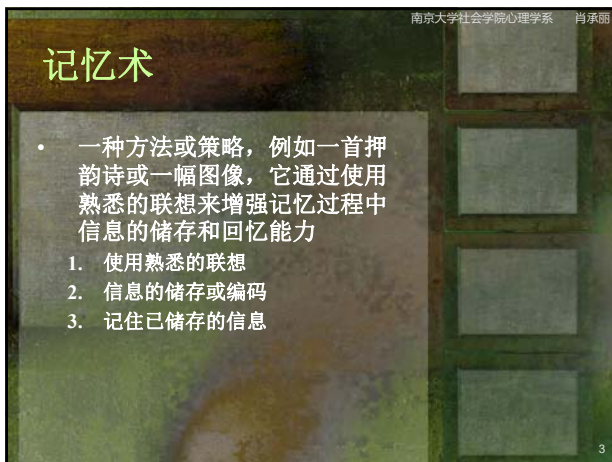




1



2



3



4



5



6

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

- Gordon Bower (1970, 1972)
 - 选择并以熟悉的顺序排列地点
 - 创设奇特的表象，购物单上的物品要和相应的地点发生关联

购物单	地点
热狗	车道
猫粮	车库内
西红柿	前门
香蕉	衣帽架
威士忌	厨房水槽

- 一个巨大的热狗从车道上滚过去
- 一只猫在车库里喵喵地吃大嚼
- 熟透的西红柿噼里啪啦地掉在前门
- 一串串的香蕉在衣帽架上摇摆
- 威士忌汨汨地流入厨房水槽

- 在头脑中依次走过这些熟悉的地方，以此激活购物单上的项目从而达到回忆的目的

7

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

- 成功的关键：建立交互意向（interacting images）
 - 给被试呈现一对词语
 - E.g., 山羊/烟斗
 - 交互意向组（山羊在抽烟斗）的回忆量是控制组（不提示使用意向）的两倍
 - 交互是关键：单纯想象山羊+烟斗效果不明显（Bower, 1970）

8

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

挂钩词记忆法

- 学会一系列押韵的成对词

1 (one) 是圆面包 (bun)	6 (six) 是棍子 (stick)
2 (two) 是鞋子 (shoe)	7 (seven) 是天堂 (heaven)
3 (three) 是树 (tree)	8 (eight) 是水闸 (gate)
4 (four) 是门 (door)	9 (nine) 是线条 (line)
5 (five) 是蜂巢 (hive)	10 (ten) 母鸡 (hen)

9

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

- 把需要记住的一系列项目“挂”到这些挂钩上

项目序号	挂钩词	待回忆项目	关联表象
1	圆面包	牛奶	牛奶倒到一只没烤透的做汉堡的圆面包上
2	鞋子	面包	一只鞋子踢碎了一根法式脆面包
3	树	香蕉	几串香蕉挂在树上
4	门	香烟	门的锁眼在抽香烟
5	蜂巢	咖啡	咖啡从蜂巢的顶部倒入

10

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

关键词记忆法

- 外语学习
- 所谓关键词是指一个“英文单词，其发音与外文单词有部分相似”
- Zvonok (俄语单词“铃”) → "zvahn-oak" → oak (英文“橡树”发音) → 想象一颗橡树上挂着铃铛一样的橡果
- Atkinson & Raugh (1975)
 - 被试学习120个俄语单词（每天40个，共学3天）
 - 关键词组在2段学习时间内所学单词比控制组在3段学习时间内所学单词数更多
 - 6周后回忆：关键词组 (43%)，控制组 (28%)

11

南京大学社会学院心理学系 肖承丽



12

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

记忆术系统：联想记忆法

pregnant 怀孕 —— 扑来个男的
 ambulance 救护车 —— 俺不能死
 ponderous 肥胖的 —— 胖的要死
 pest 害虫 —— 拍死它
 ambition 雄心 —— 俺必能胜
 agony 痛苦 —— 爱过你
 bale 灾祸 —— 背嘴
 hermit 隐士 —— 何处觅他
 strong 强壮 —— 死壮
 sting 蛰 —— 死叮

abyss 深渊 —— 躲必死
 admire 羡慕 —— 躲的碍碍
 flee 逃跑 —— 飞离
 gauche 粗鲁的 —— 狗屎
 morbid 病态 —— 毛病
 putrid 腐烂 —— 飘臭
 obtuse 愚笨 —— 我不吐死
 lynch 私刑处死 —— 凌迟
 shun 闪躲 —— 闪
 tantrum 脾气发作 —— 太暴
 bachelor 学士/单身汉 —— 白了
 temper 脾气 —— 太暴
 newbie 新手/菜鸟 —— 牛比
 addict 上瘾 —— 爱得啥它
 economy 经济 —— 依靠农民
 ail 疼痛 —— 哎哟
 shabby 卑鄙的 —— 傻比
 coffin 棺材 —— 靠坟

13

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

今天教大家一周英语新解，请好记吧！

星期一：忙死day
 星期二：来死day
 星期三：来死day
 星期四：受死day
 星期五：来死day
 星期六：来死day
 星期日：来死day

14

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

组织化图式

- 记忆术系统基于有结构的信息
- 地点、时间、正字法、发音、表象.....
- 语义分类

实验：

- 在2分钟内记住一组单词
- 做4分钟纵列数字相加
- 回忆单词

第一组：

鸟	山	网	烟
男孩	将	手	羊毛
面包	指甲	镜子	蔬菜
教堂	护士	苹果	火车
脚	女王	头发	毛毯
老虎	胡椒粉	草地	星星

15

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

第二组：

鸟	山	网	烟
男孩	将	手	羊毛
面包	指甲	镜子	蔬菜
教堂	护士	苹果	火车
脚	女王	头发	毛毯
老虎	胡椒粉	草地	星星

+ 每个词对应的线条画

16

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

第三组：不可思议的旅行

男孩本该住在教堂里，他却躲在山上。他光着脚，尽管护士曾告诉他可能会踩到钉子。他手里有一个苹果，时不时地，他往苹果上撒黑胡椒粉。

一只蜘蛛在他的头顶织网，而他梦想着要从家里逃走。他的思绪就这样游荡下去。他可以藏在一辆火车里一直到海边。从那儿，他就能乘着魔毯或通过擦亮魔镜，飞到那颗遥远的星星上。

一旦到了那儿，他就会和女王结婚，躺在草地上，永远不用梳头发或吃蔬菜。如果他感到厌烦了，他就猎只老虎玩玩，看着烟从他的枪口射出。

可男孩的白日梦还没有做完，他就觉得累了。他开始给身边的一只鸟喂面包屑，这时他看见一只有着柔软羊毛的绵羊。他躺在羊身上，睡着了。

17

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

第四组：(B.F. NAPP)

身体部位	食物	自然	生物	地点	加工物
脚	面包	山	男孩	教堂	镜子
手	胡椒粉	草地	护士	家	羊毛
头发	苹果	烟	女王	火车	毛毯
指甲	蔬菜	星星	鸟		
		网	老虎		

要记的事物

```

graph TD
    A[要记的事物] --> B[有机物]
    A --> C[人造物]
    A --> D[自然物]
    B --> E[身体部位]
    B --> F[食物]
    B --> G[动物]
    C --> H[地点]
    C --> I[加工物]
    D --> J[自然]
  
```

字词

18

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

其他方法

无知少女

- 首字母缩写
 - 由一个短语或一组单词中各个词的首字母组合成的词
 - 如，局域网LAN = Local Area Network

春雨惊春清谷天，
夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，
冬雪雪冬小大寒。

飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳。



19

19

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

中国的行政区域省份名称

两湖两广两河山 (湖南,湖北,广东,广西,河南,河北,山东,山西)

五江云贵福吉安 (新疆,黑龙江,江西,浙江,江苏,云南,贵州,福建,吉林,安徽)

四西二宁青甘陕 (四川,西藏,宁夏,辽宁,青海,甘肃,陕西)

海内台北上重天 (海南,内蒙古,台湾,北京,上海,重庆,天津)

香港澳门和台湾
爱我祖国好河山

20

20

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

其他方法

藏头诗

- 一个短语或句子，其中每个词的第一个字母和待回忆的单词相关或者能起到提示作用
- E.g. Kings Play Chess on Fine Grained Sand = kingdom, phylum, class, order, family, genus, species (界, 门, 纲, 目, 科, 属, 种)

伸手要钱

地壳的物质组成

养闺女贴给哪家美
氧硅铝铁钙钠钾镁

金属活动性顺序从高到低

嫁给那美女；
身体细纤轻；
统共一百斤。
钾钙钠镁铝；
锌铁锡铅氢；
铜汞银铂金。

21

21

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

你可以将圆周率背到小数点后22位吗？

3.1415926535897932384626

山巅一寺一壶酒，
尔乐苦煞吾，
把酒吃，
酒杀尔，
杀不死，
乐而乐。

- 藏头诗+编故事记忆法

22

22

中国移动 上午9:20 南京大学社会学院心理学系 肖承丽

混子曰

到了这里，大秦这个西部农村屌丝，终于力克群雄，占领了整个教室，东周列国的故事就到这儿了。

如果有必要，请记住装逼六字诀：

“韩赵魏楚燕齐” 六国就是按这个顺序灭亡的。

记不住啊！

那我们把秦也放到顺序里 **“韩赵魏楚燕齐秦”**

请跟我念 **“喊赵薇去演齐秦”**

卧槽！



23

23

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

哪种记忆术方法“最好”？

- Douglas Hermann (1987)
 - 配对联想学习材料——运用表象作为中介物
 - 自由回忆的学习材料——编故事
 - 连续性的学习材料——定位记忆法
- Garcia & Diener (1993)
 - 一周内测试
 - 定位记忆法、挂钩词记忆法、藏头诗记忆法效果不相上下

24

24

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

人名回忆

- 畅销书《记忆圣经》(Lorayne & Lucas, 1974)
 - 注意名字的发音方式，而后找到一个能替代的名字或短语（具有丰富的图像特征）
 - Caruthers — car with udders（有乳房的车）
 - Kelly的替代词是Belly（肚子）
 - 找出这个人脸部的显著特征
 - 高额头，胡须，鹰钩鼻，疣子，酒窝...
 - 把替代词和脸部明显特征联系起来
 - Wally——W形的发际线
- 关键：把注意力聚焦于想记住的信息上

25

25

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

应用：记忆规律与广告词

- 广告心理学：A-I-D-M-A
注意-兴趣-欲望-**记忆**-行动
attention-interest-desire-memory-action

《江城子·经典广告串烧》：挖掘技术哪家强，学技术，到蓝翔。美味持久，迈炫口香糖。吃面就吃今麦郎，学厨师，新东方。情动心动杰士邦，爱生活，爱拉芳。又香又红，双汇火腿肠。王守义牌十三香，九牧王，男人装。

26

26

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

27

27

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

学习课本教材的技巧

- PQ4R法 (Thomas & Robinson, 1972)
 - 预习 (Preview)
 - 浏览整章内容，确定本章讨论的主题，找出作为一个阅读单元的节。将下面4个步骤应用于每一节的学习中：
 - 提问 (Question)
 - 针对每一节提出问题。通常，每一节的标题就可以简单转化成适当的问题
 - 阅读 (Read)
 - 认真阅读每一节，试着找出你所提出问题的答案
 - 思索 (Reflect)
 - 在阅读的同时进行思索。试着理解文字、思考例子，并将读到的材料与先前的知识联系起来
 - 复述 (Recite)
 - 读完一节后，试着回忆其包含的内容。试着回答你针对该节提出的问题。如果你无法充分回忆出来，那么重新阅读你难以记住的部分
 - 复习 (Review)
 - 学习完一章后，将其在心里过一遍，回忆其中的要点

28

28

其他提取原则
(补充)

29

29

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

编码特定性

- Thomson & Tulving (1970) 提出
 - 当材料初次存入长时记忆时，编码需依赖于材料学习的情境；在回忆时，信息具备同样的情境将会有利于线索提取

30

30

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

- 情境效应Godden & Baddeley (1975)
 - 给佩戴水下呼吸器的16名潜水员呈现40个不相关的单词
 - 岸边学习20个，水下6米学习20个
 - 单词回忆：岸边学习岸边回忆最好，水下学习水下回忆最好

31

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

- 状态依赖性学习 (state-dependent learning)
 - 在化学中毒（如由酒精或大麻引起的）状态下学习的材料，个体再次进入该状态时回忆效果更好
 - 在清醒状态学习和回忆的成绩是所有条件中最好的
- 情境效应、状态依赖效应均仅存在于回忆任务，再认任务无此特点

32

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

间隔效应

- 把材料分成一些短小的部分并分开时间学习，比用一个长时段集中学习效果更好 (Ross & Landauer, 1978)
- 原理：
 - 编码变异性：间隔使得编码的情境发生变化，因此有更多的线索可以附着到材料上
 - 线索越多，提取的可能性越大

33

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

线索过载cue overload

- 提取线索在非常与众不同且与其他目标记忆无关时最有效
- 如生活中dramatic的事件

34

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

测验效应testing effect

- 参加测验比简单重复学习的记忆效果更好 (Roediger et al., 2011)
 - 投入更多的努力：对材料的精细化加工，建立起有利于后续测验的提取策略
 - 单纯复习会引起“过度自信”，自以为已经掌握了，测验则可以抗衡这种自信

35

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

扩展阅读推荐



36

南京大学社会学院心理学系 肖承丽

加分小作业- 生活中的记忆

- 你还知道哪些生活中应用记忆术的例子?
- 你还知道哪些广告很好地利用了记忆原理?
 - 注意-兴趣-欲望-记忆-行动
 - attention-interest-desire-memory-action

37

37



38