记忆

记忆的基本理论

记忆的多重存储模型：感觉记忆、短时记忆、长时记忆

记忆的过程：编码、储存、提取

记忆的测量：回忆法（自由回忆、顺序回忆）、再认法、节省法（节省的百分比= (初学练习次数—再学练习次数)/初学练习次数）

系列位置效应：一连串记忆，开头和末尾的回忆效果最佳，因为开头的记忆已成为长时记忆，末尾的记忆是最新的感觉记忆

闪光灯效应：令人震撼的事件更容易使人留下深刻的印象

莱斯托夫效应：越特殊的材料越容易记忆

感觉记忆

容量：9

感觉记忆的编码过程将感觉处理为知觉

后觉：外在刺激消失，而知觉仍然存在，如视觉的后象，听觉的余音绕梁

感觉记忆储存数量的测量

整体报告法、部分报告法

结果表明，人们提取出来的远比进入感觉记忆的数量少，原因是人在提取的过程中已经将剩余的感觉记忆遗忘。

短时记忆

容量：7±2个组块

又称为工作记忆

主要的编码形式是听觉编码，提取方式是顺序提取而非平行提取（因为听觉编码的形式是顺序的，大脑内不可能平行出现多个语音），此外也有视觉和味觉的编码

长时记忆

容量无限

概念（归类的概括单元）、义码（有意义的多个因素组成一个组块）、原型（鸟的原型）

传输适当认知程序理论、加工层次理论

内隐记忆（启动效应，健忘症患者仅仅是外显记忆的提取衰退，而内隐记忆的启动效应没有太大影响）、外显记忆

长时记忆的类型

程序性记忆：自动化活动，如骑自行车

陈述性记忆：涉及事件、事实、知识的记忆（晶体记忆）

语义性记忆：抽象的、逻辑的记忆

经历性记忆：自传体

记忆容易受外部因素和自我加工而重构

遗忘：不是真正消失，而是此刻无法顺利提取