

# [簡版講義] 輔大心理營工作坊 - 來點記憶吧

- by 邱繼緯，輔大心理所認知組畢
- at 2018.07.17~19

## 前言

### 認知-記憶工作坊希望傳達的資訊

- (1)記憶的儲存模型假說、(2)記憶的歷程、(3)與記憶相關的腦區
- 以及(1)鞏固記憶的策略、(2)簡單的記憶術

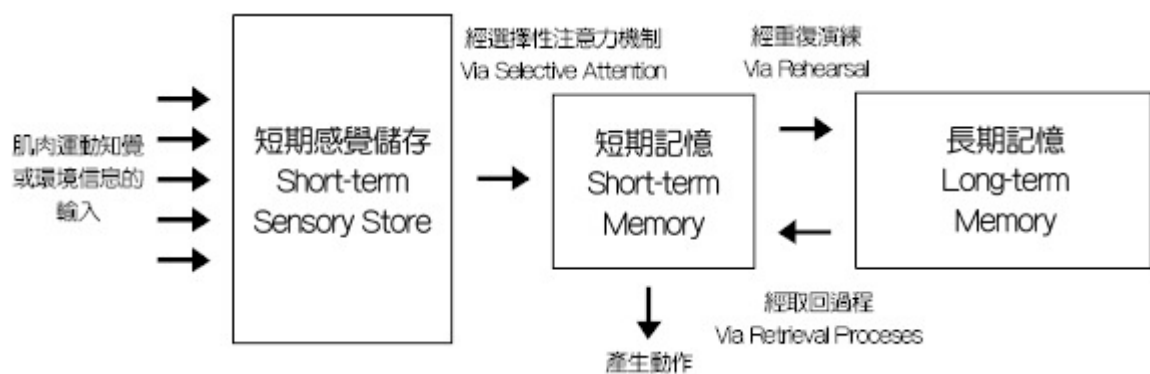
### 記憶在學科中的位置

- 學科：物理學、生物學、... 以及
- 領域：發展心理學、社會心理學、... 以及
- 次領域：知覺、決策、... 以及

### 認知心理學跟記憶的關係

- 認知心理學認為人的心智歷程是一種資訊處理過程
- 資訊處理過程：資訊輸入 → → 資訊輸出
- 記憶是在腦中被儲存、被處理的資訊

## 一、記憶的儲存模型 - 三段儲存模型

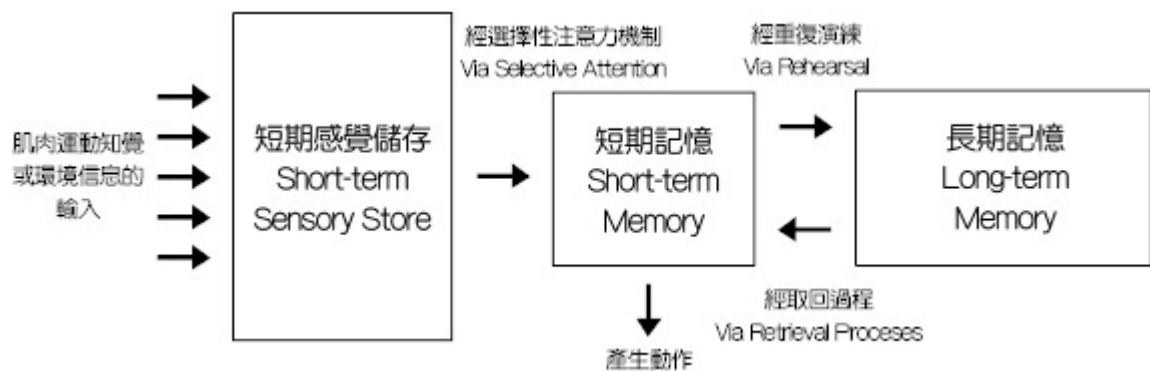


圖：三段儲存模型。取自網頁 [記憶系統](#)

儲存類型	時間	容量
儲存	短 (不到一秒)	少 (可至12個項目)
儲存	短 (數分鐘)	少 (約7±2個項目)
儲存	長 (好幾年)	上限未知 (有研究者認為無限)

表：記憶儲存類型的特性比較

## 二、記憶的歷程



圖：三段儲存模型。取自網頁 [記憶系統](#)

- 記憶的歷程被認為有(1)訊息的收錄、(2)訊息的儲存與轉移、(3)訊息的提取、(4)遺忘

### 2-1 收錄的形式

	記憶表現的比較	相關資料
短期儲存	> 語意 > 視覺	(Baddely, 1966)
長期儲存	> 視覺、聽覺	(Vousfield, 1953)

表：收錄形式的記憶表現比較

### 2-2 訊息的轉移

- 訊息從短期記憶轉移到長期記憶

#### 2-2-1 複誦

- 能幫助記憶的複誦時間安排：**分散練習** vs 密集練習
- 分散練習記憶效果好的可能原因
  - 在不同脈絡下學習，分歧脈絡有助於訊息加強固化
  - 睡眠影響記憶：睡眠時，  
時期時間的多寡會影響記憶 (Smith, 1996)

#### 2-2-2 訊息組織: 記憶術

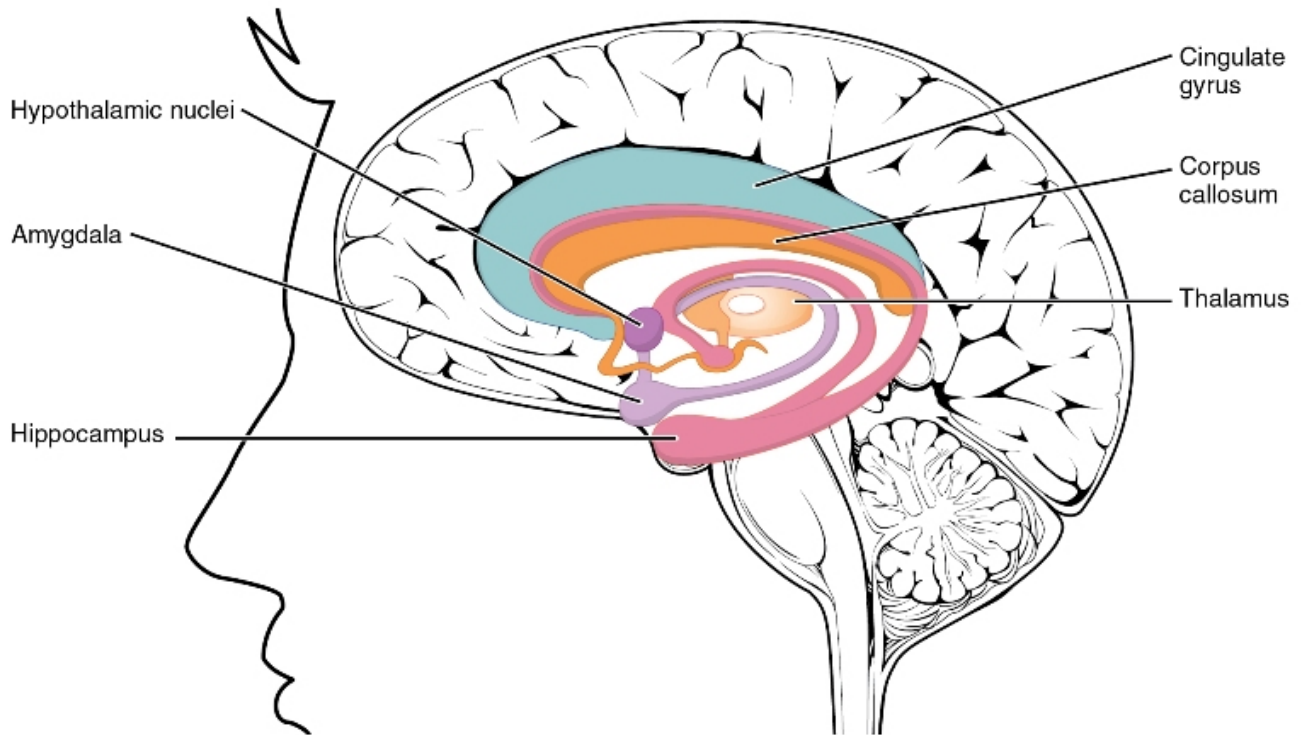
- 類別分組：將一系列項目組織成不同的類別
- ：創造連結廖表中個別文字的互動心象
- ：在心裡想像走過一個熟悉且有明顯特殊路標的地方。再將這些地標與特定記憶項目產生連結
- ：想像一個詞或短句，它的每個字母代表另一個詞或概念
- 其他：字釘系統、離合詩、關鍵字系統 ...

### 2-3 遺忘

- 遺忘記憶的可能原因：(1)衰退、(2)干擾

- 序列位置效應可分為兩種：

### 三、與記憶相關的腦區



圖：邊緣系統。取自網頁 [What is the Hippocampus?](https://www.bbc.com/health/2015/05/150515_hippocampus)

- 記憶的生理機制：        的連結
- 記憶的相關腦區
  - 記憶被認為儲存在：
  - 被認為是短期記憶轉換成長期記憶的相關腦區是：
  - 被認為與情緒相關的腦區是：
  - 被認為與語言理解相關的腦區是：
  - 被認為與語言表達相關的腦區是：

### 補充

- 其他種記憶模型：(1)處理層次模型、(2)工作記憶模型
- 記憶分類系統：多重記憶系統。將記憶分成陳述性記憶和非陳述性知識
- 聯絡方式與資料
  - 我的臉書：<https://www.facebook.com/profile.php?id=100000332370903>
  - 投影片與講義連結：<https://git.io/fNmR2>
  - 我剛開的粉專：<https://www.facebook.com/wheatpsy>
  - 問卷回饋：<https://goo.gl/qlesvi>
- 記憶相關的延伸資料
  - 《認知心理學》 by Robert J. Sternberg
  - [《記憶·超普通心理學》](#) by 台大心理