# 项目六 记忆

**授课教师： 职称： 授课年级： 专业：**

一、**组织教学**

课前3分钟，教师开启电脑、投影仪等所需设备，检查设备情况，并将所需课件拷贝到电脑上；检查黑板是否擦干净。

上课铃响，教师宣布上课，师生问好。

教师检查人数，查找缺席学生及原因。

教师将学生以4~5人一组，分成若干小组。

（本课程中涉及到小组讨论环节时，按照此次组员编排进行）

**二、引入新课**

## 【学习任务】

通过本项目的学习使学生掌握记忆的有关概念及一般理论，并学会运用记忆的规律提高学习效率、组织课堂教学。

## 学习知识一 记忆概述

### 一、什么是记忆

记忆是人对事物的识记与保持所形成的知识经验，以再认或重现(回忆)的方式在脑中的反映。记忆是心理过程在时间上的持续。我们过去经历的事如果不能再在脑中反映出来，这就是记忆的丧失，即通常所说的遗忘。

记忆是由识记、保持、再认与重现组成的彼此紧密联系而统一的心理过程。

### 二、记忆的测量方法

为了了解学生的记忆力，心理学采用以下的测量方法。

(一)再认法

再认的成绩可以用以下公式计算出来：

再认能力(分数)=正确认数-错误再认数识/记材料总数 ×100

(二)回忆法

回忆的成绩可以用以下公式计算出来：

回忆能力(分数)=正确回忆数—错误回忆数 /提供回忆的总数×100

( 三)再学习法(节省法)

初学时所用时间(次数) —重学时所用时间(次数)/初学时所用时间(次数) ×100

### 三、记忆的分类

根据记忆内容的不同，记忆可以分为形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆四类。

(一)形象记忆

以感知过的事物的具体形象为内容的记忆就是形象记忆。从各种感官输入的各种事物的信息都可以形成形象记忆。

(二)逻辑记忆

以语词所概括出来的逻辑思维成果为内容的记忆就是逻辑记忆。逻辑记忆是在其他记忆类型的基础上形成的，是人类所独有的。

(三)情绪记忆

以体验过的某种情绪、情感为内容的记忆就是情绪记忆。

(四)运动记忆

以做过的运动或动作为内容的记忆就是运动记忆

### 四、记忆的形式

经过转换的具有心理特性的记忆形式主要是记忆表象和语词。人依靠这两类形式储存知识。

(一)记忆表象

曾经感知的事物不在面前，而在脑中再现出来的心理形式，就是记忆表象。客观现实是记忆表象形成的源泉，也是检验记忆表象是否符合实际的标准。感知是记忆表象形成的基础，因此，知觉形象越丰富，在脑中储存的记忆表象就越多样、越复杂。记忆表象与知觉形象有着本质的不同，两者的不同主要表现在以下两个方面。

1.直观性

知觉形象和记忆表象都具有直观性，但是知觉形象是在客观事物直接刺激下产生的，记忆表象以知觉形象为基础，是经多次感知并由大脑加工概括之后形成的，因此它比知觉形象更高级。所以，知觉形象较清晰、鲜明，记忆表象较模糊、暗淡；知觉形象较完整、全面，记忆表象较零碎、残缺。

2.概括性

记忆表象与知觉形象在概括性方面也有区别。知觉形象概括的是事物的个别属性，它是当前事物的具体映象。记忆表象是曾经感知过的事物留在脑中的映象，这种映象是对相关事物进行概括之后形成的，它反映的是同一事物或同一类事物在不同条件下经常表现出来的一般特点。

(二)语词

利用语词形式记忆是人类所特有的，人的大量记忆属于这类形式。语词形式更符合人脑对信息的储存，据推算，一个语词可以推演出1 000个表象性信息。

## 学习知识二记忆过程及其规律

### 一、记忆过程

记忆的识记、保持、再认和重现等过程是相互联系、相互依存的。识记、保持是再认和重现的前提与保证，再认、重现是识记和保持的结果与证明。

(一)识记

根据识记时的自觉性和目的性不同，可以把识记分为无意识记(不随意识记)和有意识记(随意识记)。

1.无意识记

没有预定的目的，不必经过任何努力，也没有运用任何专门的方法所进行的识记，叫做无意识记。无意识记的心理基础是无意注意。无意识记这一心理事实表明，心理活动对有些信息的输人能够自动操作和进行编码，同时不知不觉地储存起来。

2.有意识记

有预定的目的，采取一定的方法和步骤，并在必要时经过一定的努力所进行的识记，叫做有意识记。有意识记是积累系统的知识经验，形成成套的技能、技巧的主要途径。有意识记的心理基础是有意注意，它是一种复杂的智力活动和意志活动。

(二)保持

1.信息的三种储存系统

信息加工的观点认为，保持过程有三种信息储存系统(如图6-1所示)。

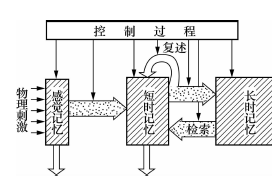


图6-1记忆的三种储存系统

2.保持材料的变化

保持材料在质量上的变化主要表现为：

①增添或歪曲了原材料没有的内容或细节；

②颠倒了材料主要线索的顺序或内容结构；

③遗漏了材料的主要内容；

④夸大了材料的情节等。

(三)再认

再认的速度和正确性取决于三个主要条件：一是识记的准确性与保持的巩固性；二是再认的事物与识记时留下的映象的一致性，当呈现在眼前的事物与原来的事物映象一致时，再认就不会有太大困难；三是环境线索的类似性，如果再认时，提供了与识记时相类似的环境或有关联的情境，则再认就容易些。

(四)重现

重现的速度和正确性与三个因素有关：

①重现材料的数量。要重现的材料量越大，所需时间就越长，即重现速度就慢。实验发现，从储存系统中搜寻和提取一个记忆项目，平均要花38毫秒的时间；

②识记时材料的组织。一项心理实验表明，识记有层次组织的词，重现正确率为65%，而识记随机排列的词，重现正确率只有19%；

③情绪的作用。愉快的情绪有利于重现，不愉快的情绪会干扰重现。此外，重现时的情绪状态若与获取信息时的情绪状态相同或相似，便可促进重现；反之，则阻碍重现。

### 二、遗忘

(一)什么是遗忘

当识记正确时，由于保持不牢固或产生千扰而不能再认和重现，或者发生错误的再认或重现的现象，就是遗忘。

(二)遗忘的原因

遗忘有生理方面的原因，例如，脑的器质性损伤会导致“识记困难”或“重现障碍”等。遗忘也有心理方面的原因。目前，关于遗忘的心理原因有两种最主要的假说，即消退说和干扰说。

(三)遗忘的规律



图6-2艾宾浩斯遗忘曲线

## 学习知识三 记忆的规律在教学中的运用

### 一、提高记忆效果的因素

提高记忆效果的主要因素有以下几个。

(一)记忆材料组织得当，便于理解

根据记忆的规律，理解的识记效果好。生动形象的材料、有韵律的材料、系统有序的材料，便于理解，记忆效果好。

(二)确定长远的记忆目的任务

根据记忆规律，记忆的目的任务愈长远，记忆的效果愈好。

(三)增强记忆的信心，科学地组织复习

在增强记忆信心的基础上，要提高记忆效果，最关键的是科学地组织复习。防止遗忘的基本途径是复习。所谓复习，就是指反复识记，是对学过的知识进行巩固和强化，孔子说的“学而时习之” “温故而知新”就是这个意思。

(四)讲究记忆的方法、策略

此外，良好的情绪状态和健康的身体是提高记忆效果的重要因素。

### 二、提高记忆的策略

提高记忆的策略主要有编码与组织策略、精心加工策略和复述策略。

(一)编码与组织策略

人们注意了的信息要想能够长久地保持，最有效的策略就是对信息进行编码和组织。编码和组织的策略是将分散的、孤立的知识集合为一个整体并表示出它们之间关系的方法。它具体表现为描述策略、表象策略、归类策略、网联策略等多种形式。描述策略是将孤立的单词组成描述性句子。

(二)精心加工策略

精心加工策略是指对学习材料进行深入的加工活动，通过对要学习的新材料增加相关的信息来达到对新材料理解记忆的方法。

(三)复述策略

复述是指为了保持信息而对信息进行多次重复的过程。复述策略则是指关于科学组织复习、提高记忆效果的一般操作方法。本节已经介绍了带规律性的科学组织复习的方法。其实，对于复杂知识的学习，复述策略还包括边看书边讲述材料，在反复阅读时，对材料的重点、难点以及关键字、词、句，即要点用划线、圈点、加注符号将其实现出来等方式。

### 三、记忆规律在教学中的应用

在教学过程中，教师应该注意以下几点。

(一)明确记忆的具体目的和任务

教师应确定好并使学生明确每次上课具体的记忆目的和任务。教师要通过课堂教学适时让学生明确。

(二)精选记忆方法，讲究记忆策略

教师应把有效记忆方法通过对具体学习材料的有效记忆传授给学生。教师在教学中，要精选记忆方法，教给学生的记忆方法不能千篇一律，造成僵化。不同性质、数量的材料用不同的记忆方法，效果会有所不同。

(三)要充分利用现代化教学手段提高记忆效果

凡是生动形象的材料，不但有利于学生有意识记和保持，而且对无意记忆的效果也是好的。

(四)给学生布置适量的作业，科学组织学生的复习

教学工作中，教师除了抓好备课、上课这两个主要环节外，还应抓好作业的布置和批改这个重要环节来提高学生的记忆能力。这个环节能起到一种重要的复习作用。

## 复习题

一、名词解释

记忆识记保持再认重现遗忘

二、简答题

1.简述记忆的测量方法。

2.简述识记的种类。

3.遗忘的规律是什么？根据这一规律，在学习中应该如何正确组织复习？

4.简述记忆的基本过程及基本规律。

5.简述提高记忆的基本。