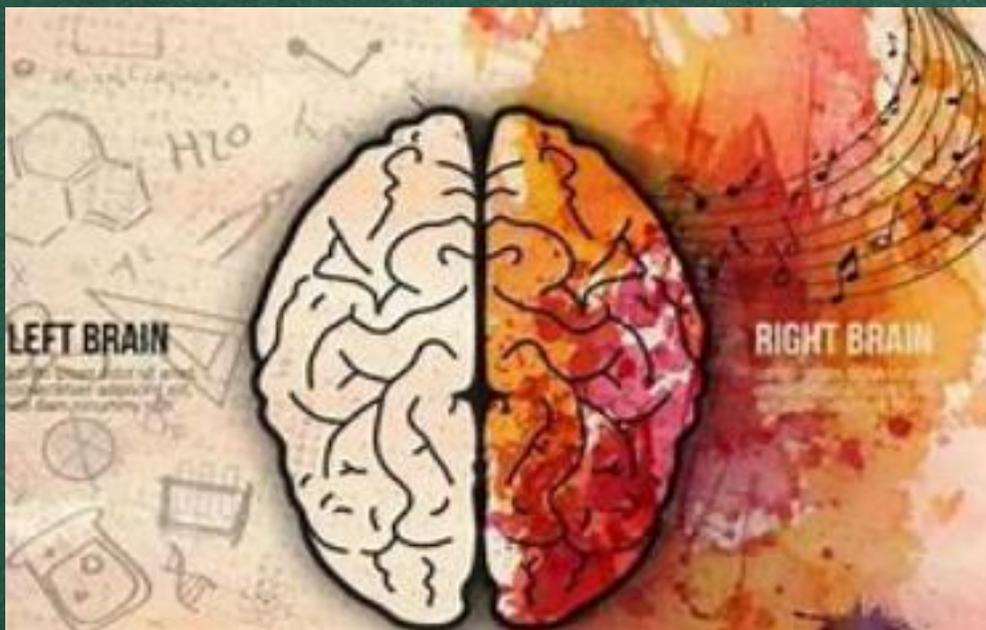




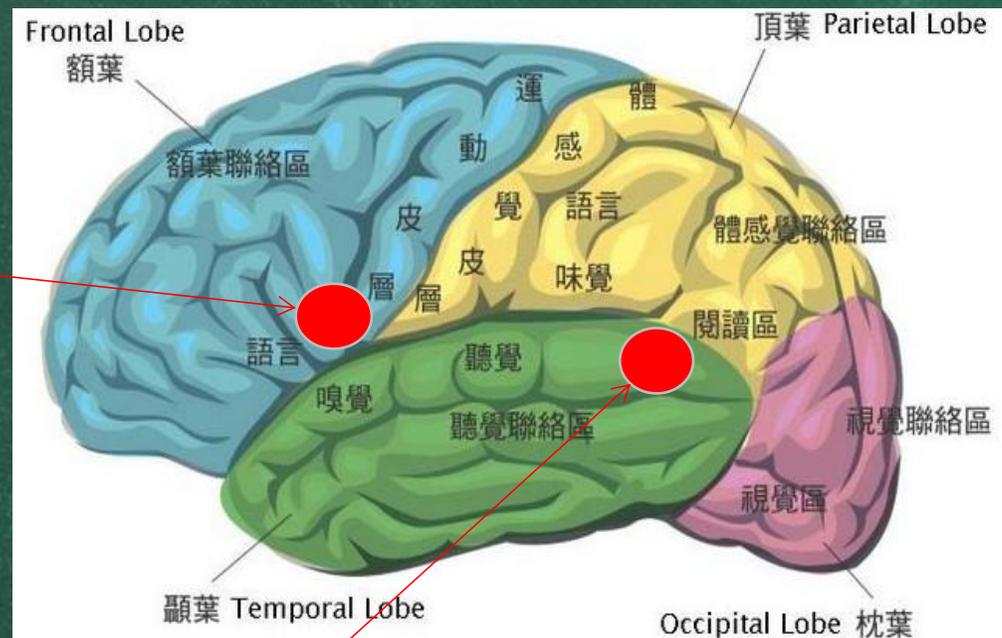
我们的大脑分左右两半球。

人习惯用右手的人，左半球言语功能占优势，像概念形成、逻辑推理、数学运算这些活动左半球占优势；

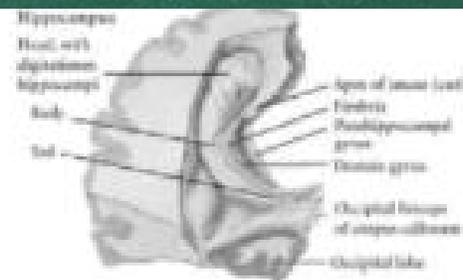
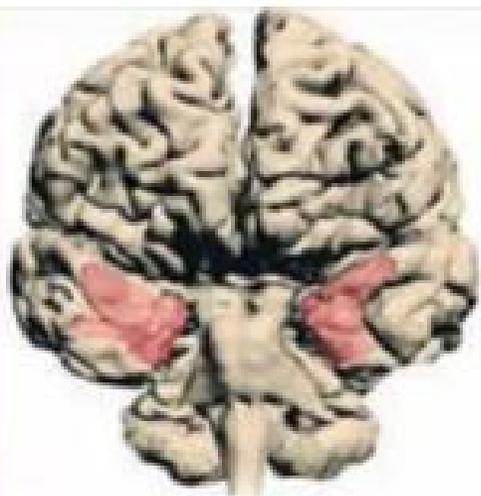
右半球则空间知觉和形象思维如音乐、美术、情绪表达等占优势。



布洛卡区
“电报式”
语言



威尔尼克区

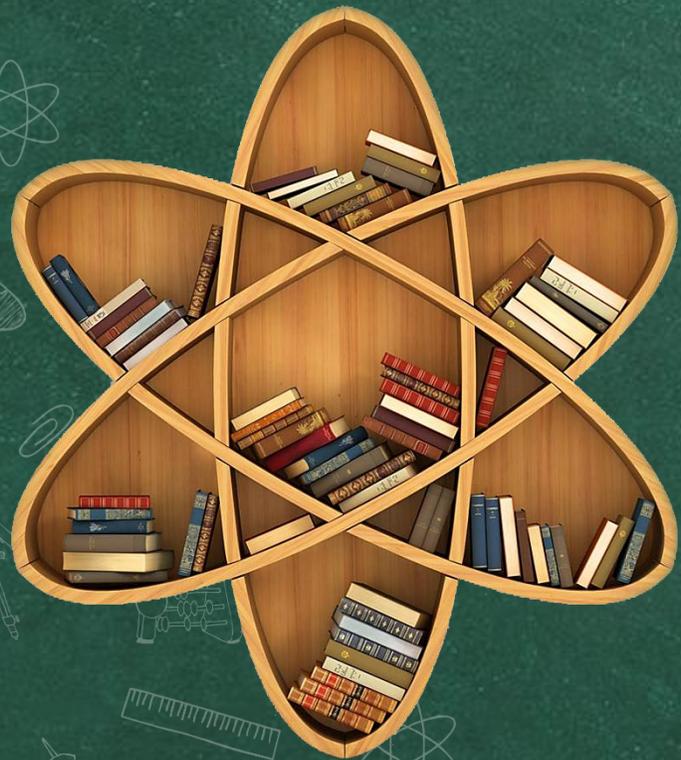


亨利·古斯塔·莫莱森（1926—2008），学习记忆研究史上最重要的病人右图示意他被摘除的脑区，这个脑区包括大部分海马区以及少量海马区周边区域。

从此，科学家们知道了控制记忆产生最关键的脑区，就是那个莫莱森被摘除的，在颞叶皮层下边缘系统的一块区域，由于这块形状类似海马，所以被命名为海马区。

01

趣味记忆游戏



🔔 游戏规则



下面有20个中文词语，你们有2分钟的时间记忆，只能用头脑记，不能出声，不能用手写。之后请两位同学上黑板回忆，其他同学拿出64K小纸默写，可以不按照顺序。

快来测测你的记忆力吧~

日志
野花
相机
大叔
窗子

钢笔
车水
书包
键盘
格子

轮盘
杯子
奶牛
热火
罗马

大象
开怀
蛋挞
猴王
鼠标

计分方法

得分遵守保密原则，但是你也可以与他人分享。

写对一个词组得一分，

7分以上为合格；

10分以上为优秀；

15分以上为“超强记忆力”。

超强的记忆大师在哪里？

02

探索记忆规律



规律一 首尾材料容易记，中间材料最难记



系列位置效应 (Serial Positioning Effect)

系列位置效应就是接近开头和末尾的记忆材料的记忆效果好于中间部分的记忆效果的趋势。系列位置效应的结果，以系列位置为x轴，回忆的百分率或绝对数量为y轴，则可形成一个U形的曲线，叫系列位置曲线。

近因效应 (recency effect)

在心理学中是指末端刺激或信息记忆过于引人注目的认知偏差。



首因效应 (primacy effect)

在心理学和社会学里，是一种开头刺激或信息记忆过于引人注目的认知偏差。

复习时应该注意哪些？

- 1、把重要的材料放在最前面或者最后面记忆。
- 2、中间的材料要比头尾材料多记几遍。
- 3、把长材料分割成短材料最后串在一起记忆，例如英语单词分段记忆。

规律二 遗忘进程先快后慢

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

当日项目当天复习 1、2、4、7、15天后再次复习

学习项目：背单词-学英语那点事

序号	学习日期	学 习 内 容	短期记忆复习周期			长期记忆复习周期（复习后打钩）								
			5分钟	30分钟	12小时	1天	2天	4天	7天	15天	1个月	3个月	6个月	
1	5月1日	List 1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	5月2日	List 2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	5月3日	List 3	3	3	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-
4	5月4日	List 4	4	4	4	3	2	-	-	-	-	-	-	-
5	5月5日	List 5	5	5	5	4	3	1	-	-	-	-	-	-
6	5月6日	List 6	6	6	6	5	4	2	-	-	-	-	-	-
7	5月7日	List 7	7	7	7	6	5	3	-	-	-	-	-	-
8	5月8日	List 8	8	8	8	7	6	4	1	-	-	-	-	-
9	5月9日	List 9	9	9	9	8	7	5	2	-	-	-	-	-
10	5月10日	List 10	10	10	10	9	8	6	3	-	-	-	-	-
11	5月11日	List 11	11	11	11	10	9	7	4	-	-	-	-	-
12	5月12日	List 12	12	12	12	11	10	8	5	-	-	-	-	-
13	5月13日	List 13	13	13	13	12	11	9	6	-	-	-	-	-
14	5月14日	List 14	14	14	14	13	12	10	7	-	-	-	-	-
15	5月15日	List 15	15	15	15	14	13	11	8	-	-	-	-	-

艾宾浩斯遗忘曲线复习计划表

这条曲线有什么特点？

遗忘进程是不均匀的，大多数遗忘时间出现在学习后一天之内；后来逐渐缓慢，到了相当时间，几乎不再遗忘。总的来说，遗忘速度先快后慢。

我们在复习时需要注意什么？

- 1、及时复习是提高效率、增加记忆的最好方法。
- 2、根据实际情况制订复习计划表。

规律三 理解的材料容易记

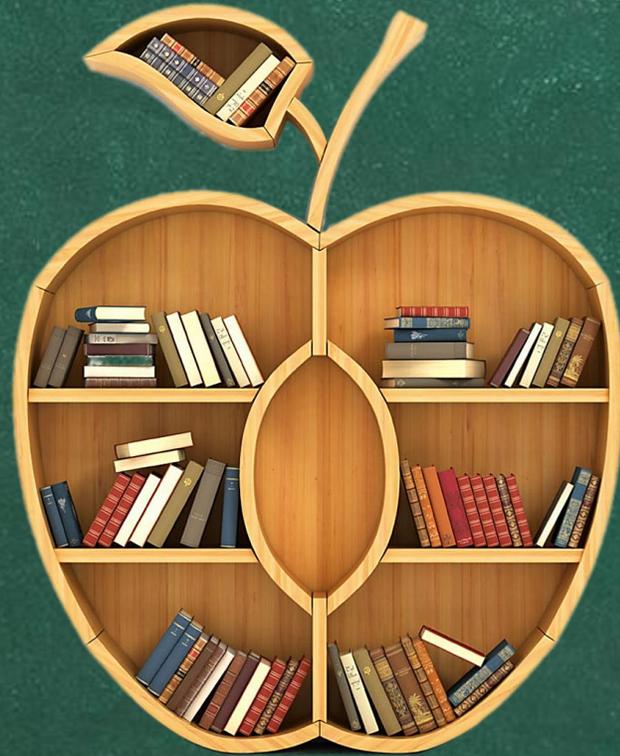


短时记忆与长时记忆

短时记忆：是感觉记忆和长时记忆的中间阶段。它最大特点是其保持的容量是有限的（大约5—9个单位， 7 ± 2 ），在没有复述的情况下，信息在短时记忆中保持的时间很短。

长时记忆是指存储时间在一分钟以上的记忆，一般能保持多年甚至终身。

短时记忆的信息经过复述，才可转入长时记忆系统。

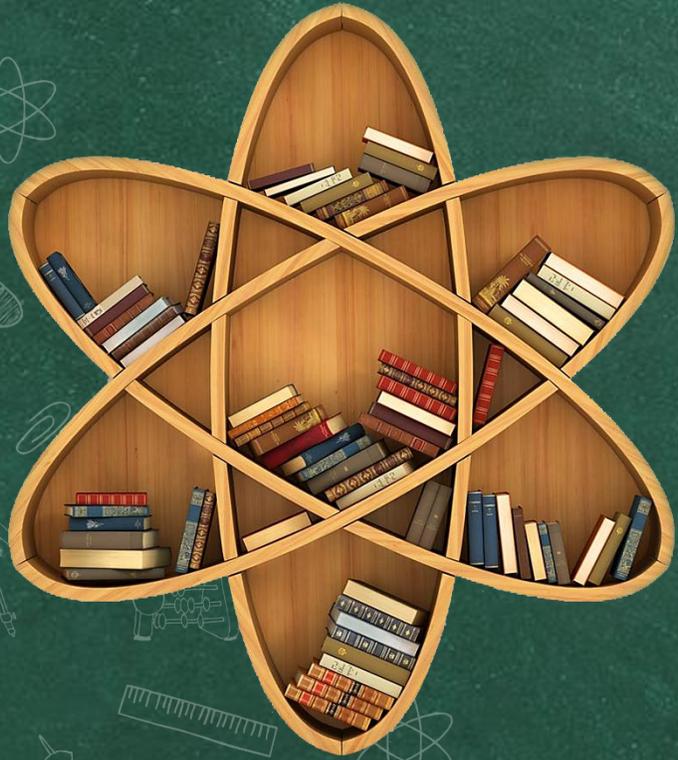


需要注意哪些？

不要死记硬背，枯燥的材料可以使用赋予意义、联想、归纳等方法记忆。

03

总结记忆方法



趣味记忆小测验



要求：1分钟时间记下每个数字所代表的符号，不可抄写。

随后呈现随机符号2分钟内写出相应数字。小组讨论结果并汇报方法。



趣味记忆小测验



要求：小组讨论2分钟内请在64K小纸上按照**竖列顺序**
写下图形相对应的数字。



提问：你是如何快速记忆的？

记忆方法一：相加等于10的两个数字正好拼成一个方框。



记忆方法二：九宫格法

1	2	3
4	5	6
7	8	9

记忆练兵场



口诀记忆法

盘古三皇五帝更，
夏商周（西周、东周）秦两汉（西汉、东汉）成，
蜀魏吴争晋（西晋、东晋）南北（南北朝），
隋唐五代宋（辽、金）元明清。

联想记忆法

816449362516941

富士山的高度12365英尺

谐音记忆法

经济特区：珠海市、汕头市、厦门市、深圳市、海南省

猪头下深海

秦统一六国的顺序：韩赵魏楚燕齐

喊赵薇去演戏

归纳记忆法

南京条约：割地、赔款、开放、税款；

辛丑条约：白银、禁、兵、馆 ——> 前进宾馆

图像记忆法



猫和老鼠三十六计

授人以鱼不如授人以渔



翻书：马冬梅

合书：马什么梅？

翻书：马冬梅

合书：什么冬梅？

翻书：马冬梅

合书：马冬什么？

翻书：马冬梅

考试：孙红雷。



学会举一反三，
准确记忆并且多次默写
方能百战百胜！

