

记忆



[记忆_下载链接1](#)

著者:[澳大利亚] 乔纳森·福斯特

出版者:译林出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787544759625

【北京大学心理学系教授李量作序推荐】

作者乔纳森·福斯特长年致力于记忆和记忆障碍领域的研究。这部作品基于数年积淀，堪称佳作，少有一本书能在如此短的篇幅内把记忆讲得如此透彻、有趣。

——李量

【内容简介】

为什么我们有时记不清上周做了什么，却能记得童年往事，好像它们就发生在昨天？记忆如何存储在我们的大脑中，随着我们长大衰老它们又如何变化？记忆出错时会发生什么，他人能否操纵我们的记忆？这本迷人的小书汇集了心理学和神经学的最新研究成果，回答了上述问题以及关于记忆科学的其他重要问题，告诉我们记忆如何发生作用、为何没有记忆我们便无法生活，甚至教给我们改善记忆力的方法。

作者介绍:

乔纳森·福斯特

澳大利亚科廷大学神经心理学临床教授，埃迪斯科文大学认知神经学高级研究员，西澳大利亚大学神经心理学研究教授，詹姆斯·麦卡斯克爵士阿尔茨海默氏症研究中心高级科学家，特雷森儿童健康研究所名誉研究员，西澳大利亚州卫生部神经系统科学中心顾问神经心理学家，同时也是私人执业者。在记忆领域作为研究者和实践者开展工作二十余年。在记忆和神经心理学领域著有或编有《神经成像与记忆》（1999）、《记忆：解剖区域、生理网络与认知互动》（2004）、《心理学》（合著，2005）等作品，发表研究论文数篇。

目录: 致谢

1你就是你的记忆

2记忆的图景

3出其不意，使出绝招

4记忆的偏差

5记忆障碍

6七幕人生

7增强记忆力

索引

英文原文

• • • • • [\(收起\)](#)

[记忆_下载链接1](#)

标签

心理学

牛津通识读本

记忆

科普

心理

乔纳森·福斯特

认知神经学

认知科学

评论

这部简论介绍的是记忆的心理学研究。其标题之所以可以直接叫做“记忆”，而不是叫做“记忆心理学”，是因为科学的方法似乎已经成了探讨记忆的唯一有效的方式。在心理学的框架中，记忆的“书写板”隐喻大体上被接受下来，但是由于实验中发现的事实的确迫，作者更倾向于将记忆说成是一种过程而非对象。即便是过程，它仍然涉及编码、存储和提取的环节，记忆的问题被认为是某个环节出了问题。在这种范式中有着一个难以恰当辨别的悖谬：是什么给了我们直接谈论那块书写板的权利？仿佛经由客观的确认，曾在个体的意识中在场的内容默认地会进入记忆，这种记忆的提取涉及的也是随后的客观确认，而无论主体对这种提取是否有所意识。记忆的缺陷被解释为一前一后两次在场之间的偏差、遗失和冗余，但这样理解的根本不是记忆，而是人作为一种有缺陷的记忆道具的性能。

太科学了。不符合期待。第一章“你就是你的记忆”原来只是说记忆很重要，而没有继续探讨记忆与“我”的关系。

认知科学角度的记忆机制科普。从编码-存储-提取的模型出发，区分了短时/工作-长时、外显-内隐、情景-语义-程序性等解释层面，也涉及了对脑区海马体“印刷”、皮层“归档”的对应研究（通过临床案例，比如额叶切除者无法再认却可习得技能）。与电脑软硬件不同，记忆并非机械读写，而是感官输入和观念系统协同加工的产物，即所谓动态“重建”，在此过程中，情境、身体状态以及叙事意义都有重要作用，巴特利特说的基模、达马西奥说的自我的同一性、莱考夫说的隐喻连贯性，都基于记忆的这种创造性，当然也有误导效应（目击者证词、语义编码视觉图像）。我觉得记忆和想象与其说是硬币、不如说是莫比乌斯环的两面，根本就是通向彼此，通达过去与未来。回忆高峰多为年轻大事，这和联想记忆术的道理一样，因为奇观激发情绪、创造故事，一切就像是电影……

为了写作业看的 不过内容有些浅 就当复习了

有特殊情境的，当身处相同情景时，记忆更容易被唤起。可以通过添加锚点，制造特殊情境感，辅助记忆。比如用户引导教程，利用闪光灯记忆原理，在之后使用中重塑情景来让使用更顺畅，“似曾相识”

记忆是创造的 不是客观存在的 最喜欢的一段大概是一万个人看同一部电影 看的内容也是一万种不同的侧重吧

微信读书借阅。记忆编码、存储和提取三者的区分，记忆的发展可以定义为逐步发展出更为复杂的记忆编码和提取策略的过程（在记忆发展过程中，记忆的存储能力基本保持稳定）。当语义知识和语言能力更为丰满时，这一过程就变得更显著。外显记忆的容量是逐步发展起来的。关于内隐记忆（或者说无意识记忆）的研究表明，幼儿三岁的时候，内隐记忆就已发展完全了，比如他们已经可以进行感知学习、具有语言启动效应。研究也显示，相对于更“核心”的记忆能力（编码、存储和提取），元记忆能力的成熟相对较晚，这可能与大脑额叶的神经成熟相对较晚有关，要到青春期才逐渐发展成熟。关于儿童记忆的一个有趣现象至今仍然是颇为神秘的，这就是“婴幼儿期记忆缺失”的发生：大多数人无法有效地记住自己四岁前的经历。我们现在还不清楚这个现象是哪种原因引起的。

貌似跟Cognition课本里讲记忆的章节差不多？

老生常谈

案例很有意思。

cliché 作者好像一个高中生

人脑真奇妙

记忆的原理，记忆的模式，处理记忆的机制，调取记忆的方法，增强记忆的途径。

终于搞清楚短时记忆和工作记忆的区别（来自两个研究者对记忆模型的描述的不同）；也清楚了许多记忆方法内在的机理，蛮不错的科普。第一次发现“记忆”作为一个这么细的科普能够有这么多的扩展。在《追寻记忆的痕迹》后本来觉得这本书乏善可陈，结果好精致，好不明觉厉啊.....

不错的小册子，算是认知心理学的一个子集。对这个课题感兴趣的，可以跳过认知心理学的大部头来了解基础。

记忆心理学，“储存视觉信息的感官记忆叫作图像记忆，储存声音信息的感官记忆叫作回声记忆。感官记忆的普遍特点是丰富（就其内容而言）但非常短暂（就其存留时间而言）。短时记忆以语音形式存储信息，而长时记忆主要是根据信息的意义来实现存储的。”读了这本有深度的讲解，才觉得原来时下舆论宣传只为了吸引眼球，为了猎奇，有些话其实并没有科学依据，不理睬也罢，静下心来好好读书。

记忆并非复制，回忆则是重构。

干货不算多，周末的求知欲未得满足

补充了该领域的一点最新研究成果，正统教材上没有讲的内容，因吹斯汀。专注 动机建构 注意编码特异性原理

重要的实验都涉及了 这才是扫盲本嘛hhh

书评

《记忆》序言 李量/文

心理学走进大众当中，是人类文明进化过程中的一个重要组成部分。人类能不断地认识自己的意识和大脑，科普读物功不可没。

不论是对于作为个体的人还是对于整个人类社会生活，记忆的重要性和神秘性都不言而喻。如眼前的这本《记忆》（Memory: A Ve...

记忆的原理是：接受信息，存储信息，提取信息。这本书提到了诸多概念，感官记忆，情景记忆，语义记忆等等。但我们更关心的还是如何提高自己的记忆力：

- (1) 集中注意力，比如选择一个没有干扰的工作环境。
- (2) 思维导图或者信息的组织整理，将你所学习的领域内各种概念、事...

“牛津通识读本”系列，由译林出版社从牛津大学出版社引进。每一个篇目的主题是一个学科、一个理论、甚或是一个名流。

这套书不是系统的专业书籍，仅作为入门指导，提供一些有趣的思考方式。虽为通识，并不浅显。部分篇目甚至非常有难度，需要很多的专业背景。今年的FLAG之一...

认知心理学家对于记忆遗忘的理论有两种，第一种认为记忆是被遗忘了。第二种认为没有证据表明记忆被遗忘了，而是受到外界的干扰，才发生遗忘的，你在观看一次篮球比赛，之后从来没有观看过其他篮球比赛，你观看这一次的篮球比赛的记忆可能比经常观看这种比赛的人更清晰。我们的...

开头就是这句「除了薄薄的一层"此刻"，我们生命中的一切都是记忆」，太美了！
肉体由细胞构成，灵魂由记忆塑出。不认真处理每天的记忆的话，到头来就是一团乱麻的灵魂吧，所以要打起精神，妥善处理每份记忆残片，该扔的扔，不扔的就整理放好。说起整理放好，读完此书，感觉学...

这本书更多的在心理层面揭示记忆的秘密。我对记忆的物理化学过程非常感兴趣，但这本书没有涉及，开始有些失望，但随着对记忆的认识的深入，心理层面的影响似乎比生理更有意义。因为人的记忆如果真的强大到无所不忘，那这个人很快就会被湮没在记忆

的海洋里。事件的记录和提取更...

小白 · 〇 · 记了一些零乱的笔记... 第一至四章

只要对过去的事件或信息在以后的任何时间对某人的思想感情或行为产生了影响，就意味着人们对这些过往事件或信息存有记忆;记忆分为:编码 存储 提取;程序记忆;外显记忆 内隐记忆; 信息可及 信息可用; 由身...

文/吴情

不知你是否有过以下经历，当你遇见一个儿时好友，但就是说不出他/她的名字，场面尴尬？当你被要求回忆四岁之前的事时，你无法给出精准的回答？当你睡醒之后，睡着时脑中突然而来的想法也会烟消云散？如果你有过类似经历，你可能并不孤单。这些都涉及到记忆问题。记忆...

一开始我看书名就买了，后来看了看，越看越不知道和牛津有什么关系，后来查到貌似是牛津出版社出版国内引进的？我以前还以为是牛津大学的教授写的呢！没有别的话要说了，为什么要凑140个字呢。我想一本牛津大学教授写的，谁能给我推荐一下。记忆 通识或工作记忆的都可以。多谢了...

[记忆_下载链接1](#)