

记忆力心理学



[记忆力心理学_下载链接1](#)

著者:赫尔曼·艾宾浩斯

出版者:现代出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787514349085

赫尔曼·艾宾浩斯是德国著名实验心理学家，他所著的这本《记忆力心理学》将告诉人

们如何提高记忆知识，学习内容和学习速度之间有着怎么样的微妙关系，朗读次数越多是否就能更加清晰的记住事物呢？而轰动一时的记忆曲线和遗忘曲线是怎么得来的呢？

《记忆力心理学》是第一本对记忆的研究记录报告，是艾宾浩斯最著名也最经典的一本著作，作者通过大量的实验，对材料数量和记忆次数的关系、时间间隔和保持数量的关系，重复和分配识记的影响、直接联想、间接联想、顺序联想、反向联想都进行了深入的实验研究，为以后记忆心理学的发展打下了基础。

作者介绍:

赫尔曼·艾宾浩斯，德国著名心理学家，出生于德国巴门的商人家庭，17岁进入波恩大学学习历史学和语言学，并获得博士学位。大学毕业后游学于英国和法国，受费希纳的影响开始用实验方法研究记忆。36岁时任柏林大学副教授，40岁时，艾宾浩斯和他人共同创办了《心理学和感觉生理学杂志》，44岁时任布劳斯拉大学教授，55岁时，任哈雷大学教授。

赫尔曼·艾宾浩斯在《记忆力心理学》一书里面，提到一个他自己作被试的试验。他试图背诵三个字母（两个辅音夹一个元音）一组的无意义音节列表。他观察自己需要多长时间才能把列表背诵下来，作为自己学习速度的量度。在一段时间后，他再检查自己需要通读多少遍才能再一次背出列表。他发现了一些遗忘规律。先学习到的知识首先以很快的速度被遗忘，然后会缓慢下来。而已经长时间记住的东西，则很难被彻底忘记。这就是著名的“遗忘曲线”，这个也被称为“艾宾浩斯曲线”。

目录: Section01 记忆源起——人类对记忆的认知

1. “过去”对人类的重要意义
2. 记忆诞生的重要条件
3. 记忆的“奥妙”之处
4. 你的记忆“品质”如何
5. 记忆的前提——识记
6. 以存在时间为标准的三大记忆类型
7. 由记忆起源到记忆分类
8. 我们为什么经常遗忘
9. 实验告诉了我们哪些记忆常识
10. 记忆的“兄弟”——遗传
11. 我们的记忆到了什么水平

Section02 记忆实验——识记体系的验证过程与结果

1. 记忆的工具与方法论
2. 记忆竟然能被测量
3. 记忆实验要讲“原则”和“条件”
4. 找出记忆中的“恒定平均值”
5. 误差定理的深刻讨论
6. 两大难题“阻碍”记忆实验
7. 无法避免的“机误”
8. 什么是无意义音节组
9. 无意义音节所具备的特点
10. 如何为“最恒定实验”设置条件
11. 误差是怎样产生的
12. 怎样检验“工作量”
13. 如何选择实验时间

Section03 剖析路径——记忆的研究方法

1. 什么是记忆遗忘曲线
2. 记忆遗忘曲线的重要特点

3. “定量”研究记忆遗忘曲线
4. 基于遗忘曲线的记忆方法
5. 记忆遗忘规律的正确应用
6. 我们为什么记不住
7. 从行为因素上提高记忆
8. 克服遗忘的最佳方法
9. 利用联想发散思维帮助记忆
10. 链接式记忆法的奥秘
11. 记忆数字的妙招
12. 充满奇趣的信箱记忆法
13. 整体浓缩记忆法

Section04 记忆效应——实验结果中的平均数应用

1. 实验结果如何分配
2. 音节组实验结果的分配结构

Section05 音节实验——音组长度与识记速度的关系

1. 有关音节的实验操作是如何执行的
2. 初期实验证明了什么
3. 有意义学习材料与学习速度的映射关系

Section06 识记规律——记忆保持与诵读次数之间的“契约”

1. 镂刻在“石头”上的记忆
2. 精神状态对实验结果的影响
3. 回忆对记忆的特殊影响
4. 增加诵读带来的记忆强化

Section07 记述淡忘——印象的巩固在时间轴线上的映射

1. 耐久记忆和遗忘的释义
2. 对现实存在的研究方法
3. 记忆的效果依赖于时间的选择
4. 对实验结果的规律性分析
5. 实验结果的神奇巧合

Section08 记忆强化——复习和“记忆强留”

1. 有关记忆强度的问题与实验
2. 音节组长度与记忆效果之间的关系
3. 复习规律对记忆强度的作用
4. 间隔诵读与记忆耐久

Section09 持久记忆——认知顺序和记忆保鲜

1. 时间顺序引发的猜想和解析
2. 同音节、异次序音节组的记忆效果
3. 认知途中的“间接顺序”
4. 排除事前经验对记忆的干扰
5. 联系方式对记忆强度的影响
6. “正背如流”后能否“倒背如流”
7. 间接顺序联想与复习次数之间的关系
8. 什么是联结的不同强化

• • • • • ([收起](#))

[记忆力心理学 下载链接1](#)

标签

记忆力

心理学

记忆

好书，值得一读

学习

脑科学

很有料的一本书

提升自己

评论

艾宾浩斯本人的实验记录转录成书，对心理学感兴趣的非专业人士可以看一下，就能知道心理学研究有多严谨（而且枯燥）了。

5小时内、10小时内、3天内、5天内、10天内复习一遍，经过这6次的学习，长期记忆就会形成 | 没有记忆，人类可能还停留在原始阶段，无法学会任何高级方式，只能靠本能重复千篇一律的生活 | 短期记忆只有转化为长期记忆才能对我们的生活产生有效的帮助

关于记忆力最靠谱的一本书

结论很实用；实验过程，实验设计看不懂。

太侧重实验说明…

随机

回顾旧的东西比学新的东西重要的多，如果记忆不使用的話，只会剩下20%，这20%平常也并不能提取。

探寻记忆力的秘密

人的记忆是很神奇的东西。有时候你会突然记起非常久远的事情。有时候上一秒的事情下一秒就忘了。

不错的书，很适合现在的年轻人和工作者看

记忆和心理学的关系

这本书教你如何让自己记忆力提高，学习起来不费力！

并没有读过，但现在刷分营销都做到这个份上了

读过会对提高记忆知识有所帮助的一本书。

值得读的关于记忆的书，让我们知道不同情况下记忆力也是有不同的变化。

听说年纪大了记忆力也下降了！

懂得了记忆的原理和规律就能更好的运用记忆

提高记忆，不错

记忆是一门学问！

很不错的书

[记忆力心理学 下载链接1](#)

书评

1.在最开始的阶段遗忘的最快。2.“351-351”记忆法
尽量在3个小时之内回忆一遍，然后，分别在5小时内、10小时内、3天内、5天内、10
天内复习一遍，然后长期记忆就会形成。3.整体复习
在背诵文章时，遇到记不起来的段落不要翻书查看，把这一段略过去，继续往下回忆，
整篇文章已...

什么是记忆？记忆是一种物质、精神、亦或是一种能量？为什么有些痛苦的回忆我们无法忘却，而快乐的时光却总是从脑海中偷偷溜走？为什么考试用的内容记不住，无用的内容却轻而易举地镌刻在我们的脑海？
大脑是人体内最复杂的器官，针对大脑活动研究已有上千年的历史。在针对大脑...

[记忆力心理学_下载链接1](#)