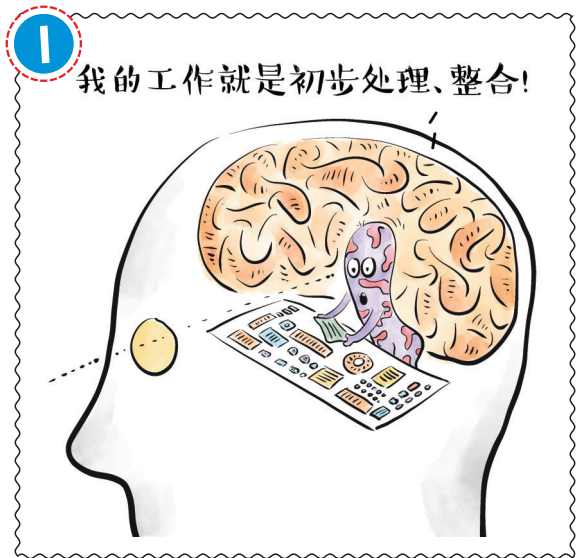


# 提升记忆力的小技巧



1 我的工作就是初步处理、整合!

记忆的形成通常被分为三个基本过程:编码、储存和提取。编码是记忆形成的第一步。当接触到新的信息时,大脑会将这些外部刺激转换为神经信号,形成可以“存储”的信息。



2

保存多久  
你们  
看着办!

编码后信息会进入储存阶段,涉及大脑多个区域,包括海马体、大脑皮层和杏仁核等。这个过程是记忆信息从“暂时存放”到“长期存放”的关键。储存过程可分为短期记忆和长期记忆。



3

妈妈的生日记在哪里呢?

提取是将储存在大脑中的信息“拿出来”使用的过程。提取过程决定了记忆是否能被成功回想起来,往往会受到线索和情境的影响,一个清晰的回忆线索可以帮助我们更准确地提取记忆。



4 专注

基于记忆的形成机制,心理学家提出了以下几种科学有效的记忆力提升方法:保持专注,避免多任务处理。尽量在学习或记忆信息时保持单一任务,减少干扰,增强注意力。



5

情绪

利用情绪记忆的增强效应。为更好记忆新信息,可以尝试通过情绪与之建立联系。例如,在记忆内容时,设想与之相关的情感或场景,以激活大脑中与情绪相关区域,帮助信息更好地储存。



6

重复

重复学习。为了加强记忆,定期复习是非常重要的。根据“间隔学习”原理,先集中学习一段内容,然后通过间隔复习将信息转化为长期记忆。复习过去学过的内容,可以增强记忆稳定性。



7 睡眠

充足的睡眠。睡眠对记忆巩固非常重要。充足的睡眠有助于巩固我们白天获取的记忆。因此,每晚保持7-8小时的高质量睡眠,可以帮助大脑更好地处理和储存信息。



8

图像

锄禾日当午  
汗滴禾下土

采用图像和联想记忆法。图像和联想记忆法是利用大脑善于记忆视觉信息的特点。可以把需要记忆的内容转化为图像或通过联想将信息串联起来,形成更具象的记忆。



9

运动

规律运动,促进大脑血流。研究表明,规律的有氧运动可促进大脑血流,增加海马体神经细胞生成,提升记忆力。每周3次以上的有氧运动,可帮助大脑减缓记忆力下降。

©文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!