

说说“记忆”这件事

最近身边总能听到有同学抱怨为什么别人的记忆力那么好，同样一篇课文她一会儿就可以倒背如流，而我背了好久还是磕磕绊绊的。记性很差总是丢三落四的，上学时经常忘记带作业本甚至课本，或者放好的东西很快会忘记放哪了，每次都要找好久，为此很是烦恼。看来记忆力差的确会给生活和学习带来很多困扰和麻烦。下面我们就从什么是记忆说起。

一. 什么是记忆？

记忆是指我们的大脑对经历过事物的识记、保持和再现，它是进行高级心理活动的基础。记忆的基本过程也可简单的分成“记”和“忆”的过程，“记”包括识记、保持，“忆”包括回忆和再认。同时记忆可以分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三种，生活中有些记忆不需要人们长期保存在头脑中。而有些东西则需要长时间地保持在我们的脑袋里，边学边忘，丢三落四，会给学习、生活带来很大的困扰。平时我们说要增强记忆力，就是指增强这种长时记忆的能力，下面再来说说记忆的规律吧，只有了解记忆的规律后我们才会想到更好的对策来提升和改善自己的记忆力

二. 记忆的三个规律是：

大家有没有发现这个规律，平时背一篇课文我们记得最牢固的就是第一段和最后一段，中间部分很容易记错。这是因为中间部分内容会受到前后部分的干扰，而开始和结束部分由于前面和后面都没有内容干扰所以我们记得最好。同样大家是否发现清晨和晚上背书效果最好，也是因为这个规律，清晨我们大脑里没有多余的东西干扰记忆有很多规律今天主要给大家分享其中三个规律。

第一个叫干扰律，是指中间部分的内容最不容易记住，最开始和最后的部分记得最牢固。这样的话我们在学习的过程中可以把重要的材料放在最前面和最后来记忆，同时清晨和晚上睡觉前是记忆的黄金时段可以用来记忆重要知识。哇，了解记忆的规律好有意思，从中我们可以找到更好的记忆方法，那你快讲讲其他规律吧。

记忆的第二个规律是时间律，它是指多次记忆后保持的时间会增长。比如刚记完一个单词，我们可能会保持几秒钟，但我们再一次记忆后可能会保持几分钟或几小时，如果我们再记一次会保持一天或几个月，我们记忆的重复次数越多记忆

保持的时间就越久。大家是否有这样的感受，一个东西重复一次很快会忘记，但是经常重复我们就会牢记。所以大家理解为什么学习了汉字、单词后老师会让我们多抄写几遍吗？只有重复我们才会把这些知识变成长时记忆。

记忆有窍门但是没有捷径，重复是记忆的根本，所以要想牢记知识我们需要不断的重复巩固，增长记忆的时间。

记忆的第三个规律数量律，是指我们记忆的东西越多越困难，因为记忆有一定的容量。在这种情况下，我们可以把要记忆的东西适当分割成多个小单元后，再依次记忆。记忆的效果就可能好些。比如大家背语文课文可以先拆成几部分最后再串联起来，会容易很多；当记一个长长的电话号码，我们也会断成几个部分记忆。

下面给大家分享一些记忆的小妙招吧！

一. **理解记忆的内容。**理解是记忆的基础，理解的东西才能记得牢记得久。靠死记硬背，不容易记住。能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。很多同学反映数学公式、古诗和文言文特别难记住，其实如果我们理解了每句诗或难点词的意思，知道公式具体代表的涵义，这样背起来就会快很多。

二. **学会建立联系。**对新知识的记忆，通过和旧知识建立联系(类似联想、对比联想、因果联想等)，或将所要记忆的东西和其他事物建立联系，提供回忆的线索，比如记英语单词我们学习了水果、颜色、味道和形状之后可以用一个句子将很多单词串联在一起，比如一个红色甜甜的大圆苹果。

三. **尽可能多地调动我们的各个感官也会记得更快更准。**比如一边看书一边朗读一边用手指比划，或有的同学会借助图片、用笔写加朗读几种方法加强记忆。

四. **最后还有一个最重要的方法就是要定期复习并测试自己。**温故而知新，复习不仅会帮助我们记忆还有让我们有新的感悟。最好的复习周期应该是每天复习当天的学习内容，第二天再复习一遍前一天的内容。每周综合性复习本周所学的内容，并抽时间进行自测考试，弄清楚自己哪里掌握的好，那些知识点还容易混淆，继续加强。

五. **此外在实践和应用中会加深我们的理解和记忆。**比如用词汇造句，用公式计算桌子或书本的面积。

借助工具帮助记忆。我们可以通过便签和记录本，提前列好要完成的任务和所需要的事物，如每天记录课后作业和第二天要带的东西等，或写日记，记录自己读过的书、吃过的美食、去过的地方等，这样也是有利于提升记忆力的。

最后还要提醒大家想拥有好的记忆力，我们还需要做到以下几点：

1、保持充足的睡眠

晚上睡不着可能导致记忆问题，也会引发慢性病。当你在睡觉时，大脑会帮助我们清理白天产生的垃圾。同时忙着处理信息并巩固新的记忆。缺乏睡眠会使学习新概念和保留新信息变得困难。每晚保证充足的睡眠有助于为大脑充电，从而更容易学习和保留新信息。

2. 心平气和，注意力集中

大脑在平静状态时能中断与过去的联系，最容易容纳新的信息。比如我们开心和悲伤时最容易沉浸在当下或过去的情绪中，所以每当我们需要记忆一个东西时，首先要使自己放松下来，等心平气和后再去记忆，可提高效率。记忆要聚精会神、专心致志，不能一心二用。

3、适合自己的才是最好的

每个人在不同的时间、环境、动作、方式下记忆效果大不相同，例如有人早晨记忆力好，有人晚上记忆力好；有人边走边记忆效果好，有人在安静环境下记忆好。因此，每个人都应该在实践中找出自己记忆的“黄金时间”。