

給年過40歲的人

記憶增強策略〈III〉

看過記憶增強策略一文的陳先生，經過記憶自我評估之後，發現前3天的表現很不錯，但是想要在第10天做評估時，已經是到第15天的時候才想起。陳先生認為自己的記憶力有衰退的現象。於是陳先生打算重新再做一次嘗試，整天嘴裡都在複誦“慢難長多少”並且將記憶自我評估表剪下來，貼在辦公桌日曆旁邊一個醒目的地方。

每天，在打過一陣子電腦後就做：1轉頭2向前3頂天4側彎5前彎，然後再站起來做：6向後7轉身8曲膝9彎腰10小腿伸展等10個動作。做完之後信心十足地在評分表上記上10分。

1個月下來，除了恢復對自己記憶力的信心外，平常上班時的腰酸背痛，脖子眼睛酸痛也一掃而光。

正在高興得意之時，頂頭上司蔡總經理的電話來了：「小陳，幫我到人事室拿3張眷保的公保單，我老婆上個禮拜就千叮嚀萬吩咐，再不幫她拿眷保單，她的左肩（五十肩）就沒有辦法繼續接受治療。不知怎麼搞的，每次一到公司，事情一忙就把它給忘了，今天再不拿回去準又會被嘮叨一大堆。糟糕！她要我寄的信還在我的西裝口袋裡，小陳，麻煩你去拿眷保單時，順便到我這兒來把信寄出去。」

在往人事室的途中，陳先生覺得很納悶“為什麼一向精明的蔡總，對公司大大小小的事記得一清二楚的人怎麼會把太太所交待的事情給忘記？”

家庭記憶分工：

結婚多年後，許多記憶就自然而然地由先生和太太分別來記。如先生記得公司大大小小的事，所得稅申報等。太太記得全家大大小小的生日，拜拜，日常用品的擺放位置等等。

聰明的太太在交待先生事情的時候最好不要在吃早餐的時候，因為那個時候正好是先生在盤算到公司後要處理那些事情，腦袋裡根本就裝不下妳所交待的事情，也就是說先生根本沒有注意到妳在交待他事情，因此忘記就是一件很自然的事。

記憶的三個階段：

心理學家將記憶分成三個階段即：學習、儲存及回想，大多數人把這三個階段用一個詞“記憶”來表示。

一、學習：

1.刻意學習：刻意學習是一個人努力去學習一件新的事情，如業務上的需要你要去記一個新的人名、電話號碼，或是上司所交辦的事情，你一定要刻意記住並完成它。

2.無意中學習：無意中學習

是一個人開始並沒有打算要學，但是遇到有必要的時候，你會記起來。如看電視或聽收音機的音樂節目，你並沒有刻意拿著歌詞歌譜在一旁學習，但有一天你到KTV時，突然發現你會唱這一首歌。

二、儲存：

記憶儲存是指將學習到的東西儲存起來，其重點是儲存的時間，儲存的量及忘記的量。心理學家將之分為短暫記憶及長期記憶。

1.短暫記憶：短暫記憶指的是當你注意力集中在1分鐘之內時所記住的記憶。如撥一個新的電話號碼，對方在佔線，你把它掛斷後再撥時，所憑藉的就是短暫記憶。

打104查號台，查到的號碼也要靠短暫記憶。讀者是否有經驗過從104查號台查到的號碼，沒有用紙筆記下來，而是用複誦的方式記下來，在打第一次的時候，號碼是正確的，可是如果對方在講話中或是撥不通需要重撥的時候，查到的號碼不是忘了就是不正確，或是數字是對的，組合卻是錯的。常常因此浪費了1塊錢，還換得到對方的一句“對不起”你打錯了。

2.長期記憶：學習到的東西將它記住超過1分鐘以上，即為長期記憶。短期（暫時）記憶有一定的量，而長期記憶似乎沒有限制。人一生中不斷在學習新的東西，而且將有意義，有必要的一直記住。

三、回想：

回想就像電腦讀取檔案一樣，取出曾經學習並加以儲存過的

資訊。在這個階段最需要記憶認知。一個人記不住東西，常常是發生在這個階段。

1.自由回想：例如你代替主管去參加一個會議，3天後你要向主管報告會議的內容，你所憑藉的就是自由回想的能力。

2.提示回想：相同的情形，如果你根據會議記錄當作指示，向主管報告會議的內容，這些提示會指引你去搜尋一些特定的記憶。

3.回想的內容：回想的內容越接近檔案的核心，則越容易回想起來。

4.回想的重組：每當回想起一筆資料，其內容或多或少會有變動，例如病人住院時向醫師、朋友、親戚敘述生病的過程和內容，都會隨著時間的經過，新的檢查結果等之出現，而重組過許多次。

記憶的個別差異：

每一個人的記憶其長處和短處，差別在各個不同的記憶階段。例如有些人記得孩童時候的事情，但學習新的事情卻有困難。有些人學習新的事情很快，但是一旦用不著的時候，就很快將它忘掉。

有些人記東西靠圖形，相片即用眼睛將資料轉換成圖像存在腦子裡，有些人需要將資料轉換成文字，用唸的即可用耳朵轉成有意義的符號，再存進腦子裡。

有些人記數字特別在行，有些人記人名有獨特的工夫，這些個別差異完全因人而異，因此要增強你的記憶力首先要瞭解自己的記憶長處在那一個階段，短處在那一個階段，適合用那一種策略來增強才最有效率。（未完待續）

請別忘了繼續做辦公室伸展操喔！

來源／MASTERS AGENCY

開懷篇

我跟兒子說，
將來我退休之後，
這一大片土地將屬於他。
從那天起，
我兒子就不見了。
（被農業不景氣嚇跑了）！

