

## 記憶增強策略〈5〉

# 給年過40的人...

**我**的一位同事已年過50歲，最近從東南亞回來，學了幾句外國話，我問他如何學會並且記得，他說很簡單，我用諧音的方法，如泰國話“謝謝你——Sawadikup”台語諧音為“三碗豬腳”印尼話“謝謝你——Derlimagashi”台灣語諧音為“給你罵到西”等。他用這種諧音的方法即增強記憶內在策略的一種，學會了許多省的方言，還包括山地話、泰雅族，阿美族等等。

前期所談的都是增強記憶的內在策略，尚包括記憶專家常用的配對法及位置法，本文暫省略。接下來談談增強記憶的外在策略 (External Strategies) 供讀者參考。

外在策略對學習，儲存及回想都有幫助，常用的外在策略有：1.寫筆記或紙條、2.組織周圍環境、3.外物提示。

### 寫筆記或紙條

寫筆記或紙條是幫助回想的一種很好的方法，如果手患關節炎或因殘障無法寫字時，可以利用錄音機。為使筆記或字條發生增強記憶的效果，必需符合下列幾個要件，即：目的在強化內在策略、具特殊性、需要筆記或字條時，很容易找到。

強化內在策略：寫筆記或紙條並不是用來取代內在記憶，而是用來幫助內在記憶之用。有些人在聽演講時很認真地記筆記，但因為過份信賴筆記，而忘了使

用內在記憶策略，因此每次要回想演講內容時，都要翻筆記，如果筆記丟掉，則腦子裡什麼也沒有留下來。因此筆記或紙條最好配合內在記憶策略，將演講內容加以組織。如此一來即使將筆記丟掉，也可以將演講內容，一一地從腦海中抓出來。

具特殊性：字條的內容一定要具特殊性，如飛機的班次，抵達的時間，航空公司的電話號碼等。有些人到機場接人只記時間，一旦接不到人就手足無措，不確定是日子記錯，時間記錯還是班機記錯等。

千萬不要把紙條丟掉：紙是幫助回想的外在策略，如果丟掉了，則一點用處都沒有。有些人習慣把紙條放在一定的口袋裡，目前有掌上型電腦可當作紙條使用，但是一旦忘了將掌上型電腦放在身邊，則有許多事情，或是電話號碼都要花好大好好的工夫才能夠得到或想起來。

### 組織周圍環境

周圍環境的組織絕對對記憶有幫助。東西放在固定的適當的位置，可以減少許多不必要的困擾及沮喪。家裡常常發生的事情，就如找不到眼鏡或剪刀。許多人沒有養成把眼鏡或剪刀放在固定位置的習慣，有時就會發生從客廳找到浴室，從浴室找到廚房，從廚房找到臥室，來回找了好幾趟。花了許多無謂的時間，就是想不起來眼鏡放在什麼地方。

找的時間越久，就越對自己的記憶沒有信心。

在辦公室裡常發生的就是找文件或資料，有些人的辦公室資料很多且雜亂無章，但是那一個文件或資料在那裡，有些人一清二楚而且很快就找出來，但有些人却要翻箱倒櫃，花了好多時間却找不到所需要的文件或資料。因此周圍環境的組織可以減少許多不必要的精神浪費。

### 外物提示

外物提示可以說是日常生活中常用的策略之一，如鬧鐘，鬧鈴，在手指上打一個結，冰箱上的磁鐵等等。有些人把提示寫在手上，有些人把手錶或戒指帶到另外一隻手上，這些都屬於一般的外物提示。比較特殊的外物提示可以是放一根鐵槌在書桌上，提醒你要去修理信箱等。

**大**多數的情況下外在策略有助於增強記憶學習及儲存，但有時需要內在的策略以增進記憶儲存。現再談一談增強記憶儲存的策略 (Retention Strategies)。

### 預演

當你想要將你所學到的東西記住一段較長的時間，則你需要複習及預演。此處所說的複習或預演並不是指死背，而是以下列幾個步驟預演。

- 1.複習你使用的記憶策略。
- 2.預演你的記憶術。
- 3.預演你的記憶術加上你所

學到的知識。

### 分段預演練習

分段預演練習比一次長時間的預演練習效果要來得好，例如準備一次演講，分三次預演，每次預演時間20分鐘效果要比一次預演60分鐘效果來得好。

分段預演的好處是每一次預演你都會學到新的，更好的記憶的方法，在兩次預演的期間，在意識或潛意識裡都在預演，而且前一次預演的結果會儲存到下一次，也就是你記住的機會越大。

再介紹增進記憶回想的策略如下：

### 自我測驗

自我測驗可以強迫你去複習你所學的重點。同時做回想的練習。

### 回想的搜索過程

回想的搜索往往是自然發生的，如果搜索成功，表示你所使用的記憶策略是正確的。搜索時要信任你的直覺，有許多人往往不信任自己腦子記的東西，而要去尋找筆記或紙條，使得失去了增進記憶回想的練習。

其他的建議及結論：

經過這幾個月自我評估，及勤練記憶增強策略加上辦公室伸展操，相信你的體力及腦力比以前更加提昇。以下就是綜合前文，將一些建議及結論總結如下：

1. 選擇適合的記憶策略。
2. 將新的資料與你熟悉的資料做一聯想。
3. 創造出清晰，有意義的圖像或口訣。
4. 將筆記做有系統的整理。
5. 運用外在策略輔助內在策略。
6. 運用特殊的外物提示。

7. 將辦公室及家的環境重新組織。

8. 可以將兩種或兩種以上的記憶策略混合使用。

9. 有系統搜索記住的東西。

10. 將要記的東西簡化至最短、最容易記。

11. 不斷預演及自我測驗。

12. 回想時不斷地重複學習時的情景。

最後就是希望諸位讀者把這些總結，增強記憶策略，辦公室伸展操等通通把它變成每天的例行公式，就好像刷牙一樣，如此可以保持，增進你的體力與記憶力。  
(全文完)

文／荒人

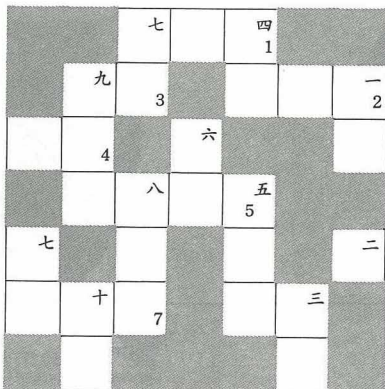
# 方塊遊戲

## 直的提示

- 一、蜜蜂採花中的汁液所釀成的蜜。
- 二、酵母菌在食物內所產生的化學變化，釀酒、製醬都要靠此作用。
- 三、自己畢業或出身的學校。
- 四、黃豆磨成的乳漿。
- 五、一種寄生於人、獸之大腸中的細菌，會妨礙人、獸之生理，引起各種炎症。
- 六、比喻衰弱後從新興起。
- 七、瓜類植物，俗稱生瓜，可製成醬瓜。
- 八、使人安睡的藥丸。
- 九、兩山間的水道，沿同一山脈的反對側面流下的山嶺。
- 十、藥劑的分量
- 十一、①出兵；②學徒從師學藝，期滿藝成。

## 橫的提示

1. 黃豆或綠豆浸在水中，發嫩芽後可作為蔬菜。
2. 由工蜂製成，專供蜂王食用之蜜。
3. 分割土地。
4. 牛的一種，性喜水。
5. 山名，隔開蒙古高原與東北九省。
6. 一種單細胞植物，能使糖分離成酒精及碳酸氣。
7. 藥房配方的人。



(答案請看下期)

	洞	簾	水			水
丁	庭		龍	馬	水	車
	湖	慈		鈴		
		禧		薯	番	
門	平	太			麥	大
外		后		洋		理
漢	好			蘭	木	花

7月號「填字方塊」答案