

1. 要將記憶轉變成長期記憶為何要背誦七次？是否有根據？

Q：七次複習是針對遺忘規律提出的分段複習之有效方法，遺忘呈現先快後慢，先多後少的特點，意思是說記憶的內容在較短的時間內會有較大的遺忘，而時間越長，遺忘的速度反而降低，遺忘的內容反而減少。因此，對學習者來說，及時複習尤為重要。複習應當先密後疏，即學習後跟進的複習安排應間隔較短，以後逐次拉長間隔時間，經過幾次複習，可以將記憶轉成長期記憶。七次複習時間為：第一次：20 分鐘；第二次：1 小時；第三次：2 小時；第四次：1 天；第五次：1 週；第六次：1 月；第七次：3 個月。

資料來源：<http://baike.baidu.com/view/1797530.htm?func=retitle>

http://en.wikipedia.org/wiki/Forgetting_curve

2. 為何會有「似曾相識」的感覺？

Q：“似曾相識”是人們大腦中知覺系統和記憶系統相互作用的結果。要想了解為何出現“似曾相識”的感覺，科學家得從知覺和記憶中的分類進行。分類的過程是知覺的一個基本特徵，也是記憶的一個基本特徵。知覺包括對面孔的知覺、對物體的知覺、對位置的知覺等等。以這 3 類為例，由於它們的對象不同，因此，當我們到一個地方，方位和空間關係、周圍的物體、人物，可能同時出現。然而，我們對它們的知覺卻是由大腦中 3 個不同的迴路，即位置知覺的迴路、物體知覺的迴路，和面孔知覺的迴路分別去完成。

與知覺類似，記憶也分很多類型。知識和感念的記憶被稱為語義記憶：針對情節、經歷、事情經過的記憶，即情景性記憶，這是無意識記憶。其中每一類記憶，又可以分為很多個子類。正因為知覺和記憶都是“分類”進行的，我們曾經經歷的一些場景的眾多特徵存放在不同的記憶系統中，只是我們無法意識到。當我們走到一個新的場景，場景中的某些部分就可能刺激我們的一些記憶，調動大腦中不同的記憶系統與之匹配。一旦場景中的某一特徵和過去的經歷匹配上，就會產生“似曾相識”的感覺。生活經歷每個人都會有，因為積習的東西很多，偶爾出現“似曾相識”，這種主觀體驗是很正常的現象。對“似曾相識”這一主觀體驗的最初認識可從醫學上的癲癇病開始，可以追尋到半個世紀以前，正常人也會出現這種主觀體驗，隨著腦科學知識的積累逐漸達到了今天的認識水平。

資料來源：<http://baike.baidu.com/view/709599.htm>

3. 「睡眠記憶法」是否真的有效？

Q：目前仍無科學根據證明睡眠記憶法是有效的。但是若在學習之後馬上睡眠，來鞏固所記憶的方法，可能是有效的。科學家在研究人的睡眠時發現，人們在學習之後馬上睡覺能促進記憶。美國心理學家詹金斯和達連巴科做過這樣的實驗，他們讓兩位被試者同時識記 10 個無意義的音節，識記一個馬上睡覺，另一個則不許睡覺，結果，睡眠的那個記憶很少下降，而沒睡的那個記憶則迅速消退下來，由此可見，睡眠能夠使遺忘的速度顯著減慢。睡眠能保持記憶，防止遺忘，主要原因是因為在睡眠中，大腦會對剛接收的信息進行歸納，整理，編

碼，存儲，同時睡眠期間進入大腦的外界刺激顯著減少。所以我們應該抓緊睡前的寶貴時間，學習和記憶那些比較重要的材料，不過，既不應睡得太晚，更不能把書本當作催眠曲，有些學生在考試前進行突擊複習，通宵不眠，更是得不償失。

資料來源：<http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep-learning>