

为啥一高考完 学了三年的东西就立马忘干净了？

每年高考结束后,无数学生都会发现自己曾经努力记忆的知识点开始逐渐模糊,甚至完全遗忘。这种“考完即忘”的现象在心理学上其实是一个普遍存在的认知现象。那么,是什么原因导致了这种大规模的知识遗忘呢？

记忆与遗忘

首先,我们需要了解记忆的基本原理。我们人的记忆包括感觉记忆、短时记忆和长时记忆。

感觉记忆保存时间最短(毫秒到秒),能够短暂地保存视觉、听觉等感觉系统传来的信息,例如刚刚看到的画像、刚刚听到的声音等。短时记忆容量有限,通常只能持续几秒到几分钟;而长时记忆则可以存储更多信息,持续时间更长。例如,当你试图记住一个电话号码直到拨打它时,你正在使用短期记忆。而你对童年的回忆、学到的技能,如骑自行车或游泳,以及你的母语等,则是存储在长期记忆中的。

在现实生活中,对我们的生活学习工作有着最深远影响的是长时记忆,它能够保存数年到一生之久,是构成我们思想、性格、处事方式等行为的基石。

在高考复习期间,学生往往在学习时使用了大量的短时记忆策略来强化记忆的方法,如反复阅读、背诵等,以确保知识点能够在短时间内被记住。实际上这些知识往往没有被有效地转移到长时记忆里,所以一旦高考的压力消失,这些信息就容易被忘记。

学习动机也是一个重要因素。如果学生学习的目的仅仅是为了应付考试,那么一旦考试结束,大脑就会将这些信息标记为“不再需要”,从而加速遗忘过程。相反,如果学生对所学内容有深入的兴趣和实际应用的需求,那么这些知识就更有可能会被长期记忆巩固中,从而减缓遗忘速度。

关于遗忘,最著名的遗忘曲线理论是由德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)在19世纪末提出的。这个理论描述了记忆随时间遗忘的过程,揭示了人们如何遗忘新学到的信息。遗忘曲线(也叫艾宾浩斯曲线)的大致形状是这样的:

遗忘曲线理论指出,记忆随着时间的推移而逐渐衰退。心理学家艾宾浩斯通过



AI制图

实验发现,信息遗忘的速度最初非常快,随后逐渐放缓。因此当高考结束后,我们只要不再重复复习这些知识,知识也会被很快遗忘。

做完的事更容易忘:蔡戈尼效应

蔡戈尼效应又名蔡戈尼克记忆效应,它表明人们更容易记住未完成任务。人们天生有一种办事有始有终的驱动力,人们之所以会忘记已完成的工作,是因为欲完成的动机已经得到满足;如果工作尚未完成,这同一动机便使他对此留下深刻印象。

比如说,如果有人这时候问你,第几题你写的什么,可能一时还想不起来。不过,哪道题没有写出来可能记得更清楚一些。因此一旦整个任务(如高考)完成,与之相关的信息就更容易被遗忘。

即使已经不参加考试,蔡戈尼效应也深刻影响着我们的生活。在如今的互联网时代,几乎每个人都多多少少收藏了一些不忍错过的网络资源,以备不时之需或以后再看,但往往都就此尘封。我们之所以很容易忘记自己曾经收藏过的文章或视频,其实也是蔡格尼克效应在作祟。

当我们看到一篇极好的文章或一个实用的教学视频,“细品文章”或“付诸实践”对于我们来说就是一件未完成事件。但当我们想到收藏这个方法时,心理上会发生一个微妙的转变,未完成事件随之变成了“收藏文章/视频”,于是收藏便替你收了个尾,给我们的大脑造成了一种“事件已完成”的错觉。

这时候,蔡格尼克效应就开始起作用了,让大脑开始执行遗忘的程序:“既然这些事情都已经以收藏结尾了,那我还记着干吗?干脆忘了得了,我还要去处理其他的事情呢!”有选择性地收藏真正对自己有帮助的资源,定期对收藏夹断舍离,制定学习计划真正付出行动……这才是让收藏夹不吃灰的好做法!

忙于其他事就会忘:干扰抑制说

干扰抑制说也提供了另一个视角。这一记忆理论认为,遗忘是由于在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。具体来说,干扰抑制

说包括两个主要概念:前摄抑制和后摄(倒摄)抑制。

前摄抑制是指先前学习的信息对后来学习的信息产生干扰。例如,我们大家都先学习了中文,然后学习英语,你先前学的中文可能会对你学习英语的过程产生前瞻性干扰,例如以前学习过的汉语拼音,会对我们英语单词的记忆有干扰。

后摄抑制则相反,是指后来学习的信息对先前学习的信息产生干扰。比如,如果你在学了中文之后又学习了英语,那么新学的英语也可能会反过来对你回忆先前学习的中文产生回溯性干扰。比如一个人在国外待的时间比较久了,只能想起英文单词想不到中文,说话会夹杂英语也有后摄抑制的因素。

干扰抑制说的一个典型例子是,当人们试图记忆一篇文章时,通常会发现文章的开头和结尾比中间部分更容易记住。这是因为文章的开头只受到后摄抑制的影响,结尾只受到前摄抑制的影响,而中间部分同时受到前摄和后摄抑制的影响,因此最容易遗忘。同理,睡觉前想的东西容易记住。所以,你想忘记的人或事,千万不能在睡觉前想。

高考后,我们肯定要好好放松一下,往往会接触到大量新的信息和活动,这些新的刺激会与之前学习的知识互相干扰,导致遗忘。

总之,高考后知识的快速遗忘是一个复杂的心理现象,涉及记忆的编码、存储和检索过程。追根究底,学习不仅仅是为了考试,而是为了知识的积累和个人成长。确立一个长期有效的学习目的更加重要。

如果学习知识只是为了考试拿高分,那么在考试结束那一瞬间,这些知识的寿命也就到头了——因为它们的有利标签已经被自动换成了无用甚至不利标签。如果学习知识是为了将来学以致用,培养严谨的理科逻辑性思维能力和浪漫的文科素养修为,那么它们将会永远对你而言是有利的,才不会被轻易遗忘。

通过理解这些过程和采取适当的策略,我们可以更好地管理自己的学习和记忆,让知识成为我们长久的财富。希望这篇文章也能够帮助读者理解这一现象,并找到有效的方法来减缓遗忘,更好地利用所学知识。

据科普中国微信公众号



AI制图