



非连续性文本阅读

材料一：

朗读有助于记忆吗

①说到朗读，我们常常会想起小学生早上的晨读课，大家一起举着书本大声诵读课文的情景想必人人都经历过。然而，这种朗读的方式真的有助于学习吗？是否朗读能让我们加深记忆呢？

②记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程，是人最基本的智慧之一，联结着我们的过去与现在。一切经验都要经过编码、储存和提取才能形成完整的记忆过程。

③记忆是一个复杂的过程。以背古诗为例，“槐绿低窗暗，榴红照眼明”出现在我们面前的时候，我们知道了这是一句古诗，但这只是一个感觉记忆，大概只能保持 0.25~2 秒。如果我们想记住它，将感觉记忆转化为更长时间的记忆，就要对它进行编码。编码的过程带有很多个人色彩，有些人可能会根据诗句内容来想象画面加以记忆，有些人可能会根据诗句读音来加以记忆，如果没有转化为长时记忆，那么记忆的死敌——“遗忘”马上就会将它带走。

④短时记忆有两种编码方式：听觉编码和视觉编码。心理学家曾做过一个实验，通过图像依次呈现 B、C、P、E、V、F 几个字母后，再要求被试者按照顺序进行回忆。结果发现，视觉呈现条件下，发音相似的字母，如 B 和 V，容易发生混淆；而形状相似的字母，如 E 和 F 之间很少混淆。这说明听觉也是很重要的编码方式。由此看来，边看边读是一个双编码的过程，既区别了语音也区别了语义，对信息进行深加工，更有助于记忆的巩固。

⑤朗读在短时记忆向长时记忆转化的过程中充当了刺激物的角色。在读的过程中，我们需要将更多的注意力集中在所要记忆的信息上，也更能帮助我们记住它。

⑥关于如何改善自己的记忆力，除了朗读这种深加工之外，还有一些简单易学的方法。

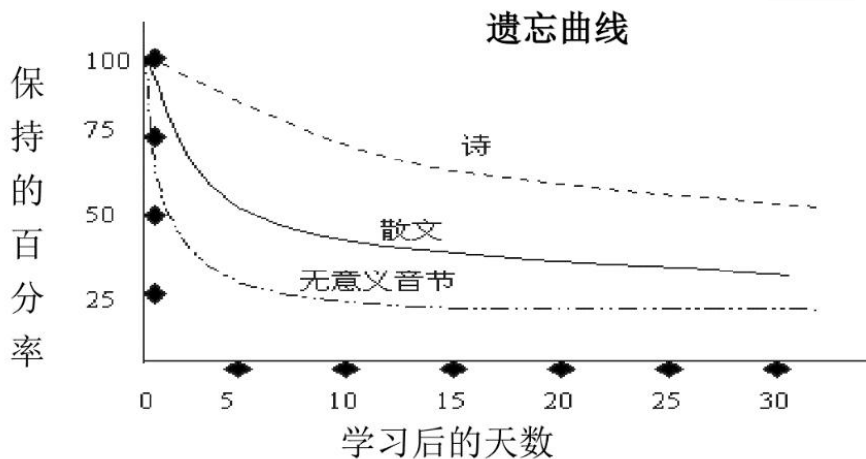
⑦利用大脑觉醒状态的时间规律，不失为一种记忆的好方法。大脑的觉醒状态是指大脑的兴奋水平。早在 19 世纪，心理学家就已经发现，上午 11 点到 12



点之间的记忆效率最高，下午6点到8点效率最低。当然大脑觉醒状态的时间规律也会随个体生理机能的状态不同而产生差异。

⑧朗读是加深记忆的有效方法，但并不是唯一的方法。记忆规律，还有许多未解之谜，有待我们继续探索和发现。

材料二：



材料三：

①形成长期记忆的第一步是付出注意力。如果你对周围的世界关注度不足，大脑根本不会把你体验到的感觉存储下来。大脑通过连接神经细胞形成长期记忆。神经细胞之间的连接越强，你的记忆就越鲜明。神经连接的大网将所有感觉交织在一起，形成一段记忆：某个场景看起来是什么样子，摸起来是什么感觉，闻起来是什么气味。但是，如果你没有付出注意力，外部信息甚至没有进入你的短期记忆，那么你的大脑自然无法形成长期记忆。

②科学家做了一项实验，让几百位受试者在没有导游带领的情况下自行游览了一座教堂。游览过程中，受试者需要依据指令记录一些细节，例如“教堂中十字形的平面结构”，或者重观察“宏伟的入口上方欢迎你的青铜天使”。一部分受试者携带着配有摄像头的 iPod 或手机，他们需要按指令拍摄照片，另一些受试者什么都不带。游览结束后一周，所有受试者都需要接受突击测试，研究者会询问他们在游览过程中理应记得的一些细节。结果发现，不带相机的受试者在 10 道题里大约能答对 7 道，而带了相机的受试者得分更接近 6 分。二者的区别细微



却不容忽视，就像从 C 到 D。

③从事这项研究的心理学家坦普尔顿表示“相机会让人分心，让我们无法专注于当下的体验，所以记不住那些本应专心欣赏的东西。现今无所不在的智能手机就像是插入我们日常生活的一个巨大干扰源”。

1. 下列选项不正确的一项是（ ）

- A. 短时记忆有两种编码方式：听觉编码和视觉编码。实验发现，视觉呈现条件下，发音相似的字母容易发生混淆；而形状相似的字母之间很少混淆。这说明听觉也是很重要的编码方式。因此，老师在上课时适当板书，有助于学生记忆。
- B. 朗读之所以有助于短时记忆向长时记忆转化，是因为在读的过程中，我们需要将更多的注意力集中在所要记忆的信息上，更能帮助我们记住它。
- C. 早在 19 世纪，心理学家就已经发现，上午 11 点到 12 点之间的记忆效率最高，下午 6 点到 8 点效率最低，但并不是对所有情况适用。
- D. 记忆分感觉记忆、短期记忆、长期记忆，材料三主要阐释了三者之间的关系。

2. 根据三则材料，你认为要怎样才能保持更长久的记忆？

3. 根据材料二，得出两条有意义的结论。

4. 材料三第②段中，举了两组受试者参观教堂后测试记忆力的实验，这两组受试者在参观时的任务有何不同？实验得出了什么结论？请用自己的语言归纳总结。



参考答案：

1. D
2. ①进行深加工；②利用大脑觉醒状态的时间规律；③不断复习巩固；④专注，避免干扰（如电子产品）。
3. 遗忘的规律是先快后慢，有意义的信息慢于无意义的信息。
4. 一组受试者携带着配有摄像头的 iPod 或手机，他们需要按指令拍摄照片，另一些受试者什么都不带。结论：不断拍照会损害我们的记忆力，分散我们的注意力，让我们无法专注于当下。（干扰物会分散我们的注意力，从而影响记忆效果）