



元認知訓練

MCT 5 A – 記憶

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (11|21)

www.uke.de/mct

該模組中使用的圖片已經得到作者及版權所有者授權。詳細資訊（作者名，題目）請參閱本檔最後一頁。





記憶

- 我們記住資訊的能力是有限的。



記憶

- 我們記住資訊的能力是有限的。
例如：半小時前聽過的故事大約就有40%的細節不能生動地回憶起來。



記憶

- 我們記住資訊的能力是有限的。
例如：半小時前聽過的故事大約就有40%的細節不能生動地回憶起來。
- 優勢： ???
- 缺陷： ???



記憶

- 我們記住資訊的能力是有限的。
例如：半小時前聽過的故事大約就有40%的細節不能生動地回憶起來。
- **優勢**：我們的大腦不會因無用的資訊而超負荷。通常，無關緊要的資訊會流失…但是
- **缺陷**： ???



記憶

- 我們記住資訊的能力是有限的。
例如：半小時前聽過的故事大約就有40%的細節不能生動地回憶起來。
- **優勢：**我們的大腦不會因無用的資訊而超負荷。通常，無關緊要的資訊會流失…但是
- **缺陷：**…許多重要的資訊也可能消逝（如約會、節日的記憶、在學校裏學過的知識…）



如何提高記憶力?

???



如何提高記憶力?

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶



如何提高記憶力？

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tighty繃緊的）



如何提高記憶力？

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tightly繃緊的）
- 與已有知識結合



如何提高記憶力?

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tighty繃緊的）
- 與已有知識結合
- 防止過度疲勞



如何提高記憶力？

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tighty繃緊的）
- 與已有知識結合
- 防止過度疲勞
- 不喝或少喝酒



如何提高記憶力？

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tighty繃緊的）
- 與已有知識結合
- 防止過度疲勞
- 不喝或少喝酒
- 學習完後立即上床睡覺（以免分心）



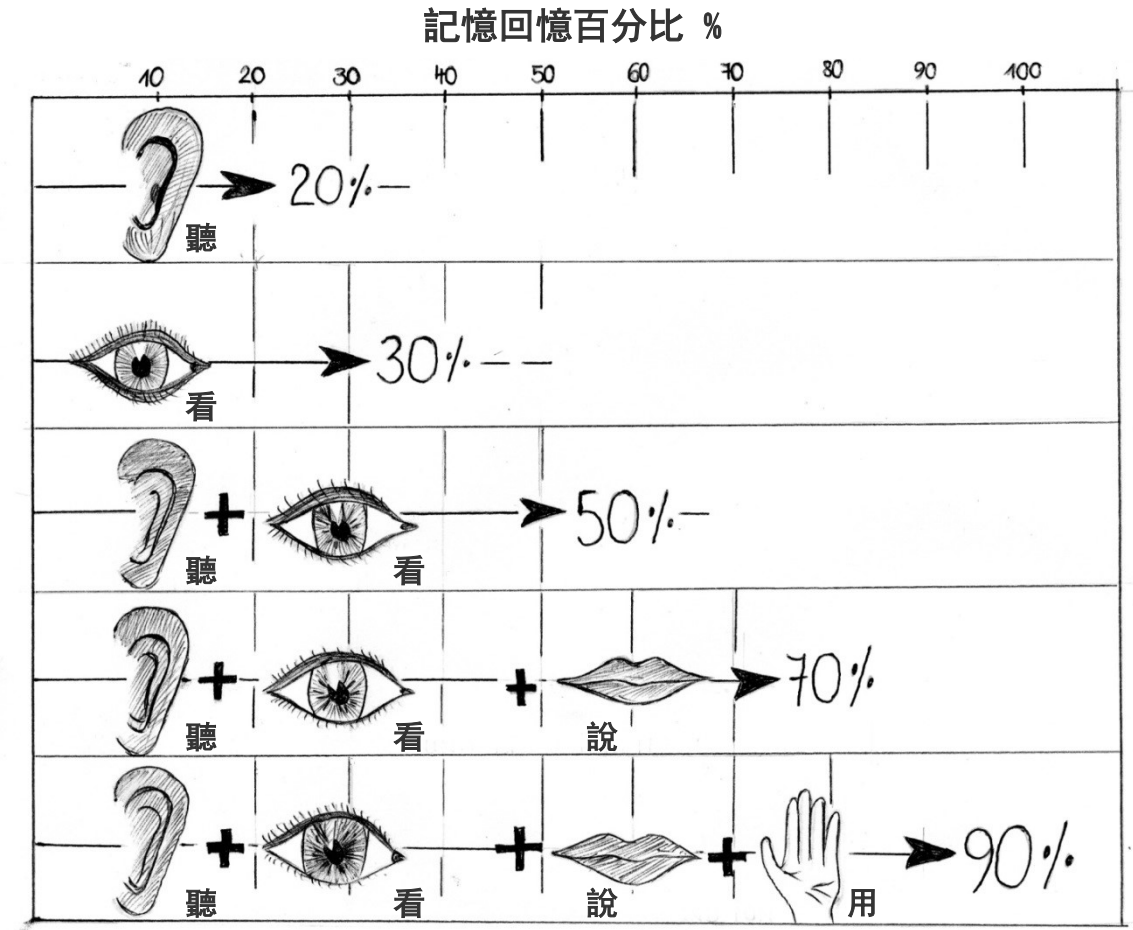
如何提高記憶力?

- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘screws可以記住下列單詞：lefty左撇子 = loosy鬆散的；righty右手的 = tighty繃緊的）
- 與已有知識結合
- 防止過度疲勞
- 不喝或少喝酒
- 學習完後立即上床睡覺（以免分心）
- 調用多種感官協同記憶（如，聽、看、做筆記）



如何提高記憶力?

學習過程中調用的感官越多，記憶得越好!





我們所感知的和我們所記住的是相同的嗎？



舉例：三位不同的藝術家在描繪同樣的西班牙風景...



請注意這些畫中和色彩和尺寸有關的差異。有被這三位藝術家描繪得不同甚至被忽略的方面嗎？



Andreas Weißgerber



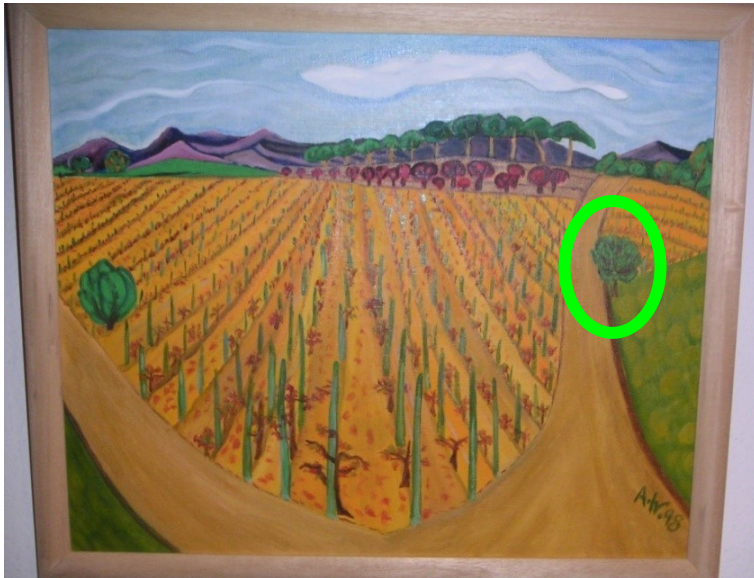
Bernd Hampel



Helmut Schack



每個人對事物的感知是不同的！ 比如在這三幅畫中：描繪的是同樣的風景但各有側重！



Andreas Weißgerber: 這幅畫中的山比另兩幅畫中的山矮小得多。



Bernd Hampel: 這幅風景畫中的色彩更富有粘土氣息。路右側的樹被忽略了（紅圈處）。



Helmut Schack: 在這幅畫中，你看到不同的土地碎片突出在畫面上並一直延伸到地平線。風景的色彩非常豐富。與另兩幅畫不同的是，一排樹中的一部分直接佇立在地平線前面（後面沒有山）。



練習

- 下面將向你展現一些複雜的場景（如，海灘、火車站）。



練習

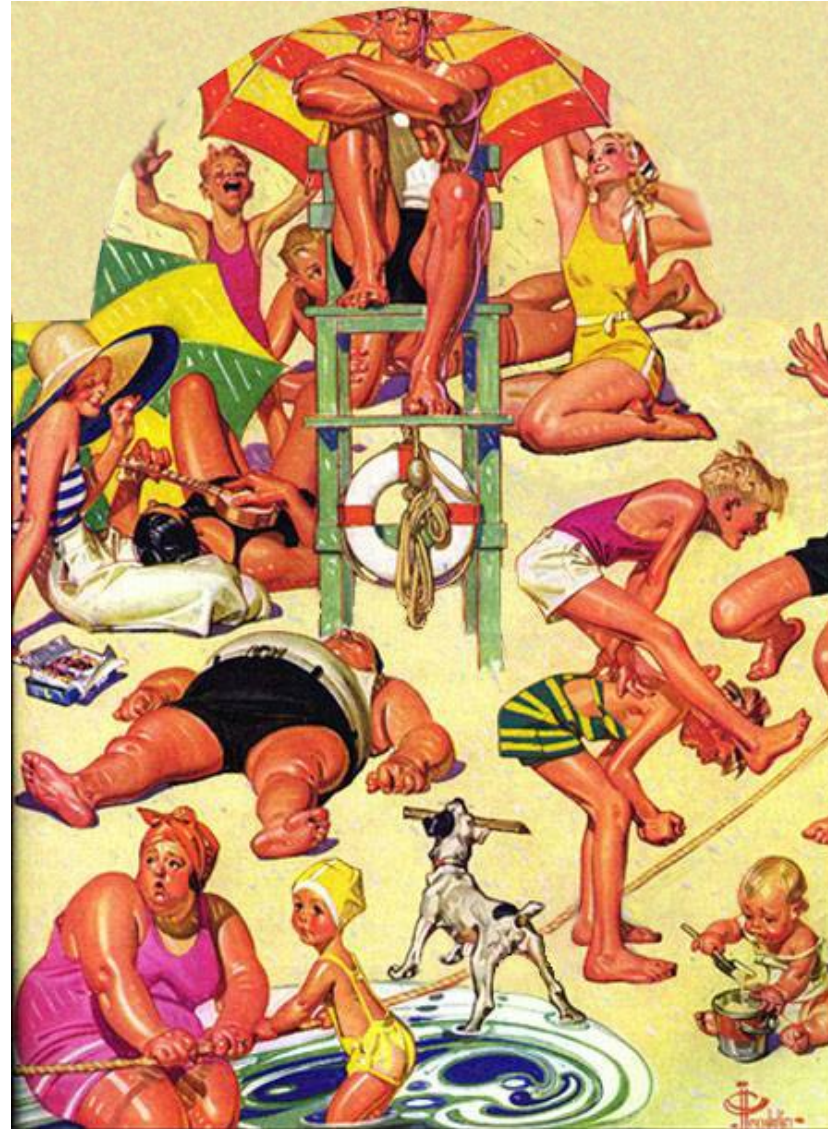
- 下面將向你展現一些複雜的場景（如，海灘、火車站）。
- 之後你將被要求回憶你在圖片中看到了什麼，以及你對你的判斷自信程度如何。



練習

- 下面將向你展現一些複雜的場景（如，海灘、火車站）。
- 之後你將被要求回憶你在圖片中看到了什麼，以及你對你的判斷自信程度如何。

盡力回憶盡可能多的細節！





海灘上

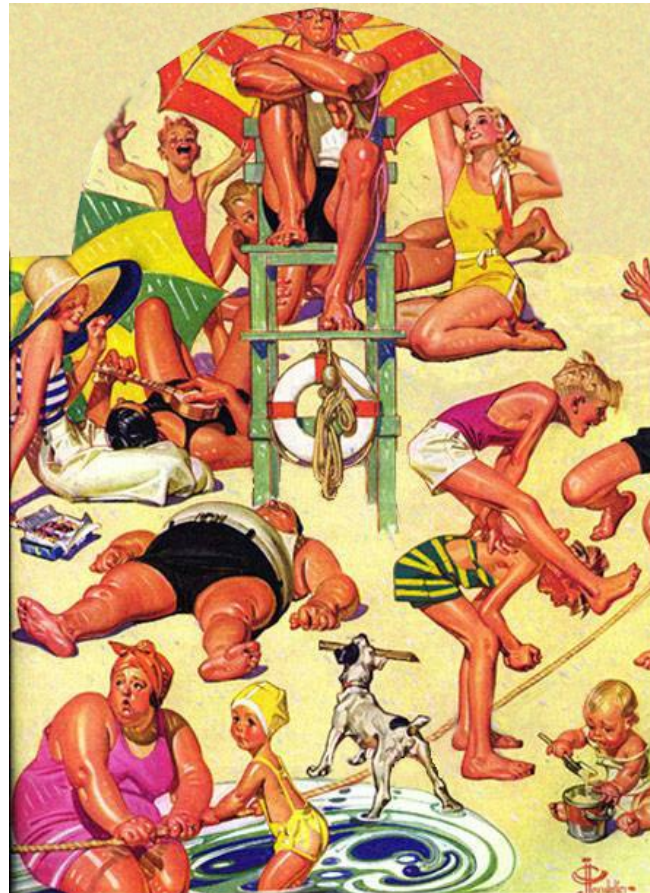
你剛才看到了什麼？你自信程度如何？

- 海灘遮陽傘
- 救生員
- 狗
- 球
- 水難救生員
- 水
- 帽子
- 毛巾



海灘上

- 海灘遮陽傘
- 救生員
- 狗
- 球
- 水難救生員
- 水
- 帽子
- 毛巾



■ = 没有呈现的





火車站

你剛才看到了什麼?你自信程度如何?

- 鐵軌
- 火車客車車廂
- 火車頭
- 站臺
- 時間表
- 軌道標誌
- 長椅子



火車站

- 鐵軌
- 火車客車車廂
- 火車頭
- 站臺
- 時間表
- 軌道標誌
- 長椅子



■ = 没有呈现的



錯誤記憶

- 並非我們所記起的一切事情都實際發生過！



錯誤記憶

- 並非我們所記起的一切事情都實際發生過！
- 我們的大腦會用以往發生過的、相關的事件取代遺忘的資訊或增添虛構的資訊（如節假日典型的海灘場景）。
一些物件被“按照邏輯”增加進去（在這個例子中如：球、毛巾）！



錯誤記憶

- 並非我們所記起的一切事情都實際發生過！
- 我們的大腦會用以往發生過的、相關的事件取代遺忘的資訊或增添虛構的資訊（如節假日典型的海灘場景）。
一些物件被“按照邏輯”增加進去（在這個例子中如：球、毛巾）！
- 通常可借助回憶的生動性來區分真實記憶和錯誤記憶：錯誤記憶是相當“蒼白的”，缺乏細節的。



記憶錯誤的類型

???



記憶錯誤的類型

- 遺忘



記憶錯誤的類型

- 遺忘
- 記憶偏倚：
 - 正常的記憶偏倚：正性事件比負性事件記得更清楚
 - 抑鬱性記憶偏倚：負性事件比正性事件記得更清楚



記憶錯誤的類型

- 遺忘
- 記憶偏倚：
 - 正常的記憶偏倚：正性事件比負性事件記得更清楚
 - 抑鬱性記憶偏倚：負性事件比正性事件記得更清楚
- 幻想/錯誤記憶：回憶起那些從未發生過的事！



錯誤記憶



和流行觀點相反， Kirk艦長（威廉夏特納飾）從未在星際旅行（根據美國科幻小說改編的電影）裏說過“把我傳回飛船，斯科特”這樣的話。



錯誤記憶



和流行觀點相反， Kirk艦長（威廉夏特納飾）從未在星際旅行（根據美國科幻小說改編的電影）裏說過“把我傳回飛船，斯科特”這樣的話。



一些親眼目睹德累斯頓（德國中東部城市）轟炸的人回憶說，轟炸之後有低空飛行的飛機追趕四散逃命的人們。歷史學家對這一說法越來越懷疑（如，灰塵和四處散佈的大火本該使得飛機不可能完成這樣的低飛動作）。



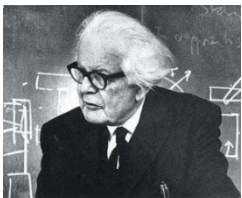
錯誤記憶



和流行觀點相反， Kirk艦長（威廉夏特納飾）從未在星際旅行（根據美國科幻小說改編的電影）裏說過“把我傳回飛船，斯科特”這樣的話。



一些親眼目睹德累斯頓（德國中東部城市）轟炸的人回憶說，轟炸之後有低空飛行的飛機追趕四散逃命的人們。歷史學家對這一說法越來越懷疑（如，灰塵和四處散佈的大火本該使得飛機不可能完成這樣的低飛動作）。



著名心理學家讓·皮亞傑記得他兩歲時曾被劫持過，但這後來被證實是他童年時期他奶奶編的故事。



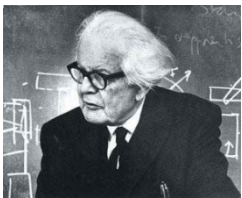
錯誤記憶



和流行觀點相反， Kirk艦長（威廉夏特納飾）從未在星際旅行（根據美國科幻小說改編的電影）裏說過“把我傳回飛船，斯科特”這樣的話。



一些親眼目睹德累斯頓（德國中東部城市）轟炸的人回憶說，轟炸之後有低空飛行的飛機追趕四散逃命的人們。歷史學家對這一說法越來越懷疑（如，灰塵和四處散佈的大火本該使得飛機不可能完成這樣的低飛動作）。



著名心理學家讓·皮亞傑記得他兩歲時曾被劫持過，但這後來被證實是他童年時期他奶奶編的故事。



在一項實驗中，參與者看到一些狄斯奈樂園的廣告，上面有兔八哥的形象。30%的參與者回憶他們童年去狄斯奈樂園遊玩時曾見到過兔八哥，然而兔八哥實際上是華納兄弟公司出品的人物而不是迪士尼的。



我們為什麼做這個練習？

- 研究顯示許多【但並非所有！】精神病患者和沒有精神疾病的人相比對錯誤記憶更自信。



我們為什麼做這個練習？

- 研究顯示許多【但並非所有！】精神病患者和沒有精神疾病的人相比對錯誤記憶更自信。
- 同時對於真實記憶（即，確實發生過的事情）的自信減弱。



我們為什麼做這個練習？

- 研究顯示許多【但並非所有！】精神病患者和沒有精神疾病的人相比對錯誤記憶更自信。
- 同時對於真實記憶（即，確實發生過的事情）的自信減弱。
- 這可能導致難以區分真實記憶和錯誤記憶，從而可能妨礙形成健康的、現實的對周圍環境的認識。



記憶錯誤如何促進了精神疾病中誤解的形成-舉例

事件	錯誤記憶	實際情景
和媽媽吵架。	記得她曾說過“你再也不是我的女兒了”。	媽媽實際上說的是：“我沒想到你會那樣”——隨著時間流逝，確切的措詞可能會記不住了。
團體治療。	沒人關心我的問題。	然而，其他參與者當時曾試圖去安慰，但這後來被忘記了。

有誰可以簡短地分享一下你們的個人經歷？



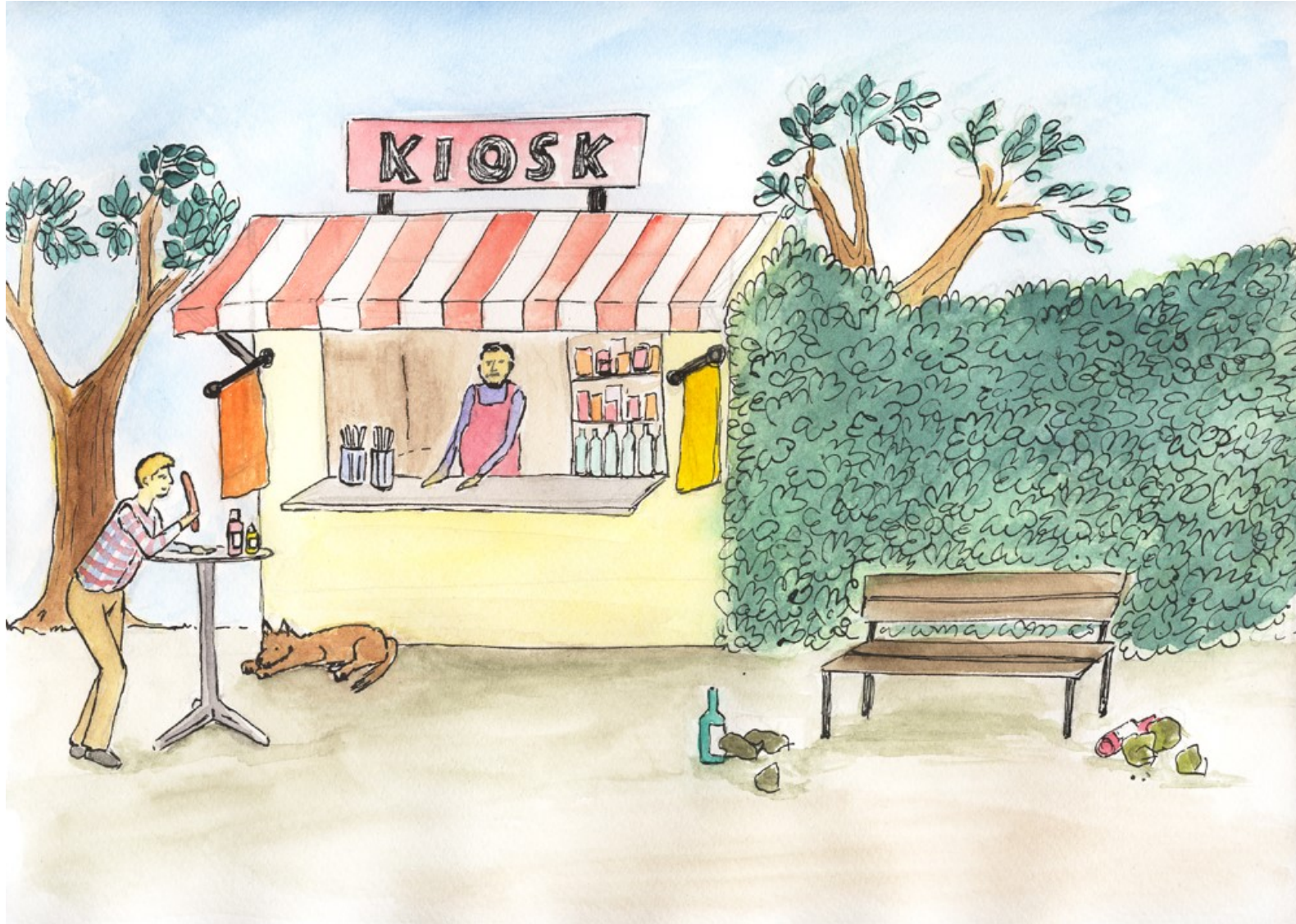
任務 2

- 你將再一次看到一些複雜場景。



任務 2

- 你將再一次看到一些複雜場景。
- 盡力去發現被遺漏的細節（遺漏的細節隨後將用藍色標出）。





售貨亭

你剛才看到了什麼？你自信程度如何？

- 售貨亭的標記
- 臘腸
- 垃圾桶
- 長椅
- 旗幟
- 價格標籤
- 瓶子
- 賣主



售貨亭

- 售貨亭的標記
- 臘腸
- 垃圾桶
- 長椅
- 旗幟
- 價格標籤
- 瓶子
- 賣主



■ = 没有呈现的





花園

哪些細節是沒有被呈現的？你自信程度如何？

- 澆水壺
- 向日葵
- 花床
- 樹木
- 鐵鏟
- 耙子
- 軟管



花園

- 澆水壺
- 向日葵
- 花床
- 樹木
- 鐵鏟
- 耙子
- 軟管



■ = 没有呈现的



非必要的：影片

可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

http://www.uke.de/mct_videos

看完影片後，你們可討論這段影片與今天主題的關係。

[給訓練員：

有些影片內容所包含的語言，並不能適用於所有文化背景，因此對某些觀眾可能有不恰當的成份。放映前請小心檢查。]







自由討論

在教室裏你通常看到什麼？

...

...

...

...



教室

在圖片中你剛才看到了什麼？你自信程度如何？

- 背包
- 教師
- 地圖
- 書
- 長椅子
- 教師椅
- 黑板
- 教師的包



教室

- 背包
- 教師
- 地圖
- 書
- 長椅子
- 教師椅
- 黑板
- 教師的包



■ = 没有呈现的





漁夫

哪些細節是沒有被呈現的？你自信程度如何？

- 煙斗
- 桶
- 帽子上的鈕扣
- 船身上“Sport”的標記
- 釣魚竿
- 毛線衫
- 水
- 魚

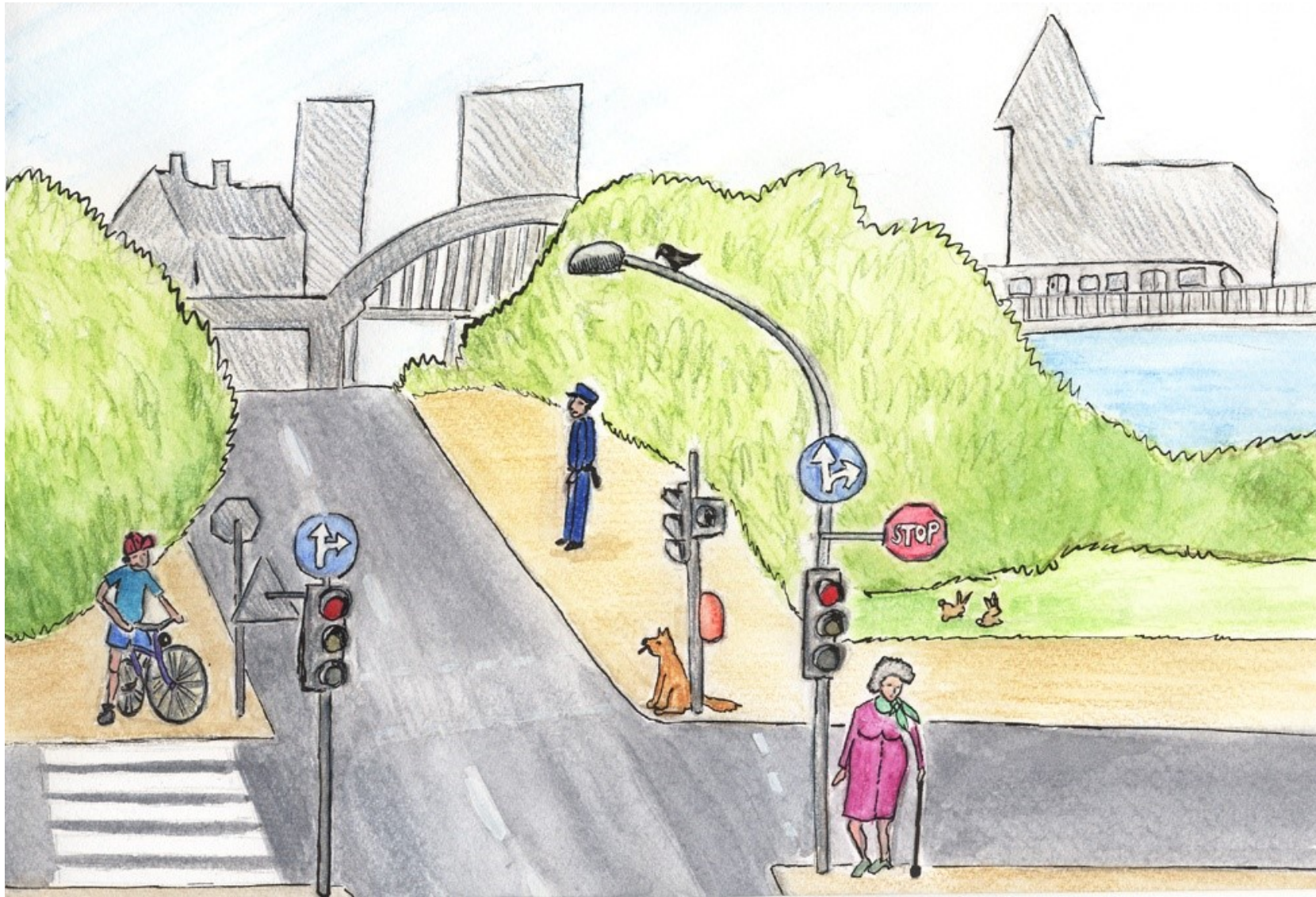


漁夫

- 煙斗
- 桶
- 帽子上的鈕扣
- 船身上“Sport”的標記
- 釣魚竿
- 毛線衫
- 水
- 魚



■ = 没有呈现的





自由討論

在人行橫道你通常會看到什麼？

...

...

...

...



人行橫道

在這張圖片中你看到了什麼？你自信程度如何？

- 車
- 員警
- 騎自行車的小孩
- 老太太
- 綠燈
- 斑馬線
- 停止標記
- 城市輪廓



人行橫道

- 車
- 員警
- 騎自行車的小孩
- 老太太
- 綠燈
- 斑馬線
- 停止標記
- 城市輪廓



■ = 没有呈现的





自由討論

在遊樂場你通常看到什麼？

...

...

...

...



遊樂場

在這幅畫中你看到了什麼？你自信程度如何？

- 滑梯
- 旋轉木馬
- 風箏
- 滑板
- 球
- 樹木
- 秋千
- 玩具
- 沙盒



遊樂場

- 滑梯
- 旋轉木馬
- 風箏
- 滑板
- 球
- 樹木
- 秋千
- 玩具
- 沙盒



■ = 没有呈现的





婚禮

哪些細節沒有被呈現？你自信程度如何？

- 教堂窗戶
- 男僮相
- 新娘面紗
- 拿著花的女孩
- 長椅
- 門



婚禮

- 教堂窗戶
- 男儂相
- 新娘面紗
- 拿著花的女孩
- 長椅
- 門







足球

哪些細節沒有被呈現？你自信程度如何？

- 記分板
- 守門員
- 邊線
- 球員
- 足球
- 球迷
- 廣告
- 旗幟

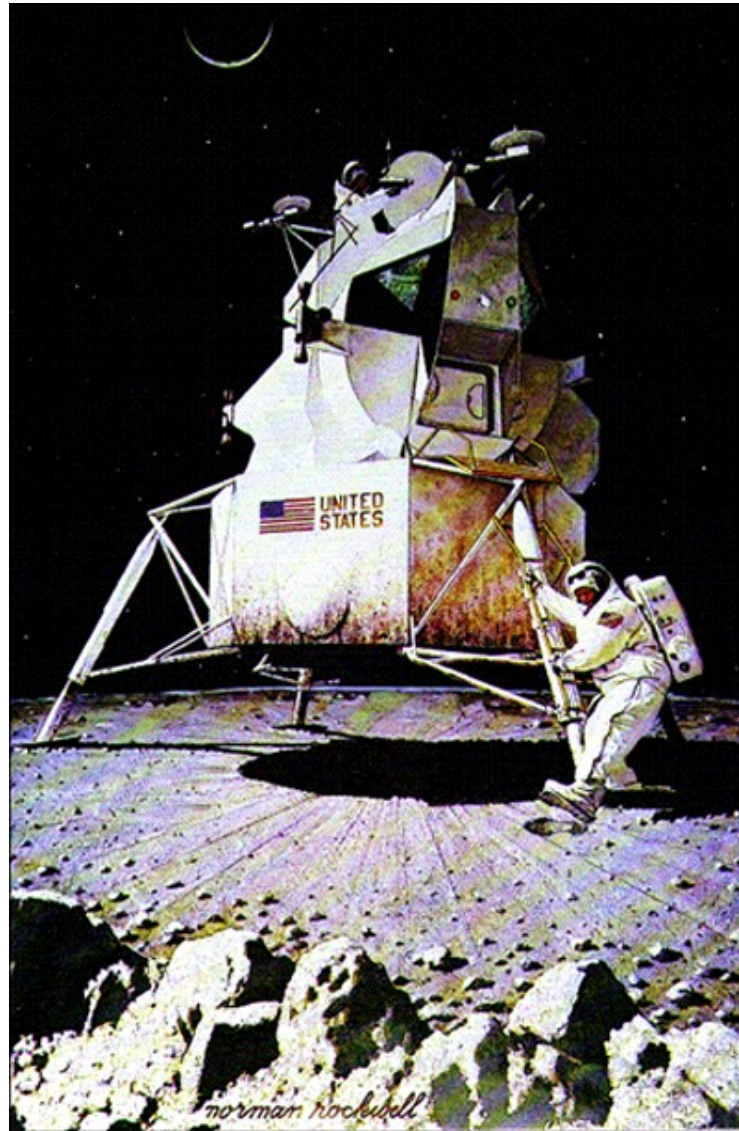


足球

- 記分板
- 守門員
- 邊線
- 球員
- 足球
- 球迷
- 廣告
- 旗幟



■ = 没有呈现的





登月

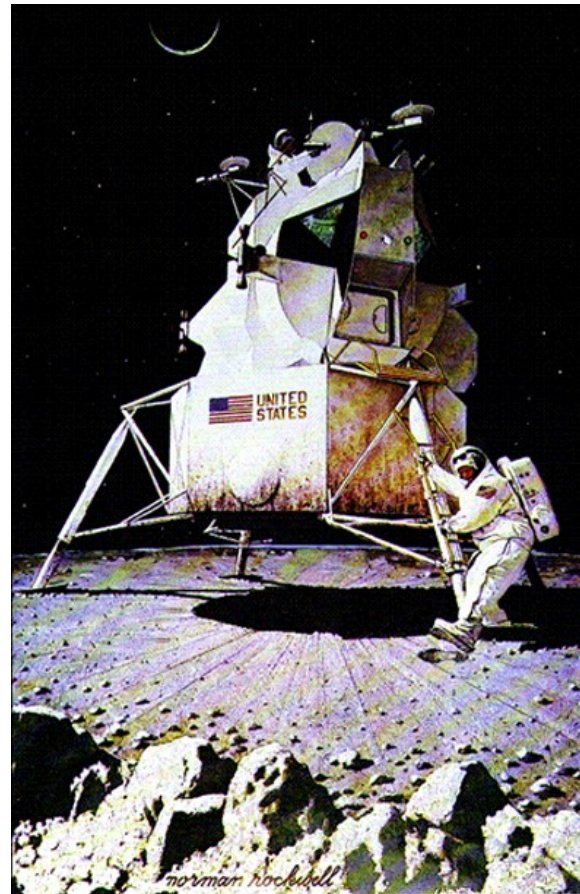
哪些細節沒有被呈現？你自信程度如何？

- 火箭發射器
- 氧氣罐
- 頭盔
- 月球坑
- 火箭發動機噴管
- 背景中月牙狀的行星



登月

- 火箭發射器
- 氧氣罐
- 頭盔
- 月球坑
- 火箭發動機噴管
- 背景中月牙狀的行星







營救

那些細節是沒有被呈現的？你自信程度如何？

- 直升機
- 橡皮船
- 潛水夫
- 傾覆的船隻
- 水
- 擔架
- 救生員
- 飛行員



營救

- 直升機
- 橡皮船
- 潛水夫
- 傾覆的船隻
- 水
- 擔架
- 救生員
- 飛行員



■ = 没有呈现的





自由討論

在建築工地你通常看到什麼？

...

...

...

...



道路作業

哪些細節在圖片中沒有被呈現？ 你自信程度如何？

- 管道
- 手推車
- 路障
- 打洞機
- 手提鑽
- 鐵鏟
- 停止標記



道路作業

- 管道
- 手推車
- 路障
- 打洞機
- 手提鑽
- 鐵鏟
- 停止標記



■ = 没有呈现的



轉向日常生活

學習目標：

- 我們的記憶會給我們開玩笑！
尤其對於重要事件（爭吵，目擊者的證詞等等），會牢記：
如果我們不能記住某件事情的生動細節：
 - 不要太確信你的回憶是真實的。



轉向日常生活

學習目標：

- 我們的記憶會給我們開玩笑！
尤其對於重要事件（爭吵，目擊者的證詞等等），會牢記：
如果我們不能記住某件事情的生動細節：
 - 不要太確信你的回憶是真實的。
 - 尋找額外的資訊（如，目擊者）。



轉向日常生活

學習目標：

- 我們的記憶會給我們開玩笑！
尤其對於重要事件（爭吵，目擊者的證詞等等），會牢記：
如果我們不能記住某件事情的生動細節：
 - 不要太確信你的回憶是真實的。
 - 尋找額外的資訊（如，目擊者）。
例如：你和某人爭吵過，模糊地記得他/她用言語侮辱過你。想想你的記憶也許在給你開玩笑或者你的記憶可能扭曲了。此外，問問當時在現場的人。



如何對待精神疾病？

精神病發作時，患者傾向于記憶根本不曾發生過的事情或以不同方式發生的事情。



如何對待精神疾病？

精神病發作時，患者傾向于記憶根本不曾發生過的事情或以不同方式發生的事情。

舉例：小王深信有人偷了他的自行車。

背景：他的自行車並沒有和平時一樣停在門前，他百分百地確信他昨晚把車停在那兒了。之後他在隔壁的超市門前看見他鎖好的車，於是打算打電話報警，因為他懷疑偷車賊在超市里。對他而言，這場事故是一場陰謀的又一個提示，因為他的錢包3周前被盜了。

但是：在電話亭，小王把手放進口袋裏時發現了車鑰匙。他突然想起是他自己把車放在了超市門前。



如何對待精神疾病？

精神病發作時，患者傾向於記憶根本不曾發生過的事情或以不同方式發生的事情。

舉例：小王深信有人偷了他的自行車。

背景：他的自行車並沒有和平時一樣停在門前，他百分百地確信他昨晚把車停在那兒了。之後他在隔壁的超市門前看見他鎖好的車，於是打算打電話報警，因為他懷疑偷車賊在超市里。對他而言，這場事故是一場陰謀的又一個提示，因為他的錢包3周前被盜了。

但是：在電話亭，小王把手放進口袋裏時發現了車鑰匙。他突然想起是他自己把車放在了超市門前。

當一個人害怕時或處於壓力之下時錯誤記憶就可能產生。在下結論之前：認真考慮你的假設是否是客觀的、有事實依據的！此外考慮：和真實記憶相比，錯誤記憶通常是模糊的！



感謝您的參與！

給訓練員：

請分發工作表，並介紹我們的應用程式COGITO（免費下載）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball