

開掛的腦編碼原則!

大腦黑科技

出招：

編碼特定性原則>>

指當輸入的環境、情境、情緒等，與記憶提取時的樣子相似，就能有更好的提取表現。

人腦跟電腦記憶過程其實很像

電腦：輸入>>編碼>>儲存
人腦：刺激>>理解>>記憶

所以!

當學習時的環境和考試時的環境相似，就有機會可以在考試時的回憶內容有更好的表現~

最出名編碼特定性原則的心理學實驗

- 潛水俠實驗



編碼特定性怎麼用？

創建真實情境：

在學習時，可以模擬真實的考試環境。

ex. 可能是無聲的環境、用一樣的文具。



注意情緒一致性：

用在學習時相似的心情進行考試。

ex. 讀書的時候很興奮，考試的時候也要很興奮。

場景聯想：

在學習特定內容時，將所學的知識與實際的場景、物品或感覺聯繫起來。

ex. 學習地科公轉自轉時，把頭上的燈當作星球。



跨情境練習：

嘗試在不同情境下學習相同內容，助於不同環境都能順利回憶起學到的知識。

ex. 例如在圖書館、咖啡廳或在家中。

自我測驗：

定期自我測驗，並模擬真實考試情境，模擬考試的時間壓力和情緒，這樣有助於強化你對內容的記憶。