

附錄

記憶力測驗——
你的記憶力有多好？

藉由這項記憶力測驗，學生可以明白，與其他同齡者相較，他們記憶物品、形狀、字母、數字和故事的能力如何。有幾點提示會協助孩子做測驗。

有時候，有些東西我們可以記得很久，有時候即使絞盡腦汁還是想不起昨天才唸過而且也知道的單字、故事或數學公式。記憶是個頑皮刁鑽的東西。每個人、每個學生，都可以把細節儲存得很好，只是各有千秋。這項測驗讓你能先評估看看，你的記憶力有多好。

時間大約需要二十五分鐘，你只需要一個有秒針的手錶、幾張空白紙和一枝筆。

測驗區分為幾個年齡組：

從框內的標示可以看出組別。

第一組：一到六年級

約 6 至 12 歲，只做第一至第六題

第二組：七到十二年級

約 13 至 18 歲，只做第三至第八題

第十一至第十二組：一到十二年級

約 6 至 18 歲，第三至第六題是兩個年齡組都要做的。

有興趣的人當然可以全部都做，即使是設計給另一個年齡組的。不過計分時只採計你那個年齡組的題目。

1.

只適合一到六年級

第一題：記住認識的東西

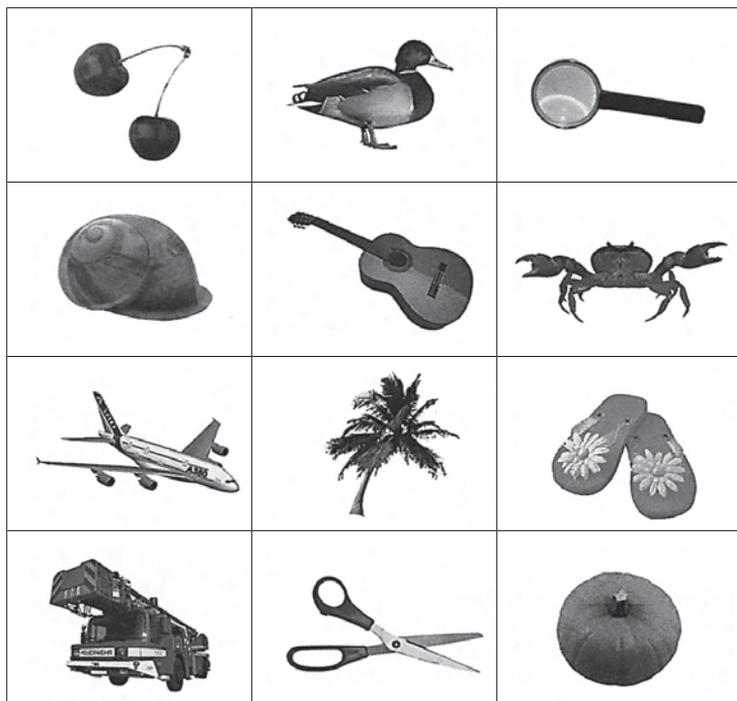
說明：

盡量記住下面的圖案。你有 1 分鐘的時間。

小提示：

慢慢大聲的說出每個圖案的名稱一遍。1 分鐘後請將圖案蓋上，等候 30 秒，然後在下一頁寫上或畫上所有你還記得的圖案。祝你成功！

記一分鐘，然後請翻頁。



1.

只適合一到六年級

第一題解答：記住認識的東西

你還記得多少東西？

請填入下面空格。你可以在空格內寫字或畫圖。沒有寫在正確的空格內也計分。

你記得什麼？請將你的答案填入下面空格。
順序不重要。

與上一頁對對看，你記對了幾樣東西。

每個正確的答案計 1 點。

最高 12 點。

你的點數：

2.

只適合一到六年級

第二題：辨認臉孔

說明：

下面可以看到各種不同的臉孔。試著好好記住它們。你有 45 秒的時間記住它們，然後等候 30 秒再翻頁。下一頁會再度看到這些圖案，不過有 4 個被調換。你必須把這幾個找出來。

記 45 秒，然後請翻頁。



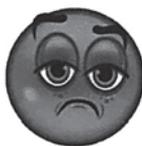
2.

只適合一到六年級

第二題解答：辨認臉孔

有 4 張之前沒有的臉孔被偷放進去。
請把它們找出來。

把新的臉孔圈起來



每個正確辨認出來的新臉孔計 3 點。
最高 12 點。

你的點數：

3.

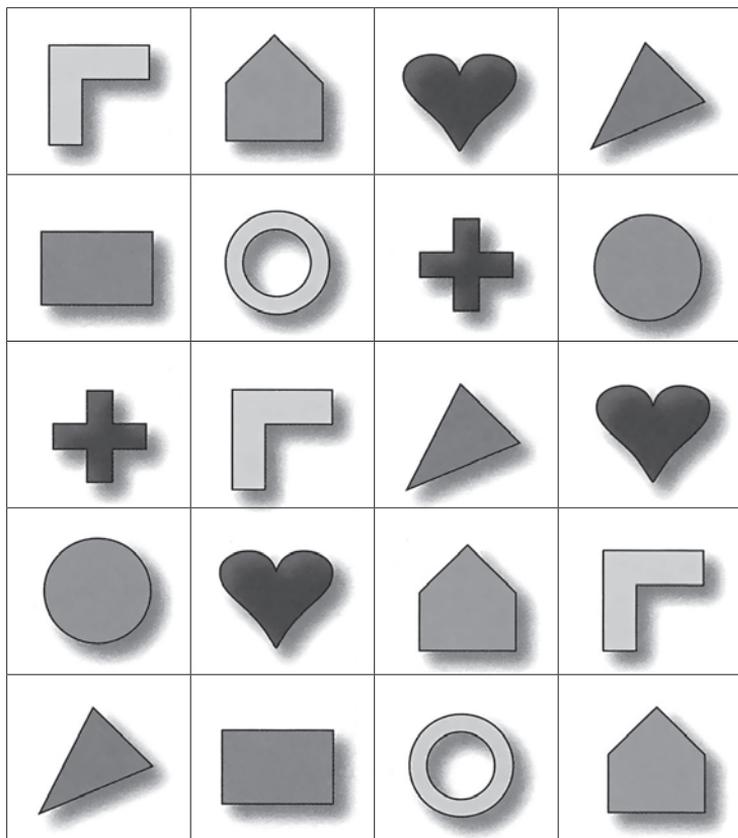
適合一到十二年級

第三題：記住各種形狀圖

說明：

下面可以看到很多不同的形狀。仔細記住，而且不只記住形狀，也要記住位置。然後請等候 30 秒。你必須在下一頁的正確位置填上正確的形狀。

記 90 秒，然後請翻頁。



3.

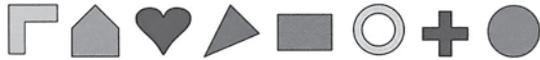
適合一到十二年級

第三題解答：記住各種形狀圖

這些形狀本來在哪裡？你還記得多少？

在正確的位置畫上形狀（不需要畫得很漂亮）。

圖案有：



每個畫在正確位置的形狀計 1 點。
最高 20 點。

你的點數：

4.

適合一到十二年級

第四題：重複字母

說明：

下面可以看到很多排愈來愈長的字母。請逐一將它們記住。盯著一行看（把其他的全部遮住），大聲唸三遍，然後小聲複誦，再把它們遮住。請等候三十秒。現在試著把它們從記憶填入右邊的空格。

一行行的記，用一張紙遮住，30 秒後填寫在右邊空格上。

JLZ _____

KOGW _____

ABNXE _____

ÖÄZQIY _____

DHWVMUE _____

PRUÄADIG _____

ITPBQXCHJ _____

MNVCEAKRTF _____

ZPGWMCZSUAÜ _____

ÄQRNVHRIKTMX _____

每行正確的字母計 1 點。
最高 10 點。

你的點數：

祕訣：

試試所謂的位置記憶法：記住你房裡的幾個定點，在腦海裡的那些定點貼上字母，最好是五彩繽紛或奇形怪狀或是會講話的漫畫人物。你的點子愈瘋狂，通常就愈能留在記憶裡。第一次嘗試後等待一分鐘，將結果寫在另外一張紙上。你能察覺出差異嗎？位置記憶法還可以應用在其他方面。（新點數不探討！）

5.

適合一到十二年級

第五題：記號碼和數字

說明：

下面可以看到一連串愈來愈長的數字。請逐一記住它們。盯著一行看（把其他的全部遮住），大聲唸 3 遍，然後小聲複誦，再把它們遮住。接著請等候 30 秒。現在試著把它們憑記憶填入右邊的空格。

一行的記，用一張紙遮住，30 秒後填寫在右邊空格上。

4 6 9

6 5 8 1

1 6 5 7 2

2 5 0 4 7 7

2 1 9 2 7 8 3

9 1 8 5 4 9 2 6

7 6 9 5 6 4 5 3 2

1 5 1 3 2 6 9 2 7 8

4 3 8 6 7 5 0 1 9 2 0

0 3 7 5 8 7 5 1 9 8 0 1

每對一行數字計 1 點。

最高 10 點。

你的點數：

祕訣：

在另一張紙上用另一個所謂的轉換系統的技巧再試一次。

給每個數字，例如 1 到 20，編上一個特定的圖案。因為我們比較能記住圖案，比方說 1 是沙漠裡一棵寂寞的仙人掌，2 是一對打扮成小丑的小雙胞胎，以此類推。若要記住某些東西，就把它逐一附在這些圖案上。例如：如果第一個概念是「香蕉」，那你就在仙人掌頭上放個香蕉皮。第一次嘗試後等待 1 分鐘。你能察覺出差異嗎？轉換系統還可以應用在很多其他方面。（新點數不採計。）

6.

適合一到十二年級

第六題：記住指示

說明：

下面會看到一些健行者和登山者應該注意的規則。請看 2 分鐘，大聲讀出來，然後用一張紙將它們蓋住。再等候 30 秒。接著，在下一頁盡量寫下你記得的規則。順序不重要。低年級學生可以口述，請父母代填。

請記住，然後翻頁。

1. 健行前檢查身體適不適合健行。
2. 精確的規劃路線。
3. 要有正確的健行裝備。
4. 別忘記帶手機。
5. 注意天氣預報。
6. 告訴每個人你在哪裡。
7. 及時返回，在山上過夜是很危險的。
8. 不要獨行。
9. 以隊伍裡體力最弱的人為行進標準。
10. 分配你的體力，不要走太快。
11. 不要離開健行路線。
12. 保持山區清潔。

6.

適合一到十二年級

第六題解答：記住指示

請填入你記得的健行指示，大意即可，不必每個字都正確。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

每個正確的指示計 1 點。
最高 12 點。

你的點數：

祕訣：

第二次再試試這個祕訣：在每個指示裡都鍵入一幅你正好想到的圖，愈特別愈好。也許你可想像，自己會如何有創意的敘述這些指示。第一次嘗試後等候一分鐘，然後在另一張紙上寫下這些句子。你能察覺出差異嗎？這個方法也可以應用在很多其他方面。（新點數不採計。）

7.

只適合七到十二年級

第七題：記住地名指標

說明：

你騎著腳踏車在路上，身上既沒帶紙也沒帶筆，沒有衛星導航也沒有錄音機或地圖。你必須記住這些地名指標。下面有 6 張這樣的指標。你有 90 秒的時間記下來。請等候 30 秒。然後蓋住。在這下面有關於這些指標的陳述，你應該標出哪些陳述是正確的，哪些是錯誤的。



哪些陳述是正確的，哪些是錯誤的？請打勾。

1. 往 Neuholzkrug 最遠。

對 錯

2. 去 Groschlattengrün 必須左轉。

對 錯

3. 向左騎 9 公里會到 Dickebülten。

對 錯

4. Verlorenwasser 在右邊，而且比 Kirschroth 近。

對 錯

每個正確的答案計 3 點。

最高 12 點。

你的點數：

8.

只適合七到十二年級

第八題：複述故事

下面你會讀到一段故事的摘錄。試著在 3 分鐘之內記住所有的句子。然後蓋上並等候 30 秒。試著在左頁盡量寫下故事裡的點子、過程或句子。

慢慢寫，不要急。

- 程序其實很簡單。首先將東西分門別類。當然放成一堆也行，視要做的量而定。如果因為欠缺設備而必須先到別處的話，就下一步再做這個。不然的話，可以開始做了。
- 重點是，不要做得太過火。也就是說，一次少一點比一次做太多要好。這一點短時間內好像並不重要，但是可能很容易造成困難。一個錯誤可能要付出很大的代價。
- 剛開始整個程序看起來很複雜。但是不久就變成稀鬆平常的事。
- 很難立刻看出為什麼必須立刻做這件事，但是你永遠不知道會發生什麼事。
- 當這個程序做完時，再把這些東西分門別類。然後把它們放在它們所屬的地方。
- 一段時間後它們會再被拿來使用，而整個循環必須再重複一次。但這是生活的一部分。

在你讀完這個故事後，請用紙將它蓋住。

8.

只適合七到十二年級

第八題解答：複述故事

請在這裡填入你記得的點子和句子

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

每個記得的陳述計 2 點（最高 12 點），
即使不夠完整也算。

你的點數：

提示：

上面那個故事講的是洗衣服。現在試試不看第二遍，再把故事裡其他的程序集合起來。你會發現，你記得的比第一次更多。如果知道故事講的是什麼的話，對我們的記憶會大大有幫助。（新點數不採計。）

評分

最高 76 點

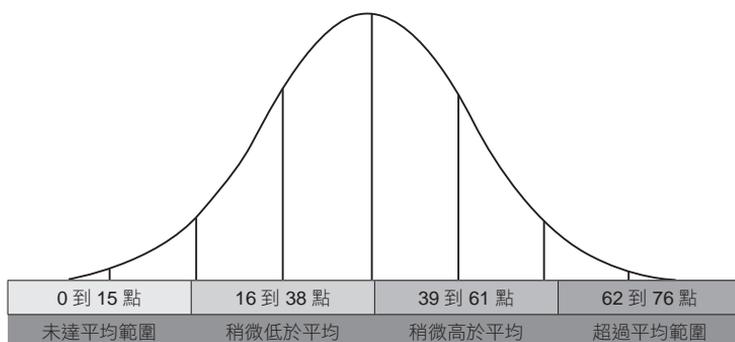
將所有點數相加並填入：

一到六年級／第一到第六題

	+		=	
--	---	--	---	--

七到十二年級／第三到第八題

	+		=	
--	---	--	---	--



0 到 15 點：

記憶力弱。你目前看來似乎不專心而且吸收力弱。也許有某些情況困擾著你，例如憂慮、病痛、壓力和其他類似的狀況。試著在念書時保持內心平靜並且只專注在學習的內容上。請使用我們教給你的技巧念書。也許你可以參加增強記憶力的課程。

16 到 38 點：

記憶力稍微低於平均。整體而言你能記得的還是太少。念書時請注意不要分心，保持內心沈穩。也許我們的祕訣能幫助你變得更好。再給個提示：記憶也能像肌肉一樣鍛鍊。

39 到 61 點：

記憶力稍微高於平均。你能記住大部分的內容。這很棒，你可以引以為傲。如果你想更好的話，可以自己編寫記憶練習。比方說要去買東西時，試著記住一串多達 15 樣東西的購物單，而且不要看單子。一陣子過後你會發現，你愈來愈厲害。

62 到 76 點：

記憶力很強。你的記憶力運作得非常好。恭喜！也許你有興趣試試我們教你的那幾個技巧，成為一個真正的記憶力大師。試試看吧！

● 測驗設計者：湯瑪士·馮·克拉福特 (Thomas von Kraft)，任職於慕尼黑黑年輕世界研究單位 (www.youngworld.de)，專門設計學童測驗的發展與應用。幫助家長發現與提升孩子的天賦。

● 圖片來源：

第 30 頁 Gabriele Kantzmann, *Das Wunder im Kopf*. ZS Verlag Zabert Sandmann GmbH, München

第 35 頁 Prof. Dr Martin Korte

第 47 頁 Gehirn & Geist/Siganim

第 105 頁 Anna Nagy