
使用智能手机有助于提高记忆力

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19478.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

使用智能手机有助于提高记忆力。英国科学家进行的一项研究发现，使用智能手机等数字设备有助于提高记忆力，而不是让人变得懒惰或健忘。

这项日前发表在《实验心理学杂志：综合》的研究表明，数字设备可以帮助人们存储和记住非常重要的信息。这反过来又解放了他们的记忆，使其能够回忆起其他不那么重要的事情。

神经科学家此前曾担心，科技的过度使用可能会导致认知能力崩溃，引发数字痴呆。

然而，研究结果表明，使用数字设备作为外部存储器，不仅有助于人们记住保存在设备中的信息，也有助于他们记住未保存的信息。

为了证明这一点，研究人员开发了一种可以在触摸屏数字平板电脑或电脑上播放的记忆任务。这项测试由158名年龄在18到71岁的志愿者进行。

参与者在屏幕上最多可以看到12个有编号的圆圈，他们必须记住把其中一些拖到左边，把另一些拖到右边。把圆圈拖到正确一边的数量决定了他们在实验结束时获得的报酬。其中一边被指定为高价值，其报酬是另一边低价值的10倍。

参与者执行这项任务16次。他们必须用自己的记忆记住一半的试验，同时被允许在数字设备上设置另一半的提醒。

结果发现，参与者倾向于使用数字设备存储高价值圆圈的细节。当这样做时，他们对这些圆圈的记忆提高了18%。他们对低价值圆圈的记忆力也提高了27%，即使是那些从未为低价值圆圈设置过任何提醒的人。

然而，结果也显示了使用提醒的潜在成本。当数字设备被拿走后，参与者对低价值圆圈的记忆要好于高价值圆圈，表明他们将高价值圆圈委托给了自己的设备，然后就把它忘记了。

资深作者、伦敦大学学院认知神经科学研究所的Sam Gilbert说，我们想探索在数字设备中存储信息是如何影响记忆力的。

我们发现，当人们被允许使用外部存储设备时，该设备可以帮助他们记住保存在其中的信息。这并不奇怪，但我们还发现，该设备还提高了人们对未保存信息的记忆。Gilbert说。

Gilbert说：结果表明，外部记忆工具是有效的。使用外部记忆设备不仅不会导致‘数字痴呆’，甚至可以改善我们对从未保存过的信息的记忆。但需要注意的是，我们备份了最重要的信息。否则，如果记忆工具出现故障，我们的记忆中就只剩下不重要的信息了。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<http://doi.org/10.1037/xge0001261>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Sam Gilbert 来源：《实验心理学杂志：综合》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发