写字比打字记忆更牢

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/26023.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！

写字比打字记忆更牢。在信息技术和电子产品飞速发展的今天，人们更多的用电脑来办公、学习、记录储存各种信息，将信息提笔记在纸上的情况变得越来越少。

但近日一项发表于《心理学前沿》的研究指出，与把信息打在电脑上比，在纸上写下来能更好地帮助你记住信息，因为提笔记录可以增强大脑不同区域之间的连接。

使用键盘打字和在纸面上用笔写字，这两种写作模式非常不同。当你在键盘上打字时，手指只做非常简单的移动，而且输入每个字母的移动都是完全相同的。该研究作者、挪威科技大学的Audrey van der Meer说，但手写每个字母时都有其特有的动作。

为了研究手写和打字对大脑的不同影响，van der Meer和同事招募了36名20岁出头的学生，让他们观看屏幕上闪现的30个词语，如挪威语的国王、刺猬、雨伞等。其中一半词汇需要他们手写下来，另一半则通过键盘打出来。这些参与者头皮上贴放着小电极，以监测他们的脑电信号。

由于人脑的右运动皮层控制左手运动，左运动皮层控制右手运动，研究人员要求所有参与者都用右手打字或写字，以避免大脑两个半球间的交叉，使实验结果更容易解释。结果发现，对于所有参与者来说，写字使大脑中央部分和大脑外部顶叶间的连接增加，而打字则不然。

写字需要调动更多的感官，身体更多地参与其中。这意味着大脑的大部分区域是活跃的，因为各区域之间需要交流。van der Meer解释道。

不过，研究人员没有对连接增强的效果进行测试，但此前它就与记忆力和学习能力的提高有关。研究人员认为，这可以被视为写字促进信息记忆的证据。

显然，使用电脑和键盘记录东西要容易得多，但有时写字、记笔记效果会更好。van der Meer说。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

作者：Audrey van der Meer 来源：《心理学前沿》

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转发