

运用“培哥效应”优化初中历史课程

封馨芳

延安大学历史文化学院, 陕西 延安 716000

摘要：“培哥效应”是一种有效的记忆方法，是一种优化课堂教学的有效路径。在历史教学过程中应用“培哥效应”，能够显著提高学生对历史知识的记忆和理解水平，使得历史知识更加生动形象，而且能够帮助学生建立起更稳固的知识网络。将“培哥效应”应用于历史课堂教学中，能够激发学生学习历史的兴趣，提高学习效率，从而有效地培育学生的时空观念历史解释素养。

关键词：培哥效应；历史教学；记忆心理学；初中

Optimize Junior High School History Curriculum by Using "Peg Effect"

Feng Yongfang

School of History and Culture, Yan'an University, Yan'an, Shaanxi 716000

Abstract: The "Peg Effect" is an effective memory method and an effective path to optimize classroom teaching. Applying the "Peg Effect" in the process of history teaching can significantly improve students' memory and understanding of historical knowledge, making historical knowledge more vivid and vivid, and helping students establish a more stable knowledge network. Applying the "Peg Effect" to history classroom teaching can stimulate students' interest in learning history, improve learning efficiency, and effectively cultivate students' temporal and spatial concepts and historical interpretation literacy.

Keywords: Peg Effect; history teaching; psychology of memory; junior high school

引言

“培哥效应”是一种通过自创记忆编码，将需要记忆的内容转化为具体生动的图像，并结合联想法、定桩法等进行记忆的策略。培哥(Peg)，直译是“挂钉”，转译就是“固定”的意思。^[1]“培哥效应”的核心在于利用直观图像进行编码，在理解的基础上进行有选择性的重点记忆，后续通过持续练习来巩固效果。通过“培哥效应”，将抽象信息转化为具体图像，增强记忆和理解的效果。

历史教育在中学教育中扮演着重要的角色，它不是简单的对历史史实进行记忆，而是为了培养学生对于人类文明演变和社会发展的理解能力。随着新一轮课改的开始，记忆心理学在中学历史课堂教学中的重要性愈发凸显，通过记忆心理学的视角，教师可以更好地理解学生的认知特点和学习需求，有针对性地设计教学方法提升学生的学习效果。

一、“培哥效应”的策略与应用

第一，设置固定编码

“培哥效应”的固定编码有很多种，教师和学生可以按照自己的喜好来设定。比如按照身边熟悉人的名字进行编号，常见日用品的名字编号等等，总的来说没有特定的要求，以能够轻松回忆为主。利用“培哥效应”记忆历史知识点的关键是构建一个熟悉且逻辑清晰的心理空间（如房间、校园、城市街道等），然后在这些位置上固定地编码并关联你想要记忆的信息，例如设定记忆场景：家里的客厅：门——代表历史的起始或某个重要朝代的开始；“沙发”——联想到舒适与稳定，可以代表一个长期繁荣

或稳定的历史时期；“茶几”——放置物品的平台，可以象征重要事件或决策的发布地；“电视柜”——存放信息的地方，代表知识或文献的积累，如史书编撰；“书架”——书籍的集合，代表思想、文化的繁荣或重要学术成果；“窗户”——通往外界，象征对外交流、开放或战争入侵等外部事件。

第二，进行编码联想

想象使人“能够根据别人口头或文字的描述在头脑中产生没有感知过的事物的形象”^[2]。例如以上的编码联想以后就有：

1. 门——夏朝（起始）：想象一扇门缓缓打开，阳光照进来，象征着中国历史的曙光，即夏朝的建立，作为中国历史上第一个朝代。

作者简介：封馨芳（2000.5-），女，学士，陕西省延安市宝塔区在读研究生，专业：学科教学（历史）。

2. 沙发——商朝（稳定与繁荣）：沙发上坐满了身着华丽服饰的商朝贵族，他们享受着酒池肉林的生活，反映了商朝的繁荣与稳定。

3. 茶几——西周分封制（重要决策）：茶几上摆放着一张地图，周天子正在与诸侯商讨分封事宜，这一幕象征着西周时期的重要政治制度——分封制的实施。

4. 电视柜——秦始皇统一六国（信息发布）：电视柜变成了一个公告牌，上面刻着“六国一统”的告示，秦始皇站在旁边，宣告着中国历史上第一次大统一时代的到来。

5. 书架——汉代儒学兴盛（知识积累）：书架上摆满了儒家经典著作，孔子、董仲舒等学者的雕像环绕其间，象征着汉代儒学成为官方学说，文化思想达到一个新的高度。

6. 窗户——唐宋时期的海上丝绸之路（对外交流）：窗户变成了一扇通往海洋的大门，船只进进出出，满载着丝绸、瓷器等商品，以及外来的宗教、文化，象征着唐宋时期海上丝绸之路的繁荣与中外文化的交流。

通过这样的方式，将复杂的历史知识点转化为生动具体的场景和图像，并利用熟悉的日常物品作为记忆桩，可以大大提高记忆效率和准确性。

第三，反复练习编码

想要历史知识记忆越来越牢固就要勤加练习，练习越多联想的内容就越丰富、生动、牢固，训练也不必抽出特定的时间，只需要在空余时利用几分钟的时间进行训练就可以了。培哥效应与心理学原理相契合。在初中课标中，强调知识的巩固与运用，而“温故而知新”正是这一理念的体现。它告诉我们，通过回顾旧知识，可以引发新的思考和领悟，从而达到更高的学习境界。培哥效应通过将新信息与已知信息或熟悉的事物相联系，可以大大提高记忆效果。在记忆历史知识时，我们可以运用这一原理，将新学的历史事件、人物或概念与已有的知识或生活经验相联系，形成丰富的联想网络。这样，历史知识就不再是孤立的点，而是成为一个相互联系、生动有趣的网络。记忆是一个动态的过程，需要不断地重复和强化。通过勤加练习，我们可以使记忆中的历史信息更加牢固、生动。而且，练习并不需要特定的时间，可以利用空余的几分钟进行。这种碎片化的学习方式不仅高效，还能使历史知识更加深入人心。

第四，灵活使用编码

逐渐掌握培哥记忆术以后，学生在上课听讲时或者自主阅读课本时都可以灵活运用编码进行记忆。听讲的时候，不再需要刻意将老师的每一句话都记下来，只需利用少量的编码，按照顺序记住要点就可以了。这种方法不仅减轻了记忆的负担，还提高了学习的效率。在灵活使用编码的过程中，有一点需要注意：一切联想都应该为正确的史实服务。毕竟，历史学的研究是严谨的，我们的记忆和联想不能偏离史实的轨道。“历史学家的想象是一种经过训练的想象，其目的是为了寻求事实真相，而艺术家则是为了想象而想象”^[9]。因此，我们在使用培哥记忆术时，要确保所有的联想和编码都是基于准确的历史知识，这样才能真正达到提高记忆效果、深化历史理解的目的。

二、“培哥效应”在历史教学中的优化作用

早在20多年前，我们国家就提出要“改变课程实施方式，从过于强调被动接受、死记硬背和机械训练转变为倡导学生主动参与、乐于探究和勤于动手”的具体目标^[4]，在高中历史学习中，历史知识包括重要人物、事件、现象和历史发展的基本脉络。历史年代、人物和事件是学习历史的基础要素^[5]。历史教学往往涉及大量的事件、日期、人物等信息，学生需要记忆历史发展的脉络和演变的过程，这往往使众多学生苦不堪言，有时候甚至会导致对于学习历史没有积极性，那么如何让学生在有限的时间内更好地、主动地掌握历史知识就成为历史教学的一大难题。“培哥效应”作为一种记忆技巧，为解决这一问题提供了新的思路。

（一）更加完善中学历史结构

构建历史知识体系是历史学习的关键和重要学习对策之一，但却不是所有师生都重视或者都善于进行知识体系的构建。有调查表明，50%~60%的学生对看似孤立的历史知识点缺乏整体的认知。^[6]逐渐掌握培哥效应后，教师们会发现其在历史教学中的巨大潜力。美国著名心理学家布鲁纳认为“不论我们选教什么学科，务必使学生理解掌握该学科的结构。”^[7]这一观点在中学历史教学中尤为重要。中学历史知识的结构不仅需要教师呈现清晰的框架，还需要教师在课堂中采取有效的记忆方法来加深对历史知识的理解和记忆。历史知识的组织结构复杂且庞大，教师不仅需要为学生呈现一个清晰的框架，还需要在课堂中采取有效的记忆方法，以加深学生对历史知识的理解和记忆。而“培哥效应”正是一种创新且有效的方法，它通过将抽象的历史信息转化为具体、生动的图像，极大地增强了学生对历史知识的记忆和理解。举例来说，当教师要教授中学生关于第一次世界大战的内容时，利用“培哥效应”，可以将那些重要的战役、领袖以及相关事件都转化为生动而有趣的图像或场景。例如，将阿道夫·希特勒的形象与第一次世界大战相关联，创造一个他站在战场上指挥军队的场景，这样的画面既深刻又独特，能帮助学生更容易地记忆和理解这段历史。又或者，教师可以制作一个时间轴，将重要事件和人物以图像的形式标注在上面，这样既能帮助学生理清事件发生的顺序，又能让他们看到事件之间的关联，从而形成一个完整的历史画卷。

（二）促进深层次的学习

《记忆心理学》中提到“人类的生活离不开记忆，如果没有记忆，人便无法认识和思维。很难想象一个知识经验很贫乏的人，会有高效率的思维活动，会获得丰富的思维产物”^[8]。“培哥效应”不仅帮助学生记忆历史知识，还可以促进学生对历史内容的深层次理解。历史思维分为形象思维、逻辑思维、情感思维、灵感思维，和创造性思维^[9]，历史思维是形象思维与抽象思维、形式思维与辩证思维及创造性思维的高度综合^[10]。通过与编码相关联的历史信息之间的联想，学生可以更深入地探索历史事件的背景、原因和影响，从而提高他们的历史思维能力和分析能力。历史事件之间往往存在着复杂的因果关系，这是初高中历史学习中的难点之一。以“第一次世界大战”为例，学生需要理解战争

爆发的多种原因，包括帝国主义国家之间的政治经济矛盾、民族主义的兴起以及军事同盟的形成等。利用培哥效应，学生可以为每个原因设定一个记忆编码，并将这些编码与具体的历史事件或场景相联系。比如，将“帝国主义矛盾”与“列强瓜分世界”的地图相联系，想象各国在地图上争夺领土的场景。通过这样的联想，学生不仅能够记住战争爆发的原因，还能在头脑中形成清晰的历史事件发展脉络，从而更深入地理解历史事件的因果关系。

（三）更有利于促进创新教学方式

新一轮课程改革提倡改变过去“填鸭式”教学，注重学生历史思维能力的培养，从而能使具有终生学习的能力，学习和记忆都是大脑的基本功能，是大脑神经回路对环境变化的适应。心理学认为学习和记忆不是单一的过程，而是相互联系，不可分割的两个过程。传统的教学方式注重知识的讲授，为了学生在考试测验中取得更高的成绩，部分教师会利用课后时间抽查背诵，但是效果却很局促。一位地理老师上课的时候提出过一个问题，为什么孙悟空翻一个跟头十万八千里？一瞬间就引起了同学们的讨论，最后答案是因为十万八千里是40075公里；因为赤道的周长是40075公里。孙悟空绕赤道飞一圈，相当于翻一个“跟斗”。通过利用“培哥效应”的联想和形象化使历史知识变得更具生动性和趣味性，创新了教学方式。通过应用“培哥效应”，教师不仅能够提高自己的教学水平，还能够发展自己的创造力和想象力，进而创造性地设计教学内容、拓展自己的教学方法和技巧、提高自身的教学水平。这种持续的自我提升不仅有利于教师个人的职业发展，也能够为学校的教育教学工作带来更多的活力和创新。教师在不断提升自身教学水平和创造力的同时，也为学校营造了更加活跃、有趣的教育氛围，促进了整个学校教育工作的的发展和进步。

（四）更能巩固历史知识

“培哥效应”作为一种强化记忆的有效方法，其核心在于通过特定的编码方式，将信息从短时记忆转化为长时记忆。“培哥效应”能够强化记忆。美国著名学习与教学心理学家罗伯特·加涅认为：“从学习的观点看，信息最关键的变化发生在它离开短时记忆而进入长时记忆的时候，这一过程叫做编码”（加涅，1997:71）。这一观点强调了编码在记忆过程中的重要性。在历史学习中，选择适合的编码方式对于提高记忆效率具有至关重要的作用。对于学生而言，若想将接收的新知识与新信息从感觉记忆快速过渡到长时记忆，关键在于对知识进行有效的编码。而“培哥效应”正是通过将历史信息与具体的图像或编码相联系，刺激了大脑更深层次的记忆机制，使得历史知识能够更加深刻、牢固地印刻在学生的脑海中。具体来说，“培哥效应”通过将抽象的历史概念转变为生动的图像或场景，极大地提高了学生理解和记忆信息的速度与效率。这种方法不仅有助于学生更高效地完成历史学习任务，还能显著提升他们的学习效果。例如，使用培哥联想法记忆“宋代南方经济的发展”与“经济重心南移”考点，可构想如下场景：置身于宋代南方，眼前丰收田野，石碑刻“苏湖熟，天下足”，显农业盛况。步入市场，棉花织成布料，景德镇瓷窑火光冲天，巨船在广州、泉州、明州造船厂建造，皆象征手

工业与造船业之兴盛。转至市集，早市夜市人声鼎沸，草市交易频繁，市舶司管理海外贸易，商人持“交子”交易，纸币之现，商业之荣。望地图，南宋疆域展现，南方光芒四射，经济重心南移趋势明显。地图中心，巨大秤砣倾向南方，标明“经济重心”，象征经济重心已彻底南移。此场景融农业、手工业、商业之盛与经济重心南移于一体，易于记忆，帮助我们深刻理解宋代南方经济发展与历史变迁。

（五）更能丰富联动跨学科学习

在使用“培哥效应”时，我们常常会联合多个学科，将不同领域的知识有机地结合在一起，这有助于打破学科之间的界限，促使我们更全面地看待问题。例如，在设计一个具体的历史编码时，我们会同时运用到数学、语文、地理、美术等多个学科的知识，从而使得学科之间的联系更加紧密。在学习中国古代的疆域变迁时，学生需要了解不同朝代的疆域范围及其与自然地理环境的关系。利用培哥效应，学生可以将各个朝代的疆域形状与特定的地理特征相联系。例如，将秦朝的疆域形状想象成一只展翅的雄鹰，其头部对应现今的陕西地区，两翼则分别覆盖到现今的甘肃和河北等地；同时，将黄河和长江这两条重要河流视为滋养这片土地的“生命之线”，想象它们如何穿越疆域，滋养了无数生灵。通过这样的联想，学生不仅记住了秦朝的疆域范围，还深刻理解了地理环境对古代王朝兴起与衰落的影响，促进了历史与地理的跨学科学习。

三、结语

“培哥效应”作为一种有效的记忆策略，其在初中历史课堂中的应用无疑为教学注入了新的活力。通过设置固定编码、进行编码联想、持续练习以及灵活使用编码，学生不仅能够显著提高对历史知识的记忆和理解水平，还能在头脑中构建起更加生动、稳固的知识网络。同时，“培哥效应”优化了历史知识的组织结构，促进了深层次的学习，推动了创新教学方式的发展，并巩固了历史知识，更丰富了跨学科学习的体验。因此，在初中历史教学中，教师应积极借鉴并应用“培哥效应”，以激发学生学习历史的兴趣，提高他们的学习效率，从而更有效地培育学生的时空观念和歷史解释素养，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 刘儒德. 教育中的心理效应. 华东师范大学出版社, 2006-04.
- [2] 曹日昌主编. 普通心理学(上册)[M]. 北京: 人民教育出版社, 1980-307.
- [3] 李剑鸣. 历史学家的修养和技艺[M]. 上海: 三联书店出版社, 2007-62.
- [4] 中华人民共和国教育部制定: 基础教育改革纲要(试行)2001年版. 北京: 教育部印发, 2001年.
- [5] 中华人民共和国教育部. 普通高中历史课程标准: 2017年版2020年修订[M]北京: 人民教育出版社, 2020-3.
- [6] 李建卓. 建构历史知识体系, 优化历史学习对策[J]. 天津教育, 2017(01):21-22.
- [7] 布鲁纳. 教学过程[M]. 上海: 上海教育出版社, 1960-100.
- [8] 杨治良等. 记忆心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1999-4.
- [9] 赵恒烈. 历史思维能力研究[M]. 北京: 人民教育出版社, 1998.
- [10] 白月桥. 历史教学问题探讨[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001.