

## 我对自己的记忆力感到怎么样

姓名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

请您根据过去两周对自己记忆的感受，在下面的方框中进行恰当的选择。

---

1. 我对自己的记忆力整体上感到欣慰；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

2. 我的记忆存在一些严重的问题；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

3. 如果某件事很重要，我可能会记得住；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

4. 当我忘记某件事时，我害怕自己可能患有严重的记忆问题，比如阿尔茨海默病；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

5. 我的记忆力比大多数同龄人要差；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

6. 我对自己的记忆能力有信心；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

7. 一想到我的记忆力，我就不开心；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

8. 我担心别人会注意到我的记忆力不太好；

强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

---

9. 当我记不住某件事时，我不会对自己要求太苛刻；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

10. 我在意自己的记忆力；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

11. 最近我的记忆力确实在下降；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

12. 我对自己的记忆力总体上感到满意；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

13. 当我记不住事情时，我不会感到难过；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

14. 我担心自己会忘记一些重要的事情；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

15. 我对自己的记忆力感到难堪；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

16. 当我健忘时，我会感到生气或恼怒；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

17. 对我这个年龄来说，我的记忆力算好的了；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---

18. 我担心自己的记忆力；  
 强烈赞同       赞同       一般       反对       强烈反对

---



# 记忆错误

姓名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

请您根据过去两周内做出错误事情的频率，在相应的方框中进行恰当的选择。

---

1. 你是否会忘记按时缴费的事情，如水电费？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

2. 你是否会忘记自己的日常用品摆放在哪里，比如钥匙、眼镜等？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

3. 你是否会忘记刚查过的电话号码？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

4. 你是否会想不起刚刚遇见的人的名字？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

5. 你是否会将原本想随身携带的东西落下？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

6. 你是否会忘记与别人约好的事情？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

7. 你是否会忘记将要做的事情，例如：走进房间却忘了要去做什么？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

8. 你是否会忘记要去跑腿的事情？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

9. 你是否会在想起某个具体的词语时感到困难？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

---

10. 你是否会记不起来当天早些时候读过的报纸或杂志文章的细节?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

11. 你是否会忘记服药?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

12. 你是否会不能记起认识很久的人的名字?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

13. 你是否会忘记捎口信给别人?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

14. 在交谈中, 你是否会话到嘴边却忘记要说什么了?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

15. 你是否会忘记曾经熟记的生日或纪念日?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

16. 你是否会忘记一个经常使用的电话号码?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

17. 你是否会忘记已经给别人讲过某个故事或笑话, 而又向他/她讲了一遍?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

18. 你是否会把几天前收拾起来的東西放错地方?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

19. 你是否会忘记打算要买的東西?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

20. 你是否会忘记近期一次谈话的细节?  
 总是       经常       偶尔       很少       从不

---

## 记忆策略的使用

姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

以下列出了不同的记忆技巧和策略，请您根据在过去两周内使用这些策略的频率，在相应的方框中进行恰当的选择。

---

1. 您是否会使用定时器或闹钟来提醒自己做某件事？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

2. 您是否会请别人帮您记着某事或者提醒您做某事？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

3. 您是否会把想要记住的事情编成顺口溜？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

4. 您是否会将想要记住的事情创造成一个视觉形象，比如对应的名字和面孔？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

5. 您是否会在日历上写下约定等需要做的事情？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

6. 您是否会整理想要记住的信息；例如，根据食物类别整理你的购物清单？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

7. 您是否会为了记住某事而把它大声说出来，如刚查到的电话号码？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

8. 您是否会使用一套流程来记住重要的事情，比如出门时检查是否携带钱包和钥匙？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

---

9. 你是否会列清单，比如购物清单或待办事项？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

10. 你是否会在脑海中详细描绘你想要记住的事情，例如，着重关注事情的细节？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

11. 你是否会把东西放在显眼的位置来提醒自己，如把雨伞放在门口，以便记得随身携带吗？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

12. 你是否会去有规律的重复某一件事以便记住它？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

13. 你是否会通过编故事把想要记住的信息联系起来？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

14. 你是否会在笔记本上写下想要记住的事情？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

15. 你是否会有意识地专注于某件事以便记住它？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

16. 你是否会给自己写一次便条或提醒（除了在日历或笔记本上）？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---

17. 你是否会在脑海里回顾事情的步骤来进行记忆，比如某个放错地方的东西在哪？

总是       经常       偶尔       很少       从不

---