

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
