



Правила запоминания

Широкое распространение получили различные мнемотехники, позволяющие запоминать сотни не связанных между собой слов. Для этого необходимо представить хорошо знакомое помещение и расположить запоминаемые слова в разных уголках своего «дворца памяти». Но в повседневной жизни нам не приходится запоминать бессмысленные наборы слов, поэтому чудеса мнемотехники воспринимаются как бесполезные фокусы. Однако кто из нас не хотел бы более эффективно использовать свою память?

СТРУКТУРИРУЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Наш мозг не собирается запоминать все подряд, иначе никаких нейронов не хватит. Мы должны ему помочь, выделив самое главное, причем это главное должно состоять из ключевых слов, а второстепенные слова мозг сам «дорисует» (ему не привыкать!). В основе осмысленного запоминания лежит активная деятельность по организации материала. В этом может помочь техника составления интеллектуального карт, где любая информация представляется в виде разветвленной централизованной схемы. Приверженцы этого способа утверждают, что таким образом в одной странице можно вместить целый учебник. Искусство запоминания заключается в умении находить системообразующие признаки, по которым можно переходить как от целого к части, так и от частей к целому. Для структурирования важны правильный выбор ключевых слов, установление взаимосвязей между понятиями и графическая визуализация информации.

НЕОРДИНАРНЫЙ ПОДХОД

Легче усваивается новая, эмоционально насыщенная и полезная информация. Структуры мозга, отвечающие за эмоции, имеют огромное значение для процесса запоминания, а ключевую роль в формировании долговременной памяти играет гормон дофамин, отвечающий за возбуждение. Наш мозг не любит монотонной работы и акцентирует внимание на неожиданностях, запоминая все необычное, оживляясь при переключениях. Хорошо помогает юмористический подход — шутивная и остроумная история с неожиданными поворотами в развитии событий обязательно останется в памяти. Яркие, необычные образы прочно

осядут в долговременной памяти. В запоминаемом материале желательно найти «пищу» для различных органов чувств. Мозг обращает внимание на неординарные факты и нуждается в постоянном возбуждении, поэтому если хотите что-то запомнить, найдите способ сделать эту информацию интересной.

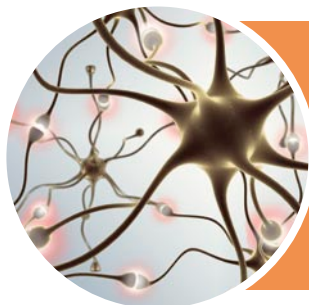
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ

У каждого человека есть свои неповторимые знания, умения и таланты, которые просто грех не использовать при запоминании. Люди с хорошим слухом поют, когда учат стихотворение, поскольку они хорошо чувствуют поэтический ритм. Тем, у кого развито образное ассоциативное мышление, помогут яркие рисунки, навеянные текстом, который необходимо запомнить. И художественный талант вовсе необязателен — чем карикатурнее будет рисунок, чем меньше в нем будет лишних деталей, тем

числовой визуальной памятью — они могут запомнить весь текст целиком. Настоятельно рекомендуется все же предварительно обработать информацию, превратив ее в схему. Таким образом, можно и потренировать свой аналитический аппарат, и сэкономить место в своей памяти. Мозг ведь не резиновый, поэтому не стоит его засорять лишними деталями.

ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ

Информация лучше всего запоминается, если к ней возвращаться через определенные промежутки времени. Экспериментальным путем установлено, что сведения перейдут в долговременную память, если их повторять в 4 этапа: через 15–20 мин, 2 ч, 8 ч и через сутки. При этом из практических соображений единица запоминаемой информации должна быть как можно длиннее. Это может быть целое стихотворение, 15 иностранных слов, параграф учебника или страница текста. Все



Не завидуйте людям с феноменальной памятью — у них, как правило, существуют проблемы с аналитической обработкой информации и больше всего им бы хотелось научиться забывать. Помнить все — это тяжелое бремя, и уникальные способности могут стать настоящим проклятием. Развивать свою память нужно не для того, чтобы запоминать все подряд, а для того, чтобы достичь поставленной цели, развить интеллект и открыть в себе новые таланты

лучше он запомнится. Ассоциации между образами можно создавать последовательными цепочками, нестандартно и неожиданно отображая взаимосвязи. Счастливицам с четким логическим мышлением достаточно разобраться в причинно-следственных связях и вся цепочка событий прочно уляжется в памяти. И совсем уж хорошо людям с фотографиче-

зависит от индивидуальных способностей и насущных потребностей в запоминании. И, кстати, Штирлиц был прав: лучше всего запоминается начало и конец. Кроме того, физическая активность и занятия, требующие участия мелкой моторики (вышивание, вязание и пр.), хорошо развивают мозг.

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук