

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

Секреты нашей памяти

Вып. 1

Ярославль
2013

ББК 88.3

С 28

Секреты нашей памяти: методические рекомендации / сост. О.Ю. Одинцова; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2013. – 28 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека
им. А.А. Суркова», 2013

От автора

Очевидно, каждому человеку доводилось затрачивать огромное количество времени на подготовку к урокам, лекциям, на сдачу различного рода зачетов и экзаменов. И, вероятно, многим хотелось бы уменьшить это время, разумеется, без вреда для результата. Возможно ли это? Конечно, если научиться быстрее запоминать. Немалое количество временных затрат сокращается при освоении **приемов и техник эффективного запоминания**. Овладев данными приемами, можно улучшить и качество запоминания. Кроме того, временные потери возрастают из-за плохого внимания. **Умение сосредотачиваться** и не отвлекаться лежит в основе эффективной учебы. За счет этих двух составляющих можно значительно улучшить скорость и качество работы с информацией. В данном пособии изложены самые простые и эффективные способы запоминания материала.

Методические рекомендации могут быть использованы учителями, библиотекарями, наставниками, работающими с молодежью, при проведении занятий на данную тему.

«Секреты нашей памяти»

Тема 1: Как устроена память?

Цель занятия: раскрыть определение памяти, дать характеристику процессам и видам памяти.

Форма занятия: беседа, дискуссия, упражнения.

Время проведения: 1 занятие (40 минут).

Ведущий: Дорогие друзья! Сегодня мы поговорим об одной из самых актуальных тем в психологии – о памяти. Каждый человек ежедневно бесчисленное количество раз обращается к ней. Только на секунду попробуйте представить себе, что ее вдруг не стало! Как изменилась бы наша жизнь, если бы у нас отсутствовала память?!

Несмотря очевидную значимость обсуждаемой темы, мы очень мало знаем о своей памяти. Мое утверждение легко проверить. Я задам несколько вопросов, а вы постарайтесь на них ответить. Итак, что вы можете сказать о своей памяти? Хорошая она или плохая? Какие приемы вы используете, чтобы запомнить информацию? А резервы своей памяти вы знаете? Резервы именно вашей памяти, той, которая все время с вами, но о которой вы вспоминаете, только когда она вас подводит. Возникало ли у вас ощущение «дежа вю» (от фр. **déjà vu** - «уже виденное») — психическое состояние, при котором вы ощущали, что когда-либо уже были в подобной ситуации. Чем вы можете объяснить этот феномен? (*Слушатели отвечают на вопросы ведущего*). Таким образом, вы наглядно смогли убедиться, что знаете далеко не все о памяти.

Хотелось бы также отметить, что для поддержания своего физического здоровья мы занимаемся гимнастикой, фитнесом, йогой, пьем витамины, выполняем гигиенические процедуры. Мы заинтересованы, чтобы наш организм был здоров. Однако, у нас есть не только тело, но и разум. Возможен ли он при отсутствии памяти? Конечно, нет. Разум не только тесно связан

с памятью, но и всецело зависит от нее. Что же мы делаем для поддержания нашей памяти в хорошей форме (а значит, и разума в жизнеспособном состоянии?). Чаще всего – ничего. А потом обвиняем ее, свою память, в плохой работе, а не себя в безразличном отношении к ней. Пробовали ли мы найти с ней общий язык? Когда в последний раз проявляли заботу о ней? И после всего этого мы еще обижаемся на то, что память иногда, а может быть, и довольно часто подводит нас. А ведь чем чаще мы обращаемся к ней, чем чаще ее задействуем, тем лучше она работает. Память нужно постоянно тормошить и подбадривать. Если же ее оставить наедине с собой, она начнет постепенно угасать и атрофироваться, как при отсутствии физических нагрузок атрофируются, например, наши мышцы. И если не спохватиться вовремя, память окончательно станет «дырявой».

К сожалению, нередко так и случается. Мы не только не вступаем с памятью в диалог и не стараемся ей помочь, но зачастую даже мешаем ей. В результате – после того, как память однажды нас подведет, мы начинаем меньше ей доверять. А чем меньше доверяем, тем реже ею пользуемся. Реже пользуемся – и память работает все хуже и хуже. И тогда мы доверяем ей все меньше...

Надеюсь, я привел(-а) достаточно аргументов, чтобы вы захотели подобрать ключик к своей памяти, выработать язык, на котором вы будете с ней общаться, а, следовательно, и использовать свою память с максимальной эффективностью.

А для начала, нам нужно ответить на два вопроса: что такое память и как она устроена? Быть может, вы удивитесь, но однозначных ответов на эти вопросы дать невозможно. У ученых до сих пор нет единого мнения по поводу устройства памяти, хотя попытки объяснить ее природу делали еще древние греки. И все же некоторые сведения и факты, касающиеся памяти, не вызывающие разногласий у ученых, существуют. О них-то мы сейчас и поговорим.

Итак, хотя каждый из нас представляет, о чем идет речь, когда слышит слово «память», четкого единства насчет

определения памяти у ученых нет. В широком смысле **памятью** можно назвать **сохранение информации**. Это похоже на то, как человек прошел по дороге и оставил следы. Его уже нет, а следы остались. Иногда следы очень глубокие, отчетливые и сохраняются долго, как на свежеположенном асфальте. А иногда следы исчезают уже через несколько минут как, например, на сухом песке при дуновении ветра. Так же и с памятью – у специалистов есть даже такое выражение – «следы памяти».

Многие ученые считают, что в *памяти человека хранится абсолютно все*, что с ним происходило, вот только распознать большинство следов памяти крайне сложно. Какие же аргументы можно привести в пользу этой гипотезы? Сейчас я их озвучу, а вы решите сами, стоит ли соглашаться с этой точкой зрения или нет.

Аргумент №1. В начале XX века французский врач-психиатр Жан Шарко провел любопытный эксперимент с участием художников. Их вводили в состояние гипноза, в ходе которого внушали, что их возраст соответствует 3 годам. Далее художникам раздавали листы бумаги и просили нарисовать животных. Самым удивительным было то, что под воздействием гипноза профессиональные художники изображали рисунки, напоминающие работы трехлетних детей! Следовательно, наша память помнит все движения нашего тела, относящиеся к разным периодам нашей жизни!

Аргумент № 2. В истории психологии сохранилось имя человека, которого приходилось специально учить забывать! В 20-е гг. XX века к молодому психологу Александру Романовичу Лурии обратился репортер одной из газет с просьбой проверить его память. Однако инициатором исследования выступил редактор газеты. Раздавая с утра поручения своим подчиненным, он обратил внимание, что репортер не записывает многочисленные задания. Редактор был готов сделать выговор невнимательному сотруднику, но репортер по его просьбе в точности повторил все, что ему было задано, высказав недоумение: разве то, что он досконально запомнил объемное и длинное задание, равное

пяти страницам машинописного текста, так необычно? Разве другие люди запоминают хуже? Тот факт, что он обладает какими-то уникальными особенностями памяти, отличающими его от других людей, оставался для него незамеченным. В ходе психологического исследования выяснились удивительные факты: репортер оказался выдающимся мнемонистом¹! Он легко запоминал информацию любой сложности и любого объема, едва взглянув на нее. Более того, через 15-20 лет он прекрасно мог вспомнить однажды прочитанную или услышанную информацию! Единственное обстоятельство, безмерно огорчавшее героя моего рассказа, - это полное отсутствие забывания! Изучение памяти этого человека началось в середине 20-х годов, когда он был сотрудником газеты. Исследование продолжалось много лет, когда, перебрав несколько профессий, он стал мнемонистом, выступавшим со сцены. Объяснение механизмов работы столь выдающейся памяти вы можете прочитать в книге психолога А.Р. Лурии «Маленькая книжка о большой памяти. Ум мнемониста» [1].

Аргумент №3. Можно привести многочисленные примеры гипермнезии – чрезмерного усиления памяти. Так, например, невролог, психиатр и психолог В.П. Осипов описал интересный случай: «Мне пришлось наблюдать девочку в возрасте двух с половиной лет, - пишет автор, - заболевшую ангиной. Болезнь сопровождалась значительным повышением температуры. В лихорадочном состоянии ребенок произносил наизусть прочитанную ему однократно сказку в стихах, размером в 12 страниц. Далеко не все слова этой сказки были ему понятны, но произносились совершенно правильно. Вместе с выздоровлением девочки, описанное обострение памяти закончилось» [3, с. 209].

В книге профессора Осипова также описан еще один случай, трудно поддающийся объяснению. Однажды в больницу на лечение поступил пациент, получивший ушиб головы. Когда его состояние улучшилось, он заговорил на незнакомом никому

¹ Мнемонист – человек, являющийся специалистом в использовании различных приемов запоминания и отличающийся уникальной памятью.

в больнице валлийском языке². Впоследствии выяснилось, что пациент тридцать лет не был в Уэльсе и совершенно, казалось бы, забыл свой родной язык, на котором ни разу не говорил за все это время. Выздоровев, он снова заговорил по-английски, утратив способность разговаривать на валлийском языке [3].

Наконец, аргентинский писатель Хорхе Луис Борхес в рассказе «Фунес», основанном на реальных событиях, рассказывает историю своего знакомства с молодым человеком по имени Фунес. После падения с лошади он обрёл удивительную способность навсегда запоминать всё, что он чувствовал, видел, слышал, осязал, обонял и пр. Ключевая сцена рассказа - ночной разговор главного героя с Фунесом, прикованным к постели из-за травмы. Фунес признается, что он в течение девятнадцати лет он жил во сне: смотрел не видя, слушал не слыша, и многое забывал. Только благодаря травме он начал незабываемую (в прямом и переносном смысле) жизнь.

Итак, дорогие друзья, я изложил(-а) свои аргументы. Они заставляют нас задуматься: возможно, наша память – это хранилище разнообразной информации с первых дней нашего рождения. Вот только мы не умеем вспоминать то, что нам нужно и когда нам это нужно? У меня есть еще важный вопрос: а хорошо ли помнить все? Может быть, забывание – это очень важный и полезный для человеческого организма процесс?

Так как мы заговорили о запоминании, сохранении и забывании, мы плавно подошли к вопросу о процессах памяти. Давайте его обсудим.

Процессы памяти

Память состоит из нескольких звеньев – это запоминание (или запечатление), сохранение и извлечение (вспоминание).

Первое звено памяти – **запоминание**. Запоминать мы можем произвольно и непроизвольно. О произвольном запоминании мы говорим тогда, когда есть специальная задача

² Валлийский язык (или уэльский, кельтский) – вариант английского языка, сформировавшегося в провинции Великобритании - Уэльсе.

запомнить какую-либо информацию для того, чтобы впоследствии воспроизвести. В этом случае деятельность запоминания направлена на то, чтобы сохранить определенную информацию в определенном виде. *Например, вам нужно запомнить открытые Менделем, Морганом и их последователями законы генетики, описывающие процесс передачи наследуемых признаков от родителей к детям. Вы открываете учебник по биологии и в течение часа стараетесь их запомнить, а через некоторое время повторяете их.* Именно такое запоминание – сознательное, целенаправленное – и называют «произвольным».

Непроизвольное запоминание не предполагает специальной задачи запомнить. *Вы не раз сталкивались с этим видом памяти, например, когда не ставили перед собой задачу запомнить людей, присутствующих на вечеринке, или текст песни, которая там играла и понравилась вам. Но, тем не менее, их запомнили, а песню напевали весь следующий день.* В непроизвольной памяти запечатлеваются, как правило, самые яркие впечатления, причем фиксируются они без всякого усилия со стороны человека.

Часто произвольное и непроизвольное запоминание называют «видами памяти». Какие еще виды памяти существуют? Об этом мы сейчас поговорим.

Виды памяти

По длительности хранения информации процессы памяти подразделяют на две категории:

- **кратковременная** – информация в памяти сохраняется на несколько минут. При этом в кратковременной памяти может храниться очень ограниченное количество информации.

- **долговременная** – информация в памяти сохраняется в течение длительного времени (от нескольких дней до конца жизни). В ней содержится огромный объем информации. А для того, чтобы в этом громадном объеме информации было возможно что-либо найти, нужно, чтобы сведения были каким-

то образом упорядочены и организованы в различные системы, верно? Можно представить это хранилище знаний в виде огромной библиотеки; для поиска нужной книги в ней существует большое количество каталогов – своеобразных ключей или кодов, с помощью которых мы обращаемся к хранилищу книг (каталоги по авторам, по названиям, по темам и т.п.). Конечно, хранение информации в памяти организовано значительно сложнее, и все же сравнить память с огромной библиотекой, а доступ к информации с правильным и однозначным выбором кода-каталога можно. Представьте на минуту, что бы было, если бы книги в библиотеке хранились без всякой системы! Сколько времени занял бы поиск необходимой книги, да и вообще возможно ли было найти ее среди груды других книг?

Кроме того, память связана с нашими органами чувств. А какие мы можем назвать органы чувств? Разумеется, обоняние, осязание, зрение, слух и вкус. Соответственно, выделяют следующие виды памяти:

- **Зрительная** – память на зрительные образы. Так, преобладание зрительной памяти наблюдается у людей, имеющих художественное образование.

- **Слуховая** – память на слова, умозаключения, рассуждения, понятия. Этот вид памяти особенно важен для филологов, писателей, журналистов.

- **Тактильная** – память на прикосновения.

- **Двигательная** (или моторная) – память на движения. Играет важную роль у спортсменов, спортивных гимнастов, танцоров и пр.

- **Обонятельная и вкусовая** память – память на запахи и вкусовые ощущения. Профессионально важна для поваров и кулинаров, сомелье и пр.

Отдельно выделяют **эмоциональную** память, при которой запоминание информации происходит, когда человек переживает яркие эмоциональные впечатления.

Редко у человека все эти виды памяти развиты в равной степени, обычно лучше развит какой-либо один из них. Поэтому полезно выяснить, какая память – зрительная, слуховая, двигательная, вкусовая, тактильная, обонятельная или эмоциональная – доминирует у вас. Сейчас мы проведем небольшой эксперимент и выясним это.

Упражнение «Ведущий вид памяти»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Сейчас я буду последовательно называть некоторые слова. Постарайтесь запомнить, какие образы, мысли, ощущения возникали в вашей памяти, когда я произносила их.

Словесный ряд (медленно произносится ведущим): книга, лимон, картина, поэт, дождь, море, Эйфелева башня, часы, котенок, фотография, скрипка, цветы, краски, географическая карта, пирамида, ракушка, акварель, телефон, духи, галерея.

Интерпретация: Постарайтесь вспомнить первые образы, ощущения, мысли, возникавшие в вашем сознании при выполнении этого упражнения. Если Вы «видели» перечисленные предметы, т.е. у вас возникал их четкий образ, словно вы смотрите на изображение лимона, часов, Эйфелевой башни, портрета какого-либо поэта, известной вам картины, перед вами предстает образ котенка, знакомой фотографии и т.д., - вас можно отнести к визуалам. Таким людям легче воспринимать и запоминать информацию *зрительно* – если она изображена на доске, в учебнике, вы сами для себя нарисовали схему объекта, которого необходимо запомнить (например, строение скелета человека). Однако визуалы гораздо хуже воспринимают информацию на слух. Так, например, учащиеся-визуалы выполняют домашние задания на «отлично», а на учебных занятиях могут получить «тройку», поскольку условия задания они с трудом воспринимают (и уж тем более запоминают!) на слух.

Если же вы отчетливо «слышали» шум дождя, музыку, ход часов, мяуканье котенка, звонок телефона и т.д., - вы являетесь аудиалом. У вас хорошо развита *слуховая* память. Вероятно, вы испытываете затруднения в том случае, если у вас не будет возможности услышать информацию. (Такие ученики при запоминании часто повторяют материал себе «под нос»).

Наконец, если вам казалось, что вы «прикасаетесь» к названным предметам – чувствуете на ощупь масляную картину или книжные страницы, ощущаете железные конструкции Эйфелевой башни, испытываете приятное чувство от поглаживания котенка или от свежих капель дождя, - вас можно отнести к кинестетикам. У таких людей хорошо развита *тактильная* память. Их главный инструмент запоминания – движение, действие. (Например, если они читают инструкцию по эксплуатации какого-либо предмета, допустим, айфона, им необходимо тут же попробовать то, что там написано, на практике, иначе они просто не воспринимают текст).

Оценили свой доминирующий вид памяти? В дальнейшем постарайтесь ей помочь, обеспечивая получение запоминаемой информации в удобной для нее форме. Однако стоит иметь в виду, что у большинства из нас смешанный вид запоминания.

Вы заметили, что это упражнение не диагностирует нашу эмоциональную память? Дело в том, что у каждого из нас она развита достаточно хорошо и не требует специальных средств для ее упражнения и развития. Но мне бы хотелось задать вам один любопытный вопрос: как вы думаете, какие события в нашей жизни запоминаются лучше – те, что связаны с положительными эмоциями или те, что связаны с отрицательными? (*Слушатели отвечают на вопрос ведущего*).

Итак, дорогие друзья, как разделились ваши мнения, так разделились и мнения специалистов по этому вопросу. С одной стороны, правы те, кто считает, что лучше мы запоминаем события, связанные с отрицательными эмоциями. Если бы этого не было, как мы смогли бы учиться на своих ошибках?! С другой стороны, правы и те, кто считает, что в памяти

сохраняются лучше события, связанные с положительными эмоциями, так как их интенсивность более выражена. Иными словами, положительные эмоции переживаются человеком более ярко, сильно, с деталями и подробностями. Однако есть и третья точка зрения – все зависит от наших индивидуальных особенностей. Кто-то склонен запоминать информацию, связанную с положительными эмоциями, а у кого-то в памяти остаются события с отрицательным знаком.

У памяти человека есть еще одна особенность. Она имеет опосредованный характер. Иными словами, человек для запоминания использует различные средства или «орудия» памяти. У каждого человека есть свои средства и приемы запоминания, которыми он пользуется. Поэтому, как это, быть может, парадоксально ни звучит, надо изучить собственную память, ту, которая у вас уже есть. Исследовать то, как вам удастся запоминать ту или иную информацию. Определить, информацию какого рода вам запомнить сложно, а что вы обычно запоминаете «с лету». Одним словом, если вы действительно хотите добиться от своей памяти хороших результатов, вам необходимо потратить некоторое время, чтобы понять ее и научиться разговаривать с ней на том языке, который, в свою очередь, более понятен ей. Ваша память будет вам очень благодарна за такую работу.

А прежде чем приступить к работе по улучшению запоминания, будет очень полезным разобраться в механизмах забывания. Именно о них мы и поговорим на следующем занятии.

Тема 2: Почему мы забываем?

Цель занятия: раскрыть механизмы забывания информации.

Форма занятия: беседа, дискуссия.

Материалы: Раздаточный материал «Причины недостаточной концентрации внимания при заучивании материала».

Время проведения: 1 занятие (40 минут).

Ведущий: Дорогие друзья! Вы попадали в подобную ситуацию: многократно читали учебник, повторили информацию перед занятием, но во время контрольной работы не могли вспомнить ни строчки выученного материала? Почему мы забываем в самое неподходящее время самую нужную и важную информацию? Этому и посвящается наш разговор.

Единой и общепризнанной теории забывания, как и единой теории памяти, нет. Каждый ученый объясняет забывание в соответствии с тем, какой теории о механизмах и строении памяти он придерживается. И все же некоторые общие закономерности процесса забывания существуют. Многочисленные исследования показали, что *в памяти хранится значительно большее количество информации, чем та, которая доступна воспроизведению*. По этому признаку выделяют память **актуальную** (информация, доступная воспроизведению) и память **латентную** (то, что хранится в скрытом виде). То, что доступно воспроизведению, по каким-то причинам оказывается существенно *меньше* того, что хранится в памяти. Наверняка каждому из вас знаком следующий пример: после ответа на экзамене (или написания тестового задания), вы выходите из аудитории и вспоминаете материал, который упустили при ответе. А случилось ли вам произносить когда-нибудь легендарную фразу: «Я знаю, но забыл»? Я думаю, что наверняка случилось, и если не вслух, опасаясь насмешливых улыбок друзей и знакомых, то уж точно про себя. Действительно, в памяти хранится очень многое. Повторюсь, что существует мнение, что в скрытом виде в ней хранится абсолютно все, что с нами происходило с момента рождения. Человек порой сам не знает, не в состоянии осознать, перечислить, что и в каком объеме он помнит. Так, спустя длительное время мы с легкостью восстанавливаем

двигательные навыки, например, игры на фортепиано, даже если не садились за музыкальный инструмент долгие годы. А во время гипноза вспоминаем то, что, казалось бы, давным-давно забыто. И все же мы забываем...

Забывание, прежде всего, связано с неумением вспомнить, другими словами, с неумением подобрать нужный ключ к нужной двери, за которой лежит нужная информация. А говоря научным языком, забывание можно определить как невозможность перевода информации из латентного состояния в актуальное. Почему же возникает эта «невозможность»? Причин может быть множество. Остановимся на двух основных:

1. *Недостаточная концентрация внимания при заучивании материала;*

2. *Несоблюдение основных законов памяти;*

Эти причины обычно взаимосвязаны друг с другом, и часто одна из них способствует появлению других. Мы обсудим эти причины, чтобы наша память работала эффективно. Начнем с самой частой причины забывания.

1. Недостаточная концентрация внимания при заучивании материала

Что же может помешать сконцентрировать внимание при заучивании информации? (*Ведущий вручает слушателям раздаточный материал «Причины недостаточной концентрации внимания при заучивании материала», затем зачитывает его*):

***Если Вы спешите.** В этом случае ваше внимание направлено не на запоминаемую информацию, а на то, чтобы успеть.

***Если Вас отвлекают.** Внимание рассредоточивается, нужные мысли уходят, наслаивается второстепенная информация. Так, например, наличие внешних помех - шума, музыки, громкого разговора – в значительной степени ухудшает наше запоминание.

***Если Вы устали.** Качество любой умственной работы снижается при усталости.

***Если у вас плохое самочувствие:** повышенная температура, болит голова, горло, желудок и пр.

***Если вы чрезмерно возбуждены.** Например, после спортивной игры, просмотра фильма и т.д.

***Если Вы находитесь под воздействием какого-либо чувства:** радости, обиды, гнева, раздражения, волнения, страха, тревоги и пр.

***Если Вы расстроены.**

***Если кто-то оказывает на вас давление.**

***Если вы принимаете некоторые лекарственные препараты, тормозящие умственные процессы.** Например, к ним относятся некоторые противоаллергические препараты, лекарства от повышенного волнения, тревожности и депрессии и др.

***Если вы не понимаете смысла этой информации по причине ее сложности.**

***Наличие посторонних мыслей,** не дающих возможности сосредоточиться на нужном материале.

***Отсутствие интереса к информации,** которую нужно запомнить.

Упражнение «Самоанализ»

Инструкция: Перед вами расположен далеко не полный перечень причин, способных стать помехой при заучивании учебного материала. Отметьте в этом списке те причины, которые систематически мешают вам концентрировать внимание на важной информации.

Время выполнения: 2 минуты.

Интерпретация: Это несложное упражнение мы выполняли для того, чтобы привлечь собственное внимание к факторам, затрудняющим запоминание. В будущем постарайтесь отслеживать влияние данных факторов и делать все возможное,

чтобы предотвратить их негативное воздействие. Таким образом, мы подходим к очень важному выводу:

Перед тем как что-либо запомнить, нужно прислушаться к своему состоянию! Возможно, лучше отложить запоминание материала или нейтрализовать фактор, мешающий концентрации внимания.

Например, не стоит приступать к запоминанию, если вы куда-то торопитесь и все ваши мысли «уже там». А если уж вы вынуждены заучивать материал в неподходящих обстоятельствах, то *отдавайте себе в этом отчет, то есть знайте, что вероятность забывания повышается, и спустя какое-то время проверьте то, насколько хорошо вами усвоена информация, т.е. повторите ее.* Однако редко мы бываем избавлены от всех препятствующих заучиванию факторов, поэтому, чтобы предотвратить снижение результатов, научитесь успокаиваться и расслабляться.

2. Основные законы памяти

Произнесенное словосочетание «законы памяти», наверняка многие из присутствующих здесь заскучают. «Опять эта скучная теория», - подумаете вы. Я угадал (-а) ваши мысли? На самом деле обсуждение основных законов памяти вовсе не скучно и несложно. К тому же, эта тема имеет важное практическое значение! Судите сами. Каждый из нас умеет бегать. Но вот для того, чтобы побеждать на Олимпийских играх в беговом виде спорта, спортсмены овладевают многими теоретическими знаниями: как правильно дышать, учитывать экипировку, рассчитывать сопротивление ветра, организовывать тактику поведения во время забега и пр. Без этих знаний не приходится надеяться на хорошие результаты. Точно также и с памятью. Запоминать могут все, но чтобы

хорошо запоминать, нужно знать законы памяти. Предлагаю их обсудить.

А) Закон интереса

Этот закон заключается в том, что наша память реагирует в первую очередь на яркие, необычные, интересные впечатления. То, что чем-то выделяется, запоминается само по себе, без особых усилий со стороны человека. Убедиться в этом вы можете, попытавшись вспомнить события последних пяти лет. Что вы вспомнили? Скорее всего - какие-то праздники, дни рождения, интересные развлечения, поездки. Эти события вспоминаются легко, без усилий, несмотря на то, что происходили достаточно давно. Яркие случаи и ситуации вспомнить легче, чем обыденные, пусть даже они произошли несколько лет назад. Наконец, вы легко можете убедиться в достоверности данного закона, выполнив простое упражнение: попробуйте как-нибудь вечером вспомнить людей, которых вы встречали на улице. Наверняка вам вспомнятся в первую очередь те, кто чем-то выделялся – одеждой, поведением и т.д. Эффективность закона интереса учитывают создатели рекламных роликов, музыкальных клипов и уличной рекламы – чем информация ярче и необычнее, тем больше вероятности того, что она останется у людей в памяти.

Как же применить этот закон при запоминании? Например, если необходимо выучить конспект лекции, пользоваться яркими маркерами, сопровождать свои записи пояснительными рисунками, схемами и таблицами.

Б) Закон значимости информации

Замечали ли вы, что некоторую информацию вы помните несмотря ни на что (не повторяя ее, и даже иногда не применяя никаких мер, чтобы ее заучить), а другую забываете, несмотря на все усилия, которые вы прилагаете к ее запоминанию? Конечно же, замечали! И многие, скорее всего, догадывались, с чем связан данный феномен – со значимостью информации, которая подлежит запоминанию. К самой значимой

информации относится все то, что связано с непосредственным выживанием человека в тех или иных условиях (это сведения, касающиеся удовлетворения основных потребностей человека и навыков жизни в социальной среде). С запоминанием этого вида информации у психически здоровых людей, как правило, не возникает проблем – она не забывается никогда. Следующей по значимости является информация, связанная с личностью человека – его увлечения, привязанности, жизненные ценности и пр. Например, если вы поклонник хоккея, посмотрели матч, то его счет и имена забивших гол игроков вы запомните без всяких усилий, так как данная информация относится к сфере ваших увлечений. А ваша мама, которая смотрела данный матч вместе с вами, к утру следующего дня может забыть даже то, какие команды играли. Наименее значимой для выживания считается так называемая общеобразовательная информация, или информация для кругозора. Без этой информации человек может спокойно существовать. Именно с запоминанием этого вида информации мы чаще всего и испытываем трудности. Отсюда следует практический совет: чтобы лучше запомнить учебную информацию, нужно повысить ее значимость, т.е. подумать, как в будущем вы сможете ее применить, когда и при каких обстоятельствах она вам пригодится.

В) Закон мотивации

Если у человека есть сильная мотивация (то есть причина, побуждающая сила, желание) к запоминанию той или иной информации, то ее усвоение происходит эффективнее. Представьте, вам бы предложили бесплатное обучение в высшей школе (или хорошую работу) за рубежом при условии, что вы выучите иностранный язык за определенный срок. Несомненно, при таком условии вы бы выучили язык быстро и успешно. Умение пользоваться законом мотивации заключается в создании дополнительной, пусть даже искусственной, мотивации. Например, для многих хорошей мотивацией является спор. Можно поспорить с другом, кто из

вас лучше и быстрее запомнит главу из учебника. Возможно, для кого-то сильной мотивацией является награда – в конкурсе, соревновании, олимпиаде. В этом случае представьте себе те почести, которые вам окажут, когда вы станете победителем или призером. А может быть, благодаря приобретенным знаниям вы получите ценный приз? Что именно станет для вас мощной мотивацией – зависит от вашей системы ценностей и желаний. Но в любом случае стоит постараться «замотивировать» себя – то есть создать взаимосвязь материала с будущей деятельностью. Специалисты давно заметили, что школьникам хуже всего даются те предметы, которые, по их мнению, никак не пригодятся им в жизни.

Г) Закон понимания и осмысления

Чем глубже осмысление и понимание материала, который необходимо запомнить, тем быстрее и прочнее он усвоится. Поэтому надо стремиться *понять* запоминаемую информацию. Например, запомнить длинную формулу по физике или математике очень сложно, если абсолютно не понимать, в чем ее смысл. В этом случае формула воспринимается как набор символов, абракадабра. Как только появляется понимание – многие элементы формулы и их расположение запоминаются сами собой.

Д) Закон подготовки (установки)

Очень важный, но мало кем используемый закон. Дело в том, что к запоминанию, как и другому виду деятельности, надо подготавливаться. Этап подготовки способен значительно улучшить качество запоминания. Приведу пример: когда решают построить дом, сначала создают его проект, чертят план, составляют смету и пр. Если все эти работы не сделать, то строение получится несуразным и недолговечным. Когда же человек приступает к запоминанию, он практически не обдумывает предстоящую работу. А между тем, перед запоминанием информации стоит оценить:

- В каких *условиях* вам предстоит вспоминать. Если вам нужно запомнить информацию для воспроизведения на экзамене, представьте, как вы отвечаете строгому преподавателю.

- Как *долго* мы хотим помнить данный материал: день, неделю, год, всю жизнь... В тех случаях, когда необходимо запомнить надолго, дайте себе мысленную установку – помнить долго (а еще лучше – конкретно: полгода, 3 месяца, 5 лет). Если же вам не нужно запоминать на длительный срок – тоже сообщите об этом мозгу, чтобы он мог распределить свои ресурсы рационально.

- Какой *сложности* материал и каково его *содержание*. Предварительный просмотр информации поможет оценить степень его сложность. Если вы посчитаете, что материал достаточно сложен, мозг будет функционировать в усиленном режиме. Это произойдет так же естественно, как настройка на подъем тяжелого или легкого предмета. Кроме того, предварительный просмотр материала может помочь заметить какие-то закономерности в его организации (например, выводы, выделенные в конце главы и т.п.).

Е) Закон предшествующих знаний

Данный закон имеет как узкую, так и более широкую трактовку. В более узком понимании этот закон значит следующее: чем больше у человека знаний по определенной теме, тем лучше и быстрее запоминается информация по ней. Поэтому, узнав тему материала, который предстоит запоминать, постарайтесь активизировать все знания, которые у вас уже имеются. В этом случае можно помочь себе вопросами: как я могу это связать с тем, что мне уже известно? как новая информация отражается на уже известном мне? не противоречит ли? что-то разъясняет? подтверждает? где и как я буду ее использовать?

В более широком смысле этот закон трактуют так: чем больше информации (вообще) хранится у человека в памяти,

тем легче дается каждое новое запоминание. Не случайно люди, знающие несколько иностранных языков, говорят, что уже третий язык им давался с необыкновенной легкостью.

Ж) Закон торможения

Если сразу после запоминания какой-либо информации вы приступите к запоминанию другой, то последующее запоминание негативно отразится на предшествующем. Это произойдет потому, что ваша память, занята переработкой уже воспринятой информации, следовательно, переработка новой информации пострадает. Психологи называют это явление законом *ретроактивного торможения*. Именно из-за ретроактивного торможения такими эффективными оказываются занятия «на ночь» - ведь после них вы ложитесь спать, и новая информация не поступает! С другой стороны, на запоминание вновь поступающей информации оказывают влияние следы памяти, идущие от той информации, которая усваивалась непосредственно перед ней. Это явление исследователи назвали *проактивным торможением*. Именно из-за того, что предыдущей информации нет, советуют запоминать утром, как говорится, на «свежую голову».

Однако, стоит все же вывести более универсальное правило запоминания с точки зрения торможений. Итак, для того, чтобы не заблокировать и не затормозить процессы запоминания (а, следовательно, для того, чтобы затратить на усвоение информации меньше усилий), нужно постараться организовать свою работу таким образом, чтобы запоминание информации не шло друг за другом, а было отделено во времени. Лучше после запоминания выполнить работу, никак с заучиванием не связанную. Кроме того, каждые 30-40 минут необходимо делать в занятиях короткий перерыв (от 3 до 10 минут). Имейте в виду, что во время перерыва вы должны исключить поступление новой информации в мозг. Причем, следует исключить поступление *любой* информации, а не только подлежащей запоминанию. Поэтому во время перерыва не

стоит слушать радио, смотреть телевизор или читать – иначе ретроактивное торможение снизит эффективность вашей работы. Что же можно делать во время перерыва? Лучше всего, насытить мозг кислородом – выглянуть на улицу, выполнить несложные физические упражнения или же просто отдохнуть и расслабиться.

Итак, давайте еще раз кратко повторим все эти законы:

Закон памяти	Практические приёмы реализации
Закон интереса	Интересное запоминается легче.
Закон значимости информации	Важная, значимая для человека информация запоминается гораздо лучше и на более долгий срок.
Закон мотивации	Если у человека есть присутствует желание запомнить информацию, то ее усвоение происходит эффективнее.
Закон понимания и осмысления	Чем глубже понять и осмыслить запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится.
Закон установки	Если человек сам себе дал себе установку запомнить информацию, то запоминание произойдет быстрее и легче.
Закон предшествующих знаний	Чем больше у человека знаний по предмету, который необходимо выучить, тем лучше и быстрее запоминается новая информация.
Закон торможения	Во время заучивания информации, необходимо делать перерывы.
Закон повторения	Лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз.
Закон действия	Информация, участвующая в деятельности (т.е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше.

Теперь вы знакомы с основными законами памяти. Надеюсь, их знание и соблюдение позволит Вам, с одной стороны, эффективно усваивать информацию, а с другой, значительно снизит нагрузку на мозг. Однако, чтобы запоминать информацию надолго и без труда, стоит обратить внимание на специальные техники эффективного запоминания. О них мы поговорим на следующей встрече.

Тема 3: Техники эффективного запоминания

Цель занятия: раскрыть основы эффективного запоминания.

Форма занятия: беседа.

Время проведения: 1 занятие (40 минут).

Ведущий: Когда информация трудна для запоминания, сложно организована, когда вы ограничены во времени, на помощь приходят специальные приемы быстрого запоминания. Они позволяют избежать нудной зубрежки (пожалуй, самого популярного способа запоминания «незапоминающейся» информации). Таких приемов существует великое множество. Самое главное – не познакомиться с как можно большим количеством частных приемов и методик, а понять общие принципы, по которым все они построены. Освоив эти принципы, вы сможете запоминать абсолютно любую необходимую вам информацию.

Основы эффективного запоминания

1. **Желание.** Для того, чтобы запомнить информацию, нужно хотеть это сделать. Иметь четкое и осознанное намерение, ставить задачу запомнить. Большой процент неудачного запоминания связан с тем, что человек не ставил сознательную задачу – запомнить.

2. **Осознание.** Кроме желания неплохо было бы подумать над мотивом – для чего вам пригодится запоминаемая информация, как и когда вы будете ее использовать. Хорошо,

если вы сможете осознать и поставить цель предстоящего запоминания.

3. **Установление связей.** Для того, чтобы запомнить информацию, нужно установить связь с уже имеющимися у вас знаниями или опытом. Другими словами, каждую новую единицу информации нельзя оставить ни с чем не соединенной – нужно связать ее с предыдущей информацией.

4. **Яркие впечатления.** Если вы хотите, чтобы запоминание произошло быстрее, а, следы хранились как можно дольше, вам стоит постараться представить ее в виде яркой, образной картины.

5. **Хорошее внимание.** Без внимания – нет запоминания! 80% неудач в запоминании имеют отношение к недостаточно хорошему вниманию. Поэтому нужно, во-первых, выработать в себе навыки концентрации внимания, а во-вторых, никогда не забывать его вовремя подключать.

6. **Правильное повторение.** На этом пункте мы остановимся подробнее. Абсолютно всем еще с младшей школы известно выражение: «Повторение – мать учения». Давайте попробуем выяснить, что же такое повторение, почему так важна его функция, существуют ли какие-нибудь закономерности, позволяющие сделать повторение максимально рациональным процессом.

Эффективное повторение

Повторение – это мощный фактор запоминания, особенно если научиться повторять рационально. Человек, пренебрегающий повторением запоминаемой информации, постепенно теряет результат тех усилий, которые он потратил на ее изучение (запоминание). Неповторяемый материал, увы, забывается, а забытая информация не участвует в усвоении нового материала. Таким образом, при запоминании нового материала не смогут возникнуть те связи с предыдущим, которые должны устанавливаться. А поскольку запоминание основано на механизме установления связей и ассоциаций, то

чем меньше единиц информации помещено «на склад», тем меньше вероятность образования новых связей. Например, если вы забыли тему, которую когда-то изучали по истории определенного государства, то эта информация не участвует в усвоении другой темы, по истории соседнего государства. А между тем, некоторые моменты в истории этих государств могут пересекаться: в новом материала могут фигурировать те же исторические личности и факты, о которых вы забыли. И, если бы этого не случилось, эти факты и личности могли бы стать основой для усвоения новых фактов, что значительно облегчило бы их запоминание.

Иными словами, мозгу, забывшему большую часть ранее изученной информации, будет значительно сложнее изучить новую информацию, так как он будет лишен возможности сравнить, противопоставить, увязать ее с уже имеющейся. То есть новые знания будут крайне трудны для восприятия. Надеюсь, я смог(-ла) убедить вас в необходимости повторять изученный материал.

Можно выделить два вида повторения. Первый – это повторение *механическое*, или так называемая зубрежка, с помощью которой люди обычно пытаются запомнить совершенно не интересующие их вещи или то, в чем они совершенно не разбираются, то есть не понимают содержание того, что воспринимают и заучивают. Такое повторение не способствует переводу информации в долговременную память. Наверняка каждый из вас в своей жизни сталкивался с необходимостью выучить что-то такое, что абсолютно неинтересно и непонятно, и единственный выход из этой ситуации – чисто механически зазубрить этот материал. Сколько времени и сил он отнимает, с одной стороны, и как быстро может быть забыт материал, заученный таким способом, с другой стороны.

Второй вид повторения – это повторение *содержательное* или *осмысленное*. Содержательным можно назвать повторение тогда, когда человек, обращаясь вновь к уже однажды

воспринятому и запомнившемуся материалу, открывает в нем новые стороны, связывает заучиваемое с уже имеющимися знаниями, в том числе с какими-то новыми знаниями, приобретенными в промежуток времени между предыдущим запоминанием и теперешним повторением. Запоминая осмысленно, человек выделяет главное, отбрасывая несущественное. Повторяя содержательно, человек может применять известные ему приемы и техники запоминания, преобразовывать каким-то образом материал в более удобную для запоминания форму. Материал, запомнившийся с помощью такого вида повторения, несомненно, хранится в памяти значительно дольше.

Повторение должно стать не только активным, но и своего рода *творческим* процессом. Большое количество повторений вовсе не гарантирует отличный результат запоминания. Вы и сами прекрасно знаете, что можно повторять одно и то же хоть двадцать раз и в итоге получить нулевой результат продуктивности труда. Размышлять над содержанием заучиваемого материала, пытаться представить себе то, о чем идет речь, - необходимое условие для получения хорошего результата. Одним из критериев того, что заучивание происходило осмысленно, является *возможность пересказать материал своими словами, и не просто близко к тексту, а так, как будто вы объясняете материал воображаемому ученику*. Другой критерий того, что материал усвоен, а не зазубрен, - это *умение воспроизводить его с любого места заучивания*.

Эксперименты показывают, что при повторении следует придерживаться следующих правил:

1. Лучше прочитывать текст заучивания с некоторыми интервалами, нежели перечитывать его несколько раз подряд без перерывов, т.е. повторять лучше по одному разу в течение пяти дней, чем пять раз в течение одного дня.

2. Оптимальный промежуток времени между повторениями должен составлять не менее 10 минут и не более 16 часов.

Поэкспериментируйте самостоятельно и определите оптимальное для себя количество повторений и промежутки времени между ними. Однако напомним: если уделить должное внимание самому процессу запоминания и произвести его правильно, то роль повторений можно значительно уменьшить.

3. Повторение должно происходить в форме полного просмотра материала. Однако, если вы начнете вновь перечитывать запомиравшийся материал, то потратите слишком много времени. Чтобы сократить временные расходы, надо учиться делать конспекты.

4. Повторения должны происходить по возможности без предварительного обращения к материалу. Вы должны постараться кратко набросать все, что помните, и лишь после этого сравнивать свою работу с источником, внести поправки и дополнить недостающие факты.

Желаю, чтобы учеба стала для вас занятием не только полезным, но и увлекательным, чтобы благодаря более рациональному и полному использованию ресурсов своего мозга у вас появилось больше свободного времени, которое, надеюсь, вы найдете как провести с пользой для себя и ваших близких.

Список литературы:

1. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. Ум мнемониста / А.Р. Лурия. // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / под. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. М., 2008. - С. 193-207.

2. Никитина Т.Б. Как развить хорошую память / Т.Б. Никитина. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с.

3. Осипов В.П. Курс учения о душевных болезнях / В.П. Осипов. – М.: Госиздат, 1923. - 105 с.