There are no translations available.

Восточный институт проблем управления

С. Мидельский

ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

Учебно-методическое пособие

г. Павлодар, 1993 г.

Мидельский С.Л.

Техника развития памяти: Учеб.-метод. пособие. – Павло-дар: Восточный институт проблем управления, 1993 г.

Данное пособие содержит краткое обобщение современных на-учных данных о психологии памяти, сборник практических рекомен-даций и упражнений, направленных на всестороннее развитие памяти применительно к различным видам деятельности, а также тесты уровня развития памяти.

Предназначено для деловых людей, бизнесменов, государст-венных служащих и других управленцев, научных и творческих работ-ников, преподавателей, школьников и студентов.

© С. Мидельский, 1993

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Часть I. Общие сведения о памяти

1.1. Сущность и значение памяти. Виды памяти

1.2. Индивидуальные различия и особенности памяти

Часть II. Общие правила запоминания

2.1. Принципы, способы и приемы запоминания

2.2. Подготовительные и активизирующие упражнения

Часть III. Основные сферы применения техники запоминания

3.1. Запоминание несвязанных друг с другом слов

3.2. Запоминание бессмысленных слов и слогов

3.3. Запоминание цифр, дат, номеров

3.4. Запоминание людей

3.5. Запоминание текстов

3.6. Забывание

Часть IV. Тестирование памяти

Использованная литература

Свои способности человек может узнать,

только попытавшись приложить их.

Сенека Младший (4 г. до н. э. - 65 г.)

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек уникален и неповторим. У каждого есть свои способности, воззрения, цели и ценности, мотивы и потребности, по-рой сильно отличающиеся от других.

Однако в одном все люди сходятся. В стремлении к счастью и успеху, уважению и благополучию. Но, к сожалению, а, может быть, к счастью, все это само собой не приходит. Для достижения этих целей человек должен выработать в себе соответствующие качества и отве-чать всем требованиям современной эпохи. Удача будет сопутствовать тем, кто смог себя соответствующим образом подготовить к приему, переработке и эффективному использованию полученной информа-ции.

Вы снова забыли, куда положили свою записную книжку? Це-лый час вы ищете ключи от квартиры? Огорчены, что не можете вспомнить фамилию актрисы, игравшей в фильме, который смотрели только вчера? Провалы в памяти доставляют вам массу неприятностей и отрицательно сказываются на делах? Не расстраивайтесь! Наука раскрыла тайны природы памяти. На основе научных исследований составлен ряд рекомендаций и упражнений по развитию и рациональ-ному использованию памяти. Они и предлагаются вашему вниманию вместе с приемами более продуктивного и эффективного мышления, развития его образности и оперативности, активизации внимания и фантазии. Все они помогают мобилизовать творческие силы человека и служат подспорьем для памяти, являющейся фундаментом умствен-ной деятельности.

Сущность предлагаемых вниманию читателя техник развития памяти состоит в оптимальном комбинировании рациональных, логи-ческих и эмоциональных, образных приемов запоминания. Использо-ванные в пособии рекомендации помогут увеличить знания о меха-низмах памяти и об их наиболее эффективном применении, а упраж-нения покажут пример использования неординарных, нестандартных ситуаций и эмоциональных связок между элементами информации, вызывающих положительные эмоции и приносящих удовольствие.

Овладение методикой поможет каждому желающему улучшить свою коммуникабельность, гибкость и оперативность мышления, по-высит эффективность восприятия и точность ощущения. Подобный комплексный, подход к развитию основных способностей - верный способ начать работать энергичнее, лучше и продуктивнее, выработать деловую хватку и добиваться большего успеха.

И пусть никто не надеется спрятаться за компьютером - ведь умные машины сами требуют от человека при общении с ними тех же самых вышеуказанных способностей.

Если рассмотреть конкретно области применения техник запо-минания, изложенных в данном пособии, можно выделить следующие:

1. Система скоростного составления сюжетов при запомина-нии логически не связанных между собой элементов информации (слов, цифр, слогов) развивает гибкость и оперативность мышления и рекомендуется не только управленцам, государственным служащим и деловым людям, но и всем тем, чья работа требует принятия быстрых, но в те же время ответственных решений, от которых зависят судьбы и даже жизни многих людей. Например, авиадиспетчерам, операторам сложных систем, водителям транспорта, машинистам поездов.

2. Способы запоминания имен и фамилий людей в первую оче-редь рекомендуются менеджерам, государственным служащим и дру-гим управленческим работникам, а также торговым агентам, комми-вояжерам, политическим, общественным, профсоюзным деятелям и другим, чья работа связана с общением с большим количеством людей и с необходимостью оперировать большой массой фактической ин-формации.

3. Приемы запоминания бессмысленных слов и слогов при-званы облегчить изучение иностранных языков, а также помочь люби-телям кодов, шифров и иных загадок.

4. Методы запоминания цифр и чисел облегчат запоминание номеров телефонов, адресов, дней рождений и иных дат, помогут мно-гим избавиться от блокнотов и записных книжек, а также развить не-стандартность мышления.

5. За счет максимальной активизации мыслительной деятель-ности и памяти путем введения эмоционально значимых компонентов в процесс запоминания улучшается качество усвоения и сохранения текстовой и иной значимой информации, что незаменимо для научных работников, преподавателей, студентов и школьников, а также других лиц умственного труда.

6. Упражнения, направленные на активизацию воображения, фантазии, помогут архитекторам, художникам, конструкторам и дру-гим людям творческих профессий преодолеть шаблоны и стереотипы в мышлении и восприятии, повысят их способность к созданию нестан-дартных образов и ассоциативных связей.

7. Наконец, данная техника поможет обыкновенным людям, не занятым какими-либо специфическими видами деятельности, больше успевать, меньше волноваться из-за собственной забывчивости, эф-фективнее и продуктивнее работать и, в конечном итоге, лучше и легче жить.

Разумеется, все это возможно лишь при регулярных и система-тических тренировках. Техника развития памяти - не волшебная па-лочка-выручалочка, а руководство по самосовершенствованию. Если вы действительно намерены развивать свою память, на первых порах, примерно в течение 1-1,5 месяцев необходимо упражняться каждый день не менее 30-45 минут, хотя первые результаты появятся значи-тельно быстрее. Но их необходимо закреплять и всегда поддерживать память в рабочем, активном состоянии. Впоследствии вам легче будет установить свой индивидуальный график занятий с учетом своих воз-можностей и желаний и придерживаться именно его.

При этом следует отметить, что техника запоминания одного вида информации является опорой и ступенью для усвоения другого. Например, научившись запоминать не связанные друг с другом слова, легче будет приступить к запоминанию имен, цифр, текстов. И все эти ступени, вместе взятые, послужат надежной базой для работы даже с сам сложными и абстрактными видами информации.

Желаем вам успехов!

ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПАМЯТИ

1.1. Сущность и значение памяти. Виды памяти

Память - это психический процесс, сущность которого заклю-чается в сохранении и воспроизведении человеком полученной ин-формации (элементов жизненного опыта).

Запоминание - введение и закрепление в памяти новой ин-формации путем связывания ее с приобретенными ранее знаниями и впечатлениями.

Сохранение - удержание в памяти следов и образов усвоенной информации.

Воспроизведение - актуализация (активизация) следов и об-разов усвоенной информации с целью ее возобновления (воссоздания).

Забывание - выпадение информации из памяти, стирание ее следов.

Уже в глубокой древности люди придавали большое значение памяти. Знаменательно в этом отношении изречение античного поэта и драматурга Эсхила, вложенное им в уста Прометея:

«Послушай, что смертным я сделал: число изобрел, слова сла-гать научил, память им дал».

Матерью всех муз, богинь-покровительниц наук и искусств, древние греки считали богиню памяти Мнемозину. Еще в античные времена возникла **мнемоника** - искусство запоминания, изобретение которой приписывается греческому поэту Симониду, жившему в V в. до н.э. Широкое распространение это искусство получило в более позднее время. О нем с одобрением говорят такие выдающиеся ора-торы, как Цицерон и Квинтилиан, ему обучал на заре нового времени Джордано Бруно.

Сказанное не означает, что роль памяти в жизни людей в раз-ные исторические эпохи

была совершенно одинакова. Несомненно, что в самые древние времена (а у народов, не имевших письменности, - и позднее) требования к прочности и точности сохранения прошлого опыта в памяти человека были особенно высоки. Ведь при отсутствии других форм и методов хранения информации все, что было познано, использовалось в дальнейшем и помогало людям лишь в том случае, если подробно и надолго удерживалось в памяти. Поэтому вполне есте-ственно, что способность передавать увиденное и услышанное с мак-симальной полнотой и точностью при большом объеме воспринятого была выражена очень хорошо. Да и по сей день, как это ни парадок-сально, память малограмотных, но активных и деятельных людей мо-жет превосходить по своим параметрам память людей высокообразо-ванных, которые всегда могут обратиться к справочной литературе, записной книжке или Интернету.

В настоящее время такая функция памяти, как способность буквально восстанавливать воспринятое ранее, обычно уже не требу-ется, хотя в отдельных ситуациях и это остается важным. Просто дея-тельность памяти носит сейчас качественно иной характер. Несрав-нимо увеличился объем сведений, которые приходится усваивать и использовать современному профессионально активному человеку. В некоторых особенно бурно развивающихся отраслях их количество уже несоизмеримо превышает возможности любого человека. Поэтому из-менились и требования, предъявляемые к обучению. Если раньше для успешного обучения чему-либо самым важным было запоминать необ-ходимые для этого сведения, то сейчас на первый план выдвигаются задачи оперативного поиска необходимой информации, а, следова-тельно, особую роль приобретает развитие мышления. Современное образование рассматривается как непрерывный процесс получения и обновления знаний и навыков для достижения качественного уровня жизни. Поэтому фактологический подход, направленный на усвоение информации по отдельным предметам, не выдержал испытания вре-менем. Образовательные стандарты, основанные на предметном под-ходе, морально устарели, и стало недопустимым, что традиционная школа не дает ученику ос-новных навыков - умения находить необхо-димую информацию само-стоятельно, чтобы повышать свое образова-ние в течение всей жизни. Кроме того, традиционная школа не помо-гает молодому поколению сформировать и проявить четко выражен-ную индивидуально значимую мотивацию выбора жизненного пути, интересов и пер-спектив. В свою очередь, современные образователь-ные стандарты, основан-ные на интерактивном обучении, повышают требования к работе памяти, которая должна поддерживать в актив-ном состоянии инфор-мацию, необходимую для протекания мысли-тельных процессов.

Память - основа и необходимая предпосылка любой умствен-ной, в том числе творческой, деятельности, которая всегда осуществ-ляется на основе уже полученной и усвоенной информации.

Существует несколько классификаций **видов памяти** по раз-личным основаниям.

1. По **характеру психической активности** выделя-ются:

· ***двигательная,***

· ***эмоциональная,***

· ***образная,***

· ***словесно-логическая*** память.

Образная память, в свою очередь, делится еще на 5 разновид-ностей в соответствии с видами образов:

· ***зрительная,***

· ***слуховая,***

· ***осязательная,***

· ***обонятельная,***

· ***вкусовая***.

Отдельно выделяется феноменальный, исключительно редко встречающийся вид образной памяти - ***эйдетическая*** память.

В чем же специфика и особенности каждого из видов памяти?

Двигательная память - это память на движения. Люди, у ко-торых преобладает данный вид памяти, особенно хорошо запоминают и воспроизводят сложные и то чные движения, требующие высокой координации, ловкости и скорости. Такие люди обычно добиваются успехов в танцах, акробатике и эквилибристике, в тех видах спорта и профессиях, где данное качество является исключительно важным.

Лица с преобладающей ***эмоциональной*** памятью добиваются особых успехов в артистической деятельности, связанной с сохране-нием и воспроизведением различных эмоциональных состояний, чувств, переживаний.

Образная память, как и следует из ее названия, характеризу-ется высокой способностью к запоминанию информации, запечатлен-ной в различных образах, воспринимаемых соответствующими орга-нами чувств. По пяти органам чувств получили свои названия и пять основных разновидностей образной памяти. Если человек лучше всего запоминает то, что он видел, значит, у него доминирует ***зрительная*** память, если лучше помнится услышанное, - значит, преобладает ***слу□ховая***. Гораздо реже проявляются в жизни ***осязательная***, ***обоня□тельная*** и ***вкусовая*** память, но их впечатления отличаются особой силой и глубиной.

Еще большей силой и глубиной отличаются образы восприня-той информации у тех немногих людей, которым свойственна ***эйде□тическая*** память. Они могут настолько точно и ярко вспомнить ка-кой-либо отсутствующий предмет, человека или явление, что кажется, будто они его

видят перед собой, замечая мельчайшие и несуществен-ные детали.

Словесно-логическая память - это память на мысли, логику, рассуждения, выраженные в словах. Человек с преобладающей сло-весно-логической памятью легче всего запоминает основную идею ка-кого-либо разговора или текста, главный смысл прочитанной книги или просмотренного фильма, закономерности и принципы какого-либо явления или события. При этом он может не помнить совсем или пом-нить плохо имена собеседников, название и автора книги, актеров в фильме и.т.д. Этот вид памяти больше всего важен для всех видов ум-ственной деятельности, он доминирует у научных работников, препо-давателей, управленцев и т.п.

Все вышеназванные виды памяти, хотя и в разной степени, свойственны всем людям (кроме, конечно, эйдетической), но один обычно доминирует, чем и определяются в значительной мере успехи или неудачи человека в какой-либо сфере деятельности. В частности, современным деловым людям: бизнесменам, предпринимателям, а также государственным служащим и управленцам различного уровня легче будет добиться успеха при хорошем развитии словесно-логиче-ской памяти, а также зрительной и слуховой разновидностей образной памяти. Все эти виды памяти хорошо поддаются тренировке и упраж-нению.

Основным видом тренировки является практическое ис-пользо-вание данного вида памяти, его постоянная активизация. Кроме того, для начальных этапов тренировки существуют специаль-ные приемы и упражнения, о которых будет подробно рассказано да-лее.

2. Второй основной классификацией видов памяти явля-ется классификация по **характе ру целей запоминания**
. По этому пара-метру выделяется:

· ***произвольная*** и

· ***непроизвольная*** память.

Произвольная память, в свою очередь, делится на ***механиче скую*** и ***осознанную (осмысленную)*** .

Как и гласит название, ***произвольная*** память управляется и направляется волей, это специфическая деятельность с одной целью - запомнить. В реальной жизни в большинстве наиболее значимых си-туаций ставка делается именно на произвольную память: человек соз-нательно ставит себе цель запомнить необходимую ему информацию и старается добиться этого одним из двух путей. При ***механическом*** запоминании цель достигается за счет достаточно большого числа по-вторений. Это ни что иное, как обычная школярская «зубрежка». При ***осмысленном*** запоминании в помощь процессу памяти подключаются мышление, понимание, осознание закономерностей, поэтому, как пра-вило, осмысленное запоминание бывает более надежными и прочным.

Непроизвольная память не направлена на достижение цели - запомнить. Она вообще ни на что не направлена. В данном случае все запоминается само собой: яркие впечатления; интересные новости, привлекательные люди, красивые картины природы и т. д. Этот вид памяти преобладает у детей, но и для взрослых имеет немалое значе-ние. (Хотя, конечно, не сопоставимое с произвольной памятью!).

3. Кроме того, виды памяти различаются **по продолжитель ности**. Здесь выделяются:

· ***кратковременная,***

· ***долговременная,***

· ***оперативная*** память.

Кратковременная память способна удерживать информацию недолго: от нескольких секунд или минут до нескольких часов. Затем информация или передается в

долговременную память, или стирается. Впрочем, есть гипотезы, согласно которым информация вообще нико-гда не стирается, а просто переводится в некое «потайное хранилище», но, в любом случае главное заключается в том, что вспомнить в обыч-ных условиях такую информацию, не попавшую в долговременную память, уже невозможно.

Долговременная память сохраняет следы и образы восприня-той информации значительно дольше: дни, месяцы, годы и даже всю жизнь. Как правило, в ней хранится наиболее важная и значимая ин-формация, запомненная произвольным путем, а также наиболее яркие и волнующие образы (как позитивные, так и негативные) воспринятые и запомненные непроизвольно. Особенно это относится к детским впе-чатлениям, которые обычно помнятся всю жизнь.

Оперативная память - это специфический вид памяти, про-являющийся при некоторых мыслительных операциях. По своей про-должительности это сверх-кратковременная память, удерживающая информацию доли секунды, редко дольше. Вспомогательная функция оперативной памяти хорошо заметна на следующих примерах. Когда мы выполняем какое-либо сложное умственное действие, например, умножение многозначных чисел, то осуществляем его по частям, по-следовательно выполняя ряд операций. При этом удерживаем некото-рое время “в уме” промежуточные результаты, пока имеем с ними дело. Как только данная операция закончена, промежуточные результаты тут же забываются, поскольку они уже не нужны. Аналогичное явление можно наблюдать при переписывании текста, при работе с компьюте-ром и т. п.

Относительно понимания механизмов памяти в науке пока нет единства. ***Биохимически е теории памяти***
объясняют запоминание образованием в клетках коры больших полушарий головного мозга особых химических соединений, а забывание - их распадом.
Био электрическая теория
утверждает, что процессы памяти основаны на микроскопически малых биотоках нервных клеток мозга. И у тех, и у других есть свои аргументы и свои слабые точки. Ясно одно - что процессы памяти, как и прочие психические явления, не могут быть сведены только к движению и взаимодействию материи и материаль-ных тел, а обладают еще и своей спецификой, недоступной простому анализу и измерению.

1.2. Индивидуальные различия и особенности памяти

Память, как известно, не существует изолированно, сама по себе. Психика человека вообще отличается целостностью, интегриро-ванностью, и процессы памяти тесно связаны с другими психиче-скими процессами, явлениями и состояниями. Но наиболее тесно па-мять связана с:

· ***мышлением и познанием,***

· ***эмоциями и чувствами,***

· ***вниманием,***

· ***волей,***

· ***свойствами личности*** человека.

Кроме того, особенности развития и функционирования па-мяти зависят от:

· профессиональной ***деятельности*** человека,

· его ***возраста***,

· ***индивидуальных особенностей,***

· ***суточных биоритмов и т.д***.

Связь с ***мышлением и познанием*** наиболее ярко проявляется в том, что осмысленный и понятый материал запоминается несрав-ненно лучше, чем просто вызубренный, хотя на это и тратится обычно несколько больше времени и сил. Труднее всего запоминать именно бессмысленный (или непонятый) материал, несмотря на многократные повторения, так как в данном случае процесс мышления ничем не мо-жет помочь.

Эмоции и чувства особую роль играют при непроизвольном запоминании. Все новое, необычное, яркое, интересное, волнующее, как правило, запоминается лучше, чем монотонное, повседневное и обыденное. Но слишком сильные эмоции могут и ухудшать запомина-ние, порождая чрезмерное волнение и нервозность.

Внимание обеспечивает направленность процесса памяти на нужный объект, а управляет таким произвольным запоминанием именно ***воля***. Она помогает не отвлекаться на посторонние предметы и избегать соблазнов.

Память тесно связана со ***свойствами личности*** человека, та-кими как доминирующие потребности, мотивы, цели и ценности, на-правленность личности.

Велика зависимость памяти от ***деятельности*** человека. К примеру, память охотников отличается исключительно ярким образ-ным характером, чуть ли не фотографической точностью образов-вос-поминаний, относящихся к тем местам, людям, животным, ситуациям, с которыми охотнику приходилось сталкиваться во время охоты. Необ-ходимость проводить жизнь среди опасностей в дикой природе, вы-слеживать зверя наложили свой отпечаток на особенности памяти этих людей. Сходные черты памяти можно наблюдать у геологов, профес-сиональных путешественников и военных. Пастухи, как правило, без-ошибочно узнают «в лицо» всех животных из своего стада. Научные работники, преподаватели легко оперируют огромными количествами абстрактной информации, содержащейся в сотнях томов, а политики знают по именам многих своих избирателей.

Возрастные изменения памяти тоже очень заметны. У детей-дошкольников доминирует непроизвольная память, сознательно управлять своим запоминанием они еще не умеют. В связи с познава-тельной активностью, в том числе, с занятиями в школе, степень про-извольности растет, но остается еще очень несовершенным механизм запоминания, часто организованный на механическое заучивание. Поэтому так важны уж в раннем школьном возрасте индивидуальные занятия и упражнения, помогающие гармонично развить разные виды памяти.

Пик развития памяти чаще всего приходится на возраст 18-21 год. После этого возраста особенно ярко начинают проявляться инди-видуальные различия. Но в целом, если человек не занимается умст-венной деятельностью или иным образом не упражняет свою память, ее функции начинают быстро угасать. Особенно заметным это стано-вится после 40-летнего возраста. При поддержании памяти регулярно в активном рабочем состоянии она может оставаться достаточно прочной до глубокой старости.

Индивидуальные различия в протекании процессов памяти у разных людей хорошо заметны на примере:

· ***скорости,***

· ***точности,***

· ***прочности,***

· ***длительности*** запоминания,

· ***готовности к воспроизведению***,

· ***объема памяти***.

Скорость запоминания определяется временем, необходимым тому или иному человеку для запоминания определенного объема ма-териала. Скорость запоминания наиболее велика в юношеском воз-расте.

Точность запоминания определяется безошибочностью или количеством ошибок по отношению к общему объему материала.

Прочность запоминания - это степень сохранения материала в памяти спустя некоторое время и скорость его забывания.

Длительность запоминания тем больше, чем через больший срок возможно воспроизведение усвоенной информации.

Готовность к воспроизведению выражается в том, на-сколько легко и быстро человек может вспомнить в случае необходи-мости усвоенный им материал.

Наконец ***объем памяти*** - это количество элементов информа-ции, которые человек, в состоянии запомнить. При запоминании от-дельных слов, цифр, бессмысленных слогов, геометрических фигур и прочих не связанных друг с другом элементов, средний объем памяти обычного человека равен 7+/-2 элемента, то есть от 5 до 9. Значи-тельно увеличить этот объем можно, научившись связывать между со-бой несвязанные элементы, о чем будет подробно рассказано далее.

На процессы памяти влияют также ***суточные биоритмы***. Ут-ром, к примеру, все процессы памяти протекают хорошо: высоки ско-рость, точность, прочность запоминания и т. д. Днем продуктивность памяти снижается, а к вечеру снова возрастает. У лиц с пиком актив-ности в первой половине дня – «жаворонков» утренняя продуктивность памяти будет выше вечерней, у «сов», соответственно, максимум эф-фективного использования памяти придется на вечерние часы, но в любом случае целесообразно середину дня освободить от значительных нагрузок на память,

занявшись, насколько это возможно, иными ви-дами деятельности.

На память также положительно влияет ***рациональный режим труда и отдыха***, ***полно ценное питание***
, наконец, просто
здоровый образ жизни
и
умеренная физическая активность
. Все это обес-печивает памяти наивысшую производительность.

Необходимо помнить и о такой особенности памяти - **забыва ние идет быстрее всего сразу после заучивания** . С
течением вре-мени его относительная скорость снижается. Поэтому целесообразно заучивать материал не за один раз, а оставить время для хотя бы од-ного повторения, которое исправит пробелы из-за первоначально бы-строго забывания.

Кроме того, **запоминание** часто путают с **узнаванием**, хотя оно несравненно менее глубоко, более поверхностно. При узнавании мы замечаем некоторые знакомые признаки предмета, явления или идеи и, кажется, столь же легко можем вспомнить все остальное. Од-нако точного воспроизведения не происходит по причине слабого за-поминания, что часто приводит человека в недоумение, как это он не смог вспомнить давно знакомую ему информацию. Особенно часто подобная ситуация возникает на школьных и студенческих экзаменах, когда студент вроде «все знает, но сказать не может».

Еще одной особенностью памяти является возможность так на-зываемых **реминисценц ий** , то есть
неожиданного припоминания ра-нее забытого материала. Причины реминисценции - прекращение дей-ствия утомления, вызванного заучиванием, успокоение после пережи-того волнения, стресса или прекращение другой умственной работы, следовавшей сразу же за заучиванием и повлиявшей на его продук-тивность. Именно на реминисценцию рассчитывают следователи, ко-гда после допроса свидетеля преступления дают ему свою визитную карточку со словами: «Если вспомните что-то еще – сразу звоните мне по этому телефону». Этот расчет временами оправдывается – успоко-ившись после стресса, находясь дома, в привычной обстановке, свиде-тель действительно может вспомнить то, что ранее считал забытым.

Памяти свойственна экономичность - в ней содержится в основном только важная, актуальная информация, имеющая личност-ный смысл (положительный или отрицательный - в данном случае не-важно). Поэтому информация неиспользуемая, ненужная, заученная без желания применить в жизни и деятельности, запоминается плохо, трудно и хранится в памяти недолго.

Очень важно подчеркнуть следующее положение:

Все, что мы выполняем самостоятельно, запоминается лучше, чем то, что нам дано в готовом виде. Это правило имеет силу как в случаях произвольного, так и непроизвольного запомина-ния. Даже тогда, когда перед нами не стоит специальной задачи за-учить материал, он запоминается лучше и прочнее, если нам пришлось предварительно продумывать его и самостоятельно выполнять различ-ные мыслительные или даже практические операции с ним.

О том же говорят и экспериментальные данные. В одном из исследований группе студентов было предложено выслушать пару фраз, составленных таким образом, что каждая из них соответство-вала какому-либо орфографическому правилу, например:

а) Надо учиться писать короткими фразами.

б) Мой брат учится говорить по-английски.

Испытуемые должны были определить, на какое правило дана каждая пара фраз, а после этого самостоятельно придумать другую пару фраз на это же правило. Задача запомнить ту или друг пару фраз им не давалась, но на следующий день студентам предлагалось вспом-нить, какие фразы предъявлялись экспериментатором, а какие приду-мывались ими самими. Оказалось, испытуемые очень плохо припоми-нали первые и примерно в три раза лучше воспроизводили вторые. А ведь первые фразы повторялись испытуемыми в уме неоднократно, поскольку надо было определить правило, на которое они составлены, вторая же пара фраз вообще не повторялась.

Не менее важна и четкая **установка на запоминание**, без ко-торой даже многократное повторение бессмысленно. Причем, данная установка наиболее эффективна, если смысл запоминаемого мате-риала соответствует потребностям, мотивам, целям личности. Если же это не так, то запоминания не происходит, или происходит некачест-венно. Известен такой характерный случай: французский психолог Ж. Бине был неверующим человеком, а его жена, наоборот, была очень религиозна. Каждый день утром и перед сном она читала молитву, того же требовала и от супруга. Бине, не желая огорчать жену, покорно по-вторял за ней слова молитвы. Это продолжалось ежедневно много лет. Однако после стольких повторений Бине все-таки молитвы не запом-нил и самостоятельно воспроизвести ее не мог.

Наряду с многообразными фактами положительно влияния на-правленности на запоминание на мыслительную деятельность, наблю-даются, однако, и случаи отрицательного ее влияния на понимание и усвоение материала. Преждевременные попытки запомнить сразу все, в том числе и детали, становятся источником многих помех в понима-нии, перенапряжения внимания и, в конечном итоге, негативно ска-зываются на запоминании. Нередко теряется общий смысл запоми-наемого материала, происходит как бы «разрыв» его. Единая деятель-ность, направленная на понимание и осмысление материала, наруша-ется. Каждая деталь приобретает самостоятельность, а их взаимосвязь проследить становится уже невозможно. Попытки преждевременно запомнить в точности отдельные формулировки текста до того, как он воспринят и понят в целом, нередко приводят к значительным иска-жениям материала или к невозможности свободно им оперировать. Таким образом, не завершив основательное понимание материала, за-поминающий оказывается под воздействием двух различных задач: понять и запомнить и, соответственно, его внимание разделяется ме-жду двумя видами деятельности: мыслительной и мнемической. Воз-никающие при этом внутренние конфликты и противоречия значи-тельно усложняют запоминание.

Бывает и другое. В случаях глубокого понимания материала нередко возникает своеобразная иллюзия запоминания. Человеку ка-жется, что, коль материал хорошо понят, он надолго удержится в па-мяти, и, в случае необходимости, легко будет воспроизведен. На самом же деле обнаруживается нередко обратное: несмотря на основательное обдумывание, материал все же быстро, хотя бы в отдельных частях, забывается, а его воспроизведение вообще становится проблематич-ным. Следовательно, то, что хорошо продумано, понято, должно быть еще дополнительно, специально закреплено в памяти: это достигается в первую очередь повторным обращением к уже продуманному, хо-рошо усвоенному. Повторное восприятие должно быть активным, спе-циально организованным.

Необходимо самостоятельно воспроизводить материал, подле-жащий запоминанию,

после знакомства с ним и его понимания. Это позволит установить, что уже запомнилось, а что еще нет, предохранит от иллюзии запоминания, когда человек фактически только узнает знакомые черты материала. При повторном восприятии материала следует обратить особое внимание на те его элементы, которые было трудно воспроизвести сразу. Эксперименты, проведенные различными исследователями, свидетельствуют о большой пользе, какую при за-учивании приносит сочетание восприятия и воспроизведения мате-риала.

Исследователи сравнивали два пути запоминания: в первом случае испытуемым предлагалось трижды прочитать один и тот же материал с целью запомнить его. В другом же - прочитать такой же материал сначала один только раз, затем воспроизвести все, что со-хранилось в памяти, и лишь после этого еще раз прочитать материал, обратив особое внимание на ошибки, допущенные при его воспроиз-ведении. Продуктивность запоминания во втором случае была заметно выше, чем в первом.

Аналогичный пример можно привести и из школьной прак-тики. После ответственного диктанта обычно ученики стараются вы-яснить у учителя, как надо писать слово, вызвавшее у них затрудне-ния. Получив ответ, они, как правило, в дальнейшем уже не испыты-вают затруднений в написании данного слова. Если же отнести во времени выяснение правильного написания слова и приурочить его к специальной «работе над ошибками», когда следы первого впечатления уже стерлись из памяти, то и результат будет заметно хуже.

ЧАСТЬ II. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ

2.1. Принципы, способы и приемы запоминания

Принципы, облегчающие запоминание

Основные принципы, облегчающие запоминание, исходят из тесной связи памяти с другими психическими процессами:

1. Лучше всего запоминается важное, необходимое, соот□ветствующее потребностям, мотивам, целям и ценностям чело□века. Это происходит потому, что в данном случае памяти помогают процессы мотивации и целеполагания. Человек осознает значимость информации, необходимость ее усвоения и использования. Значимая информация не отсеивается случайно или за ненадобностью.

2. **Очень хорошо запоминается интересная, новая, необыч□ная, привлекательная информация** , впечатления о встречах с интересными людьми, моменты радости и счастья. Это происходит из-за резкой активизации в таких случаях непроизвольной памяти. Эмоциональная значимость тех или иных событий, впечатлений и представлений делает их очень хорошо запоминающимися.

Это же относится не только к приятным, но и к очень неприят-ным, тревожащим и травмирующим событиям, имеющим тем не менее большой личностный смысл. Так, например, долго не сглаживаются из памяти воспоминания о крупных поражениях и неудачах в делах, о разлуке с любимым человеком или о его смерти. Таким образом, любая волнующая, значимая информация запоминается легче, чем рядовая, обыденная, повседневная.

Вообще, наилучшую продуктивность запоминания обеспечи-вает комбинация первых двух принципов - когда усвояемая информа-ция одновременно и значима, и интересна. При этом необходимо пом-нить, что лишком сильное стремление запомнить что-либо, переходя-щее в панический страх забыть, не стимулирует, а тормозит запоми-нание, отягощая его чрезмерными волнениями. Это явление в психоло-гии называется **сверхси льной мотивацией**
.

Для преодоления сверхсильной мотивации эффективно зареко-мендовала себя следующая методика из трех этапов:

Этап 1. Объективно и беспристрастно проанализируйте ситуа-цию и представьте себе то самое худшее, что может случиться, если вы все-таки забудете нужную вам информацию.

Этап 2. Представив себе все самое худшее, что может про-изойти, приготовьтесь примириться с этим. Примените «технику пара-доксального намерения»: ***позвольте себе ошибиться, забыть нуж ный материал***. Приготовьтесь нести всю ответственность за свою ошибку. Примиритесь с образом забывчивого человека - ведь даже они имеют право на существование!

Если вы сумели правильно применить технику парадоксаль-ного намерения, то произойдет важное событие: вы расслабитесь, ус-покоитесь, страх перед забыванием отступит и «гора упадет с плеч». Если это произошло, значит, вы готовы к последнему этапу.

Этап 3. Спокойно посвятите все свое оставшееся время и энер-гию заучиванию и запоминанию важной информации.

Эта методика рекомендуется для улучшения запоминания при подготовке к экзаменам, важным докладам, совещаниям и тому по-добным случаям.

3. Лучше запоминается материал, с которым мы активно работаем, используем в жизни, осмысливаем и обдумываем. В данном случае активизируется мышление, новая информация орга-нично соединяется со старыми знаниями, устанавливается надежная и разветвленная система связей между элементами информации, что облегчает ее запоминание.

4. Лучше запоминается материал, находящийся в начале и в конце какого-либо ряда, списка, перечня запоминаемой ин формации, чем находящийся в его

середине. Причина этого явле-ния связана с особенностями возникновения особых видов утомления нервной системы - так называемых **ретроактивного** и **проактивного торможения**.

Так, например, при запоминании ряда слов или цифр первые элементы каждого ряда обычно запоминаются хорошо, так как утом-ления и торможения следов информации еще не возникло. Если ряд достаточно длинен, то в нервных клетках головного мозга быстро раз-вивается утомление. Следы первых усвоенных элементов начинают тормозить, мешать возникновению последующих следов. Возникает **проактивное** («вперед действующее») торможение, таким образом предшествующее запоминание мешает последующему.

Если же после запоминания слов или цифр последует другая умственная деятельность, то разовьется **ретроактивное** («назад дейст-вующее») торможение, при котором последующие впечатления будут «забивать», тормозить предыдущие.

Если же после запоминания слов или цифр последует их воспро-изведение, то ретроактивное торможение возникнуть не успеет, поэтому элементы, находящиеся в конце списка, так же, как и в на-чале, будут запомнены хорошо. Таким образом, лучше всего запомина-ется информация, находящаяся «с краю» цепочки, поэтому данное яв-ление и называется **«эффект края»**. Середина же списка обычно запо-минается хуже, так как на эти элементы информации накладывается действие как проактивного, так и ретроактивного торможения.

Чтобы избежать вредного влияния утомления, необходимо регу-лярно чередовать умственную деятельность, требующую активиза-ции памяти, либо с отдыхом, либо с деятельностью, не требующей серьезных умственных нагрузок. Именно режимом труда и отдыха объясняется факт более прочного запоминания того, что заучивалось рано утром (в этом случае отсутствует проактивное торможение) или непосредственно перед сном (отсутствует ретроактивное торможение).

Для сглаживания вредного влияния принципа края необхо-димо заучивать наиболее важную и значимую информацию в начале работы и повторять ее в конце. Если же важно запомнить большой массив информации, то среднюю ее часть надо заучивать

особо тща-тельно, повторяя дополнительно необходимое число раз.

5. Обширный материал лучше запоминается не в «один присест», а несколькими сеансами с промежутками отдыха ме жду ними. При этом лучше всего в первый раз обзорно просмотреть весь материал, познакомиться с ним в целом, поняв общую схему и принципы расположения его частей, а в дальнейшем - уточнить и за-помнить подробности, детали, особенности. Также для активизации мышления необходимо соблюдать режим труда и отдыха, устраняю-щий влияние утомления и торможения.

6. Лучше запоминается незаконченное действие, недочи танная книга, не до конца продуманная проблема. Это связано с тем, что незавершенность активизирует мотивацию, и на незавершен-ное действие обычно бывает направлено больше внимания, к нему легче и чаще возвращается мысленно человек. Все это способствует улучшению запоминания. Поэтому существует практическая рекомен-дация – приступив к решению важной и сложной проблемы, сделайте паузу на начальном этапе. Не спешите, пусть ваши действия побудут некоторое время «незаконченными». Впоследствии продуктивность ваших действий по решению данной проблемы существенно повы-сится.

Способы и приемы запоминания:

1. Многократное повторение, *заучивание*, «зубрежка». Не самый эффективный, но часто применяемый способ, тем более, когда применение других затруднительно.

2. Нахождение ассоциаций, *внешнего сходства, искусст венное создание связей* между элементами запоминаемой информа-ции.

Именно ассоциативным путем, например, студент может вспом-нить содержание забытой лекции, представив вначале аудито-рию, лицо лектора, свое настроение в тот день, события до и после лекции, своих однокурсников и т.д. Сущность данного метода состоит в том, что если определенные образы возникли в сознании одновре-менно или непосредственно друг за другом, то между ними возникает **ассоциация** (связь), и повторное появление какого-либо из элементов этой связи или воспоминание о нем вызывает в памяти остальные элементы ассоциации.

3. Нахождение смысловых, логических связей.

В отличие от ассоциативного метода, данный способ основан на понимании ***внутренних , существенно важных связей***
внутри запоминаемого материала. Осознание принципов построения мате-риала помогает наилучшему запоминанию, так как позволяет легче связать его с уже усвоенным знанием.

Метод осмысленного запоминания довольно сложен, он требует немало времени и усилий, но он же является и самым продуктивным. Поэтому он шире всего применяется в повседневной деловой и науч-ной жизни. Наибольших успехов в нем добиваются люди с развитым логическим мышлением и доминированием словесно-логической па-мяти. Для лиц с преобладанием других видов памяти наиболее эффек-тивным будет ***комбинированный метод запоминания***
.

4. Комбинированный метод запоминания основан на исполь-зовании одновременно двух или более видов памяти, то есть подключению к запоминанию образов, чувств, движений. Так, напри-мер, лица с доминирующей зрительной памятью могут при запомина-нии какого-либо текста легче запомнить его написание и, вспоминая, мысленно «видеть» его перед собой и «читать». В дополнение к этому, таким людям при запоминании и воспроизведении информации осо-бенно помогут схемы, графики, таблицы, пиктограммы, рисунки, ка-рикатуры, шаржи и другие способы повышения наглядности запоми-наемого материала. Им следует при запоминании любой информации больше подключать именно зрительных образов, случайно или произ-вольно возникающих при осмыслении и восприятии информации.

Лица с преобладанием слуховой памяти добиваются лучших результатов в запоминании, концентрируясь на слуховых образах: тембре и громкости голоса говорящего, его интонациях. При чтении текста таким людям лучше читать его вслух и внимательно слушать собственный голос. Если объем текста очень велик, можно записать чтение на магнитофон, и прослушать его необходимое количество раз. Информацию, поступающую в другом виде: чертежи, фотографии, рисунки, кинофильмы и т.д., тоже следует «озвучивать»: описывать, комментировать вслух.

Тем, у кого преобладает эмоциональная память, поможет запом-нить информацию фиксация собственных эмоций и чувств - до того, как вы начали запоминать, во время восприятия и запоминания информации, после того. Какое впечатление она на вас произвела? С чем вы согласны, а с чем нет? У эмоциональных людей даже научный текст может вызывать восторг, недоумение, желание поспорить с ав-тором или полностью его поддержать. Если у вас возникли другие чув-ства - запомните и их тоже. Все это поможет вам!

Людям, у которых доминирует двигательная память, поможет запоминание жестов говорящего человека, его позы, мимики. По ассо-циации в вашем сознании всплывет и смысл его слов (как видите, комбинированный метод включает и ассоциации!). А может быть, вам легче запомнить свою собственную позу при слушании или чтении ма-териала, движения при написании текста или любые другие движе-ния, помогающие запомнить его содержание? Ничего не будет лиш-ним, если это на пользу!

Соответственно, люди с преобладанием в запоминании вкусо-вых, обонятельных или осязательных образов и ощущений, могут ори-ентироваться именно на них.

Поскольку большинство людей обычно не обладает ярко выра-женными специфическими видами памяти, то и комбинации образов и эмоций могут быть самыми разнообразными. Какая-то информация вызовет при запоминании целую гамму чувств, какая-то будет сопро-вождаться слуховыми и обонятельными ощущениями одновременно... Пробуйте, экспериментируйте, комбинируйте! Ищите **свой** вид запо-минания.

Наряду с вышеперечисленными основными методами запомина-ния, существуют и более частные, применяемые в специфи-ческих случаях.

5. Метод локальной привязки (метод «расставления по мес-там»). Этот метод создан свыше 2,5 тысяч лет тому назад греческим поэтом Симонидом - основателем первой школы развития памяти и создателем мнемотехники. Он использовал его для запоминания стихо-творений и поэм. Симонид представлял себя медленно идущим по хо-рошо знакомой городской улице или другим знакомым путем. Затем он связывал каждую строфу поэмы или основную мысль своего выступле-ния с каким-либо предметом или объектом, мимо которого он проходил в своем воображении. Когда он читал стихи перед слушателями или выступал перед ними с речью, то совершал эту

воображаемую про-гулку еще раз (что было нетрудно, поскольку дорога была выбрана очень хорошо знакомая). Таким образом стихотворные строфы и мысли выступления вспоминались сами собой.

Сущность метода состоит в ассоциативном связывании ряда запоминаемых объектов с рядом хорошо знакомых предметов. В каче-стве запоминаемых объектов могут быть дела, которые предстоит сде-лать, продукты, которые надо купить, люди, с которыми предстоит встретиться и т. д. А ряд хорошо знакомых предметов - это дома на вашей улице, остановки на вашем автобусном маршруте, мебель в ва-шей квартире или офисе и т.д. Каждый запоминаемый объект вы «располагаете» в том или ином месте знакомого ряда. Мысленно «про-бегая» знакомый ряд предметов, вы восстанавливаете в памяти за-ученный материал и излагаете его.

Представьте себя стоящим посреди вашей комнаты. Поверни-тесь по часовой стрелке, вспоминая расположение мебели и других предметов. Возьмите список запланированных дел и мысленно «соеди-ните» каждое дело с любым объектом в комнате. Для надежности можно придумать сказочную или фантастическую (или любую другую) историю, которая их связывает. Запомнили? А теперь, вспоминая предметы в комнате, проверьте себя. После нескольких тренировок вы сможете применять данный метод без малейших усилий.

6. Метод словесных посредников

Этот метод по сути близок к предыдущему. Разница состоит в том, что в данном методе ряд запоминаемых объектов соотносится с рядом слов-посредников в легкой для запоминания фразе.

Так, например, со школьной скамьи многим известна фраза: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан», - в которой на-чальные буквы каждого слова означают названий цветов спектра в их последовательности: Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый.

Этот же прием используется в астрономии для запоминания последовательности спектральных классов звезд: «O, B, A, F, J, K, M» (в русской транскрипции: О, Б, А, Ф, Ж,

К, М). Фраза здесь такая: «Один Бритый Англичанин Финики Жевал, Как Морковь». Смысла мало, но запоминается легко!

А для запоминания большого количества знаков после запятой в числе «Пи», на уроках геометрии в старой русской гимназии заучива-лось такое стихотворение:

Кто и шутя, и скоро пожелаетъ

«Пи» узнать число, ужъ знаетъ!

Количество букв в каждом слове стихотворения в соответствии с правилами дореволюционной русской орфографии (с твердыми зна-ками после согласных на концах слов), давало необходимое число: 3,1415926536.

В случае необходимости можно придумать всевозможные вариа-ции данного метода применительно к любой конкретной ситуа-ции.

7. Рифмование слов

Рифмование слов и фраз, придание им стихотворной формы с соответствующим ритмом и размером также значительно ускоряет и облегчает запоминание. Вот пример из школьного курса русского языка на правило спряжения глаголов-исключений;

Гнать, держать, смотреть и видеть,

Дышать, слышать, ненавидеть,

И зависеть, и вертеть,

И обидеть, и терпеть.

Вы запомните, друзья, -

Их на «Е» спрягать нельзя!

Аналогичный, прием применим и к другим видам материала, который требуется запомнить.

Однако никакие приемы мнемотехники не смогут вам помочь, если, перед тем, как приступить к изучению и запоминанию мате-риала, у вас не будет установки на его запоминание. Английский фи-лософ Б. Стюарт советовал: «Не читай ничего, что не желаешь запоми-нать. Не запоминай ничего, что не имеешь в виду применить». По-этому, прежде чем начать чтение или усвоение материала другим спо-собом, надо четко решить для себя:

а) для чего нужна эта информация,

б) на какой срок она нужна.

Экспериментально установлено, что в группе испытуемых, где экспериментатор заранее предупреждает, что информацию надо за-помнить на длительное время, процент забывания материала значи-тельно ниже, чем в той группе, где о сроке запоминания ничего не го-ворилось. В зависимости от того, как точно, с какой полнотой и на ка-кой срок человек стремится заучить материал, установка на запоми-нание срабатывает соответствующим образом и обеспечивает желае-мый результат. Поэтому и забываются так быстро знания у тех студен-тов, которые готовятся «лишь бы сдать экзамен», и не собираясь ис-пользовать полученные знания в жизни.

В запоминании не следует слишком надеяться и на записыва-ние. Если записывается неосмысленный материал, то запись действует как выполненное намерение и разлагает внимание. Человек надеется на запись, и тем самым ослабляет внутреннее желание помнить, осво-бождается от информации, передоверяя ее бумаге. Эрнст Хемингуэй как-то сказал: «От многого я уже освободился - написал про это».

Поэтому необходимо взять себе за правило записывать информа-цию только после ее осмысления и регулярно возвращаться к ней, освежая ее в памяти. Никогда не записывайте без попытки ос-мыслить и запомнить. Пусть запись не заменяет память, а лишь под-страховывает ее «на всякий случай».

2.2. Подготовительные и активизирующие упражнения

Для того, чтобы улучшить и активизировать запоминание, осо-бенно при использовании комбинированных методов с опорой на об-разы, представления и впечатления, существуют специальные упраж-нения. Они в первую очередь воздействуют на те психические про-цессы, которые связаны с памятью и являются ее спутниками и по-мощниками. С помощью приведенных ниже упражнений можно нау-читься управлять своим вниманием, концентрировать и расслаблять его, направлять на объект и давать ему отдых, защищая от переутом-ления. Упражнения помогут нестандартно мыслить, полностью исполь-зовать воображение, вызывать необычные, фантастические и сказоч-ные образы, которые, в силу своей необычности, особенно легко запо-минаются. Упражнения помогут увеличить пластичность психики и вооружат вас несколькими нешаблонными, нетрадиционными прие-мами. Но все это достижимо и имеет смысл лишь при регулярных, сис-тематических упражнениях и тренировках.

Упражнение 1.

Желательно это упражнение делать перед сном. В расслаблен-ном, спокойном состоянии с закрытыми глазами мысленно рисуйте перед собой различные картины. К примеру, это может быть морской пейзаж, весенний или осенний лес. Это могут быть представления об отдельных предметах: животных, растениях, памятниках искусства и архитектуры и т.д. Фантазия сама подскажет вам возможные сюжеты. Главное, чтобы они были приятными, навевали успокоение, уют и комфорт. Старайтесь отчетливо «увидеть» представленный образ во всех подробностях, деталях, не забывая при том богатейшую палитру цветов, запахов, звуков, движений (например, дуновение ветра, скольжение облаков).

Упражнение 2.

Его можно проделывать на улице или глядя из окна. Увидев примечательное лицо, пейзаж, интерьер и т.п., попробуйте сразу, за-крыв глаза, удержать это впечатление максимально долго. Нарисуйте увиденное по памяти и сравните с действительностью. Или опишите детально хорошо вам знакомое лицо друга или родственника: какого цвета у него глаза, волосы, какова форма носа, лба, подбородка?

Упражнение 3.

Взяв какую-либо картину или фотографию, посмотрите на нее несколько минут, затем закройте листом бумаги и опишите по памяти. Сравните свое описание с оригиналом. По мере улучшения результатов сокращайте время на запоминание.

Упражнение 4.

Постарайтесь мысленно представить хорошо вам знакомые картины известных художников. «Рассмотрите» их во всех подробно-стях. Какие чувства вы при том испытываете? Спустя некоторое время сверьте свои образы с оригиналом.

Упражнение 5.

Слушая музыку (особенно классическую), старайтесь запечат-леть и мысленно нарисовать возникающие образы. Затем восстановите в памяти образы и постарайтесь вспомнить мелодию. Услышав еще раз мелодию, восстановите прежние образы. Изменились ли они? Че-редуйте таким образом зрительные и слуховые образы.

Упражнение 6.

Смотря телевизор или слушая чье-либо выступление, закройте глаза или выключите изображение, оставив только звук. Попытайтесь по голосу описать человека возможно более подробно. Представьте его внешность, характер, эмоциональное состояние. Зачем он это говорит? Почему он так говорит? Чего он хочет? Откройте глаза или включите снова изображение. Проверьте свои впечатления и предположения.

Упражнение 7.

Слушая радио, повторяйте услышанные фразы и целые сообще-ния насколько возможно полнее. Старайтесь повторять автома-тически, не задумываясь, как магнитофон. Самый высокий результат - это когда вы сможете повторять целые абзацы текста достаточно точно, думая при этом совершенно о другом.

Упражнение 8.

Выберите в качестве объекта какую-либо вещь около себя. Скон-центрируйте на ней внимание и постарайтесь выделить самые различные ее признаки, особенности, свойства и характеристики. Не упускайте ни единой детали, назовите как можно больше признаков. В дальнейшем время можно ограничить. При этом для начала упражне-ния лучше выбирать предметы более сложные и переходить к простым по мере совершенств ования своего восприятия.

Упражнение 9.

Снова сконцентрируйтесь на каком-нибудь предмете. Постарай-тесь найти как можно больше способов его применения в различных ситуациях. Причем не только, заранее предусмотренных создателями предмета, но и нестандартных, фантастических.

Например, будильник обычно используется как обычные часы - для определения времени и для сигнализации о наступлении нужного срока. Еще его можно использовать

в качестве средства обороны или нападения (как метательный снаряд), в качестве грузила на рыбалке... А еще для чего?

После некоторой первоначальной тренировки целесообразно выполнять упражнения № 8 и № 9 в условиях помех. Включите доста-точно громко магнитофон, телевизор или радио и постарайтесь акти-визиро-вать внимание, восприятие и мышление в этих условиях. Или займи-тесь этим при большом скоплении народа и научитесь отре-шаться как от слуховых, так и от зрительных помех.

Упражнение 10.

Нарисуйте фломастером на белом листе плотной бумаги темную точку размером с горошину. Поместите ее перед собой на расстоянии 1,5-2 метра. Устройтесь удобно в кресле или на стуле. Зафиксируйтесь на этой точке взглядом, мыслями, чувствами, но не напрягайте мышцы. Сидите спокойно, удобно, естественно, свободно. Полная; не-подвижность тела не нужна, но ваш взгляд блуждать не должен. Не отвлекайтесь от наблюдения точки вначале 2-3 минуты, затем дове-дите это время до 10-12 минут.

Упражнение 11. «Музыкальный массаж»

Данное упражнение помогает более эмоционально восприни-мать поступающую информацию, углубляет и обостряет чувства, акти-визирует жизненный тонус организма.

Итак, лягте на спину, приведите в порядок дыхание, постарав-шись насытиться кислородом, и начинайте петь вслух или хотя бы в уме следующие звуки в такой последовательности:

1. До – Ре – Ми – Фа – Соль – Ля – Си - До;

2. До - Си - Ля – Соль – Фа - Ми - Ре - До.

Первая горизонталь:

Звук До, словно тяжелым молотом в колокол, гудит в голове; Ре - вибрация в горле; Ми - ласкает и щекочет сердце; Фа - наполняет энергией и звенит в солнечном сплетении; Соль - вибрирует в пупке; Ля - в половом центре; Си - звенит в коленях; До - молотом бьет в ступнях.

Вторую горизонталь выполнять в обратной последовательности, так же концентрируясь на звуках и соответствующих ощущениях.

Для продуктивного выполнения данного упражнения требуется мобилизовать всю силу нашего представления и образного мышления. Лучше всего ежедневно проделывать до 10 полных циклов данного уп-ражнения. Времени много это не займет, но зато уже через 2-3 недели можно будет почувствовать эффект этих занятий. Новая информация, подобно описанным звукам, восприниматься будет как бы всем на-шим телом, заставляя его вибрировать и вживаться в каждое новое слово, тонко ощущая и переживая его, как родное.

Упражнение 12.

Вспомните и опишите подробно то, чем занят был ваш вчераш-ний день по минутам, с тем, чтобы иметь полную картину вашего дня. Если у вас появится «провал» в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через четверть или полчаса попытайтесь вспомнить еще раз.

Упражнение 13.

Вы понадейтесь на свою память, чтобы сделать завтра какое-нибудь дело. Например, взять книгу из шкафа или библиотеки и поло-жить ее на стол. Представьте себе, как завтра вы войдете в свой дом. В момент, когда вы будете открывать дверь, нужно, чтобы вы поду-мали о том, что надо вынуть книгу. Не записывайте это нигде, не де-лайте узелка на носовом платке. Просто сегодня подумайте о своем возвращении домой завтра вечером, и поручите своей памяти думать о книге. Затем посмотрите на эту книгу, чтобы точно знать, о какой книге идет речь. Подумайте о том, что вы не должны забыть об этом действии; вспомните об этом 2 или 3 раза сегодня вечером и доверь-тесь вашей памяти.

Упражнение 14.

Выучите наизусть следующие три четверостишья. Можете вы-брать любые другие, но желательно, чтобы стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Ж. Буало:

Звонят колокола на сотне колоколен,

Чей похоронный звон, от коего я болен,

До самых туч летит и сотрясает их:

Вот так здесь мертвых чтят, вгоняя в гроб живых.

А. Батюшков:

О память сердца, ты сильней

Рассудка памяти печальной,

И часто прелестью своей

Меня в стране пленяешь дальней.

А. Пушкин:

Волшебной силой песнопенья

В туманной памяти моей

Так оживляются виденья

То светлых, то печальных дней.

Упражнение 15. Мысленные картины.

Большинство техник улучшения памяти основаны на ассоциа-циях образов мысленных картин. Абсолютно необходима натрениро-ванность в создании таких картин. Это называется «представить их визуально». С этой целью мы вам дадим сейчас несколько советов.

1. Прежде всего, хорошо нужно понять, что конкретные образ-ные картины, которые образуются в нашем мозгу, сохраняются го-раздо легче, чем отвлеченные идеи.

Возьмем пример. Вот стихи Оскара Лафонтена (дословный пере-вод):

По неудобной песчаной дороге, ведущей в гору,

Под палящим солнцем

Шесть сильных лошадей тащили дилижанс...

А вот три строки из стихотворения Поля Валери:

Лишь только я могу сдержать твой страх,-

Мои покаяния, мои сомнения, моя скованность

Являются изъянами твоего большого бриллианта...

Попытайтесь заучить эти стихи наизусть, и вы увидите, что гораздо легче запомнить три строки Лафонтена, чем три строки Ва-лери. Почему? Все очень просто. Первые стихи наполнены конкрет-ными картинами, в то время как стихи Валери вызывают обобщенные мысли. Проведем небольшое исследование со стихами Лафонтена.

1-я строка: мысленно представьте дорогу, ведущую в гору. Она покрыта песком, на ней полно рытвин, выбоин, больших булыжников (удается ли вам, закрыв глаза, представить эту дорогу?).

2-я строка: Жаркое солнце вертикально висит над дорогой, на обочинах которой растет низкий кустарник, но нет ни единого дерева. Представьте себе сцену этих двух строк либо в виде фотокарточки, либо картины на экране телевизора.

3-я строка: две вереницы огромных лошадей с трудом тащат телегу.

Если вам удастся хорошо себе представить сценку, то вы легко запомните эти три строки, т.к. они вызывают конкретные картины.

Со стихами Валери дело обстоит труднее, т.к. строки не содер-жат сцен, которые можно представить мысленно.

Очень важно привыкнуть формировать в воображении ясные и четкие картины, т.к., создавая их, мы значительно облегчаем про-цесс запоминания.

Для этого выполним следующие упражнения.

Важно: приведенные ниже упражнения должны выполняться только постепенно и раздельно, а не сразу одно за другим. Переходите ко второму упражнению лишь тогда, когда почувствуете, что хорошо усвоили первое, затем, после прочного усвоения второго, переходите к третьему и т.д. Выполняйте упражнения один-два раза в день в тече-ние нескольких недель.

Упражнение 15.1.

Закройте глаза и представьте себе последовательно следующее: кота, часы, дерево, словарь, кресло, друга или подругу, машину, ка-рандаш, электрическую лампу и т.д. Затем составьте другой список слов. Для каждого предмета попытайтесь до-биться, по возможности, наиболее четкой картины. Весьма вероятно, что в вашем сознании возникнут различные картины одного и того же предмета или суще-ства. Это неважно. Вернитесь к тем же картинам и закрепите на них ваше внимание. Через некоторое время переходите к другому пред-мету.

Упражнение 15.2.

Глаза закрыты по-прежнему, представьте себе два предмета рядом: карандаш положен на книгу, пара очков лежит на газете, вилка лежит с тарелкой, кресло стоит рядом со шкафом, рядом с ботинком щетка для чистки, расческа лежит рядом с флаконом, шина рядом с бензоколонкой и т.д.

Упражнение 15.3.

Глаза закрыты, попытайтесь теперь мысленно объединить три предмета: ключ, спичечная коробка и часы; стакан, тарелка и ложка; пара ботинок и брюки; собака, кот и мяч и т.д.

Упражнение 15.4.

Попытайтесь представить себе движущуюся картинку. Потрени-руйтесь с чисто вымышленными картинками, т.к. этот тип представлений будет полезен вам в ходе упражнений по запоминанию. Пример: представьте чайную ложку, которая планирует в воздухе и затем погружается в чашку кофе. Молоток, который сам бьет по гвоздю. Нож, который разрезает кусок ткани надвое. Пузырек чернил, который опрокидывается на скатерть. Затем птицу, которая ныряет в озеро. И так далее...

Соедините два каких-либо предмета таким образом, чтобы один из них двигался по направлению к другому и сталкивался с ним. Это упражнение является важным, т.к. в случае, когда вам мысленно необходимо соединить два предмета, вы получите в вашем мозгу более устойчивое изображение, если один из предметов движется. Произ-вольное создание мысленных образов, или визуализация, играет также значительную роль в процессе личного развития.

Отметим важный закон психологии, открытый Вильямом Джейм-сом: «*Все идеи, прочно внедренные в наш мозг, обладают внут-ренней силой самоосуществления»*
. Т.е. если идея прочно «засела» в нас, то, независимо от того, что мы можем сделать для ее осуществле-ния, она сама создаст силы, которые незаметно ведут нас к ее мате-риализации.

Таким образом, чтобы хорошо внедрить идею в наше сознание, ее необходимо представить себе в форме мысленных изображений.

Техника телепатии, телегипноза, внушения на расстоянии и т. д. также широко использует визуализацию.

Теперь вы заинтересованы в тщательном проведении упражне-ний, с тем чтобы уметь как можно быстрее «визуализировать» предмет: животное, персонаж или действие. Чем изображение является точнее, чем оно легче возникает, тем запоминание (или ассоциация с целью запоминания) будет эффективнее.

Вначале у вас может сложиться впечатление, что вы не-спо-собны прочно закреплять мысленное изображение предмета. Это есте-ственное явление. Процесс происходит так, как будто предмет появля-ется в нашем «поле мысленного зрения», а затем быстро

исчезает. Это почти всегда так. Однако достаточно снова восстановить в памяти изображение - и оно продлится немного дольше, но опять исчезнет, и т.д.

С движущимися картинками вы мало-помалу придете к возмож-ности просмотра настоящего маленького внутреннего фильма, составленного из последовательности изображений.

Вы будете иметь возможность практически отработать эту тех-нику визуализации на многих уроках данного курса. Однако, начиная с настоящего момента, готовьте себя к этому, выполняя первые уп-ражнения. Тренируйте себя каждый день до тех пор, пока хорошо не овладеете визуализацией.

Упражнение 15.5.

Представьте себе любую сцену, в которой центральный персо-наж (например, вы сами) находится среди других и в которой что-ни-будь происходит. К примеру: вы находитесь на почте и получаете де-нежный перевод, вы покупаете хлеб в булочной, вы играете со своими друзь-ями в карты или беседуете с ними, вы находитесь в поезде и бе-седуете с контролером и т.д.

Все эти упражнения являются обязательными, т.е. мысленное образное представление - важнейшее условие в процессе произволь-ного запоминания. Оно позволяет устойчиво сохранять в памяти ассо-циации.