

Память - способность к запечатлению, сохранению и последующему воспроизведению (или узнаванию) того, что мы раньше воспринимали, пере-живали или делали.

Психологи выделяют шесть видов памяти: двигательную, словесно-логическую, эмоциональную, произвольную, произвольную (преднамеренную). В другой классификации память может быть – кратковременной, оперативной и долговременной.

Условия хорошей работы памяти.

Необходимо отметить, что механизмы памяти должны быть всегда подвижны и всегда в "форме". Их нужно постоянно тренировать, ежедневно вы-деляя для этого час или хотя бы 20-25 минут.

Знайте, что лучше всего функционирует память между 8 и 12 часами дня, затем ее эффективность начинает постепенно падать. После 17 часов запоминание снова улучшается, и если человек не очень устал, к 19 часам достигает высокого уровня.

Используйте по возможности все способы восприятия информации, комбинируйте их, и через некоторое время память ваша станет надежней, лучше. Очень важно при запоминании новой информации не отправлять ее в дальние "кладовые памяти", а постараться сопоставить ее с полученной ранее, развивая тем самым ассоциативную память.

Информация, поступающая в мозг человека, лучше запомнится, если установлена связь между событиями. Так, в упражнении на запоминание установите смысловые связи между двумя явлениями. Предварительное определение, какой может быть смысловая связь между этими явлениями, событиями или действиями, способствует более прочному запоминанию.



Составитель: Пономаренко Т.И.
Зав. кафедры прикладной и практической
психологии, к.пс.н.

Совершенствуем память



Чита, 2015 г.

Как развивать память:

Улучшаем память

Метод ассоциации.

*Методом ассоциации умело пользовался римский политический деятель Марк Туллий Цицерон при подготовке своих блестящих речей, которые произносил, не пользуясь никакими записями. Он был великолепным оратором. С помощью особых приемов он запоминал предварительно отрепетированные речи. Каждый раздел речи он связывал с определенной ситуацией в комнате и, расхаживая по этой комнате, проводил ассоциации с различными предметами, находящимися в ней, которые напоминали предметы в зале Римского сената. Выступая в сенате, он связывал разделы своей речи с соответствующими предметами и мог часами говорить без запинки.

*Существует простейший способ создания собственных упражнений, помогающих памяти, с привлечением ассоциаций. С этой целью следует написать 20 чисел и произвольно связать их с определенными лицами или предметами по системе словесно - числового запоминания. За этим упражнением должно следовать другое такое же, тем самым будут возрастать мнемонические способности мозга. Этим методом можно вырабатывать феноменальную память.

Советы по развитию памяти

*Запоминание лиц.

Часто мы жалуемся, что плохо запоминаем лица. Нам бывает неудобно перед старыми знакомыми, что мы не можем вспомнить, где и когда с ними общались, и вообще, кто они такие.

Чтобы запомнить лицо, необходимо внимательно его рассмотреть, обращая внимание на форму, отличительные признаки (предметы), которые редко встречаются у других людей и пр.

*Запоминание имен.

Первое условие для запоминания имени - оно должно быть произнесено громко и отчетливо. Его следует повторить раз - другой, чтобы зафиксировать в памяти. Некоторые пользуются способом связывания имени со зрительным образом лица, которому оно принадлежит, с его характерными приметами.

*«**Не подряд**». Научное название здесь такое: "закон распределения повторений во времени". Суть: число повторений, необходимых для полного усвоения материала, уменьшается, если не стремиться запомнить все в один присест. Чем больше надо повторений, т.е. чем обширнее порция запоминаемого материала, тем больше разница между требуемыми повторениями "за один присест" и за несколько.

Необходимо систематически чередовать пассивное восприятие запоминаемого материала с активными попытками припоминания с психологической установкой на запоминание.

Общие условия успешного запоминания.

- Когда материал интересен для запоминающего.
- Когда у запоминающего есть уже большой объем знаний в той области, к которой относится заучиваемый материал.
- Когда у запоминающего сформирована установка на длительность, полноту и прочность запоминания.
- Когда материал осмыслен, предельно ясен, подвергается классификации.
- Когда при заучивании материала до 1000 слов (т.е. 3-4 страницы книги обычных размеров), он внимательно прочитывается один-два раза с разбивкой на смысловые фрагменты и затем воспроизводится путем активных и с подглядыванием повторений.
- Когда число таких повторений на 50% превышает то их количество, которое требуется для первого безошибочного воспроизведения. (Со средней памятью человек может безошибочно воспроизвести 7-9 слов сразу, 12 слов - после 17 повторений, 24 слова - после 40 повторений).
- Когда между отдельными повторениями вводится пауза продолжительностью 24 часа.
- Когда процесс заучивания, разделенный на отрезки по 45-60 минут, прерывается паузами отдыха 10-15 минут.