

# Как правильно запоминать?

Наверняка в своей жизни у вас бывали случаи, когда вы что-либо забывали. Особенно знакомо это состояние школьникам и студентам. «Ведь я же учил это!» - восклицают они. «Почему же я не могу теперь этого вспомнить?» Да и у взрослых людей часто бывают такие случаи.

Почему же мы порой не можем запомнить информацию и воспроизвести ее потом? Ученые расходятся во мнениях относительно механизмов работы нашей памяти. Однако существуют несколько практически общепризнанных механизмов, позволяющих упростить запоминание, сделать его надежнее и облегчить воспроизведение (вспоминание) запомненной информации. Эти механизмы можно назвать законами памяти. Вот главные из них:

**Закон внимания.** Жалуетесь, что не можете что-либо вспомнить? А были ли приложены усилия для запоминания? Может быть, во время запоминания вы еще и телевизор смотрели? Для хорошего запоминания необходима концентрация внимания на материале. Далее перечислено несколько факторов, которые негативно влияют на сохранение информации в памяти и которые нужно по возможности исключить:

Посторонние мысли

Отвлекающие воздействия (шум, радио, ТВ, звонки, ...)

Усталость, раздражение

Спешка

**Закон яркости.** Лучше всего запоминается все яркое и необычное. За день вы встречаете множество людей, но вечером можете вспомнить только тех из них, кто чем-то выделялся, отличался от других. Поэтому перед запоминанием будет полезно попытаться придать информации яркий, необычный вид.

**Закон значимости.** По значимости для человека информацию можно разделить на три группы. В первую попадает жизненно важная информация (режим питания, знания об опасностях,...). Она запоминается без усилий и практически навсегда. Ко второй группе относится интересная и субъективно важная для человека информация. Она тоже усваивается относительно легко. К третьей группе относится вся остальная информация. Она усваивается хуже всего. К сожалению, такой информации подавляющее большинство. Отсюда вытекает несколько законов, облегчающих

запоминание:

**Закон интереса.** Как уже было сказано, информация, относящаяся к интересам человека (вторая группа), запоминается легко. Поэтому нужно хотя бы временно заинтересовать себя тем, что собираешься запомнить.

**Закон мотивации.** Необходимо убедить себя в важности для вас запоминаемой информации. Представьте, какие выгоды принесет вам ее запоминание: более быстрое продвижение по службе, победа в викторине и т.д. Тогда информация временно перейдет во вторую группу и будет запоминаться значительно надежнее.

**Закон деятельности.** Информация, с которой вы производите какие-то действия, запоминается лучше. Поэтому попробуйте что-нибудь сделать с ней: что-то подсчитать, сравнить ее с чем-то и т.п.

**Закон понимания и осмысления.** Пытаться запомнить что-либо, не понимая - практически безнадежное дело. Поняв и осмыслив информацию, вы очень поможете своей памяти.

**Закон предыдущих знаний.** Запоминаемая информация взаимодействует с той, что уже хранится в вашем мозге. Происходит установка ассоциативных связей, сравнение, выделение общих признаков, ... Поэтому, чем больше у вас информации по какой-либо теме, тем легче запоминается новая информация по этой теме. И вообще, чем больше вы знаете, тем легче усваиваются новые знания. Так что чтобы запоминать лучше, запоминайте больше.

**Закон настройки и установки.** На запоминание нужно настроиться. Прежде всего, решите для себя, сколько времени вам нужно помнить запоминаемые данные: день, год, всю жизнь. Это поможет мозгу правильно разместить их. Перед запоминанием бегло просмотрите материал, который нужно запомнить. Это подготовит мозг к его запоминанию, позволит оценить сложность материала. Очень полезно перед запоминанием вспомнить известный вам материал по этой теме. А для улучшения вспоминания представьте себе ситуацию, когда вы будете вспоминать это, экзамен, например.

**Закон тормозов памяти.** Существуют два процесса, тормозящие (ухудшающие) запоминание.

*Проактивное торможение:* предыдущая запоминаемая информация ухудшает запоминание последующей.

*Ретроактивное торможение:*

последующая запоминаемая информация ухудшает запоминание предыдущей. Наличие данных процессов связано с тем, что даже после завершения восприятия запоминаемой информации в мозгу идут процессы ее усвоения и размещения. В связи с этим можно дать следующие рекомендации по запоминанию:

Запоминайте важную информацию утром или вечером. В это время влияние процессов торможения наименьшее.

Делайте перерывы при запоминании. Во время перерывов нельзя получать никакую другую информацию (читать, смотреть телевизор, слушать радио). Это уменьшит влияние процессов торможения.

Не запоминайте однотипную информацию друг за другом. Так не следует учить математику после запоминания исторических дат. И там, и там работа происходит с цифрами. Это затруднит запоминание.

Не делайте сразу после запоминания ничего сложного для вас. Мозг сосредоточится на сложной деятельности и не сможет правильно разместить запоминавшуюся информацию.

Следующие два закона позволяют упростить вспоминание информации.

**Закон временного слоя.** Информация хранится в памяти слоями. Типов этих слоев очень много, и одним из них является временной слой. Вся информация, запоминавшаяся примерно в одно время, хранится рядом. Поэтому, если вам нужно что-то вспомнить, попробуйте припомнить то, что вы делали в тот день, когда к вам поступила нужная информация.

**Закон тематического слоя.** Еще одним из слоев памяти является тематический. Вся информация по сходной тематике хранится в мозге рядом. Поэтому, пытаясь вспомнить что-то, попробуйте вспомнить близкую по тематике информацию. Например, если вы забыли название города, вспомните названия нескольких других городов.

Надеюсь, что описанные в этой статье законы позволят вам более легко и надежно запоминать все, что вам хочется. Удачного вам запоминания!

## Как правильно запоминать

Автор: admin

21.12.2011 15:54 - Обновлено 30.10.2014 02:36

---

Автор - **Иван Якимов**

[Источник](#)