

Как улучшить свою зрительную память и внимательность?

По-всякому бывает в этой жизни. Кто-то красив, а кто-то не очень. Кто-то быстр, а кто-то медлителен. Мы приходим в эту жизнь наделенными разными способностями. Что делать, если не повезло со зрительной памятью? На самом деле это не такая уж проблема, если знать, что любой человек наделен способностью учиться. Любой может с помощью тренировок улучшить любое свое качество. Предлагаемые упражнения для улучшения зрительной памяти и наблюдательности можно выполнять в любое удобное время. Например, сидя на скучном совещании, во время поездок на общественном транспорте, можно превратить их в игру с детьми. Главное – действовать!

Упражнение 1

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обычную вещь, лучше яркого цвета. Пусть это будет журнал, цветок, апельсин или компакт-диск. Смотрите спокойно на предмет некоторое время, но очень внимательно, стараясь запечатлеть его в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить этот предмет с максимальной точностью. Постарайтесь вспомнить ее размер, все подробности и запечатлейте все это в своем мозгу. Потом откройте глаза, взгляните еще раз на предмет и посмотрите, насколько он отличается от созданного Вами образа. Внимательно отметьте упущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение; потом снова смотрите на предмет и продолжайте до тех пор, пока Вам не удастся составить вполне ясный зрительный образ предмета со всеми подробностями.

Упражнение 2

Возьмите один из освоенных вами предметов и, получив точное умственное изображение, способом, описанным в первом упражнении, постарайтесь нарисовать его форму и детали. Для первого раза задайте себе что-нибудь попроще. Качество Ваших рисунков оценивайте не по художественному дарованию, а по количеству подробностей, которые Вы запомнили и смогли нанести на бумагу. Не думайте о том, что не очень похоже, что Вы не умеете рисовать. Главное в этом упражнении - просто его выполнение. При этом Вам должен служить моделью не сам предмет, а его изображение в Вашей памяти

Эти два упражнения развивают наблюдательность и способность запоминать в такой сильной степени, что через короткое время Вы будете способны только взглянуть на что-нибудь лишь раз, и затем сделать набросок со всеми главными деталями. Если Вам понравилось и Вы хотите продолжить, работайте с более сложными образами. Пусть это будут лица, здания, пейзажи. Прежде, чем приступить к этому, сядьте спокойно и попробуйте описать внешность кого-либо из Ваших самых близких знакомых. Вы сами удивитесь тому, насколько неясным будет на самом деле "вызванный" Вами образ.

Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, а не в деталях. Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своей памяти, затем приступайте к следующим подробностям и т.д. Начните упражняться на Ваших знакомых, затем переходите на посторонних.

То же самое касается зданий. Постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого Вы ходите ежедневно. Вы поймете, что не в состоянии вспомнить числа окон, вида и размера дверей, формы крыши, карнизов, украшений и т.д. Вы никогда в действительности толком не видели дома, Вы просто смотрели на него. Начните, приглядываясь к находящемуся на Вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет очень много), продолжайте, пока Вы не составите ясного представления об этом здании.

Есть и еще один секрет. В момент нервного напряжения, или для отдыха после умственного и нервной нагрузки, не хватайтесь за сигарету. Попробуйте выполнить первое упражнение с Вашим любимым пейзажем. Для меня, например, это картинка к этой статье. Через 10 минут Вы гарантированно снимете нервное напряжение и придете в хорошее расположение духа.

Это достаточно действенный метод развития наблюдательности. Но главное - преодолеть лень и начать делать упражнения.

Автор - **Ирина Борзакова**

Как улучшить свою зрительную память и внимательность

Автор: admin

02.08.2011 23:36 - Обновлено 30.10.2014 04:58

[Источник](#)