Автор: admin
14.12.2011 19:51 - Обновлено 30.10.2014 05:20

Какие есть методы запоминания?

Сегодня вспомним о том, что лето для многих из нас - пора экзаменов. А чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить и запомнить. А чтобы не приходилось зачитывать до дыр учебники и методички, надо научиться хорошо и много запоминать. И сегодня мы предлагаем несколько методов для тренировки памяти вообще.

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 - возраст брата, 1977 - год его рождения, 5 - месяц рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к одному и тому же человеку.

Идем дальше. Для запоминания имен новых знакомых лучше всего использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь к человеку по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому и для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаем: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - "Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый"). Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастного Подростка", а математики - цифры числа "пи" (3,14159265358979) фразой "How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics" (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: "Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию"). Здесь используется количество букв в словах.

Метод loci. Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет меблировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это

основные, ключевые, слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов. Предположим, у вас получилось что-то типа: "дверь, вешалка, шкаф", а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: "сливочное масло, пакет картошки, хлеб".
Вы поступаете таким образом - связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели), и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Подопытным предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались. Вот такие дела.

Автор - **Максим Селинский**

Источник