



Законы памяти

*Недостаточно обладать хорошей памятью,
нужно еще и уметь пользоваться ей*

Закон осмысления: Чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Самый лучший способ запомнить – это научиться правильно **ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В МОМЕНТ ЗАПОМИНАНИЯ**. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие текст, сколько содержащиеся в них мысли. Они же первыми приходят в голову, когда нужно вспомнить содержание текста. Следует использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы. Кроме того, эффективен прием прогнозирования: начав читать абзац, попробуйте после выдвигения автором нескольких аргументов самостоятельно сделать вывод, объяснить себе прочитанное, даже если оно кажется вам очевидным. Сформулировав информацию своими словами, вы запомните ее надолго.

Закон интереса: Интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий. Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса – цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

Закон установки. Он может быть представлен в двух аспектах:

- **Установка на запоминание по времени:** запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить "всерьез и надолго". Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти. Так, например, если у студента имеется установка на запоминание материала лишь к очередной сессии, то знания после экзаменов легко забываются.
- **Установка на восприятие материала по содержанию:** в тексте человек в первую очередь найдет то, на что у него есть установка. Так, если нужно ознакомиться с описанием некоторого технического устройства, то мы готовимся к тому, что в этом описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, рабочие параметры. Именно эти материалы и "выхватит" наше внимание.

Закон усиления первоначального впечатления: Чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить **РАЦИОНАЛЬНО И ЭМОЦИОНАЛЬНО**. При **рациональном усилении** нужно стараться направить информацию по нескольким каналам: записать, нарисовать, проговорить, пропеть. Очень полезно с кем-нибудь обсудить информацию (особенно с лицом, придерживающимся противоположной точки зрения). При **эмоциональном усилении** следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией. Нередко эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем "впечатления ума". Однако отрицательные эмоции, не связанные с запоминаемым материалом (неуверенность, печаль, раздражение, страх), мешают запоминанию.

Закон края: Лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации и хуже запоминается середина ряда.

Закон контекста: Информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Сходная информация хранится в нашей памяти где-то рядом. Ассоциации помогут вспомнить необходимое. Поэтому старайтесь менять место подготовки, например разные билеты учить в разных комнатах. Информация ассоциативно связывается с обстановкой в комнате, припоминание которой поможет вспомнить содержание билета.

Закон объема знаний: Чем больше знания по определенной теме, тем лучше запоминается новое. По этой причине очень трудно бывает «войти» в ранее неизвестную дисциплину, тему. Перед чтением следует вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме, «приподнять» знания, полистать справочники.

Закон оптимальной длины запоминаемого ряда: Чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Если человеку предстоит запомнить два разных по длине ряда слов, в одном из которых 10, а в другом 30 слов, то, естественно, первый он запомнит лучше. Поэтому, при чтении нового материала делите его на небольшие части (абзацы) и после прочтения каждого делайте небольшой перерыв, подумайте о прочитанном. И только после этого приступайте к новому абзацу, пытаясь связать его с уже осмысленным материалом.

Дополняет закон оптимальной длины **закон торможения:** Всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Отсюда ясно: лучший способ забыть только что заученное – сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Именно поэтому нельзя учить физику после математики, а литературу после истории. Любая информация, чтобы быть запомненной, должна «отстояться».

Закон повторения: Повторение способствует лучшему запоминанию. Народная мудрость отразила это в следующей поговорке: «Повторение – мать учения». Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память. Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения. В идеале первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй – через 20–30 мин, третий – через день, четвертый – через две-три недели. При этом следует помнить о том, что повторение должно быть активным. В виде воспроизведения оно в несколько раз эффективнее, чем в виде дополнительного пассивного чтения (прослушивания, просмотра).

ВНИМАНИЕ! Если Вас заинтересовала данная информация, то Вы можете почитать следующую литературу:

Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти.

Аткинсон В.В. Память и уход за ней.

Гарибян С.А. Школа памяти.

Гуннемарк Э. Искусство изучать языки.

Пугач Ю.К. 126 упражнений по развитию памяти.