

Что нужно знать, чтобы помочь своей памяти? Часть 2

Научные исследования показывают, что каждый человек, если по-настоящему пожелает, может укрепить память путем доступных упражнений. Многие ныне известные всему миру выдающиеся люди науки, литературы, искусства прибегали к самым различным способам тренировки памяти и получали прекрасные результаты.

Вспомним известного немецкого археолога Г. Шлимана, жившего в прошлом веке. Поначалу обладая плохой памятью, он постоянно ее укреплял и добился блестящих результатов: он мог повторять наизусть по двадцать страниц иностранного текста. Он овладел за год английским языком, еще позже (через полгода) – французским. И уж совсем немного ему понадобилось, чтобы выучить голландский, испанский, португальский и итальянский языки – по полтора месяца на язык.

Большое внимание своей памяти уделял и Ч. Дарвин. В его знаменитой автобиографии есть глава «Оценка моих умственных способностей». Там он как раз рассказывает об этом. Зная слабые стороны своей памяти, Дарвин хорошо организовал хранение материалов. Завел много папок. Эти папки разместил в специальных шкафах с полками, на которых наклеил этикетки-ярлыки. Каждую справку помещал в зарегистрированную папку, точно ее датировал и нумеровал. И что же: ни одна из многочисленных справок не пропала за долгие годы его плодотворной деятельности. Учёный был исключительно пунктуален. В целом всё это было ни что иное, как своеобразная тренировка памяти.

Если вы тоже хотите развить, укрепить и усовершенствовать свою память, нужно помнить следующее.

1. Внутренняя установка – необходимое условие для успешного запоминания: весь мозг должен быть включен и настроен на определённую цель: запомнить. Не отвлекайтесь мыслями на другие предметы.

2. Систематичность также способствует укреплению памяти. Прочное запоминание можно обеспечить каждодневными, регулярными тренировками, выделяя для этого час или хотя бы 20-25 минут.

При этом нужно учитывать, что эффективнее всего работает память между 8 и 12

часами дня, затем результативность снижается до 17 часов, после чего процесс восприятия информации улучшается и, если человек не очень устал, к 19 часам становится оптимальным.

3. Внимание и сосредоточенность не менее важны для конечного успеха. Приучите себя фиксировать в памяти мелкие детали, очертания предметов, их расположение и количество, затем воспроизводить для себя то, что видели, сравнивая с оригиналом.

Попросите близких прочесть вам список из десяти наименований, постарайтесь запомнить и записать по памяти, затем сверьте запись с прослушанным списком. Практикуйте как чтение вслух, так и прослушивание кассет или дисков с записями, выделение в прослушанной информации главного, затем повторение услышанного.

Если нужно заучить большой объём материала, внимательно прочитайте его, уясните общий смысл, затем разбейте его на части, выделив в каждой из них по предложению, так называемые сигнальные вехи. Это могут быть определения, формулировки, удачные сравнения. Их нужно связывать в уме так, чтобы каждый пункт последовательно влёл за собой следующий, формируя единую цепочку нужной информации.

Просмотрите текст ещё раз, стараясь запомнить по частям во взаимосвязи. Отложив книгу, по памяти воспроизведите (желательно вслух) нужный материал. Если почувствуете необходимость, ещё раз перечитайте текст, но только после небольшого перерыва в 10-15 минут, затем опять проговорите текст. Между отдельными повторениями пауза может быть и более длительной. Ещё можно выделить в тексте ключевые слова, зафиксировать их на бумаге и по ним воспроизвести предложения и текст.

4. «Повторение – мать учения» – правило, которому нужно следовать. Полезно периодически повторять то, что мы хотим зафиксировать надолго. При этом каждый человек должен знать, какие внешние обстоятельства, вплоть до, казалось бы, пустяков, помогают ему сосредоточиться, сконцентрировать внимание, способствуют рождению вдохновения.

Одним людям лучше делать это утром, скажем, по пути в школу, институт, на работу,

другим – вечером перед сном. Временные промежутки между повторениями следует постоянно увеличивать. Это обеспечит прочность и точность запоминания, длительность хранения информации. После занятий, потребовавших большого умственного напряжения, желательно предоставить мозгу полноценный отдых: погулять, послушать любимую музыку и т.д.

5. Заучивание наизусть стихотворных текстов – один из способов развития памяти. Для её тренировки и укрепления можно выбрать одно из любимых поэтических произведений и постепенно заучивать его по частям, но с условием: повторение должно быть осмысленным и регулярным, а не механическим и эпизодическим. Очень способствует запоминанию напевание текста.

Заниматься нужно ежедневно, без пропусков. И результаты не замедлят сказаться. Вы заметите у себя безусловное улучшение памяти. Бездумная зубрёжка – наихудший вид запоминания. Хотя иногда приходится прибегать и к её «услугам».

6. Осознанное запоминание – одно из условий успешной тренировки памяти. Чем больше осмыслен и систематизирован изучаемый материал, тем прочнее оседает он в кладовых памяти. Даже «сухие» цифры, имена и правила, прежде чем их запомнить, нужно систематизировать. Чрезвычайно полезно поэтому стремление оригинально, по-своему связать новые знания со старыми, установить смысловую связь между явлениями, по-своему сформулировать запоминаемый материал. В этом очень хорошо помогают простые пометки, сопоставительные или обобщающие таблицы, кластеры, графики, тесты. Однако подобная тренировка – большой и серьёзный труд, поэтому, кроме желания, здесь нужны воля и упорство.

Все, о чем шла речь, касается запоминания важного, нужного и полезного вам материала. А вот от всего второстепенного, скоропреходящего, подсобного память следует разгружать. Второстепенный, текущий материал (куда пойти, кому позвонить, с кем переговорить и т. п.) следует систематизировать и заносить в записную книжку. Кстати, ведение записной книжки не только экономит, но и своеобразным способом тренирует память.

Для укрепления и экономии памяти целесообразно перед отходом ко сну продумать график занятий и работы на следующий день, который желательно записать в книжке. По записной книжке можно проверить, как реализуются личные планы. К сожалению,

Что нужно знать, чтобы помочь своей памяти

Автор: admin

11.09.2011 20:47 -

некоторые, делая нужные пометки в записных книжках, забывают в них заглядывать. Между тем это очень важно. Хорошо завести дома, а при необходимости и на работе, небольшую картотеку, в которую заносить отметки о проработанных материалах, прочитанных книгах.

В заключение ещё раз напомню, что запоминание – это активный творческий процесс, требующий не только хорошего настроения, вдохновения, но и волевой установки. На укрепление памяти не нужно жалеть ни труда, ни времени, и всё окупится сторицей.

Автор - **Людмила Задорожная**

[Источник](#)