

Тренируем память



«ПОВТОРЕНИЕ - МАТЬ УЧЕНИЯ» - ГЛАСИТ СТАРАЯ РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА. КОНЕЧНО, ЭТО ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ ЗАПОМИНАНИЯ, НО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ И ТЕМ БОЛЕЕ НЕ САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ. ЕСТЬ И ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ.

Текст: Валентина Третьякова. Рисунки: Мария Головкина

В течение жизни мы используем не больше 10% своей памяти, остальные 90% пропадают, потому что мы не умеем пользоваться законами запоминания - впечатлением и ассоциацией.

«А при чем здесь впечатление? - спросите вы. - И каким образом меня может впечатлить, скажем, математическое уравнение?» Рассказываем по порядку. Итак, вы хотите запомнить параграф из учебника по истории или химическую формулу. Во-первых, для этого нужно сосредоточиться и получить впечатление, используя для этого не только зрение, но и слух, и даже обоняние. Во-вторых, создать ассоциацию, а потом ярко ее представить. Тогда сработают два самых сильных вида памяти - логическая и образная. А если при этом вы используете еще и рисунок или иллюстрацию, можете считать, что хорошая оценка на экзамене у вас в кармане.

Предлагаем вам несколько методов запоминания, основанных на образной и логической памяти, которые рекомендуют Оксана Мудрая, преподаватель курсов «Вспомнить все», и Игорь Матюгин, преподаватель «Школы эйдетики», автор серии книг по развитию памяти.

Метод пиктограммы

С помощью этого метода хорошо учить литературу и историю. Если нужно запомнить ряд исторических фактов, цитату или выучить стихотворение, вам помогут маленькие простые рисунки-значки. Качество рисунка здесь не важно, главное, чтобы суть закодированного предмета или явления была понятна самому «художнику».

Например, строки из стихотворения Анны Ахматовой можно закодировать так:

Я улыбаться перестала

«Я» - улыбающийся человечек - «пере» - дорожный знак «Стоп».

Морозный ветер губы студит

Градусник - губы - студень на тарелке.

Нужно придумать значки на каждое слово, при этом местоимения и части некоторых слов можно просто написать. Попробуйте сами. Получилось? Отлично!

Теперь повторите стихотворение, глядя на пиктограмму, несколько раз. Информация, зафиксированная таким образом, легко запоминается. Таким же образом можно запоминать исторические факты и даже писать изложение.

На что нужно обратить внимание

- Постарайтесь фиксировать каждое слово (а по истории - каждое важное событие).
- Рисуйте лаконичный, но точный значок. Подробные иллюстрации здесь не нужны.
- В стихотворениях рисуйте одну строчку под другой, чтобы потом не запутаться, где начало, а где конец.

На изложении один абитуриент решил использовать метод пиктограммы. Когда преподаватель зачитывал текст, он с помощью значков фиксировал информацию на листке бумаги. - Чем это вы занимаетесь? - спросил экзаменатор молодого человека, заглянув в его листок. - Делать записи запрещено». «Это для концентрации внимания», - ответил тот. Придаться было не к чему - на листке бумаги не было ни слова.

За содержание изложения абитуриент получил «отлично».

Метод римской комнаты

Его называют еще методом Цицерона. Известно, что знаменитый древнеримский оратор перед выступлением ходил по своей комнате и главные мысли «привязывал» к находящимся в ней предметам. Этот метод может пригодиться при подготовке к экзамену по истории. Допустим, нужно запомнить последовательность восхождения на трон русских царей. У вас наверняка есть место, которое вы знаете, как свои пять пальцев, например ваша комната. Выберите в ней какую-нибудь точку (стул, кресло), устройтесь поудобнее и мысленно слева направо определите для себя любые предметы интерьера: мебель, ковры, светильники и т. д. Теперь на каждый из предметов, опять же мысленно, «посадите» разных царей и императоров в той последовательности, в какой они правили нашей страной. При этом постарайтесь создать мысленную аналогию с какой-нибудь их чертой характера или внешностью. Если на определенный предмет в комнате вы поместите не только, скажем, Александра II, а еще и турецкий флаг с надписью 1877, на экзамене легко вспомните, что именно при этом императоре велась Русско-турецкая война.

☞ На экзамене вам достаточно будет закрыть глаза, представить, в какой последовательности расположены предметы в комнате, и нужная информация всплывет сама собой.

Можно фиксировать порядок предметов и царей на бумаге, так легче закрепить информацию в памяти.

Метод ассоциации цифры с предметом

При подготовке к экзамену по физике или математике вам предстоит запомнить большое количество цифр

и чисел. Для этого попробуйте превратить их в животных, предметы или людей. Например, из цифры «1» можно сделать комара с острым носом или гвоздь. Цифра «2» похожа на гуся или бровь и нос. Из перевернутой «3» легко получатся два верблюжьих горба или морские волны. А



если с новыми «персонажами» придумать предложение или короткий рассказ, можно запомнить любое число. Например, «321» - «на море плавал лебедь, у которого был длинный нос».

Придумывать ассоциации сложно и долго? Это только кажется. Попробуйте несколько раз, и вы поймете, что это совсем не трудно.

Химические формулы тоже можно запомнить с помощью ассоциации. Допустим, ваша задача запомнить формулу хлорноватистой кислоты - H-Cl-O . Вместо «Н» можно нарисовать лестницу или ступеньки, перевернутые «С» и «L» похожи на веревку с развевающимся на ветру бельем, а «О», скажем, на бассейн. Да и само название формулы - готовый образ: хлорка плюс вата. Правда, легко?

Внимание! Не перегружайте свою память. Информационное обжорство не принесла никому пользы. Выбирайте самое главное, используя для этого "систему ключей". Это значит, что на каждой странице учебника нужно выделить и запомнить ключевые слова, отражающие суть изучаемого. Причем таких слов может набраться с десяток, а может и совсем не быть. Прочли десять страниц - сделайте паузу, осмыслите суть прочитанного.

Метод ассоциации предмета с цифрой

Почти во всех учебниках по истории есть иллюстрации на разные темы. Вы не поверите, но они тоже могут помочь запомнить даты. Допустим, на картинке, иллюстрирующей историю крещения Руси, изображен берег Днепра, князь Владимир, византийский священник и в реке головы тех, кого он крестит. Начинаем фантазировать! Снова идем слева направо. Священник склонился к реке и стал похож на «9». Головы в воде образуют две «8». Получаем год крещения Руси - 988.

Или, например, Ледовое побоище - 1242 год.

На картинке всадник с копьем - «1». Голова и шея лошади - «2». Щит всадника - «4». Немцы с другой стороны тоже на лошадях - еще одна «2».

«Все это хорошо, но не во всех учебниках по истории есть «иллюстрации», - резонно заметите вы. В таких случаях лучше использовать дополнительные источники информации, например иллюстрированные энциклопедии.

Внимание! Размещайте цифры в картинке в правильной очередности. Мы пишем слева направо и сверху вниз, именно такая последовательность для нас привычна.

□ Оксана МУДРАЯ:

- Очень часто мне задают вопрос: «Когда я буду вспоминать, у меня же не будет картинки?» - А это неважно. Вы уже закодировали информацию, поместили ее на зрительную платформу, и она обязательно всплывет.

Метод слуховой памяти



Этим способом можно запоминать абсолютно все предметы. Английские слова, математические формулы, исторические даты и факты или даже целые параграфы из учебников наговариваются на диктофон или магнитофон. Что делать с этим дальше, вы, наверное, догадались. Слушать запись все время, которое есть до экзамена. Чем дольше будете слушать, тем лучше запомните. Как говорят специалисты, срабатывает в 90%

случаев.

Кстати, счастливицы, которые видят яркие сны и хорошо их запоминают, могут попробовать слушать записанную информацию во сне. Самый эффективный период запоминания - первые сорок минут, когда вы только проваливаетесь в сон. Попробуйте, а вдруг получится!

Английские психологи провели эксперимент на моряках, которые изучали азбуку Морзе. Одна группа моряков запоминала звуковую информацию только днем, а вторая днем и ночью. Обнаружилось, что у второй группы время обучения сократилось на три недели.

Метод Швейка

Еще один очень хороший и веселый способ запоминания специалисты назвали именем героя Ярослава Гашека. В «Похождениях бравого солдата Швейка» есть эпизод, в котором начальник объясняет подчиненному (фельдфебелю), как нужно запомнить номер паровоза - 4268: «Если напишу, ты его потеряешь, если скажу - забудешь. Я научу тебя, как легко запомнить с помощью умножения, вычитания, деления и сложения. Если 42 умножить на 2, получится 84. Вычитаем два раза по 12 месяцев в году, остается 60. Ноль зачеркиваем, остается 6. Итак, ты имеешь уже первые три цифры». Фельдфебель упал в обморок, вызвали врача, у бедняги обнаружили острое воспаление мозговых оболочек.

Вот такая шуточная история, а на самом деле вполне реальный метод, только нужно уметь им пользоваться.

Комбинаторика. Суть состоит в том, что если вы найдете в числе какую-либо закономерность, то запоминать его уже не придется. Например, если внимательно посмотреть на семизначное число 1197531, то можно заметить, что это не что иное, как убывающая последовательность нечетных чисел. Или сутки Плутона - 248 ч. Посмотрите внимательно. Что вы видите? Правильно - каждая последующая цифра умножается на два. Бывают так называемые зеркальные эффекты. Например, год смерти Достоевского - 1881.

Ассоциации с историческими датами. Например, число 536204 можно зрительно разделить на 53 смерть Сталина (1953), 62 - Карибский кризис (1962), 04 - телефон Мосгаза. Когда состоялось Ледовое побоище (1242), можно запомнить так: 12 месяцев в году, 42 - разгром фашистов под Москвой (1942).

Бытовые ассоциации. Здесь можно использовать любую информацию из вашей жизни: номер квартиры, размер обуви, количество зубов, день рождения бабушки и т. д.

Подойдут и любимые темы. Вы интересуетесь жизнью и творчеством Джона Леннона? Замечательно! Необъятное число 7589270 можно разложить на ассоциации из «Битлз» следующим образом: в 7 лет Джон Леннон начал

выпускать свой журнал, в 5 лет отец его выкрал и хотел увезти в Новую Зеландию, 8 числа его убили, 9 числа он родился. на 2 года он старше Пола Маккартни, в 70-М году группа «Битлз» прекратила существование.

Внимание! Не стоит ставить себе сверхзадачи. Если, глядя на талмуды словарей и учебников, вы захотите в короткий срок научиться говорить, как английский лорд, скорее всего, у вас ничего не получится. Страх перед невыполнимой задачей блокирует усвоение информации. Настройтесь для начала запомнить тот объем, который вам по силам, а потом двигайтесь дальше.

¶ Игорь МАТЮГИН:

- В русской и зарубежной истории около 400 дат. Обычно их зубрят, а механическая память самая неэффективная, потому что запоминаемую информацию нужно много раз повторять. При механическом запоминании забывание начинается на второй час и достигает максимума примерно на восьмом. Именно поэтому многие абитуриенты читают материал на ночь, а утром его повторяют. Но такое положение вещей не характерно для осмысленной информации, когда запоминаешь один раз и на всю жизнь.

Метод этикетки



Самый простой и древний метод запоминания иностранных слов. Повесьте маленькие листочки со словами на все, что есть в вашей комнате: шкаф. книжную полку. компьютер. двери. Можно даже на любимую кошку, конечно, если она не будет против. Слова постоянно будут у вас перед глазами, а значит, и легче запомнятся.

Но у этого метода есть один существенный недостаток - не все можно наклеить. Поэтому на помощь приходит другой метод.

Метод созвучий

Например, вам почему-то никак не удастся запомнить простое английское слово «take» - брать. Если его повторить несколько раз, оно станет созвучно русскому слову «тайком».

Если вы помните, как слово произносится, но не помните его перевод, придумайте предложение. Например. «Собака тайком взяла колбасу». Закрепите его рисунком. Хорошо бы сюда еще добавить какое-то биографическое воспоминание: не абстрактная собака, а ваша собственная. Или не собака, а вы в детстве тайком стащили подарок под Новый год. Такая эмоция усилит ассоциацию, и вы без нудной зубрежки запомните слово на всю жизнь.

Метод созвучий может пригодиться при запоминании имен, особенно иностранных. Например, польское имя Мариола похоже на название сыра «Виола», Мажена - на слово «манжет» и т. д.

К сожалению, у этого метода тоже есть недостаток - при запоминании встречаются ошибки в произношении.

Метод опорного конспекта

Помнить имена героев литературных произведений, конечно, хорошо, но это далеко не все. что вам понадобится для успешного ответа на экзамене. Знать сюжет и основную идею произведения - тоже задача не из простых. Особенно, если времени на подготовку мало. Попробуйте нарисовать дерево, в котором корни - это главная мысль. идея произведения. ствол краткий сюжет. ветки - второстепенные мысли. листочки на ветках - какие-то конкретные примеры. Двигаясь по дереву снизу вверх, можно разложить всю тему.

Этот же метод можно использовать и по другим предметам. Например, если по биологии вам нужно запомнить вид бабочек, нарисуйте на большом листе силуэт этого насекомого. На одном крыле напишите название бабочки, где она обитает, какие ее подвиды существуют, на другом обозначьте классификацию, биохимию и др. Такой способ позволит вам не только лучше запомнить нужную информацию, но и упростит ее повторение. Кстати, этим методом пользуются многие учителя при подготовке к урокам.

¶ Известный актер Альберт Филозов поделился своим методом запоминания ролей. Готовясь к созданию образа, актер замечает, как текст расположен на странице - слева или справа, под картинкой или над ней. Это помогает быстро восстановить текст в памяти.

И напоследок...

Есть такой мудрый анекдот. Встретились два друга. Один говорит: «Память, как тот полицейский, которого никогда не дозовешься». «Не согласен, - парирует другой. - Память - это единственный рай, из которого нас никто не выгонит».

Относитесь к своей памяти бережно, не перегружайте ее. Прислушивайтесь к себе и верьте в свои возможности.

(«Куда пойти учиться» № 36, 2006)