

Законы памяти

В запоминании, сохранении и воспроизведении материала участвуют различные операции по переработке, перекодированию его, в том числе такие мыслительные операции, как анализ, систематизация, обобщение, синтез и др. Они обеспечивают смысловую организацию материала, определяющую его запоминание и воспроизведение.

При воспроизведении какого-либо текста с целью его запоминания в памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, сколько содержащиеся в нем мысли. Они же первыми приходят тогда, когда возникает задача вспомнить данный текст. Установка на запоминание способствует ему, т.е. запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Для того, чтобы повысить продуктивность запоминания материала, нужно каким-то образом связать его с основной целью деятельности. Большую роль в запоминании и воспроизведении играют повторения. В этой связи особое внимание должно обращать на понимание материала и осознание смысла того, что с ним в процессе запоминания делается. Для хорошего заучивания материала нецелесообразно сразу его учить наизусть. Лучше, если повторения материала распределены во времени таким образом, чтобы на начало и конец заучивания приходилось сравнительно большее число повторений, чем на середину. Распределение повторений в течение суток дает экономию времени более чем в два раза, по сравнению с тем случаем, когда материал сразу заучивается наизусть. Любая из частей, на которые при заучивании делится весь материал в целом, должна сама по себе представлять более или менее законченное целое. Отсроченное на несколько дней воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его выучивания.

Пути практического воздействия на память человека и ее совершенствование:

Чтобы запомнить быстро что-либо и надолго, рекомендуется в отношении запоминаемого выполнить следующую последовательность действий:

1. Мысленно связать запоминаемое с каким-либо хорошо известным и легко представимым в воображении предметом. Этот предмет далее связать с каким-либо другим, который окажется под рукой именно тогда, под рукой именно тогда, когда нужно будет вспомнить запоминаемое.

2. Оба предмета в воображении соединить каким-либо причудливым способом друг с другом в единый предмет.

3. Мысленно на секунду представить себе, как будет выглядеть этот составленный из двух других, придуманный необычный предмет.

Этих трех действий практически достаточно до того, чтобы в нужный момент вспомнить запоминаемое, причем благодаря описанным выше действиям оно сразу же переводится из кратковременной памяти в долговременную и останется там.

Следует помнить, что любые приемы хороши лишь тогда, когда они подходят человеку, а еще лучше, когда он сам их для себя адаптирует или придумывает, исходя из сложившегося жизненного опыта или знакомства с данными о психологии памяти.