

Тренировка памяти как метод рационализации личного труда менеджера

Менеджеру необходимо определить, какой вид памяти у него развит лучше.

Помимо этого, менеджеру крайне желательно иметь представление об особенностях памяти своих подчиненных, коллег и руководителей, для того чтобы учитывать эти особенности при взаимодействии с данными людьми.

ТЕСТ 'ТВОЙ ВИД ПАМЯТИ'

По самому запомнившемуся тебе моменту последнего школьного дня можно судить о том, какой вид памяти является для тебя ведущим.

Что вам больше всего запомнилось?(один вариант)

1. Лицо директора, вручавшего вам аттестаты и поздравлявшего вас с успешным окончанием школы.
2. Лозунг на дверях школы – «Поздравляем выпускников 2010 (Ваш год) года!»
3. Шеренги принарядившихся выпускников, выстроившихся перед зданием школы в ожидании последнего звонка.
4. Звуки прощального школьного вальса.

1. Ты особенно хорошо запоминаешь имена и лица людей. Тебе не нужно представлять одного и того же человека дважды. Ты не раз извлекала пользу из этой способности в самых разных ситуациях, с ходу завоевывая расположение практически незнакомых тебе людей.(образная)

2. Ты обладаешь отличной «цифровой» памятью. Дни рождения, номера телефонов, среднестатистические данные, количество шагов от входной двери до дверцы машины – цифры впечатываются в твою голову намертво. Ты можешь не вспомнить имя человека, с которым болтала пару дней назад на Дне рождения подруги, но, скорее всего, легко припомнишь сумму, в которую тебе обошелся подарок. Благодаря своей памяти на цифры, ты слывешь человеком серьезным и надежным. И действительно, ты еще ни разу не забыл(а) прийти на свидание.(двигательная)

3. Ты не столько помнишь прошлое, сколько предаешься воспоминаниям о тех или иных событиях. Твоя способность воскрешать в памяти те или иные моменты тесно связана с их эмоциональной окраской. Ты можешь чуть ли не заново пережить те или иные чувства, просто нацелив свой мысленный взор в нужную сторону. Таким образом, ты можешь без конца наслаждаться счастливыми воспоминаниями из своего прошлого. В то же время тебе гораздо сложнее забывать неприятные ситуации и прощать людей, которые причинили тебе обиду.(эмоциональная)

4. Зрительные образы из твоей памяти растворяются почти мгновенно, зато все, что ты когда-то говорила или слышала, навсегда оседает в твоей голове, откуда ты можешь извлекать эти записи так же легко, как компакт диски из выдвижного ящичка. Когда память о каком-то событии оказывается размытой, тебе иногда достаточно услышать обрывок мелодии, звучавшей в тот день, чтобы воспоминания хлынули на тебя как из рога изобилия.(словесно-логическая)

По характеру психической активности:

Двигательная память - это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем, а так же цифр. Встречаются люди с ярко выраженным преобладанием этого вида памяти над другими ее видами. Менеджеры должны опираться на этот тип памяти при обучении рабочих рациональным приемам выполнения соответствующих отдельных элементов операции.

Эмоциональная память - это память на чувства. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. В производственной деятельности менеджеров наряду с достижениями бывают отдельные неудачи и просчеты. Именно используя эмоциональную память, менеджер приобретает соответствующий опыт, который оказывает ему неоценимую помощь в успешной работе.

Образная память - это память на представления, на картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой.

Содержанием **словесно-логической** памяти являются наши мысли. Поскольку мысли могут быть воплощены в различную языковую форму, то воспроизведение их возможно ориентировать на передачу либо только основного смысла материала, либо его буквального словесного оформления. Опираясь на развитие других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти. Словесно-логической памяти принадлежит ведущая роль в усвоении знаний в процессе обучения. Менеджер должен учитывать, что этому виду памяти принадлежит ведущая роль, в процессе обучения как рабочих, так и специалистов (освоение новых компьютерных программ, внедрение автоматических контролирующих систем и т.д.).

В памяти различают такие основные процессы:

- запоминание
- сохранение
- воспроизведение
- забывание

При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

- ❖ по характеру психической активности : двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая;
- ❖ по характеру целей деятельности - на произвольная и произвольная;
- ❖ по продолжительности закрепления и сохранения материала (в связи с его ролью и местом деятельности) - на кратковременная (оперативную) и долговременная.

Менеджер должен всегда помнить!

Что человек зрительного типа памяти, запоминая текст книги, предпочитает его **видеть**;

человек слухового типа памяти - предпочитает **слышать** содержание текста в чтении кого-либо;

человек двигательного типа памяти должен обязательно **записать или проговорить** заучиваемый материал.

Чаще всего встречается смешанный тип памяти и он жизненно ценнее, чем тип односторонней памяти, по причине большого разнообразия практической деятельности человека.

Улучшение памяти

Три метода: механический, рациональный и технический.

Механический метод заключается в усилении интенсивности, увлечении и учащении впечатлений, подлежащих запоминанию.

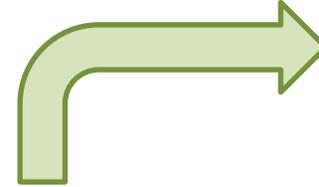
Рациональный метод запоминания есть нечто иное, как логический анализ воспринимаемых явлений, группировка их в определенную систему по классам, расчленение их на части и т.д.

Немало придумано **технических**, искусственных методов для запоминания. При помощи искусственных систем можно нередко удерживать в памяти такую массу совершенно бессвязных фактов, такие длинные ряды имен, чисел и т.д., какие невозможно запомнить естественным путем. Метод заключается в механическом заучивании какой-нибудь группы символов, которые должны быть твердо навсегда удержаны в памяти.

Тренировка памяти менеджера



Зрительной:



9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
16	21	7	3	1
18	12	6	24	4
22	15	10	2	8

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	4	25	3	15
19	13	17	12	2

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	16	5
9	14	11	23	10

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	24
9	4	17	19	7

Упражнение 1. **Таблица Шульте**

таблицы Шульте полезны для развития скорочтения. Они отлично тренируют периферийное зрение, внимание и наблюдательность, также этот метод полезен и для тренировки зрительной памяти.

Упражнение 2. **Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского)**

На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки.

Упражнение 3. **Игра в спички**

Игра в запоминание спичек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности. Это упражнение позволяет не только тренировать зрительную память, но и следить за прогрессом в результате тренировок.



Тренировка памяти менеджера

Слуховой:

Упражнение 1. **Чтение вслух**

Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Если каждый день читать вслух не менее 10-15 минут, то через месяц вы заметите очевидные результаты как в ваших ораторских способностях, так и в слуховой памяти.

Упражнение 2. **Стихотворения**

Заведите себе привычку каждый день, или хотя бы каждую неделю, учить наизусть небольшое стихотворение. Выучивая стихотворение, вы будете повторять его либо вслух, либо про себя, задействуете ваш артикуляционный аппарат. Чем больше повторений вы осуществите, тем лучше ваша память запомнит стихотворение.

Упражнение 3. **Подслушивание**

Проходя по улице или находясь в общественном транспорте, постарайтесь услышать и удержать в памяти отрывок разговора незнакомых людей. После чего постарайтесь воспроизвести про себя услышанное с нужной интонацией, а также мысленно представьте себе лица людей, которые это произнесли. Такое упражнение позволяет научиться бегло воспринимать текст на слух, а также позволит вам быть более внимательными и чувствительными к тону речи.

Тренировка памяти менеджера

“Естественные законы запоминания”

- Впечатление
- Повторение
- Ассоциация

Впечатление- для того чтоб получить яркое, глубокое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого вы должны:

1. Сосредоточится
2. Внимательно наблюдать
3. Получить впечатление при помощи большего количества органов чувств
4. Задействовать зрительные образы

Повторение:

1. Повторяйте текст снова и снова, пока он не останется в вашей памяти
2. Запомнив что-либо, мы за первые 8 часов забываем столько же, сколько за предыдущие 30 дней; поэтому просматривайте свои записи за несколько минут до выступления

Ассоциация – хороший способ запомнить что-нибудь, ассоциируя его с каким-то фактом, случаем и т.д. Для этого необходимо развивать:

1. Наблюдательность
2. Ассоциативное мышление (путем разглядывания или на слух запоминание возможно, только если объект ассоциируется в нашем сознании с чем-либо, что мы уже знаем и помним)

Тренировка памяти менеджера

Метод связок

Мысленные образы и картинки

причем успех будет во много зависеть от того, будут ли эти картинки/образы «забавными»

Четыре правила которые помогут составить ассоциативные связи:

1. Искажайте пропорции. Помните что мы часто употребляем слова «громадный», «гигантский»?
2. Представляйте предметы в активном действии.
3. Увеличивайте количество предметов
4. Меняйте функции предметов местами

Запоминание чисел и цифр

Система зацепок – это подстановка предметов вместо цифр. Предлагаются разные буквы для цифр: 0 , 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

Литература: тренировка и улучшение памяти

Книга	Автор
Веселая таблица умножения	Васильева Е.Е., Васильев В.Ю.
Суперпамять для всех	Васильева Е.Е., Васильев В.Ю.
Секреты запоминания слов и неправильных глаголов английского языка	Васильева Е.Е., Васильев В.Ю.
Считайте в уме как компьютер	Хэндли Билл
Маленькая книжка о большой памяти	Лурия А.Р.
Развитие памяти для чайников	Арден Джон
Развитие памяти	Пугач Ю.К.
Суперпамять или как запомнить, чтобы вспомнить	Васильева Е.Е., Васильев В.Ю.
Об интеллекте	Хокинз Джеф
Усовершенствуйте свою память	Тони Бьюзен
Техника тренировки памяти	Андреев О.А., Хромов Л.Н.
Память и уход за ней	Аткинсон В.В.
Развитие памяти и способности концентрироваться	Лорейн Гарри

Искусство концентрации: Как улучшить память за 10 дней	Эберхард Хойль
Начало пути к себе - Развитие памяти	Коваль С.Ю.
Суперпамять: древняя методика мнемотехники	Шейх-Заде Ю.Р.
Полноприводный мозг	Шереметьев Константин
Перегруженный мозг	Клингберг Торкель
Секреты запоминания чисел	Васильева Е.Е., Васильев В.Ю.
Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания	Гейссельхарт Роланд
126 упражнений по развитию памяти	Неизвестный
Как развить совершенную память	Доминик О Брайен
Методика ускоренного изучения иностранных языков	Неизвестный
Голографическая Память	Мюллер Станислав
Иностранный язык без пыток и боли	Ван Ляо Ши
Улучшаем память в любом возрасте	Лапп Даниэль
Тайны памяти	Сергеев Б.Ф.
Методы развития памяти, образного мышления, воображения.	Матюгин И.Ю.
Развитие памяти детей	Черемошкина Л. В.
Книга-тренинг для вашего мозга и подсознания	Могучий Антон
Мнемоника (правда и вымыслы)	Степанов Олег
Моментальные приемы запоминания. Мнемотехника разведчиков	Зяблицева М.А.
Суперпамять	Тони Бьюзен
Люди-счетчики	Степанов Олег
О памяти и мнемонике	Челпанов Г. И.
Искусство укреплять память	Слоущ Н.Д.
Психология внимания	Комарова Т.К.

Тренинги: тренировка и улучшение памяти

- ✓ [Игра-тренинг Да Винчи.](#)
- ✓ [Игра-тренинг разные цвета.](#)
- ✓ [Тренинг ассоциативных связей между словами.](#)
- ✓ [Тренинг вычислительных способностей.](#)
- ✓ [Тренинг на развитие концентрации внимания.](#)
- ✓ [Тренинг наблюдательности.](#)
- ✓ [Тренинг образного мышления -1.](#)
- ✓ [Тренинг образного мышления -2.](#)
- ✓ [Тренинг пространственной памяти.](#)
- ✓ [Уровень интуиции.](#)

Ссылка на сайт: <http://miracle.org.ua/memory2.php?#c1>