

# Память и внимание



Если не хочешь  
быть рассеянным,  
тренируй память и  
внимание.



Память и внимание являются взаимосвязанными функциями мышления человека. Без умения сконцентрироваться на объекте запоминания и получить эмоциональную отдачу от изучения этого объекта невозможно качественно выучить необходимый материал. По сути, внимательность и заинтересованность человека являются главными факторами его кратковременной памяти.

# Внимание



Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Внимание помогает зафиксировать объекты в нашей краткосрочной памяти, характеризующейся ограниченным временем хранения информации и количеством удерживаемых элементов. В этом и заключается главная роль внимания для запоминания информации.

Внимание бывает 3-х видов:

1. Непроизвольное – непреднамеренное сосредоточение сознания на объектах деятельности в силу их особенности (громкий звук, яркий свет и т.д.).
2. Произвольное – специальное сосредоточение внимания на объектах; зависит от цели деятельности и требует постоянных волевых усилий.
3. Послепроизвольное – сохранение произвольного внимания, для которого уже не требуется волевых усилий, они заменяются интересом, увлеченностью, навыками.

Свойства внимания:

1. Объем - это количество объектов, одновременно удерживаемых или осознаваемых человеком с одинаковой степенью ясности (5-7 единиц информации)
2. Распределяемость – способность параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.
3. Концентрация (сосредоточенность) – степень сосредоточенности внимания на объекте.
4. Переключаемость – скорость переключения сосредоточенности сознания с одних объектов на другие (осознанность переключения).
5. Устойчивость – длительность сосредоточения внимания на объекте.



Если вам нужно запомнить что-то сложное и объемное, небольшой концентрации внимания будет недостаточно, поэтому важно знать и использовать несколько важных свойств нашего восприятия.

Во-первых, человеческая способность держать во внимании информацию ограничена. Исследование американского психолога Джорджа Миллера показывает, что объем внимания человека в каждый конкретный момент ограничен числом  $7 \pm 2$  объектов.

Во-вторых, запоминание большого объема данных требует достаточно длительной концентрации и усидчивости, что связано с умением организовывать свое время и сознание.

В-третьих, память и внимание качественно зависят от получения чувственного опыта о запоминаемом объекте, что связано, с одной стороны, с нашим эмоциональным состоянием, а с другой стороны, - с отношением к запоминаемой информации.

Получается, что за вниманием часто стоят интересы, потребности и установки человека. Следовательно, развитие кратковременной памяти и внимательности достигается работой над целенаправленной концентрацией, а также чувственным опытом.

# Память

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

Виды памяти:

По системам:

Существует несколько уровней памяти, различающихся по тому, как долго на каждом из них может сохраняться информация:

1. Сенсорная (мгновенная) –
2. Кратковременная
3. Оперативная
4. Долговременная

По видам анализаторов:

1. зрительная
2. слуховая
3. двигательная

по сигнальным системам:

образная, логическая и эмоциональная.



# Как получить яркое впечатление

Впечатления человека от запоминаемой информации имеют 2 полезных свойства, помогающих нашей памяти. Во-первых, интерес к объекту запоминания делает нас более внимательными, а во-вторых, эмоции помогают лучше закрепить объект в нашей долгосрочной памяти.

Ниже приведены несколько принципов, эти принципы помогут вам создать сильное, яркое первое впечатление об объекте запоминания и сохранить его в вашей памяти.

Первое впечатление. Полезно создавать первое эмоциональное впечатление о запоминаемом объекте, и заносить его в память как можно точнее.

Зрительный образ. Прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление, так как оно прочнее. Нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу.

Большое впечатление. Если есть возможность, помимо зрительного восприятия, старайтесь получить впечатления при помощи как можно большего числа органов чувств, что поможет испытать его сильнее.

Воспроизводите заново. Старайтесь чаще оживлять в своей памяти первое впечатление о запоминаемом объекте. Лучше находиться именно под первым впечатлением и не пытаться получить новое.

Найти подобное. Воспроизводя про себя первое впечатление об объекте, подумайте, на что похоже это впечатление и испытывали ли вы что-то подобное раньше.

# Итак, правило гласит:

Чтобы лучше запомнить какую-то информацию, важно сконцентрироваться на ней и попытаться получить эмоциональную отдачу.