

Основные принципы и приемы организации памяти



Память

- ▶ **Память** - это способность структур нервной системы воспринимать и хранить в закодированном виде информацию, которая при определенных условиях может воспроизводиться. По механизмам хранения и воспроизведения информации различают два вида памяти - кратковременную и долговременную



- Сенсорная память - один из первых этапов восприятия информации, продолжается 0,1-0,5 с. Это воспроизведения следа действующего стимула в рецепторной структуре, который играет важную роль во время восприятия речи, чтения или видение какого-то предмета. Она используется в следующих этапах восприятия, фиксации и воспроизведения сигналов.

- Первичная память - это временное хранение информации, длится от одной секунды до нескольких минут. Она является кратковременной памятью, ее объем очень мал и для длительного хранения информации необходимо многократное повторение.

- Вторичная - продолжается от десятков минут до месяцев и лет. Она осуществляется посредством образования связей между отдельными элементами, то есть путем формирования ассоциаций (ассоциативная память), что наиболее свойственно человеку.

- Третичная память - пожизненная, что обеспечивает длительное хранение информации, необходимой в течение жизни: персональных данных, профессиональных навыков, навыков письма и чтения, приготовления пищи и тому подобное.

Факторы, влияющие на память

- ▶ На работу памяти оказывают влияние многие факторы: возраст, физическое состояние, особенности предъявления информации, важность, нужность информации, страх, тревога и другие эмоции, которые нас захватывают при записи и воспоминании информации.
- ▶ Возраст. Поскольку память своего рода талант, она способна развиваться с детства до старости. Новорожденный не обладает памятью.
- ▶ У взрослого память лучше, чем у ребенка, так как, развив свои познавательные способности к этому возрасту до максимума, люди разрабатывают и совершенствуют различные методики запоминания.
- ▶ С возрастом память слегка слабеет. Диагностический термин "возрастное ухудшение памяти" введен Национальным институтом здоровья для обозначения изменений, происходящих с памятью в ходе нормального старения, в противоположность изменениям патологического свойства.
- ▶ Жалобы на память обычно начинаются после 30 лет. В данном возрасте причины ухудшения памяти, во-первых, субъективное беспокойство, страх. Во-вторых, после тридцати лет люди редко активно учатся чему-то новому, т.е. нагрузка на память, столь значительная в учебном процессе, падает.

Тайна памяти

- ▶ Наблюдается любопытный парадокс - с одной стороны, и стар и млад жалуются на нехватку памяти, а с другой, это установили многие психологи - мы все пользуемся только небольшой частью своей памяти. В среднем у человека на службе лишь 3-8% памяти, а остальные не используются при острой ее нехватке. Память у нас огромна. Мозг человека может запомнить почти столько же, сколько содержится в памяти среднего по мощности компьютера. Насколько она неисчерпаема, показывают случаи выдающейся памяти.
- ▶ Психологам известны сотни и сотни примеров выдающейся памяти, и в основе этого феномена часто лежат не только природные задатки, но и постоянные тренировки, целенаправленная работа по совершенствованию памяти.



Личности, обладающие невероятной памятью

- ▶ Утверждают, что Александр Македонский был способен узнать в лицо всех солдат своего тридцати пяти тысячного войска. Юлий Цезарь знал в лицо и по имени всех своих солдат - до 30 тысяч человек. Некто Э. Гаон заучил наизусть 2500 книг, которые прочитал за свою жизнь. Мало того, он мог, не задумываясь, вспомнить из них любой отрывок и назвать страницу, на которой этот отрывок написан.
- ▶ Наш замечательный ученый академик С.А. Чаплыгин мог безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил лет пять назад случайно и всего один раз.
- ▶ Наполеон как-то раз в начале своей карьеры был посажен на гауптвахту, нашел там книгу по римскому праву. Прочитал ее. Спустя много лет, когда он уже был главнокомандующим армии, он мог легко приводить цитаты из этой книги.
- ▶ Известна история, случившаяся с А.С. Пушкиным, когда он потерял последнюю главу "Евгения Онегина". Восстановить ее было невозможно, он написал письмо брату с просьбой помочь и в тот же день получил объемное письмо, в котором брат переписал всю главу, хотя видел и слышал, как ее читает Александр, всего один раз.
- ▶ Немецкий археолог Генрих Шлиман, чтобы развить свою память, в течение многих лет ежедневно заучивал наизусть по несколько страниц текста различных книг. Путем такой тренировки он добился того, что за 6-8 недель был способен изучить любой иностранный язык.



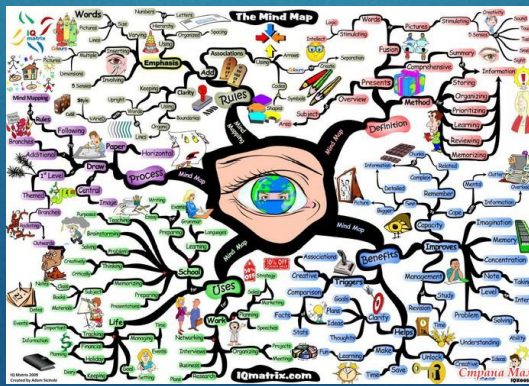
Мнемоника



- ▶ Богиней памяти в древности была Мнемозина. Ее имя сегодня используют в названии метода, облегчающего процесс запоминания - мнемоника (часто говорят мнемотехника).
- ▶ Мнемоника - это система вспомогательных средств, облегчающих вспоминание, наиболее трудный процесс из трех основных операций памяти: записи, хранения и извлечения информации. Считается, что принципы мнемоники разработал еще Пифагор. Многочисленные исследования показали, что спровоцированное вспоминание проходит легче, чем самостоятельное. Превращая самостоятельное вспоминание в спровоцированное, которое приводит в действие память узнавания, мнемонические системы предупреждают возможность забывания. Мнемоника построена на принципах ассоциации образов и вербальной переработки, что подразумевает работу одновременно и визуальной, и вербальной памяти (очень эффективное сочетание). Мнемотехнические приемы можно разделить на три категории: коды, подсказки, стратегии.

Принципы организации памяти.

- ▶ Стратегии - это организация информации удобным для человека образом. Например, при подготовке своих речей древние греческие и римские ораторы вспоминали все объекты, расположенные на дороге, по которой они ежедневно ходили. Затем к каждому из этих мест они "привязывали" тезис или аргумент речи. Скажем, первый тезис мог соответствовать какой-то лавочке, второй - урне, третий - фонтану и т.д. Когда они произносили свою речь, они мысленно проходили по этой дороге и "забирали" в каждом месте соответствующий элемент.
- ▶ Коды часто применяют при запоминании цифр, когда большое число, например банковский счет или номер телефона, разбивают на части и каждой части присваивают свое значение.
- ▶ Чаще всего педагоги предлагают использовать школьникам рифмованные подсказки.





Системы запоминания

- ▶ Многие ученые предлагают свои интересные системы улучшения памяти. Например, психолог Д. Лапп предлагает для улучшения памяти научиться следующей системе работы:
- ▶ 1) тренировать наблюдательность (отбор, концентрация, анализ, внутренние комментарии в момент записи информации);
- ▶ 2) пауза (время для обдумывания и записи своих действий);
- ▶ 3) расслабление (подавление беспокойства и снятие напряженности для лучшей работы органов чувств);
- ▶ 4) избирательное внимание (для определения того, какую именно информацию вы хотите записать, почему, на какое время);
- ▶ 5) зрительные ассоциации (запись информации в виде зрительных образов и установление ассоциативных связей между образами, мысленно разбитыми на пары: впоследствии воспоминание об одном образе повлечет за собой воспоминание о другом);
- ▶ 6) вербальная проработка (комментарии одновременно интеллектуального и эмоционального плана).

