Методы и приёмы запоминания

Метод Цицерона

Блестящий оратор Римской республики Марк Туллий Цицерон (106 - 43 гг. до н. э.) приводил в восторг своих слушателей, т.к. излагал множество интересных фактов, но никогда не пользовался записями). Секрет его успеха был не только в феноменальной памяти, но и в умении пользоваться приемами запоминания. Перед своими выступлениями в римском сенате он тренировался в произнесении речи у себя дома, переходя из одной комнаты в другую, соединяя новую мысль с определенным уголком своего дома. Затем при произнесении речи в сенате Цицерон мысленно повторял свой путь по дому и таким образом мог произнести речь, не прибегая ни к каким записям.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится вся фраза.

Ключевые слова можно применять и при запоминании длинных текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из .разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Корсаков И. А. предлагает следующую последовательность работы с текстом:

1. При чтении текста систематизируйте его по разделам, содержащим существенный комплекс мыслей. Можно сделать это мысленно или произвести соответствующие пометки в тексте.
2. Выберите для каждого раздела текста целесообразное ключевое слово. Учтите: не следует выбирать слишком мало ключевых слов, с тем, чтобы не упустить ни одного существенного раздела текста, но и не следует использовать много ключевых слов, иначе их цепочка станет слишком длинной.
3. Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего раздела текста.
4. После выбора ключевых слов запишите их в определенной последовательности. Соединяя со следующим ключевым словом, они дадут цепочку.
5. К каждому ключевому слову ставится вопрос в соответствии с тем, в какой мере оно взаимосвязано с соответствующим разделом текста. Повторите эту взаимосвязь до тех тор, пока хорошо не запомнить.
6. Задайте вопрос, в какой взаимосвязи находятся два соседних ключевых слова.
7. После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом повторите всю цепочку ключевых слов, пока не запомните ее основательно.

Возьмите любой текст и поупражняйтесь (можно поупражняться на этих же рекомендациях, тем самым лучше их усвоите).

Метод повторения Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 раза
2-й день - 1 раз
3-й день - без повторений
4-й день - 1 раз
5-й день - без повторений

6-й день - без повторений
7-й день - 1 раз
3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.
4. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запоминать с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.
При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором - повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.
5. Формула ОВОД. Самым нерациональным и, тем не менее, самым распространенным методом запоминания информации является повторное перечитывание: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.
Повторное чтение окажется гораздо эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) за четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).
Основные мысли
Прочитайте текст с целью восприятия основных мыслей и их взаимосвязи. Если необходимо, подчеркните основные мысли или выпишите их и повторите по памяти.
Внимательное чтение
Прочитайте текст еще раз очень внимательно, на этот раз обратите внимание на подробности. Увяжите подробности с основными мыслями. Повторите несколько раз по памяти основные мысли текста со связанными с ними подробностями.
Обзор
Бегло просмотрите текст еще раз, но на этот раз в обратном порядке. Проверьте, правильно ли вы увязали основные мысли со связанными с ними подробностями. Для углубления понимания текста задайте себе вопросы по существенным пунктам.
Доводка
Вспомните самое существенное, повторив текст по памяти для самого себя или, еще лучше, для кого-нибудь другого. Ответьте при этом на свои вопросы. В этом случае более рационально по возможности уменьшить число повторных чтений. Правильнее вместо этого провести повторение текста по памяти. Число повторений определите самостоятельно, при этом повторения следует распределить как можно рациональнее.

Метод Вильяма Аткинсон

Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом. Чтобы хорошо запомнить материал, в процессе работы необходимо задавать себе вопросы, касающиеся предмета:
1. Его происхождение и корень.
2. Причины его происхождения.
3. Его история.

4. Его качества и характеристические черты.
5. Предметы, связанные с ним.
6. Его употребление и применение.
7. Что он доказывает.
8. Его результаты и следствия.
9. Его конец и возможная будущность.
10. Ваше мнение о нем и причины этого мнения. Эти вопросы, считает Вильям В. Аткинсон, заставят вас классифицировать, привести в порядок, обсудить, рассмотреть и определить различные свойства. Система разовьет у вас способности припоминать, мыслить, изучать и наблюдать. Не испытав, ввиду кажущейся простоты этой системы, не отказывайтесь от нее. Воспользуйтесь ей хотя бы на одном предмете при подходящем случае, и вы увидите всю ее полезность.

Как заметил Леон Милю, мы запоминаем:

1) то, что нам нужно (чем мы постоянно пользуемся);
2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Итак, эмоции, чувства - лучшие союзники при оказании помощи памяти. Чем больше чувственных восприятий вы испытываете, тем больше шансов вспомнить что-то или кого-то.

Вовлечение чувств

Слуховая память. Составьте список из 6-8 слов, обозначающих предметы. Выберете из списка 3 слова и составьте с ними по паре рифмованных строк. Закройте список и проверьте, помните ли вы эти три слова лучше, чем остальные.

А теперь поработаем с кинестетической или «мышечной» памятью. Эту память мы используем при движении (шаги в танце, игра на фортепиано, закрытие крана и т.п.). Попробуем закрыть дверь на замок. Делаем это театрально, сильно преувеличенно, утрируя усилие, с которым вставляем и поворачиваем ключ. При этом можно прибегать к танцевальным па и жестам, характерным для пантомимы. Теперь вы точно вспомните, закрыли или нет дверь.

Зрительная память. Мысленно представим какой-либо предмет. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и рассмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом.

При работе с образом можно «добавить» вкус и осязание - это значительно увеличит шансы на вспоминание. Чем больше чувств участие в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих способностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь.

Метод 6 вопросов: «Кто? Что? Когда? Почему? Где? Как?».

К этому методу прибегают на курсах журналистики в США. Этот метод подходит при работе с текстами.

Возьмите любой текст, можно художественный. Читайте текст, держа в уме шесть вопросов: Кто главные действующие лица? Что именно происходит? Когда и где происходит действие? Почему и как? Время от времени останавливайтесь и отвечайте на эти вопросы.

Метод для быстрой оценки информации.

Этот метод основан на упомянутых ранее принципах (6 вопросах), но добавлены этапы:

бегло ознакомиться с текстом
задать вопросы делать отметки при чтении
пересказать словами
просмотреть повторно
выберите текст.
бегло просмотрите текст для выявления его главной мысли.

Поставьте вопросы, т.е. переформулируйте подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста, ищите на них ответы.
Сделайте в тексте отметки, выявляющие его структурную композицию, и при этом постарайтесь найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы.
Перескажите про себя эти идеи одну за другой. Сделайте краткие заметки. Повторно просмотрите текст, вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения, т.е. на внутренней структуре текста. У вас должен быть общий профиль, который нужно дополнить существенными деталями.
Сравните свои заметки с текстом, чтобы закрепить усвоение текста.
Обратите внимание на то, что вы забыли, а так же на то, что вспомнили. Сделайте собственные замечания: удалось ли вам найти ответы на все вопросы, выяснили ли вы точку зрения автора, есть ли у автора противоречия, предрассудки, ошибочные суждения и т.п.
Попробуйте выразить словами, почему ваше мнение именно таково, и в точности описать, что именно вам нравится, а что нет. Таким образом, вы разовьете свое критическое чувство и станете искушенным читателем. Если вы будете обсуждать прочитанное с друзьями, то дольше сохраните его в активной зоне вашей памяти.
Запоминание числовой информации Вербальный код.
Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слов. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:
ноль - моль
один - блондин
два - дрова
три - осетрина
четыре - черт в тире
пять - пятка
шесть - шерсть
семь - семья
восемь - осень
девять - дева
десять - деспот
Визуальный (зрительный) код может быть таким:
ноль - круг или овал
один - столб (свеча, кол)
два - близнецы (пара ботинок)
три - треугольник (трехколесный велосипед)
четыре - квадрат (4 лапы животного)
пять - пальцы руки
шесть - шестигранная игральная кость
семь - подсвечник на семь свечей
восемь - песочные часы
девять - улитка (ушная раковина)
десять - пальцы обеих рук
одиннадцать - футбольная команда
двенадцать - часовая стрелка в полдень
За разными системами стоят общие принципы:
1) замена абстрактного понятия конкретным образом;
2) создание ассоциаций между образами;
3) подведение «опоры» в виде маленькой истории, связанной с данной ассоциацией.
Попробуйте запомнить номер квартиры 579. Запишите свою историю.

Кодирование по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0=0
1 = Т или Г (главный элемент вертикальная палочка)
2 = П (буква на двух ножках)
3-З
4=ч
5=Б
6=С
7=У
8=В
9= р
Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

Свободные индивидуальные ассоциации
Последовательность цифр может навести на исторические даты или «личные» события (дата рождения, год поступления в школу, окончания школы и т.п.)
1. Посмотрите на совокупность цифр
2. Разбейте число на маленькие группы цифр
3. Дайте простор своему воображению Например, 41- начало Отечественной войны, 45 — ее окончание, 17 - Октябрьская революция, 12 - нашествие Наполеона, 13 - чертова дюжина, 7 - седьмое небо и т.п.

Визуализация в чистом виде
Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. После этого верните число на его первоначальное место; вы обнаружите, что его легко вписать в надлежащий контекст, - например, если речь идет об адресе - у двери дома, или на лифте. Повторяя число в слух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Метод ассоциаций

Основой мнемических процессов, призванных облегчить быстрое извлечение информации из памяти, являются ассоциации.

Ассоциации - это связи между образами, словами, понятиями. Ассоциации играют важную роль в процессе обучения. В нашем сознании ассоциации появляются непрерывным потоком, возникая в ответ на всякого рода стимулы.

Люди с феноменальной памятью непроизвольно используют образные ассоциации, противоречащие логике. Так известный русский мнемонист Шерешевский мыслил образами, составлял фантастические картины в мозгу, как на большом экране.

Образовывать ассоциации можно разным способом.

1. «Аналоговый» подход делает акцент на сходстве между предметами. Аналогия - это сходство, устанавливаемое нашим воображением между двумя или несколькими объектами.
2. В «дифференциальном» подходе подчеркиваются различия между сравниваемыми объектами, вплоть до выявления противоположностей.
3. «Категориальный» подход, или метод группировки, основан на подразделении предметов или идей на ряд категорий.

Наилучшие результаты дает применение разных подходов.