

Методы активного запоминания

Метод ключевых слов

Этот метод можно применять для запоминания, как фраз, так и больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминания текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некий каркас текста, содержание и форму, которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Когда при работе с большим объемом материала 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 две части и заучивается следующая. Таким образом, текст запоминается целиком, взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее.

Зубрежка

В случае если материал совершенно не запоминается можно прибегнуть к банальной зубрежке. Много так не выучишь, этот способ, как правило, применяют, в крайнем случае. Но и у этого способа есть правила:

- Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- Для перевода материала в долговременную память повторить его чрез 2-3 часа.
- Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Метод повторения

Необходимо повторить запоминаемую информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

Промежутки повторения информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее 5 повторений, то работа может быть распределена так:

1-й день – 2 повторения

2-й день – 1 повторение

3-й день – без повторений

4-й день – 1 повторение;

5-й день – без повторений;

6-й день – без повторений;

7-й день – 1 повторение.

Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: информация должна актуализироваться.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Приемы зрительной памяти:

1. Мысленно представьте предмет, который хотите запомнить. Раскрасьте его в воображении необычным цветом или представьте его огромного

размера, поверните и рассмотрите предмет с разных сторон. Сложно забыть такой предмет, не правда ли?

2. Визуализация. Для запоминания чисел необходимо создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, 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. Повторяя число в слух, вы еще больше облегчаете его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.