

Оксана Морозова



ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Оксана А. Морозова

Хорошая память в любом возрасте

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37401762

*Хорошая память в любом возрасте. / Оксана Морозова: Аргументы
недели; Москва; 2018*

ISBN 978-5-9908779-2-4

Аннотация

Каждый из нас, хотя бы раз в жизни сталкивался с тем, что его подводила память: забыть важную дату, выключен ли утюг, список покупок и т. д. К сожалению, с годами этих вопросов становится все больше, и самый главный – неужели будет еще хуже? А можно ли остановить этот процесс? И как?

Исследования показали, что память поддается совершенствованию, а значит впадать в уныние рано, т. к. существует множество способов, улучшающих память и в данной книге мы постараемся рассказать что такое память и как она работает, какие бывают виды памяти, эффективные упражнения для тренировки памяти и многое другое.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ПАМЯТЬ. ЧТО ЭТО? С ЧЕМ ЕЕ ЕДЯТ?	6
УПРАЖНЕНИЯ для улучшения каждого вида памяти	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22



Оксана Морозова
Хорошая память
в любом возрасте

ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас, хотя бы раз в жизни сталкивался с тем, что его подводила память: забыть важную дату, выключен

ли уют, список покупок и т. д. К сожалению, с годами этих вопросов становится все больше, и самый главный – неужели будет еще хуже? А можно ли остановить этот процесс? И как?

Исследования показали, что память поддается совершенствованию, а значит впадать в уныние рано, т. к. существует множество способов, улучшающих память и в данной книге мы постараемся рассказать что такое память и как она работает, какие бывают виды памяти, эффективные упражнения для тренировки памяти и многое другое.

«Единственное сокровище человека – это его память. Лишь в ней – его богатство или бедность»

Адам Смит

Хорошей памятью наделены практически все с рождения. Особенности памяти таковы, что запоминаются только самые яркие моменты, а скучные «проходят мимо», но избавиться от забывчивости можно, главное подойти к вопросу серьезно и не откладывать в «долгий ящик» практические занятия.

ПАМЯТЬ. ЧТО ЭТО?

С ЧЕМ ЕЕ ЕДЯТ?

Для начала нужно разобраться с понятийным аппаратом. Что же такое память? Наука утверждает так: «память – это сложная совокупность процессов запечатления, сохранения и воспроизведения информации. Это непрерывная функция». Но не стоит так же упускать из виду такой процесс, как забывание. Он играет немаловажную роль в общем процессе работы памяти.

Запоминание – это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: непреднамеренное (или произвольное) и преднамеренное (или произвольное).

Непреднамеренное запоминание – это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это простое запечатление того, что воздействовало на нас и сохранило некоторый след от возбуждения в коре головного мозга. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

В отличие от произвольного запоминания *произвольное*

(или преднамеренное) запоминание характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель – запомнить некую информацию – и использует специальные приемы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить. Кроме того, произвольное запоминание включает в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь поставленной цели. К таким действиям относится заучивание, суть которого заключается в многократном повторении учебного материала до полного и безошибочного его запоминания.

Главная особенность преднамеренного запоминания – это проявление волевых усилий в виде постановки задачи на запоминание. Многократное повторение позволяет надежно и прочно запомнить материал, во много раз превышающий объем индивидуальной кратковременной памяти.

Запоминается, как и осознается, прежде всего то, что составляет цель действия. Необходимо учитывать, что подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой – запомнить соответствующий материал, с тем чтобы сохранить его в памяти. Такая деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется мнемической деятельностью.

Как мы говорили выше – память бывает разных видов и типов. Существует несколько подходов к классификации

этих видов. Рассмотрим самые основные и остановимся по подробнее на каждом из них:

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений, и их последовательности. Данный вид памяти лежит в основе освоения таких конкретных видов деятельности, как ходьба, письмо, вождение автомобиля, спорт, вязание и др.

Эмоциональная память – это запоминание переживаний в связи с восприятием каких-либо значимых объектов, событий, ситуаций.

Образная память – это память, при которой информация запоминается в виде представлений (образы предметов, природы, искусства, запахов и т. д.). Условно можно сказать, что это запоминание информации, полученной при помощи органов чувств.

Словесно-логическая память связана с формами и операциями мышления и позволяет усваивать посредством слов продукты человеческой культуры.

По длительности сохранения воспринятой информации память бывает долговременной, кратковременной и оперативной, иногда также выделяют мгновенную и генетическую.

Кратковременная память – это быстрое запоминание ин-

формации на короткий срок. В течение каждого дня мы воспринимаем и запоминаем самую различную информацию, которая практически сразу забывается нами. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но зато с установкой на последующее воспроизведение материала. Например, если вы переходите улицу и уступаете проезжающей машине, то чаще всего информация о ней вами будет забыта. Если же вас спросить об этом сразу, вы вероятнее всего сможете вспомнить цвет, форму и некоторые другие особенности машины.

Долговременная память – сохранение информации в психике в течение длительного времени. Считается, что долговременная память – самая сложная и важная система памяти, так как именно благодаря ей человек накапливает и трансформирует свой жизненный опыт. Информация запоминается нами на длительное время по разным причинам. Так, мы надолго запоминаем информацию, если: многократно воспринимаем те или иные объекты, ситуации, людей; при запоминании у нас возникают сильные эмоциональные переживания; если воспринимаемая информация очень значима для нас и др.

Оперативная память обеспечивает запоминание и сохранение информации, необходимой для обеспечения текущей деятельности в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. После прекращения деятельности эта информация чаще всего забывается, либо попадает в долговременную память.

Мгновенная память (или иконическая, память-образ) связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятой органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от ОД до 0,5 секунды и она представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов.

Генетическая память хранит информацию в генотипе. Такая память передается и сохраняется по наследству. Какой же механизм запоминает эту информацию? Ученые пришли к общему выводу, что этим механизмом являются мутации и последующие изменения генных структур. Генетическая память является единственной памятью, на которую нельзя повлиять через обучение или воспитание. Память опыта наших предков представлена нервными структурами головного мозга.

По характеру целей деятельности память может быть произвольной и непроизвольной.

Непроизвольная память – это запоминание и воспроиз-

ведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить и, соответственно, не затрачивается никаких волевых усилий.

О *произвольной памяти* говорят в тех случаях, когда мы целенаправленно запоминаем нужную нам информацию. Произвольная память важна в любой деятельности, осуществляемой человеком.

Кроме того, **в зависимости от способа запоминания память может быть механической и смысловой.**

Механическая память предполагает запоминание информации посредством многократного повторения, без установления смысловых связей между разными объектами.

Смысловая память связана с установлением смысловых связей между запоминаемой и имеющейся в психике информацией. Помимо смысловой связи человек может использовать и ассоциативные связи. Некоторые ученые считают, что продуктивность смыслового запоминания информации примерно в 25 раз выше механического.

Память человека – это сложная функция, которая имеет множество нюансов. Для понимания характерных особенностей человека просто необходимо представлять, какие бывают **формы памяти в психологии.**

В зависимости от индивидуальных особенностей, у каждого человека развит сильнее один из нескольких основных типов памяти: зрительный, слуховой, двигательный или сме-

шанный.

Рассмотрим эти типы памяти более подробно:

Зрительный тип. В данном случае человеку для того, чтобы запомнить, нужно увидеть наглядно. Вся его память состоит из зрительных образов, и для запоминания ему никогда не бывает достаточно только услышать информацию.

Двигательный тип. Люди с этим типом памяти в своих воспоминаниях опираются именно на двигательные ощущения. Например, точно зная, как вслепую набирать текст на клавиатуре, они не смогут написать, в какой последовательности на нее нанесены буквы (либо это займет довольно много времени).

Слуховой тип. В данном случае человеку достаточно один раз услышать, и они с легкостью воспроизведут суть информации. Для того, чтобы запомнить зрительную информацию или текст, им следует проговаривать ее вслух.

Смешанный тип. В данном случае способности человека распределяются либо равномерно, либо, что встречается чаще, человек владеет сразу двумя типами памяти – например, двигательным и зрительным.

Например на сегодняшний день на занятия в школах и университетах построены таким образом, чтобы задействовать сразу все типы памяти: человек воспринимает информацию на слух, записывает ее, обращаясь к двигательной памяти, и смотрит на наглядные материалы, подключая и зрительную память.

Как говорилось выше – существует много различных классификаций памяти. Рассмотрим, как разделяют виды памяти исходя из характерных особенностей информации.

Наглядно-образная память. Этот вид памяти представляет собой события, которые зафиксированы сразу после сигнала рецепторов или органов восприятия. Этот вид памяти невероятно важен в творческих сферах деятельности. Так, например, начинающие танцоры именно этим типом памяти фиксируют необходимые движения и трюки, показанные учителем. Если бы объяснение было только на словах, обучение было бы гораздо сложнее.

Словесно-логическая (смысловая) память. В данном случае в памяти фиксируются не образы предметов и действий, а слова, которыми был объяснен материал. Именно поэтому второе название данного вида – смысловая память. Прочитав что-нибудь, человек не запоминает все слово в слово, но легко может пересказать смысл прочитанного – в этом и заключается суть такой памяти.

Двигательная память. Двигательная память позволяет запоминать мышечные комбинации, позволяющие в точности повторять заученные движения. Так пальцы рук запоминают переборы и аккорды гитары, все тело запоминает связку из танцев.

Эмоциональная память. Этот тип памяти позволяет человеку вновь и вновь окунаться в пережитые некогда в прошлом переживания и эмоции. Вспоминая прошлое, вы мо-

жете уловить чувство успеха или неуверенности, страха или восторга. Чем ярче эмоция, тем лучше и четче она вспоминается в последствии.

В данной главе стоит так же уделить внимание приёмам и методам запоминания информации, коих существует множество:

- Механическое, дословное, многократное повторение – работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие (работает механическая память, основана на повторении материала без его осмысливания).
- Логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами – работает логическая (*смысловая*) память (вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти).
- Образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память.
- Мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания). Так же существует целая система специальных приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей).

Мнемотехника основана на создании структуры и придании смысла списку несвязанных слов или цифр для облегчения его запоминания. Мнемотехника предлагает также замену абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие зрительное, слуховое или кинестетическое представление и связывание объектов с уже имеющейся в памяти информацией для упрощения запоминания.

Помним, что выше мы говорили о таком процессе, как забывание. Забывание может быть обусловлено работой защитных механизмов нашей психики, которые вытесняют из сознания в подсознание травмирующие нас впечатления, где они затем более или менее надежно удерживаются. Следовательно, «забывается» то, что нарушает психологическое равновесие, вызывает постоянное негативное напряжение («мотивированное забывание»).

Формы воспроизведения:

👉 узнавание – проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта,

👉 воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта;

👉 припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации;

‣реминисценция – отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым;

‣эйдети́зм – образная память, долго сохраняющая яркий образ со всеми деталями воспринятого.

Подводя итог всему вышесказанному, можно подчеркнуть, что память – это психический процесс запечатления и воспроизведения человеком его опыта. Благодаря памяти, прошлый опыт человека не исчезает бесследно, а сохраняется в виде представлений. Данные типы памяти просто необходимы для обучения и развития человека, без которого жизнь была бы скучна и бесцельна.

УПРАЖНЕНИЯ для улучшения каждого вида памяти

Зрительная память

1. Разбивайте картинки на отдельные элементы. Часть запомнить легче, чем целое, – если вам трудно запечатлеть в памяти схему или картинку, вы можете разделить ее на несколько элементов и запомнить каждый из них. Отметим, что этот принцип давно используется при обучении различным задачам, требующим зрительной памяти. Например, студенты, изучающие китайские иероглифы, обычно жалуются на то, что им никак не удается запомнить, как пишется тот или иной из них. Они овладевают определенным набором так называемых «ключей» и «фонетиков». Обе категории включают в себя ограниченное число графических знаков, из которых состоит большая часть китайских иероглифов. Сведя десятки тысяч иероглифов к паре сотен ключей и фонетиков, студенты начинают запоминать письменные знаки гораздо быстрее. Тот же самый принцип пригоден и для запоминания большинства предметов, имеющих стандартную структуру. Вы можете запечатлеть в голове внешний вид человека, перечислив в уме сперва категории одежды, которая в данный момент на нем, – например, «куртка, джинсы, кроссовки», а затем подвергнув такому же анализу каждый предмет одежды: «кроссовки белого цвета с тремя

продольными синими полосками, с серыми шнурами» и тому подобное.

2. Решайте головоломки на внимательность. То, что кажется детской забавой, на самом деле – мощная тренировка для зрительной памяти. Чем отличается расположение треугольников на чашке, из которой пьет герой картинки? Сравнивая две картинки, которые несущественно отличаются друг от друга, ваш мозг учится вниманию к деталям. Какой из предметов расположен ближе, а какой дальше? Отвечая на этот вопрос, ваш мозг тренирует способность выстраивать геометрическую перспективу. В какой последовательности шли предметы, которые требовалось запомнить? Этот тип головоломок задействует ту часть визуальной памяти, которая имеет отношение к правильному восприятию пространства и композиции.

3. Развивайте синестезию. Как звучит это здание? А какой вкус у этого оттенка цвета? Это больше, чем просто игра: связывая визуальные элементы с теми или иными звуками, запахами, тактильными ощущениями, вы заставляете мозг создавать сложные ассоциации, которые помогут ему отыскивать в памяти нужную вам информацию. Синестезия позволяет визуальным образам глубже «укореняться» в мозгу, поскольку ее использование заставляет одни нервные структуры одной сенсорной системы активировать структуры другой. Отметим, что способности к восприятию одних и тех же предметов при помощи разных сенсорных систем давно

уже используются в повседневной жизни именно для того, чтобы облегчить нам запоминание: так, большинству людей легче запомнить ветки метро по их цвету, а не официальному названию, и именно ради этого карты метро в свое время стали делать не просто цветными, а именно с одними и теми же, «традиционными» цветами для каждой ветки. Развивая синестезию, вы усиливаете и свои способности к творчеству – известно, что этим талантом зачастую владеют одаренные музыканты, писатели и художники.

4. Рисуйте неправильные орнаменты. Хуже всего запомнятся те изображения и предметы, в которых отсутствует четкая логика. Данное упражнение лучше выполнять, начиная с детства – уж слишком мощное влияние оно оказывает на развитие зрительной памяти. Возьмите кусок камня с неправильными узорами прожилок (скол обычного булыжника, мрамор, малахит, можно использовать подробную фотографию этих минералов) и постарайтесь зарисовать его цветными карандашами на листе бумаги. Вы увидите, насколько это непростая задача: каждые две прожилки будут иметь свою форму, длину и толщину, цветовые оттенки. Придется попотеть. Когда нарисуете, уберите и оригинал, и рисунок – а теперь попробуйте нарисовать поверхность камня по памяти. Первый рисунок по памяти наверняка окажется далек от совершенства, повторите упражнение еще несколько раз.

5. Запоминайте изображения как последовательности

слов. Это упражнение построено на умении разбивать целые изображения на элементы и на способности нашего мозга подменять предметы символами. Если у вас не получается запомнить лицо шапочного знакомого, постарайтесь запомнить его как словесное описание, причем максимально подробное: «У него синие, с темными точками и красными прожилками глаза. Нос у него слегка курносый, на нем видны несколько веснушек. Губы у него потрескавшиеся, красные». Когда вы выучите эти фразы и начнете произносить их, ваш мозг поневоле будет представлять части лица, которым соответствуют эти определения, – и, как вы заметите, ему будет легче восстанавливать в памяти реальный образ лица человека, нежели придумывать абстрактные картинки под эти описания.

6. Чаще вспоминайте предметы и детали антуража. Мозг не запоминает детали, если вы не ставите перед ним такой задачи. Поговорив со знакомым, которого вы встретили на улице, и продолжая идти своей дорогой, попробуйте вспомнить: во что он был одет? Какие жесты делал в разговоре? Как выглядела улица за его спиной – были ли там, например, скамейки, и если да, то сколько их было и как они стояли? Заставляя мозг искать ответ на эти вопросы, вы тренируете механизмы доступа к собственной памяти, а заодно внимание к деталям, поскольку мозг довольно быстро приучится при следующих случайных встречах отмечать то, как выглядит собеседник и в каких декорациях имеет место разговор

с ним. Правда, следует остерегаться ложных воспоминаний – вернитесь на место и проверьте: а не выдумал ли мозг какой-то элемент антуража, которой вы тщетно старались от него получить?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.