

О. Н. Ковалева Т. И. Захарова

SUPER ПАМЯТЬ

Интенсив-тренинг
для развития памяти



Для тех, кто хочет все помнить и ничего не забывать!

**Ольга Кинякина
Т. И. Захарова**

**Superпамять. Интенсив-
тренинг для развития памяти**

Серия «SuperГений»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=150951

*Superпамять. Интенсив-тренинг для развития памяти: Эксмо; Москва;
2007*

ISBN 978-5-699-17715-8

Аннотация

Память – главная составляющая мыслительной деятельности мозга. Каждому из нас ежедневно приходится запоминать и воспроизводить огромный объем информации. И не всегда это получается с легкостью: нужно прилагать немало усилий, чтобы не упустить главного. Но хорошая память – не природный дар, а приобретенная способность, которую нужно постоянно развивать и совершенствовать. В этом вам поможет наша книга. – Быстро и легко запоминать имена, числа, тексты. – Эффективно использовать возможности мозга. – Не забывать нужную информацию. Всему этому не так уж трудно научиться – было бы желание и хорошие учителя, которых вы найдете в лице авторов этой книги. Все разработанные ими методики высоко

эффективны и совершенно безопасны, а также многократно опробованы на тренингах. Регулярное выполнение приведенных в книге упражнений сделает вас обладателем суперпамяти.

Содержание

Введение	5
ЧАСТЬ I	8
Глава 1	8
1.1. ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ И ОБЪЕКТ ЗАПОМИНАНИЯ	8
1.2. СТРУКТУРА И ВИДЫ ПАМЯТИ (ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ, СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ (МОТОРНАЯ) ПАМЯТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ)	19
1.3. ПРОИЗВОЛЬНАЯ И НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ ПАМЯТЬ	42
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Татьяна Захарова, Ольга Кинякина Superпамять. Интенсив-тренинг для развития памяти

Введение

Мы живем в мире, в котором на нас ежедневно обрушивается огромный поток информации. Объем как общих знаний в мире, так и по отдельным направлениям, специальностям возрос за последнее столетие в несколько, а то и в десятки раз. И этот объем постоянно увеличивается, пополняясь все большим количеством новой информации. Часто, не умея быстро сконцентрировать свое внимание, запомнить нужное и отсеять второстепенное, мы просто «дрейфуем» в безбрежном информационном море. Возможно ли управление нашей памятью? Известно, что человек в сжатые сроки может овладеть большим объемом информации (например, за ночь подготовиться к экзамену). Но в обычном состоянии это сделать очень трудно, как и забыть избирательно ка-

кой-то факт. Поэтому развитие памяти, совершенствование процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации являются необходимыми задачами для человека в современном обществе. Без совершенствования собственной памяти современный человек рискует отстать от динамичного развития общества, потеряться в огромном потоке информации.

На сегодняшний день в мире существует много различных методов тренировки внимания и памяти. В предлагаемой книге мы попытаемся систематизировать упражнения, направленные на развитие внимания и памяти, рассмотрим практические рекомендации по развитию памяти и мнемонических процессов.

Вы не раз слышали о том, что существуют методики, которые обещают, что, используя их, человек станет вдвое умнее остальных, потому что те, остальные, используют ресурсы мозга всего лишь на 10%. Но это утверждение не имеет в своем основании научной базы. Это пустая трата времени и денег.

Не каждому человеку природа подарила совершенную память, способную овладеть необходимой для него информацией. Безусловно, можно применять для сохранения и выборки информации всевозможные бумажные, аудио— , видео— и компьютерные носители. Тем не менее в условиях постоянно усложняющейся обступающей со всех сторон человека среды необходимо немалое число данных сохранять в

личной памяти. И не просто хранить мертвым грузом, а обладать возможностью эффективно ее использовать. Представители многих специальностей (летчики, космонавты и т. д.) нередко просто не имеют времени изучать другие источники информации, поэтому им некуда обратиться, кроме как к своей собственной памяти.

Вот почему так немаловажно тренировать свою память, развивать свои способности анализировать колоссальный поток поступающего материала.

Общество развивается, и, как следствие этого, растет объем информации, который человеку нужно удержать в памяти. Появляется боязнь того, что рано или поздно мозг человека уже не сможет вмещать все то, что ему необходимо. Тем не менее природа наградила нас огромными запасами памяти. Многие резервы еще не освоены или даже незнакомы людям. Благодаря этому в данном вопросе мы имеем право смотреть в завтрашний день с оптимизмом. И тогда наша память и дальше будет нашим преданным другом и помощником.

ЧАСТЬ I НЕМНОГО ТЕОРИИ

Глава 1 КРИТЕРИИ КЛАССИФИКАЦИИ ПАМЯТИ

1.1. ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ И ОБЪЕКТ ЗАПОМИНАНИЯ

Шерлок Холмс в одном из своих рассказов дал следующую характеристику памяти: «Я считаю, что человеческий мозг – это маленький пустой чердак, и вы должны его обставить выбранной мебелью. Ошибочно думают, у комнаты эластичные стены. От нее зависит, как скоро наступит время забывания того, что вы знали раньше, при каждом новом поступлении информации».

Индивидуальный опыт человека можно назвать его памятью. Ваши друзья помнят одно, а вы – совсем другое. Любые воспоминания отличаются друг от друга. Ведь не зря говорят, что память – это искажение действительности, а не ее

отражение.

Задание 1

Попробуйте вспомнить самые яркие события из своего детства (до 10 лет); не только эмоции, но и обстановку вокруг, лица окружающих.

С помощью памяти мы воспринимаем и понимаем окружающий мир, ориентируемся в пространстве, сохраняем и используем определенные знания и навыки. Потеря памяти у человека всегда была равносильна безумию.

Наиболее высокого уровня своего развития память достигает у человека. Такими мнемоническими возможностями, какими обладает он, не располагает никакое другое существо в мире. У дочеловеческих организмов есть только два вида памяти: *генетическая* и *механическая*. С помощью генетической памяти из поколения в поколение передаются жизненно необходимые качества, а механическая память способствует приобретению жизненного опыта. Если организм уходит из жизни, вместе с ним исчезает и жизненный опыт. Общественный прогресс позволяет совершенствовать процесс запоминания у всех цивилизованных людей, улучшать его в ходе приобщения к достижениям человечества.

Ученый *П. П. Блонский* доказал, что двигательный, аффективный, образный, логический виды памяти появились один за другим по мере развития человечества.

Память лежит в основе психической деятельности человека. Она играет роль связующего звена между прошлым человечества и его настоящим и будущим, лежит в основе развития и обучения. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания.

Показатели эффективности памяти:

- 1) объем;
- 2) длительность;
- 3) готовность;
- 4) точность;
- 5) быстрота.

Память нельзя назвать односторонним процессом.

В процессе запоминания принимает участие человек с определенными взглядами, запасом знаний, эмоциями. Ему нужно усвоить, запомнить и затем вспомнить определенный материал. Иными словами, человек и информация находятся в тесной связи.

Особенности материала

1. Осмысленный
2. Цельный
3. Наглядный
4. Объем
5. Время
6. Структурированность
7. Немонотонность
8. Сопровождающие запоминание факторы

Особенности личности

1. Миропонимание
2. Надобности
3. Квазипотребности
4. Темперамент
5. Характер
6. Способности
7. Определенная направленность
8. Цели и задачи
9. Здоровье
10. Жизненный опыт



Ошибка!

Информацией можно назвать все то, что человек получает с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса или осязания.

Опыты показали, что большую часть информации человек получает с помощью зрения. На втором месте после зрения стоит слух.

В отличие от других организмов человек может получать информацию в процессе чтения.

В памяти хранится не только то, что мы воспринимаем, но и то, что придумываем сами. Все мысли и мечты становятся частью памяти. С годами различить реальное и вымышленное становится очень сложно. От ложных ассоциаций можно избавиться, развивая у себя наблюдательность.

Задание 2

Описывайте увиденное вами по дороге куда-либо как можно точнее. Свои наблюдения обязательно проверяйте.

Память не хранит ненужных вещей, сохраняется лишь то, что в самом деле важно. Замечательно, что в памяти хранятся эмоции. Без них человека нельзя назвать человеком. Если воспоминания только плохие, значит, восприятие окружающего мира нельзя назвать целостным.

Годы прошли, а какое-то событие не выходит из памяти? Вы ощущаете незавершенность? Выход есть: нужно мысленно «дорисовать» счастливый конец, и все мучения закончатся. И в следующий раз вы легко справитесь с похожей проблемой.

Память — драгоценный и сложный подарок, который природа преподнесла человеку. Это своеобразный персональный компьютер. И владеем мы им на уровне пользователя. Память человека можно сравнить с айсбергом. То, что возвышается над океаном, — это наше сознание. Остальное, скрытое толщей воды, — наши скрытые файлы.

Трудясь за компьютером, человек впадает в панику, если вдруг на мониторе появляются незнакомые и непонятные знаки.

Нам немного известно о программах, которые обеспечивают бесперебойную работу компьютера, мы только лишь имеем общее понятие о его оперативной памяти, о возможностях процессора.

И все же есть еще вопросы, которые вызывают любопытство. Почему компьютер сам переходит с летнего времени на зимнее и наоборот? Что такое компьютерный вирус, и как компьютер может им заразиться?

Папки, файлы, ярлыки — очень уж это похоже на то, как устроена человеческая память. Мы, сами того не осознавая, тоже используем такие термины, как «оперативная память», «сохранить», «обновить».

Компьютер «ориентируется» во всем, что с ним происходит. Он даже может предупредить «хозяина»: «Диск перегружен», «В программе обнаружена ошибка», «Сохранить изменения в документе?» Хорошо было бы, если бы и наша память могла давать нам советы.

Почти каждый компьютер имеет в своем составе следующие блоки:

- 1) ввод;
- 2) процессор;
- 3) память;
- 4) вывод.

А если поразмыслить, то можно прийти к следующему выводу: у нас с вами есть те же блоки, что и у компьютера.

Ввод — это зрение, осязание, слух, обоняние, вкус и все те органы, с помощью которых работают вышеперечисленные органы чувств.

В роли процессора выступает мозг. Ведь как раз здесь и

протекает мыслительный процесс. Вы можете размышлять над определенными проблемами, а это похоже на то, как ваш компьютер производит математические вычисления. Вы мечтаете, создаете в воображении разные картины – и это тоже можно сравнить с тем, как компьютер обрабатывает информацию.

Наш мозг в определенной степени можно назвать хранителем информации. Он хранит *моторную память* — память о том, как взаимодействуют между собой определенные группы мышц (например, как выполнить верный взмах ракеткой для бадминтона).

Компьютер передает информацию из вводного устройства на жесткий диск оперативной памяти, работает с ней, периодически вызывая ее оттуда, а потом возвращает. Мозг выполняет те же операции. А выводное устройство – тело человека.

Многим кажется, что чем больше помнишь, тем лучше. Но не все запоминается прочно и надолго.

Помнить — это значит успешно запомнить, сохранить и воспроизвести материал.



Не помнить – не справиться ни с одним из вышеуказанных пунктов. Эти функции являются для памяти основными. Но они имеют различную основу и структуру. Кроме того, у людей эти функции сформированы по-разному. Кто-то тяжело запоминает, но хорошо воспроизводит и долго хранит информацию в памяти. Это индивидуумы, у которых хорошо развита долговременная память.

Кто-то, наоборот, быстро запоминает, но и быстро забывает. Это результат кратковременной памяти.

Запоминание — это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, предпосылка сохранения.

Сохранение — это обработка, систематизация и обобщение информации в процессе овладения ею.

Воспроизведение — вызов информации из памяти, когда это требуется. Воспроизведение может происходить в отсутствие объекта.

При запоминании человек и материал «движутся» навстречу друг другу. Человеку с определенными взглядами, знаниями и эмоциями надо усвоить, сохранить, а потом воспроизвести определенную информацию.

Человек способен запоминать с рождения, но эта память бессознательная.

Раньше всех появляется двигательная (моторная) память, а в 6 месяцев – и аффективная. Но многие ученые считают,

что они появляются одновременно. Только в возрасте 8-9 месяцев «включается» интеллект. Первоначально память носит произвольный характер, механическая память постепенно дополняется и замещается на логическую. У ребенка 3-4-летнего возраста логическая память имеется в сравнительно элементарных формах, но достигает нормального уровня развития лишь в подростковом и юношеском возрасте. Мозг ребенка в семилетнем возрасте равен 90% мозга взрослого. Со временем произвольное запоминание, присущее детям, превращается в произвольное.

В школьные годы в процессе обучения показатели памяти улучшаются.

Исследования психологов, биологов, медиков и других ученых расширяют и дополняют знания о памяти человека, об одном из самых загадочных явлений нашего организма. С началом развития кибернетики, появлением вычислительной техники и развитием программирования (языков и приемов составления программ машинной обработки информации) начались поиски оптимальных путей принятия, переработки и хранения информации машиной. Результаты этих исследований оказались полезными для понимания законов памяти. Психологи, в свою очередь, разработали новую теорию памяти – информационно-кибернетическую.

Немного о детской памяти

Воспоминания из детства считаются самыми прочными.

Это вполне объяснимо: в детском возрасте память острее, а впечатления насыщеннее и глубже.

Citte Мало кто задумывается о том, почему в детстве время тянется очень медленно, а к старости оно летит.

У малышей каждый день начинается с открытий. Все оценивается с одной позиции: интересно – неинтересно.

Память ребенка синкретична. Неразрывно соединены эмоции и объекты, образы и поступки. Взрослые не запрыгают по-настоящему от радости, им будет стыдно завизжать от восторга или захлеб поведать об инопланетянах. В детстве сознание не умеет думать, оно только воспринимает.

Необыкновенная (феноменальная) память

Французский писатель-моралист *Франсуа Ларошфуко* говорил: «Люди жалуются на свою память, но никогда на способность суждения». Наша память как бы и не является частью личности. Не так уж и стыдно иметь плохую память. И напротив, сказать человеку, что у него прекрасная память, не значит, что вы ему сделали комплимент. Известны такие факты, когда человек без труда мог воспроизвести большой по объему отрывок текста слово в слово, но абсолютно не понимал значения. Многие при этом добиваются карьерного роста.

Можно не говорить, какие из этих людей получают «специалисты».

Персидский царь Кир знал имя каждого солдата, который

находился в его войсках. Митридат Евпатор вел судебные процессы, говоря более чем на 20 языках, которые были распространены в его стране. Художник Густав Доре, лишь раз взглянув на фотографию, мог точно отобразить ее в гравюре. Моцарт славился удивительной музыкальной памятью. Физик и математик Эйлер владел прекрасной памятью на числа.

В научных кругах известен один мнемоник, который часто демонстрировал свои способности. Он имел способность воспроизводить слоги, как осмысленные, так и бессмысленные, числа и звуки, любые знаки в прямом и обратном порядке. Он мог вспомнить информацию, включающую 70 единиц, даже 15 лет спустя после восприятия, причем без погрешностей. Но вот смысловые отрывки он запоминал сложнее. Каждое слово текста в его памяти существовало само по себе, как будто бы он запоминал текст на незнакомом языке.

А французский император Наполеон Бонапарт во время смотра войск проходил вдоль строя и приветствовал каждого солдата по имени. Просто Наполеон запоминал схему построения, а солдаты верили, что командир знает их всех в лицо. Результат – фанатично преданная армия.

Франклин Рузвельт пользовался другим методом. Перед посещением приемов Рузвельт получал от своего советника необходимую информацию о людях, которые будут там присутствовать. Он запоминал основные фразы, вопросы, которые необходимо задать, чтобы показать свое внимание к какому-либо человеку. Итог: Рузвельта избирали Президентом

Соединенных Штатов четыре раза.

Эти политические деятели не употребляли чудесных таблеток для развития памяти, не пользовались услугами магов. Они просто применяли определенные приемы, позволяющие запоминать любую информацию, что принесло им значительную пользу.

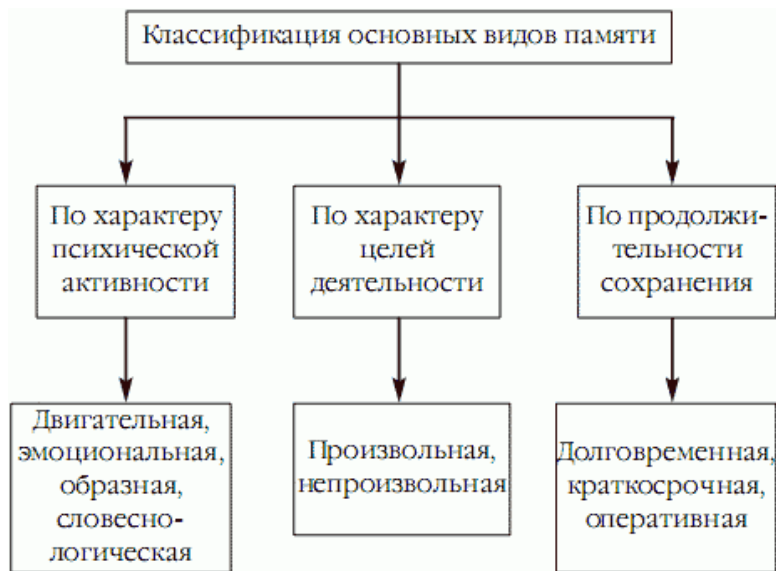
Есть люди, которые появляются на свет с выдающейся способностью поглощать и сохранять различные сведения. Про таких людей говорят, что у них *эйдетическая память*. Они легко назовут число любого дня недели, вспомнят статистические данные какого-нибудь спортсмена.

Психологи давно занимаются изучением эйдетической памяти, но особых результатов в этой области еще не достигли.

1.2. СТРУКТУРА И ВИДЫ ПАМЯТИ (ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ, СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ (МОТОРНАЯ) ПАМЯТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ)

Основные подходы к классификации памяти основаны на выявлении зависимости характеристик данного процесса от

видов деятельности по запоминанию и воспроизведению.



Классификация видов памяти по характеру психической активности

Двигательная, образная, эмоциональная и словесно-логическая память находятся в непрерывном взаимодействии и не существуют автономно.

Двигательная (моторная память) дает возможность запомнить, сохранить и воспроизвести различные движения. На ее основе формируются различные практические и

трудовые навыки.

Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия.

Движения будут воспроизводиться точнее в знакомых условиях, где нас окружают конкретные люди или есть в наличии определенные инструменты.

Эмоциональная память — это память на чувства, на переживания. Данный вид памяти заключается в нашей способности запоминать и воспроизводить чувства. Эмоции обеспечивают прочность запоминания, поэтому информация, вызывающая эмоциональные переживания, запоминается легче и на долгий период.

Эмоциональная память имеет очень большое значение в жизнедеятельности каждого человека. Чувства, пережитые нами и сохраненные в памяти, могут побуждать к действию или, наоборот, удерживать от их выполнения. Вторичные чувства всегда отличаются от первоначальных, так как со временем меняются их сила, содержание и характер.

Еще в IV в. до н. э. *Аристотель* предложил следующую классификацию эмоций:

- 1) страх;
- 2) агрессивность;
- 3) стремление к разрушению;
- 4) терпеливость;
- 5) независимость;

- 6) преданность;
- 7) любопытство;
- 8) желание созидать;
- 9) привязанность;
- 10) стремление к приключениям и переменам;
- 11) жажда власти;
- 12) гордость;
- 13) стремление к успеху;
- 14) зависимость;
- 15) преклонение;
- 16) почтительность;
- 17) уважение;
- 18) подражание;
- 19) отвращение;
- 20) сочувствие;
- 21) щедрость.

Конечно, эта классификация условна.

Эмоции разделяют на положительные (наслаждение, уверенность, любовь и т.д.) и отрицательные (скорбь, несчастье, страх, оскорбление и т. д.). Но бывает и так, что отдельные эмоции с трудом можно причислить как к положительным, так и к отрицательным.

Жизнь разнообразна: одни и те же события вызывают у людей полярные эмоции.

Ощущение изумления, недоумения, а также любознательность с трудом поддаются классификации. Но они присущи

людям с хорошим здоровьем, а значит, их можно отнести к положительным.

Эмоциональная память сформирована у каждого, она имеет связь с образной памятью, а также со словесно-логической. Но можно встретить человека, у которого эмоциональная память сильнее.

Мы иногда высказываем некоторым людям, что они очень злопамятны, т. е. они долго помнят зло, которое им причинили, оставаясь в плену отрицательных эмоций. Разумеется, если бы человек не владел эмоциональной памятью, он не смог бы запомнить аналогичных вещей.

Типичные действия, которые мы выполняем машинально, почти не сопровождаются эмоциями. Если потребовалось достать с полки определенную книгу, нам стоит только протянуть руку – и книга у нас. Взяли и забыли. Так, наверное, и было бы, если бы книга была на месте. ***Но выяснилось, что ее там нет!*** Начинаются поиски книги. И не потому, что она нужна, а просто потому, что только сейчас была, и уже нет, т. е. дефицит информации привел к возникновению отрицательных эмоций.

Абсолютно незнакомый, трудный материал активизирует только раздражение, которое можно отнести к отрицательным эмоциям. А вот избыток информации, напротив, вызывает исключительно положительные эмоции.

Текст песни, которая нам нравится, которую мы слышали много раз, запоминается без труда и очень

быстро.

Вот почему обучение должно строиться по принципу: от простого к сложному.

Нельзя недооценивать роль, которую играют эмоции в жизни человека. Ведь побуждают человека к делам как раз эмоции и чувства. Само по себе мышление не побуждает человека к какому-либо виду занятий. Именно эмоции в своем арсенале имеют огромные запасы энергии, которые затем использует человек.

Эмоциональная память неразрывно связана с образной.

Образная память позволяет запоминать, сохранять и воспроизводить образы предметов или явлений. В основе подавляющего числа современных методик по развитию памяти лежит образная память человека. Что же представляет собой образная память?

Миллионы лет жизнь человека зависела от состояния его зрения, слуха, осязания. Постоянное ожидание опасных ситуаций влияло на развитие мышления, памяти, внимания. Ведь это хранилище опыта, пережитого человеком и ценного ему. Ненужное забывалось быстро и без следа. Благодаря этому сформировалась память на звуки, запахи, цвета, т. е. образная память. Такая память присуща дошкольникам.

С помощью образной памяти воспринятое нами переводится в большой запас образов, которые нам предлагает окружающая действительность.

Абстрактное (словесное) мышление — это схема.

И образы вставляются в нее, как страницы в книгу. Они остаются на столько времени, на сколько это нужно. Когда необходимо, образы появляются перед мысленным взглядом человека. Поэтому абстрактное мышление свободно и может делать с сохраненными в памяти образами что угодно: применять при подготовке к экзаменам и публичным выступлениям, дополнять различные схемы и блоки. Запоминаемые образы перед глазами, а перевести их можно на любой язык: слова, формулы, символы и т. д.

Рассмотрим, как это происходит. ***Мозг человека состоит из двух полушарий.*** Правое – образное полушарие, левое – словесное. В правом главенствуют эмоции, левое контролирует разум.

Вот что в процессе исследований выявили ученые-физиологи.

Левое полушарие отвечает за:

- 1) линейную обработку информации;
- 2) работу над отрывками информации;
- 3) анализ;
- 4) суждения;
- 5) логику;
- 6) абстрактность;
- 7) формирование понятий;
- 8) вербально-логическую память;
- 9) символику;
- 10) связь идей.

Правое полушарие отвечает за:

- 1) образное мышление;
- 2) озарение;
- 3) интуицию;
- 4) распознавание образов;
- 5) предчувствие;
- 6) зрительную память;
- 7) одновременное восприятие нескольких предметов;
- 8) интеграцию;
- 9) работу над формированием представлений и образов;
- 10) синтез.

Хорошее развитие левого полушария можно отметить у людей технических профессий. А вот художники, музыканты и дизайнеры являются обладателями прекрасно развитого правого полушария.

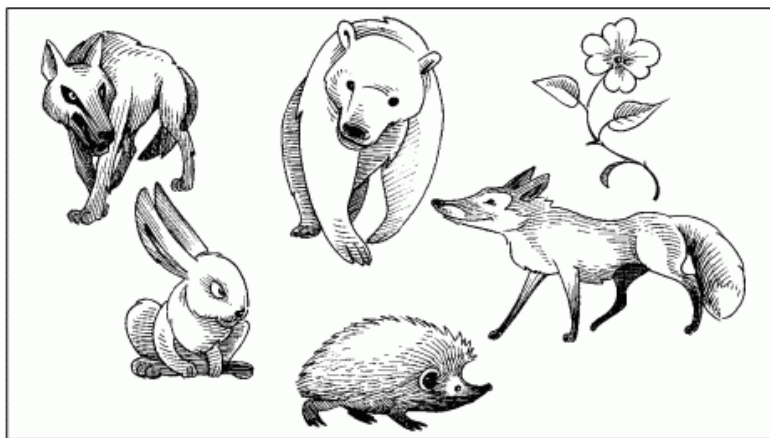
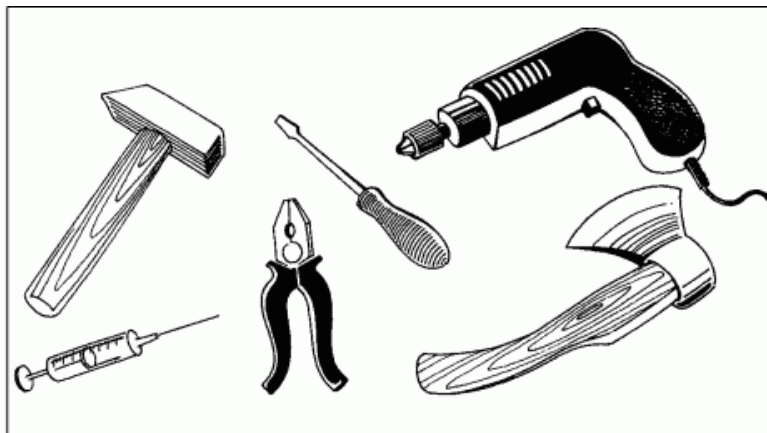
Возьмем для примера игру в бильярд. Для начала необходимо найти и прочесть книги об этой игре – это работа для левого полушария. Туда же отнесем математический расчет пути движения шара, возможность удара о борт и вероятность попадания в лузу. А вот появлением предчувствия правильного удара мы обязаны правому полушарию.

Головоломки, которые справедливо называют играми для ума, приходят на помощь при создании большого количества идей. Большую пользу для ума приносит выполнение упражнений на раскрытие определенных закономерностей, выявление четвертого лишнего, распознавание элемента и

целостного.

Например:





Мозг привык запоминать все таким, как есть, – в многооб-

разии цветов, звуков, запахов, других качеств. При восприятии в правом полушарии остается образ-модель, а в левом – соответствующее образу словесное определение. В результате воспринятое не стирается. Оно порождает гениальные стихи, книги, картины, открытия. Это для него органично и естественно.

Но в наше время почти вся информация преподносится в сокращенном виде: дикторы на радио, тексты печатных изданий, фрагменты изображений на телевидении и т. д. В одном полушарии материал запечатлется, а в другом будет бесформенное пятно. Поэтому возникают неконтролируемое забывание, дефекты внимания, пробелы памяти.

С помощью образной памяти недостающие ощущения можно вызвать искусственно, тем самым дополнить сокращенную информацию до полноценной.

Образная память развивает творческое мышление, помогает воспроизведению информации спустя любой промежуток времени.

Эту форму памяти разрушить почти невозможно, так как ее основа – профессиональные знания самого человека. Но из-за бледности и неустойчивости воспроизведение запомненного раньше часто расходится с оригиналом. Чем больше прошло времени, тем существеннее будут различия. Отклонения от начального образа могут быть в виде смещения образов, когда теряются специфические черты предметов или явлений. А при дифференциации, наоборот, проис-






ходит усиление каких-либо черт, характерных для данных предметов или явлений.






Легкость воспроизведения образов зависит от:






- 1) особенностей образа;
- 2) эмоциональной окраски;
- 3) состояния человека при восприятии;
- 4) состояния человека при воспроизведении. Образная память начинает работать сразу после восприятия, можно сказать, что это его обратная сторона.

Задание 3

Взгляните на рисунок. Теперь быстро закройте глаза. Изображение сразу не исчезнет. На короткий миг оно встанет перед глазами – в этот момент работает образная (сенсорная) память. Запомните расположение символов в данной таблице и воспроизведите их в той же последовательности. Повторяйте задание, пока ряд не примет первоначального вида.

Почти всегда изображение схватывается полностью, а че-

рез некоторое время расплывается и исчезает совсем.

Ученые разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую. На это влияет то, какой из органов чувств принимает активное участие при процессе запоминания.

Зрительная память сохраняет и воспроизводит зрительные образы. Этому способствует хорошо развитое воображение. Давно известно, что легче запоминается то, что можно представить себе зрительно.

Опыты показывают, что большую долю информации человек получает при помощи органов зрения. Все, что обступает человека в обыкновенной жизни (растения, дома, луна, животные), он видит, и в результате у него возникает информация об этих объектах. Кроме этого, человек видит памятники скульптуры и архитектуры, художественные полотна, продукцию кино— и видеорынка. Это тоже своего рода информация.

Только человек может получать информацию через чтение.

Нельзя сказать, что зрение – единственно главный источник получения информации. Второе место занимает слух.

Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского. Посмотрите на предмет, пейзаж или человека в течение 3 с. Постарайтесь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях. Задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом от-

кройте глаза на 1 с, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Повторите так несколько раз.

Задание 4

Помогает синхронизировать тактильное и зрительное восприятие.

Необходимо взять 30 досок величиной 100 x 200 мм, а также плотный полиэтилен, вату, мягкую и жесткую ткани, разные виды круп, спички и т. д. На каждую дощечку нужно наклеить вышеуказанный материал в 1-2 слоя. Затем подберите 10 слов, а можно и столько же открыток. Закрыв глаза, прикоснитесь рукой к одной из дощечек, причем они должны быть разложены кем-то посторонним. Пусть кто-нибудь продиктует вам слова. Можно вместо слов смотреть на открытки и при этом составлять рассказ. Запоминая слово или открытку, касайтесь пальцами дощечек. Одному слову или открытке соответствует одна дощечка. Убедились, что запомнили, и поменяйте дощечки местами.

После тренировок вы должны суметь вспомнить слова, пользуясь тактильными ощущениями.

Показателем того, что вы достигли нужного результата, будет следующее: называя слово, вы неосознанно (на начальном этапе занятий нужно делать это осознанно) ощущаете прикосновение к телу дощечки, соответствующей этому слову. Вариации: выполняете ту же работу, только босыми но-

гами, щекой, прикладывая дощечки на солнечное сплетение и т. д.

Нужно провести работу со всем телом. Сначала попытайтесь запомнить определенные сведения с помощью тактильных чувств, опираясь на дощечки. Вызывайте эти же чувства мысленно, не прибегая к помощи дощечек (таким методом можно запомнить открытки, слова). Как только добьетесь желаемых результатов, желательно возвратиться к самому началу.

Во время тренировок подключайте к работе тактильные чувства всего тела одновременно, выполните все задания от начала до конца.

Взаимодействие с образами. Откройте любую художественную книгу и выберите какой-либо абзац из 5-6 предложений. Попробуйте представить себя в роли главного героя или просто героем второго плана. Найдите определенное ключевое слово-предмет в выбранном абзаце, мысленно представьте его. А теперь попробуйте мысленно приблизиться к этому предмету, разместитесь в нем поудобнее, пошевелитесь в нем немного, существовайте с ним как одно целое. Почувствуйте, что данный объект – это вы. Теперь принимайтесь за сочинение истории, причем слова можно оживать и даже укорачивать. Помните, что слова, из которых будет состоять ваша история, нужно приготовить заранее, что-то около 20-30 слов. Постепенно увеличивайте количество слов до 50-70, а потом переключайтесь на выполнение сле-

дующего упражнения.

Задание 5

Вообразите два предмета (хорошо, если вы будете тренироваться на слайдах). По причине «сходства» определенной черты из одного объекта создается другой.

Что представляет собой это подобие?

Равный тон, конфигурация, местоположение, запах, тактильные чувства, тяжесть. Запомните с помощью способа перетекания пять слов. Доведите до 30-50. На это следует отвести самое большее 3-4 дня, если упражняться по 1,5-2 ч. Возвращаться, воспроизводить слова в момент их запоминания запрещается. Необходимо удерживать в воображении предшествующее слово, а затем на основе сходства из одного предмета формировать другой. Например, «арбуз – книга». Вообразите кожуру арбуза, белую внутреннюю часть, и вдруг из нее принимаются вываливаться страницы, которые укладываются и сшиваются, образуя книгу. Причем страницы имеют тот же цвет, что и внутренняя часть кожуры (схожесть).

Слуховая память подразумевает отличное запоминание и воспроизведение музыкальных или речевых звуков. Без нее трудно обойтись акустикам и музыкантам.

Развитие слухового воображения

1. Возьмите линейку и ударьте о стол. Расслабьтесь, за-

кройте глаза и добейтесь состояния «пустоты» в голове. Постарайтесь «услышать» звук в воображении, подкрепляя слуховые ощущения зрительными (видеть линейку в момент удара о стол) и тактильными (ощущать всем телом линейку, стол, удар).

2. Изменение слуховых ощущений. Представьте (аналогично тактильным ощущениям), что один вид звука входит в зону другого звука и «перетекает» в него. Например, представьте, что какой-либо музыкальный звук завладел одной из зон вашего тела (почувствуйте вибрацию), мысленно распространите вибрацию на все тело. Затем представьте, что совершенно иной тональности звук завладел одной из зон тела. Распространите его по всему телу. По этой же схеме звук или неприятное ощущение «убирается» с тела.

3. Соощущения. Приготовьте пять дощечек и наклейте на них разнообразный материал. Порядок выполнения упражнений следующий: пусть кто-то заранее подготовленными предметами (металлическими, деревянными, стеклянными и т.д.) ударяет обо что-нибудь, предположим, о стол или пол. А вы в это время кладите правую руку попеременно на каждую из дощечек. Ваша задача – воспринимать и запоминать: один звук – одна дощечка. Например, раздался стук железного предмета, а вы должны услышать стук железа о стол. В тот же момент вы рукой чувствуете вату, которая приклеена на дощечке. Вообразите, что вы дотрагиваетесь с закрытыми глазами до ваты, а она при каждом касании издает «же-

лезное» звучание. А еще лучше, если вы представите, например, ведро, изготовленное из ваты. Это поможет запоминанию ощущений.

Цель упражнения – научиться восприятию звуков с помощью тактильных и слуховых ощущений.

Другими словами, воспринимая определенные звуки, вы должны будете испытать касание предмета из соответствующего материала.

Обонятельная, вкусовая и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены.

Развитие вкусового воображения

Тренировка вкусовых ощущений. Сосредоточьте свое внимание на краешке языка. По прошествии 1-2 мин возникнет обильный слюноотделительный процесс. Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте глаза, представьте (необходимо ярко увидеть, ощутить тактильно, услышать звук одновременно).

Продолжайте держать внимание на кончике языка, стараясь вызвать вкус сахара.

Обычно отдаленно вкусовые ощущения появляются уже через 20-30 с, затем они от упражнения к упражнению усиливаются. Если результаты будут достаточно низкими (5-7% от всех занимающихся), положите сахар на краешек языка

и попытайтесь активизировать подходящие вкусовые ощущения по предложенной схеме. Вы должны добиться следующего результата: мысленно вообразив предмет, почувствовав его тактильно, услышав звучание и в это же время сосредоточив свое внимание на краешке языка, ощутить вкус этого предмета. Учтите, это должно совершаться на бессознательном уровне.

Развитие обонятельного воображения

1. Сосредоточьте внимание на кончике носа. Попробуйте вообразить запах апельсина, жасмина и т. д. Сначала упражнение нужно выполнять, закрыв глаза.

Глаза смотрят прямо, на нос не скашиваются. На носу концентрируется только внимание.

Если не получается активизировать запах, необходимо взять представляемый предмет в руку, поднести его к носу. Прочувствуйте его аромат и положите перед собой на расстояние 50 см. Затем, фиксируя внимание на кончике носа, пытайтесь активизировать запах данного предмета.

Предположим, что вам это удалось. Отложите предмет еще дальше и снова попытайтесь вызвать запах, а затем предмет можно убрать совсем. Теперь ваша задача – активизировать в воображении доступный глазу образ этого предмета, а также тактильные, слуховые и вкусовые ощущения, связанные с этим предметом. Это поможет инициировать аромат данного предмета. Именно в этот момент важна концентрация внимания на кончике носа.

2. Нужно приготовить несколько предметов с разнообразными запахами. Закройте глаза и попытайтесь их запомнить, чувствуя исключительно их аромат и соответственно составляя из них рассказ. В частности, легкий воздушный запах соответствует образу тополиного пуха, а пряный можно представить в виде какого-нибудь стального предмета. Другими словами, постарайтесь достигнуть появления зрительных образов на бессознательном уровне в ответ на запах.

Различные животные имеют в своем распоряжении различные чувства. У летучих мышей имеется подобие радиолокатора. Рыбам врожденное чувство равновесия помогает сохранять вертикальное положение. Собаки пользуются обонянием чаще, чем человек в повседневной жизни. Язык змеи заменяет ей орган слуха: помогает змеям почувствовать вибрацию. Кошке органы чувств помогают «видеть» в темное время суток.

Словесно-логическая память принимает участие в запоминании и воспроизведении мыслей, которые появились в процессе размышления над книгой, фильмом или другими событиями.

Она используется, когда:

- 1) запоминание смысловой информации не требует сохранения точных выражений;
- 2) происходит заучивание мыслей.

Тест 1

«СЛОЖНЫЕ АНАЛОГИИ»

Этот тест предложен Юлией Чудиной-Эттер. Его задача – выяснить уровень развития словесно-логической памяти.

Даны 20 пар слов. Нужно определить, какой тип логической связи присутствует в каждой паре. В этом вам поможет «шифр» – буквы, где обозначены образцы типов логической связи.

Схема работы:

- 1) определить отношения слов в паре;
- 2) найти похожее среди пар столбца «Шифр»;
- 3) занести в таблицу результат.

Шифр

А. Корова – стадо.

Б. Земляника – ягода.

В. Река – озеро.

Г. Радость – огорчение.

Д. Подарок – радость.

Е. Товарищ – друг.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Д	Б																		

Материал

- 1) рана – боль;

- 2) драп – ткань;
- 3) красный – алый;
- 4) рыба – вода;
- 5) тройка – три;
- 6) предложение – текст;
- 7) темный – светлый;
- 8) враг – противник;
- 9) дерево – ветка;
- 10) верх – низ;
- 11) простуда – кашель;
- 12) стул – мебель;
- 13) мороз – стужа;
- 14) ручей – река;
- 15) начало – конец;
- 16) отвага – героизм;
- 17) жара – зной;
- 18) страх – бегство;
- 19) пальто – одежда;
- 20) цветок – дерево.

Правильные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б	Е	А	Е	А	Г	Е	В	Г	Д	Б	Е	А	Г	Е	В	Д	Б	В

Оценка:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	15	12–14	10–11	8–9	7	6

1.3. ПРОИЗВОЛЬНАЯ И НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Если запоминание и восприятие происходит автоматически, без каких-либо усилий со стороны человека, то такой процесс протекает с помощью **непроизвольной памяти**.

В память попадает то, что мы заметили по пути мимоходом. Часто мы замечаем то, что не связано с тем, чем мы занимаемся в данное время.

По пути на работу запоминается то, что создает неудобства: медленно идущий автобус, красный свет светофора, яма на тротуаре и т. д.

Если вышеуказанный процесс требует волевого усилия, то он проходит под контролем **произвольной памяти**.

При этом отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, т.е. не ставится специальная мнемоническая задача.

Причем материал, который запомнили непроизвольно,

воспроизводится лучше, чем материал, который запоминали целенаправленно.

Эффективность произвольной памяти зависит от:

1) целей запоминания (насколько прочно человек хочет запомнить);

2) приемов заучивания.

Заучивать можно путем механического дословного многократного повторения, затратив много сил, времени и в итоге получив низкие результаты. В этом случае работает механическая память.

Следующий прием заучивания – логический пересказ (пересказ своими словами), при котором происходят осмысление материала и его систематизация. Здесь требуется помощь логической (смысловой памяти).

Образная память поможет перевести информацию в образы, графики и схемы.

Выполнение данных ниже заданий покажет состояние вашей произвольной памяти.

Тест 1

Для начала прочтите текст.

Любовь к жизни

Прихрамывая, они спускались к речке, и один раз тот, кто шел впереди, зашатался, споткнувшись посреди каменной россыпи.

Их плечи оттягивали тяжелые тюки, стянутые ремнями. Каждый из них нес ружье.

Второй путник поскользнулся на гладком валуне и чуть не упал. Тогда он остановился и посмотрел на своего спутника: тот все так же шел вперед, даже не оглядываясь.

Целую минуту он стоял неподвижно, словно раздумывая, потом крикнул:

– Послушай, Билл, я вывихнул ногу!

Билл ковылял себе дальше по прохладной воде. Он ни разу не оглянулся. Второй смотрел ему вслед, и, хотя его лицо по-прежнему оставалось тупым, в глазах появилась тоска, словно у раненого оленя.

Билл уже выбрался на другой берег. Тот, что стоял посреди речки, не сводил с него глаз. Губы у него так сильно дрожали, что шевелились жесткие усы над ними. Следил до тех пор, пока Билл не скрылся из виду.

У самого горизонта тускло светило солнце. *Опираясь на одну ногу всей своей тяжестью, путник достал часы.* Было уже четыре. Последние недели две он сбился со счета: так как стоял конец июля или начало августа, то он не знал, что солнце должно находиться на северо-западе. Он снова и снова мысленно перебирал запасы пищи в своем тайнике. Он ничего не ел уже целых два дня, но еще дольше не ел досыта. То и дело он нагибался, срывая бледные болотные ягоды, клал их в рот, жевал и проглатывал.

В девять часов он ушиб палец большой ноги о камень, по-

шатнулся и упал.

Он распаковал свой тюк и сначала сосчитал, сколько у него спичек. Их было шестьдесят семь. Для верности он пересчитал их еще три раза. *Затем разделил их на три кучки и каждую завернул в пергамент.* Один сверток он положил в пустой кисет, другой – за подкладку шапки, а третий – за пазуху.

Он спал как убитый. В шесть часов проснулся, посмотрел на серое небо и почувствовал, что голоден.

(Джек Лондон)

Теперь ответьте на вопросы.

1. Вспомните название рассказа.
2. Что было у путников на плечах? В руках?
3. Почему один из мужчин поскользнулся?
4. Вспомните имена путников.
5. Какое время второй путник оставался стоять, пока не окликнул товарища?
6. Обернулся ли первый путник на крик товарища? Сколько раз?
7. Вода была теплая или холодная?
8. До какого момента второй путник следил за первым?
9. Назовите цвет усов второго путника.
10. Вспомните цвет волос первого путника.
11. Назовите время суток, когда второй мужчина остался в одиночестве.

12. Кто из путников был старше?
13. Какой месяц описывается в рассказе?
14. Как долго путник не питался?
15. Что ел в пути?
16. Что сосчитал мужчина?
17. Какое получилось число?
18. Что еще находилось в тюке?
19. Что предпринял путник, чтобы счет был точным.
20. Как распределил сосчитанное?
21. Где разместил каждую часть?
22. Укажите длину пути от реки до места, где лежала пища?
23. В какое время путник проснулся?
24. В какой позе он проснулся?
25. Вспомните цвет неба.
26. Какое чувство испытал мужчина после пробуждения?

Тест 2

Всего один раз прочтите текст.

«Оттепель» Хрущева

Внутреннюю политику Н. С. Хрущева в годы его руководства страной (сентябрь 1953 – октябрь 1964) принято называть «оттепелью». Основные причины реформирования «государственного социализма», к которому приступил Хрущев:

- 1) необходимость экономических преобразований, особенно в сельском хозяйстве;
- 2) необходимость реорганизации системы ГУЛАГа (Главного управления лагерей МВД СССР) из-за высокой смертности и восстаний в лагерях;
- 3) стремление партийного руководства на местах к большей самостоятельности;
- 4) сложность международной обстановки: соперничество с Западом и антисоветские выступления в ГДР и Чехословакии.

Либерализация внутренней жизни страны не касалась изменения основ общественно-политической и экономической системы социализма в СССР.

Идеологическим обоснованием преобразований было провозглашено восстановление «ленинских норм» в деятельности партии и государства.

Преобразования в области экономики и управления ставили своей целью:

- 1) достичь уровня развития стран Запада;
- 2) поднять сельское хозяйство и темпы производства промышленности;
- 3) поднять жизненный уровень населения;
- 4) улучшить систему управления и руководства страной, предоставить самостоятельность республикам и областям;
- 5) поставить КГБ под контроль государства;
- 6) освободить и реабилитировать подавляющее большин-

ство политзаключенных;

7) оживить культуру.

Важный вклад Хрущева – разоблачение культа личности Сталина.

К несомненным заслугам Хрущева в области социально-экономической политики можно отнести назначение пенсий колхозникам и выдачу им паспортов, массовое жилищное строительство крупнопанельных многоэтажек в городах, что позволило частично решить жилищную проблему. Однако освоение целинных и залежных земель в Казахстане, Сибири, Поволжье проводилось без учета достижений агрономической науки, что через несколько лет привело к ветровой эрозии почвы.

В целом в годы правления Хрущева повысился жизненный уровень населения за счет роста зарплат, пенсий и улучшения жилищных условий; усилились темпы экономического роста; первым космонавтом планеты стал Гагарин. Но одновременно вырос бюрократический аппарат управления.¹

Попытайтесь ответить на вопросы, не заглядывая в источник.

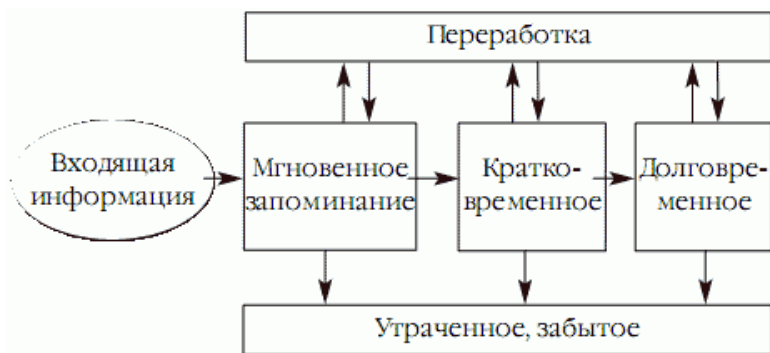
1. Назовите годы правления Н. С. Хрущева.
2. Почему была необходима реорганизация системы ГУЛАГа?

¹ Петрович В. Г. История. Подготовка к экзамену 9 кл. – Саратов: Лицей, 2003

3. В чем заключалась сложность международной обстановки?
4. Назовите важный вклад Хрущева в общественно-политическую жизнь.
5. К чему привело неграмотное освоение целинных земель?

О чем говорит настоящий тест? Люди, вспоминая существенные для них факты, пренебрегают менее важными. Чем дальше человек движется по перечню вопросов, тем меньше вероятность того, что он вспомнит правильный ответ.

Длительность сохранения информации в памяти



Вся информация, которую мы воспринимаем, запоминается и остается в памяти на определенное время.

Представьте, что вы намерены записать какой-то текст

или песню на магнитофон. Сначала вам необходимо удостовериться, что механизм действует исправно. Точно так же врач обязан проконтролировать, нет ли в коре головного мозга каких-либо патологических изменений, которые могут привести к серьезным нарушениям памяти.

Затем нужно проверить все источники шумовых нарушений, которые могут привести к искажению записи. Точно так же и при запоминании нужно откинуть все лишние мысли, которые не имеют абсолютно никакого отношения к информации, которую нужно запомнить.

Человек должен сконцентрировать свое внимание на запоминаемом объекте и работать с ним достаточный промежуток времени.

Основой запоминания является концентрация внимания.

Если уделить внимание развитию зрительной памяти, то впоследствии можно будет с легкостью воспроизвести достаточно **яркие зрительные образы** того, что необходимо зафиксировать в памяти. В образовании таких мысленных образов принимают участие все органы чувств человека. Довольно часто мы фактически не воспринимаем того, что видят наши органы зрения, слушаем краем уха, не понимаем то, что чувствуем.

Чувственные и умственные способности можно одновременно активизировать, работая над развитием

памяти.

Создавая мысленные образы, человек задействует как воображение, так и интеллект. При ассоциации одновременно образа и зрительного восприятия улучшается качество записи сведений в памяти. Таким образом, **ассоциация** — еще одна предпосылка, гарантирующая хорошее запоминание.

Существует несколько уровней памяти. Первому уровню соответствует сенсорный тип памяти. Организация данного типа памяти позволяет сохранять очень точные сведения о том, как с помощью рецепторов наши органы чувств воспринимают окружающий мир.

Мгновенная память удерживает воспринятую органами чувств информацию, не перерабатывая ее. Длительность сохранения данных составляет 0,1-0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это — память-образ.

Предположим, что вы являетесь страстным болельщиком. И вот ваш знакомый сообщает вам счет игры «Спартак» — «Локомотив»: 0 : 0. Как только вы узнали итог игры, информация о ней оказывается в том отделе головного мозга, который обеспечивает временное хранение информации, или мгновенную память. Специалисты говорят, что данный участок имеет малую вместимость, достаточную только для одного небольшого сообщения. Поэтому сообщение «Спартак» — «Локомотив» задержится всего лишь на несколько се-

кунд.

Лишь только вы услышали «0 : 0», т. е. получили второй блок информации, первый покидает место временного хранения. Если бы мгновенная память являлась единственным представителем мыслительных процессов, человек был бы совершенно беспомощным. У него не было бы ни прошлого, ни будущего.

Но вернемся к головному мозгу, который в этот момент стоит перед выбором: уничтожить информацию после замены или передать в кратковременную. И так происходит каждый день неисчислимое количество раз. Мы воспринимаем миллионы образов, цветов, звуковых сигналов, запахов, недолговременных впечатлений, и большая часть быстро отбрасывается. От этого тоже есть своя польза: в противном случае человек был бы просто задавлен огромным количеством информации, таким большим, что ее нельзя было бы основательно обработать. Люди чувствовали бы себя беспомощными в океане информации.

Если высшие отделы головного мозга заинтересуются полученной информацией, она останется в памяти около 20 с.

Еще в раннем детстве ребенок учится выбирать, что из воспринятого сохранить, а что – отбросить. Порой этого бывает недостаточно. Когда у вас возникает ощущение, что только что пропущено что-то немаловажное, это означает одно: мгновенную память посетили важные сведения и были

отброшены.

Мгновенная память работает по методу фильтра: та информация, которую он пропускает, переходит на хранение в долговременную память.

По продолжительности закрепления и сохранения материала выделяют кратковременную, долговременную и оперативную память.

Кратковременная память — это вид памяти, который характеризуется кратким сохранением воспринимаемой информации.

Она похожа на произвольную тем, что не использует специальные мнемонические приемы, однако при кратковременной памяти для запоминания прилагаются волевые усилия.

Длительность удержания мнемонических следов здесь, как указывалось выше, не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 с (без повторения), за этот промежуток времени в памяти остается очень мало информации (в частности, какие-то числа или немного слогов, в состав которых входят всего 3-4 буквы). Если информация не поступает вторично или не «прокручивается» в памяти, она через некоторое время может потеряться, не оставив при этом видимых следов. В кратковременной памяти остается не полный, а только обобщенный вид воспринятого, его самые значительные составляющие. Работа этого вида памяти происходит без предварительной осознанной установки на запись

информации, но нацелена на воспроизведение этой информации. Кратковременная память удерживает запомненный материал определенное время. Она способна одновременно хранить установленное число единиц информации.

Главная характеристика памяти – это ее объем, который позволяет запомнить и сохранить информацию в количестве от 5 до 9 единиц.

Объем памяти можно определить по количеству единиц информации, которое испытуемый может предельно точно воспроизвести через несколько секунд после ее изучения. Немецкий психолог *Г. Эббингауз* считал, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами или же названиями семи предметов. Это число, которое можно назвать меркой памяти, проверил ученый *Миллер*.

Миллер считал что память в самом деле не сможет сохранить одновременно больше семи единиц информации.

Допустим, что нужно на непродолжительный отрезок времени сохранить информацию, содержащую более семи элементов. Мозг бессознательно группирует ее так, чтобы количество компонентов, которое нужно запомнить, не было выше нормы.

Например, номер страхового счета 41546303811, включающий 11 элементов, будет запоминаться в следующей форме: 41 54 630 38 11, т. е. в виде пяти числовых единиц.

Объем кратковременной памяти индивидуален. Это способность механически, без специальных приемов запоминать информацию. Объем кратковременной памяти характеризует природную память человека и обычно сохраняется в течение всей жизни. Именно от него зависит потенциал механической памяти.

Со спецификой кратковременной памяти связан такой процесс, как замещение. Оно происходит, когда объем памяти, индивидуальный для каждого человека, переполнен. Поступающая информация постепенно вытесняет хранящийся там материал. В итоге последний не попадает в хранилище долговременной памяти. Это может произойти в то время, когда человек работает с информацией, которую не в состоянии полностью запомнить.

Между кратковременной памятью и актуальным сознанием человека существует взаимосвязь. В кратковременную память из мгновенной попадает лишь осознанная человеком информация, та, которая для него актуальна и интересна, а также привлекает к себе его повышенное внимание.

И все же человек может держать под контролем свою кратковременную память.

А информация сенсорной памяти сохраняется на очень короткий срок, и продлить его психика возможности не имеет.

Кратковременная память играет важную роль в жизни человека. Огромный объем информации перерабатывается

благодаря ей: отсеивается ненужная и сохраняется потенциально важная информация. Долговременная память не перегружается.

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.