

Человеческая память

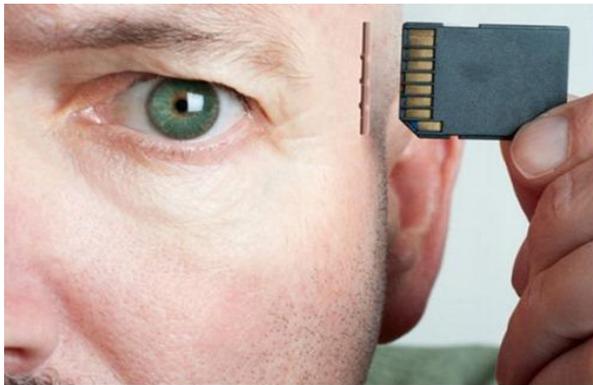
Интересные факты

Виды памяти



- * Память бывает 2-ух видов — это кратковременная (оперативная) и долговременная. Например, студенты ухитряются во время сессии за ночь запомнить огромное количество сведений, но они забываются сразу после экзамена. А в старости люди часто в мельчайших подробностях помнят события, которые происходили с ними в раннем детстве или же много лет назад, однако, не в силах вспомнить то, что было всего полчаса назад.

- * На память, в целом, влияет множество факторов. В первую очередь это зависит от тренировки памяти, к тому же у некоторых лучше развита визуальная память, а у кого-то слуховая (аудиальная). Безусловно, лучше запоминаются сведения, вызывающие интерес.
- * Интересен тот факт, что память несложно улучшить в любом возрасте. Ранее ученые считали, что у взрослого человека (за 40 лет) клетки мозга – нейроны — уже не делятся и постепенно к старости отмирают. Но теперь выяснилось, что это не так: нейроны продолжают делиться даже в 70-летнем возрасте, но размножающиеся клетки обнаружены в самых активных («думающих») участках мозга. Однако, последние исследования показали, что наилучшие параметры памяти у 19-летних людей.
- * Мозг человека способен хранить от 1 до 7 терабайт информации, возможно и намного больше.



- * У памяти человека есть интересное свойство: мозг умеет освобождаться от ненужных впечатлений и сведений. Память фактически сама регулирует нагрузку, как бы готовится к приему новой информации. Но старая информация не исчезает бесследно, она переходит из так называемой активной памяти в пассивную, откуда в необходимых, экстренных случаях ее удастся извлечь. Это интересное свойство памяти спасает многих людей в сложных жизненных ситуациях.
- * Американские ученые, проводя опыты на мышах, доказали, что чем быстрее животные умеют забывать старую и ненужную информацию, тем лучше способны воспринимать новую. Интересно и забавно, что при полной потере памяти человеком последнее, что он может вспомнить — это ругательства на его родном языке. По ним врачам можно определить хотя бы национальность пациента.



* Средний человек использует не больше 10 % возможностей своей памяти, как и мозга, и это интересный факт о мозге человека. Остальные 90% фактически никогда не используются, в частности потому, что люди обычно не пользуются естественными законами запоминания. Их можно сформулировать коротко: впечатление, повторение и ассоциация.



Законы запоминания

- * **Во-первых**, нужно сосредоточиться и получить впечатление, применяя для этого не только зрение, а также слух и обоняние.

Интересно, что зрительное впечатление всё-таки самое прочное для памяти. Потому что нервы, ведущие от глаза к мозгу, в 20 раз толще, чем те нервы, которые ведут от уха к мозгу и соответственно объем информации и ее полнота до 20 раз выше.

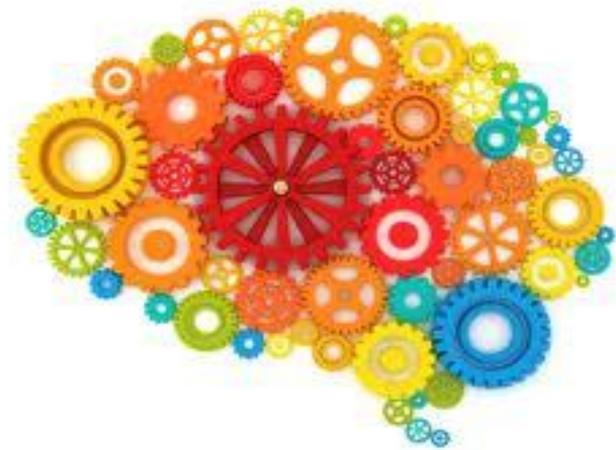
- * **Во-вторых** — повторяйте. Хотя — это и не самый эффективный способ, но в совокупности с остальными, он неплохо тренирует память.
- * **И третий закон** — ассоциации. Самый надежный способ запомнить какой-либо факт — это связать его с другим, провести ассоциацию с чем-то.

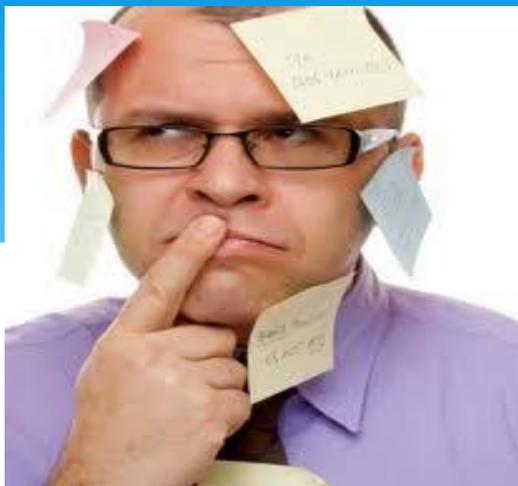
Люди с феноменальной памятью

- * Паула Прентис, работающая оператором справочной службы на Тасмании, помнит 128603 номера телефонов абонентов, а также их имена, адреса, и даже названия учреждений. И эта девушка, провалила школьный экзамен по математике! Удивительно, но номер своего телефона Паула, к сожалению, не помнит, поэтому записала его на бумажке и всегда носит с собой в сумочке.
- * Южноафриканский политик Ян Христиан Смэтс выучил наизусть 5 тыс. книг, а бирманец Виситтабм Вумса в 1974 году прочел наизусть 6 тыс. страниц буддийских канонических текстов.



- * Американка Барбара Мур сыграла на пианино по памяти 1852 песни. Этот «концерт» продолжался 18 дней: с 25 октября по 13 ноября 1988 года!
- * Доминик О'Брайен, является шестикратным чемпионом мира по использованию резервов памяти. Он установил много рекордов по запоминанию информации: запомнил колоду карт за 33,8 секунды; 18 колод карт за 1 час; 2000 бинарных цифровых комбинаций менее чем за полчаса и др.





- * Александр Македонский знал в лицо и, возможно, по имени 30 000 солдат своего войска.
- * Моцарт, однажды прослушал в Ватикане многоголосое духовное сочинение Аллегри, затем за ночь записал точную копию произведения, допустив лишь пару небольших ошибок.
- * Сенека мог повторить 2000 не связанных между собой слов, которые ему проговорили лишь раз.

*Развивайте свою память читайте в ней

