

Санкт-Петербургский Государственный  
Педиатрический Медицинский Университет  
Факультет Клинической Психологии

# Приёмы развития памяти

{ Работу выполнила: студентка 1 курса 173 гр. Смирнова А.  
{ Преподаватель: к. психологич. наук Козина Н. В.

Санкт-Петербург  
2016

# □ Выстраивание мнемонических ассоциаций

Ассоциация – процесс связывания заучиваемого или запоминаемого с тем, что вам уже известно.

Основой улучшения памяти является принцип: всё, что мы желаем запомнить, должно быть ассоциировано с чем-то уже известным вам.

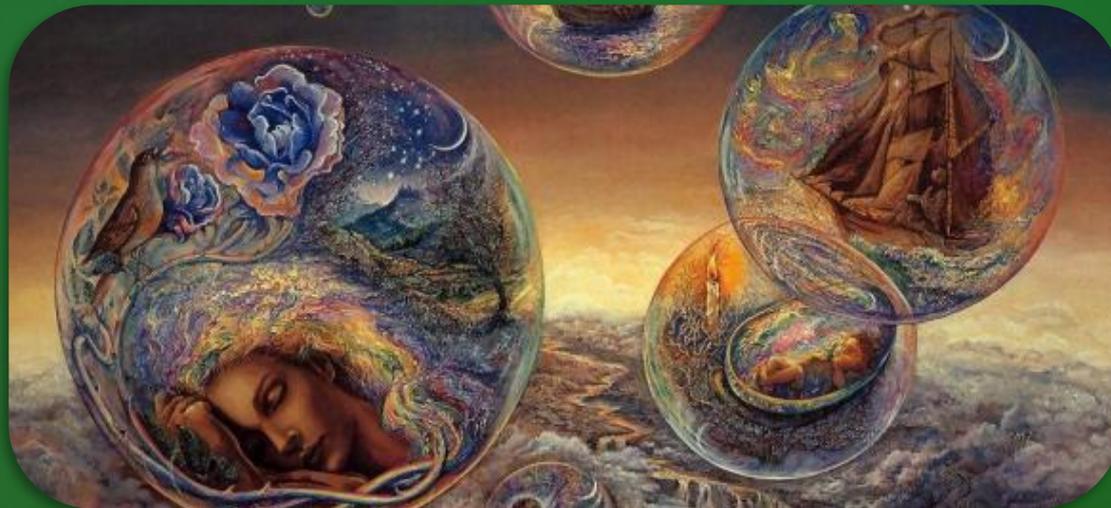
# Сознательные ассоциации

1. Опорные предложения или слова
2. Простые рифмы
3. Более сложные рифмы
4. Придание смысла случайным цифрам
5. Добавление знакомого к незнакомому



# Ассоциативный круг

Заключается в том, что вы мысленно кружите над информацией, думаете о том, что могло бы быть связано с тем, что вы пытаетесь припомнить.



Одна из немногих мнемотехник, которые вы можете применять на стадии воспроизведения информации.

# Персонализация событий

Люди лучше запоминают личные и общественные события, когда они пытаются связывать их с собой и событиями собственной жизни.



# Ассоциативные пары

При попытке запомнить список предметов постарайтесь составить там, где возможно, логические пары.

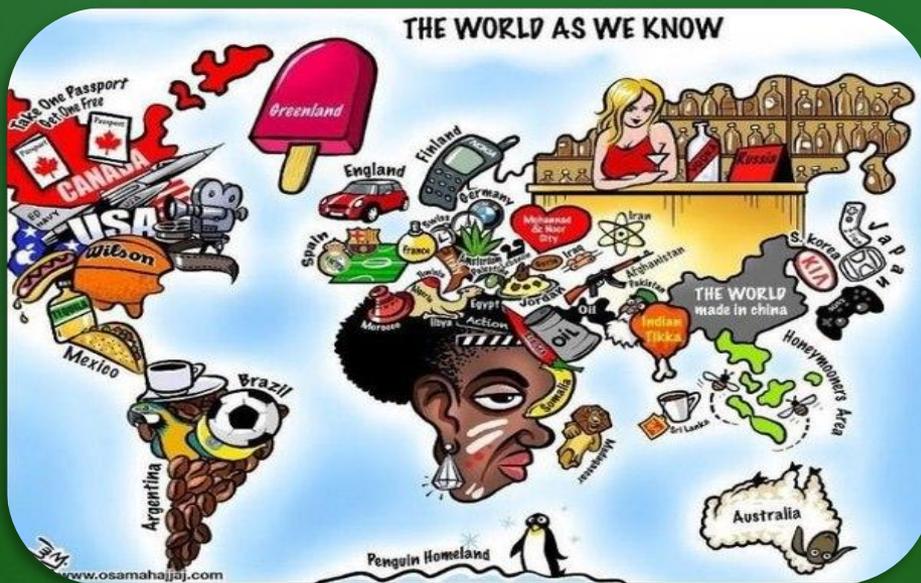
Пары можно разбить на группы по 2-3 пары в каждой.



# Визуальная и вербальная проработка

Важно использовать визуальные ассоциации со зрительными образами, «картинками».

А так же вербальные, такие как рифмы, сходные слова, орфографические подсказки.



# Метод ассоциативных звеньев

Связывание различных отдельных элементов в цепочку/последовательность.

Удобно использовать при запоминании списка предметов.

- Каждый элемент цепи должен подсказываться предыдущим.
- Чем смешнее, забавнее или карикатурнее кажется искусственная ассоциация, тем более эффективной она способна быть.
- Лучше использовать первую приходящую в голову ассоциацию.

# Метод рассказа

Сплетение элементов в связную историю.

Метод рассказа во многом похож на метод ассоциативных связей, но имеются и различия.

1. Рассказ связывает элементы в последовательное логическое повествование.
2. Для придумывания ассоциации в рассказе уходит немного больше времени, для сохранения логичности повествования.
3. Возможности метода рассказа ограничивается 20 элементами
4. В цепочке звенья могут запоминаться как в прямом, так и в обратном порядке.

# Использование на выступлениях

Выберите конкретное ключевое слово, которое будет символизировать собой каждый пункт вашей речи. Затем связывайте их воедино в том порядке, в котором хотите затронуть их в своей речи.

Например, Марк Твен привязывал картинку к идее, которую хотел изложить. Ряд образов представлял собой рассказ.



# Комбинирование метода звеньев с ассоциативными парами

Многие повседневные ситуации требуют одновременно последовательного запоминания и запоминания по принципу ассоциативных пар.

Один из лёгких способов связать между собой отдельные элементы в простом порядке - использование алфавита.



# □ Стимулирование возможностей памяти

Способность усваивать новый материал зависит от простых, проверенных мнемотехник.

- Не столько объём затрачиваемого времени на заучивание приносит результаты, сколько диапазон используемых стратегий усвоения материала.
- Во всех аспектах обучения мотивация является первым делом.

Некоторые люди инстинктивно используют разнообразные стратегии обучения.

# Техники увеличения цифрового диапазона

Цифровой диапазон — самая длинная последовательность, которую вы правильно воспроизводите.

## *Техники:*

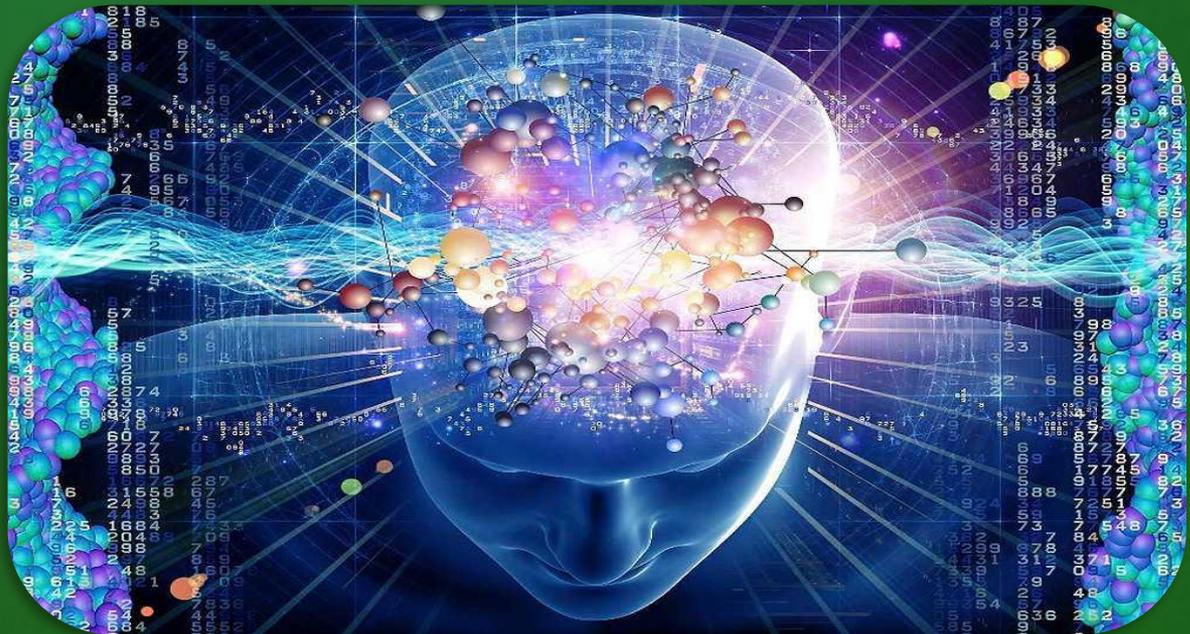
1. Чтение вслух
2. Группирование цифр



# Стимулирование интеллекта

Усилия и тренировки увеличивают интеллектуальные возможности.

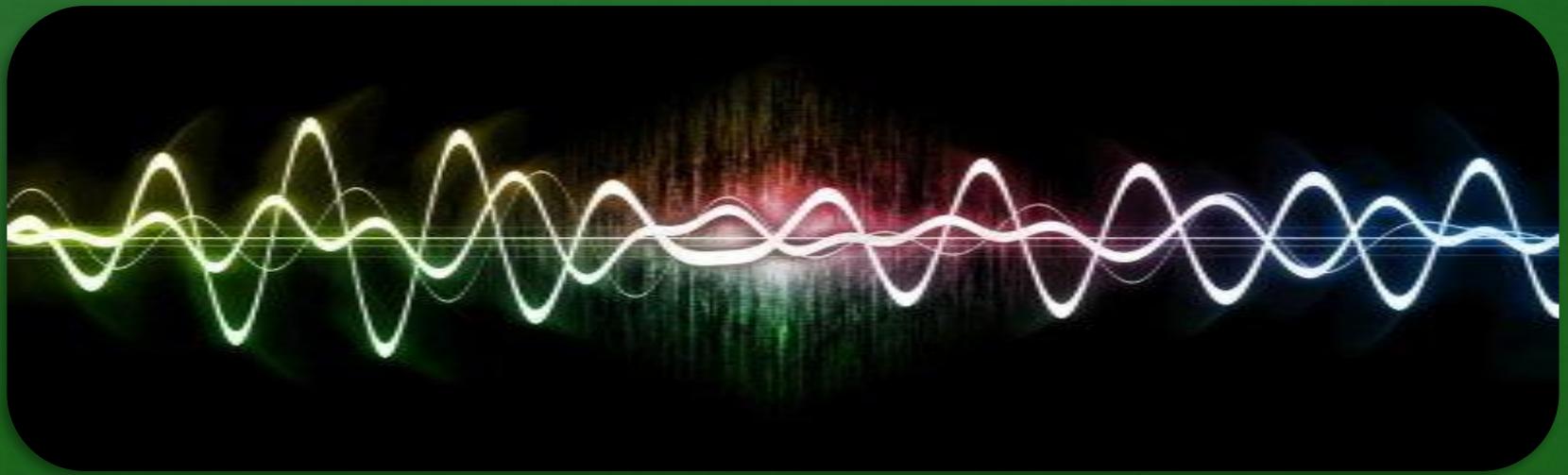
Если вы хотите максимально увеличить свой IQ, поддерживайте свой мозг активным с помощью трудных задач на работе, а так же стимулирующих занятий.



# РИТМ

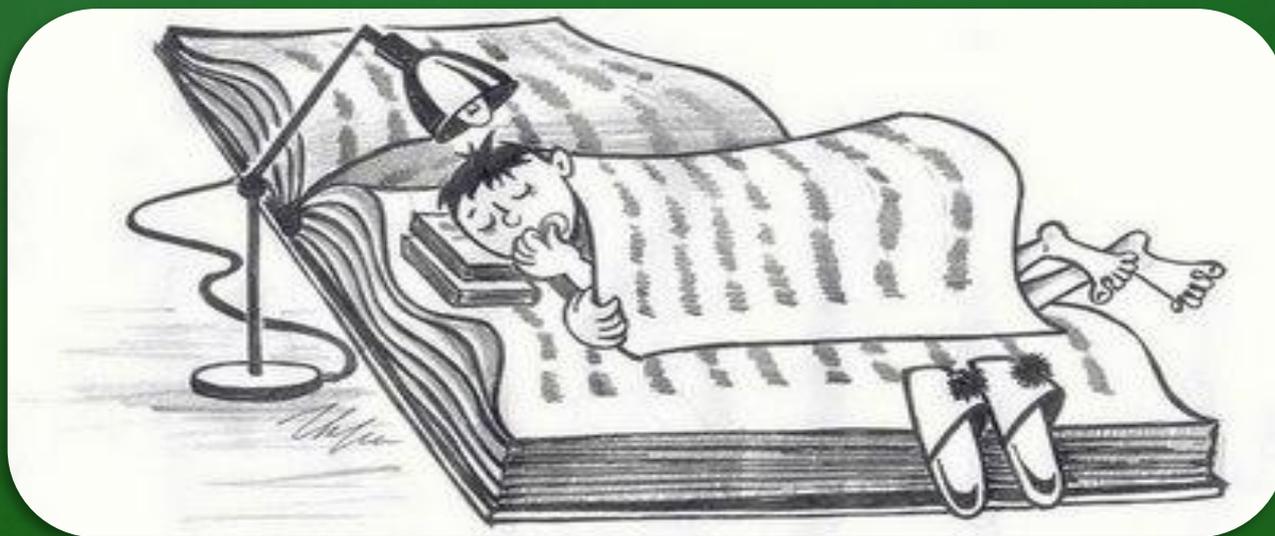
Ритм является лёгким в применении мнемоническим средством, которое даёт устойчиво хорошие результаты.

Кроме того у каждого из нас есть умственный ритм. Он базируется на биологических часах. У большинства пик умственных возможностей приходится на время после пробуждения и длится в течение нескольких часов.



# Обучение во время сна

- Предъявляемый материал должен быть простым, кратким, ограничиваться объективными сведениями.
- Только в период лёгкого сна, который предшествует глубокому и длится не более 5 минут.
- Закрепление материала в часы бодрствования.



# Использование сна

1. Повторение материала непосредственно перед сном.
2. Не спите непосредственно перед занятием.
3. Хороший ночной сон помогает успешно справиться с умственными нагрузками на следующий день.



# Стратегии для лучшего усвоения материала

1. Распределяйте занятия во времени.
2. Усваивайте маленькими «дозами».
3. Проговаривайте материал.
4. Находите значимость.
5. Сосредотачивайтесь.
6. Повторяйте.



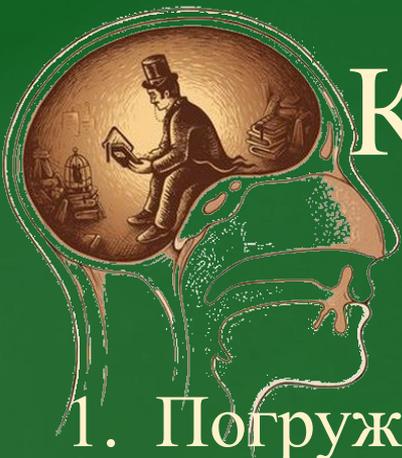
# Интерференция

Воспоминания легко искажаются или разрушаются сходными действиями или образами.

Чтобы помочь усвоению только что заученного материала, переходите к совершенно другой деятельности, если этой деятельностью не может быть сон.

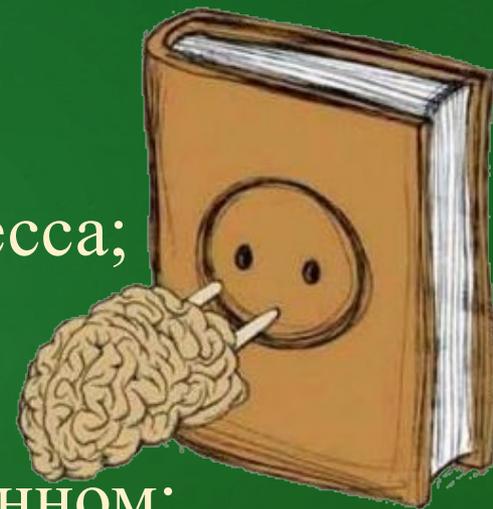


# Как лучше сохранить прочитанное



1. Погружаться в процесс чтения.

- будьте активным участником процесса;
- важна цель прочтения;
- ставьте перед собой вопросы;
- закончив, спросите себя о прочитанном;
- комментируйте;
- делайте резюме каждой прочитанной порции;



2. Используйте воображение.

3. Используйте внешнюю память.

4. Повторяйте материал сразу после прочтения.



Memory

Спасибо за  
внимание!

