

# Повторение – мать учения



# Законы памяти

- **Закон осмысления:** чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Самый лучший способ запомнить — научиться должным образом организовывать информацию в момент запоминания. Смысловую организацию материала обеспечивают такие мыслительные процессы, как *анализ, синтез, систематизация и обобщение*. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предположения, составляющие текст, сколько содержащиеся в них мысли. Они же первыми приходят в голову, когда нужно вспомнить содержание текста. Следует шире использовать *опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы*.

# Законы памяти

- **Закон интереса:** *интересное легко запоминается, потому что на запоминание не тратятся никаких усилий.* Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным.
- **Закон контекста:** *информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями.* Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие.

# Законы памяти

- **Закон установки.** Он может быть представлен в двух аспектах.
- **Установка на запоминание по времени:** запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить "всерьез и надолго".
- Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти. Если у студента имеется установка на запоминание материала лишь к очередной сессии, то знания после экзаменов легко забываются.
- **Установка на восприятие материала по содержанию** (она определяет восприятие). В тексте человек в первую очередь найдет то, на что у него есть установка. Так, если нужно ознакомиться с описанием некоторого технического устройства, то мы готовимся к тому, что в этом описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, рабочие параметры. Именно эти материалы и "выхватит" наше внимание.

# Законы памяти

- **Закон усиления первоначального впечатления:** чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить рационально и эмоционально. При *рациональном усилении* нужно стараться направить информацию по нескольким каналам: записать, нарисовать, проговорить, пропеть. Очень полезно с кем-нибудь обсудить информацию (особенно с лицом, придерживающимся противоположной точки зрения). При *эмоциональном усилении* следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией. Нередко эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем "впечатления ума". Однако отрицательные эмоции, не связанные с запоминаемым материалом (неуверенность, печаль, раздражение, страх), мешают запоминанию.

# Законы памяти

- **Закон объема знаний:** чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается новое. По этой причине так трудно бывает “войти” студенту в ранее неизвестную дисциплину, тему. Перед чтением лекции следует вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме, “приподнять” знания.
- **Закон торможения:** всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Отсюда ясно: лучший способ забыть только что заученное — сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Именно поэтому нельзя учить физику после математики, литературу после истории. Любая информация, чтобы быть запомненной, должна “отстояться”.

# Законы памяти

- **Закон оптимальной длины запоминаемого ряда:** чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Если человеку предстоит запомнить два разных по длине ряда слов, в одном из которых 10, а в другом 30 слов, то, естественно, первый он запомнит лучше.
- Для того чтобы человек мог воспроизвести как можно больше материала, необходимо, чтобы одновременно предъявленный ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал средний объем его кратковременной памяти: 7+2 (**закон Миллера**).

# Законы памяти

- **Закон края:** лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации (т.е. как бы с его края) и хуже запоминается середина ряда.
- **Закон повторения:** повторение способствует лучшему запоминанию. Народная мудрость отразила это в следующей пословице: "Повторение — мать учения". Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память.
- Психолог Г. Эббингауз установил, что большая часть запоминаемого "теряется" сразу после запоминания, а с течением времени забывается все меньшее количество информации. Именно поэтому мы так хорошо помним впечатления детства.
- Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения: первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй — через 20—30 мин, третий — через день, четвертый — через две-три недели. При этом следует помнить о том, что повторение должно быть активным. В виде воспроизведения оно в несколько раз эффективнее, чем в виде дополнительного пассивного чтения (прослушивания, просмотра).

# Эффект Блюмы Зейгарник

- Зависимость продуктивности запоминания от динамики потребностей субъекта («завершенности»): явление, заключающееся в том, что человек лучше запоминает незавершенные действия, невыполненные задачи запоминаются лучше, чем выполненные.

# Мнемотехнические приемы

- **Структуризация.** Суть мнемотехники заключается в том, что запоминаемый материал определенным образом структурируется. Так, год французской революции — 1789-й — легко запомнить, выделив структуру даты (последовательность цифр 7, 8, 9). Кроме того, рифмование также способствует запоминанию.
- **Рифмование.**
- **Метод ассоциаций.** Запоминание даты, например, можно ассоциировать с событием, которое хорошо сохранено в памяти: за столько-то лет до... или спустя столько-то лет после... При этом определяющее значение имеют прочность ассоциаций и их количество. Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти. Иррациональные, странные, нелогичные ассоциации способствуют лучшему запоминанию.

# Мнемотехнические приемы

- **Метод опорных сигналов.** Он заключается в объединении опорных слов текста в единую целостную структуру, в единый рассказ.
- **Метод мест.** Он основан на зрительных ассоциациях; нужно ясно представить себе предмет, который следует запомнить, и объединить его образ с образом места, которое легко "извлекается" из памяти. Этот метод диктуется последовательностью предметов и мест. Прежде всего нужно выбрать постоянный "маршрут". Это может быть дорога к месту работы, расположение комнат в квартире и отдельных "мест" внутри комнаты (диван, ковер, шкаф). Для начала достаточно набора из 15—20 мест, четко пронумерованных в определенной последовательности. Затем по хорошо известному вам "маршруту" вы размещаете предметы, которые нужно запомнить, и фиксируете в памяти их зрительные образы. Таким образом достигается запоминание необходимого материала в определенной последовательности. Метод эффективен тогда, когда запоминаемые предметы трудно "разбить" по какому-то признаку. Этим методом широко пользовались древнеримские ораторы.

## Методика «Память на образы»

Предназначена для изучения образной памяти. Методика применяется при профотборе. Сущность методики заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 с. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минут воспроизвести на бланке.

**Инструкция:** «Вам будет предъявлена таблица с образами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 с запомнить как можно больше образов. Через 20с. уберут таблицу, и вы должны будете зарисовать или записать словесно те образы, которые запомнили».

Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов. Норма — 6 правильных ответов и больше.

