

Психологические предпосылки улучшения запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

1. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который не понимаете, но который тупо осваиваете на память, не понимая, вы, конечно, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.

2. Вы учитесь успешней, если материал не позже, чем через день, повторяете и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока вы не сможете его достаточно удовлетворительно воспроизвести. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.

3. Вы усваиваете быстрее, если изучаемый материал постоянно проговариваете вслух. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс и облегчите процесс воспроизведения.

4. Вы припоминаете что-то лучше, если это повторяете как нечто целое, чем когда вы все это раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.

5. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вашу веру в память вы можете усилить, если будете постоянно говорить: «С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше». Если вы себе внушаете, что у вас плохая память, что не можете ничего запомнить, что быстро все забываете и т. д., то тогда ваша память ловит вас на слове и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.

6. Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что изучаете, то вы припоминаете значительно лучше. Материал, который вас не интересует, а тем более вы его просто ненавидите, вы не только хуже усваиваете, но его и с большим трудом припоминаете.

7. Вы усваиваете быстрее и сохраняете в памяти на более долгое время, если вы регулярно делаете при этом маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть – потянуться,

открыть окно, бросить взгляд, но только действительно взгляд в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то при сохранении правила делать короткие перерывы, после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно какими-нибудь видами деятельности, например, прогуляться, пообедать и т. д. После рабочей фазы длительностью 4 часа, если даже и сохранялась закономерность перерывов, о которых мы говорили, тем не менее, необходимо более длительное отключение от занятий.