

Вспомнить всё!

Илья Шабшин

Только все пожалуйста
товарищ Память
запомни!



urwu 5773b7575 3757
eibogunepomnit'nikak
nichegonepomnukogdare
dilsyazhenilsyagderabota
kopoluchayuktoyagd
ezhivukakoesegodn
kolkoyadolzheniko

chtotoyanepom
nichegonepomni
plokhayapamyat'
plokhozapominayu
tadotnrirovatsyapom
tveseslychtotoyazabudu
vyadizvezdyprimutnas
yamoguvsvyozabit'navsyo
bit'zabit'zabytnavsyonav
mnyehochetsyavsvyozabit
unforgettableunforgetabl
unmeaningnothingatallat
thickasabrickthickasabrick
tcteningvsyovvnonepomc
tcteningvsyovvnonepomc
werewtertyryulyvyuouuu



Мнемонизмы

«Я предложил Ш. ряд слов, затем чисел, затем букв, которые либо медленно прочитывал, либо предъявлял в написанном виде. Он внимательно выслушивал ряд или прочитывал его и затем в точном порядке повторял предложенный материал.

Я увеличил число предъявляемых ему элементов, давал 30, 50, 70 слов или чисел, — это не вызвало никаких затруднений.

Опыт показал, что с такой же легкостью он мог воспроизводить длинный ряд и в обратном порядке; он мог легко сказать, какое слово следует за какими и какое слово было в ряду перед названным.

Увеличение ряда не приводило Ш. ни к какому заметному возрастанию трудностей, и приходилось признать, что объем его памяти не имеет ясных границ».

Наш разговор начинается с отрывка из книги российского психолога А. Р. Лурия «Маленькая книжка о большой памяти», в которой рассказывается о необыкновенном, как вы уже поняли, человеке — Соломоне Вениаминовиче Шерешевском. Искренне восхищаясь его феноменальными способностями, мы попробуем разобраться в том, как они были устроены, как работали, и попробуем научиться, хотя бы отчасти, тому, что было дано этому человеку от природы, для того чтобы помнить если и не все, то все, что нам нужно.

Давайте задумаемся, почему память так много значит для каждого из нас? Ответ прост: связывая настоящее с прошлым, память придает всей нашей жизни непрерывность и связность, и тем самым непосредственно участвует в формировании индивидуальности. Как замечательно сказал выдающийся психолог Л. С. Выготский, «память является одной из форм внутреннего сотрудничества человека с самим собой».

В древнегреческой мифологии богиня памяти Мнемозина слыла матерью муз, покровительницей ремесел и наук. А в последнее столетие память является предметом научных исследований, в которых ученые выясняют нейрофизиологию памяти, законы, в соответствии с которыми происходит восприятие информации, ее запоминание, хранение, воспроизведение и забывание.

Конечно, нас с вами в первую очередь интересует практическая сторона, т.е. ответ на вопрос: как мне запомнить то, что мне нужно запомнить?

Внимание и мотивация

Правильно организованное запоминание начинается с внимания. «Предмет, на который мы обращаем внимание, остается в нашей памяти, а то, что мы в рассеянности игнорируем, не оставит в ней никакого следа», — писал американский психолог Уильям Джеймс.

Для эффективного запоминания информации наиболее важным является так называемое произвольное внимание, которое, в отличие от непроизвольного, требует от нас волевых усилий и контроля. Произвольное внимание является результатом сознательно поставленной задачи, из чего следует практический вывод-рекомендация: если вы хотите хорошо запомнить новую информацию, скажите себе: «Сейчас я буду читать новую главу учебника. Я буду читать ее внимательно, стараясь глубоко проникнуть в новый материал. Все самое важное из того, что я прочитаю сейчас, я запомню прочно и надолго».

Для качественного запоминания, наиболее важны два параметра внимания: концентрация и устойчивость. Эти навыки отлично тренируются. Существует целый ряд упражнений, суть которых как раз и сводится к удерживанию внимания на одном объекте.

Незавершенное действие запоминается прочнее и помнится дольше, чем завершенное. Эффект Зейгарник объясняет, в частности, почему студент после сдачи экзамена не помнит выученный материал, автор, завершив работу над книгой, нередко плохо помнит, о чем он в ней написал

Психологи рекомендуют начать с концентрации на неподвижных неинтересных объектах, например, скрепке, кончике карандаша, царапине на стекле. Казалось бы, простая задача удерживать внимание на одном предмете, не отвлекаясь, не уходя в фантазии и посторонние мысли, но «продержаться» хотя бы одну минуту очень трудно. Однако навык концентрации нарабатывается довольно быстро, даже при непродолжительных, но регулярных тренировках.

Еще один важный фактор, влияющий на запоминание, это — мотивация. Чтобы прочно запомнить новую информацию, надо хотеть ее запомнить. Кстати говоря, ухудшение запоминания в пожилом возрасте часто связано не с ухудшением работы памяти в нейрофизиологическом смысле, а с тем, что человеку стало просто не нужно, ни к чему запоминать то, что было необходимо — и оттого легко забывалось раньше.



Поэтому прежде чем что-либо запоминать, дайте себе четкие ответы на вопросы: зачем мне нужно запомнить эту информацию, где, как, когда она мне понадобится? Сколько времени мне нужно ее помнить? Осознайте значение запоминаемого материала для вас. Все это поможет концентрации и устойчивости внимания, углублению усвоения информации и, в конечном итоге — ее запоминанию.

По стопам Цицерона

Среди политической элиты древнего Рима было как-то не принято читать свои речи «по бумажке». Марк Туллий Цицерон (106–43 до н.э.), известный политик и один из выдающихся ораторов в истории человечества, готовя свои яркие речи, произносил их дома, переходя их одной комнаты в другую. Каждую важную мысль он увязывал с той частью обстановки комнаты, которая была перед глазами. Выступая в Сенате, Цицерон мысленно повторял свой маршрут по дому. Таким образом, ему удавалось сказать все, что он хотел, воспроизвести все факты в нужной последовательности безо всяких записей.

Сравним методику Цицерона с опытом уже знакомого нам мнемониста С. В. Шерешевского:

«Когда Ш. прочитывал длинный ряд слов — каждое из этих слов вызывало наглядный образ; но слов было много — и Ш. должен был «расставлять» эти образы в целый ряд. Чаще всего он «расставлял» эти образы по какой-нибудь дороге. Иногда это была

Когда я услышу слово «зеленый», появляется зеленый горшок с цветами; «красный» — появляется человек в красной рубашке. «Синий» — и из окна кто-то помахивает синим флагом

улица его родного города, двор его дома, ярко запечатлевшийся у него еще с детских лет. Иногда это была одна из московских улиц. Часто он шел по этой улице — нередко это была улица Горького в Москве, начиная с площади Маяковского, медленно продвигаясь вниз и «расставляя» образы у домов, ворот и окон магазинов, и иногда незаметно для себя оказывался вновь в родном Торжке и кончал свой путь... у дома его детства...».

Как видите, система запоминания одинакова. В литературе ее иногда называют «метод мест».

Большинство мнемотехнических приемов основано на перекодировании. Запоминаемая информация переводится с помощью ассоциаций или по

каким-либо правилам в другую знаковую систему. Мнемотехнические методы особенно хорошо работают для запоминания логически не связанной информации. Самым простым примером является знакомая каждому из нас фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»; здесь первые буквы слов являются первыми буквами цветов спектра.

Одна из задач, которую мнемотехника помогает решать наиболее эффективно — это запоминание чисел. Конечно, числа можно запоминать с помощью уже знакомого нам метода мест, но есть и другой хороший способ: цифро-буквенное перекодирование. Первым шагом применения этого способа является построение цифро-буквенного кода — списка соответствия цифр и букв. Например:

Цифры	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Буквы	Н	О	Д	Т	Ч	П	Ш	С	В	Р

В этой таблице каждой цифре соответствует первая буква, с которой начинается название цифры, за исключением цифры 9 (буква «Д» уже занята), которая немного похожа на перевернутую букву Р. А теперь, чтобы запомнить число, нужно превратить его цифры в буквы и придумать слово или фразу, включающее эти буквы. Придуманное слово или фраза должны быть легко запоминающимися. Возьмем, к примеру, число 5129 (код замка в подъезде, где живет автор). Ему соответствует следующий

набор букв: ПОДР. Можно подобрать такие слова, как ПОДаРок, ПОДРаться, ПОДРаботка. Придумаем для образованного слова подходящую зрительную ассоциацию. Например, я могу представить, как возле моего подъезда стоят подозрительные типы, с

которыми мне придется ПОДРаться (эмоционально яркий, но плохой пример), или что у подъезда стоит красивая девушка и дарит мне ПОДаРок (вот это гораздо лучше!). Таким способом мы можем легко запоминать номера телефонов, счетов, пин-коды, даты — любую цифровую информацию.

Разумный подход

Российский психолог П. И. Зинченко провел в 1961 году следующий эксперимент. Испытуемым давалась задача механически запомнить ряд слов или найти смысловую связь между ними. Было

показано, что чем более осмысливалось содержание слов и чем больше требовалось активности при этом осмысливании, тем лучше слова запомнились.

Становится понятна ирония Ларошфуко, который писал: «Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум».

Запоминание становится познавательным процессом, когда, воспринимая новую информацию, мы стремимся установить смысловые, логические связи между ее частями, а также и с информацией, которая у нас уже имеется. Такой способ запоминания еще называют рациональным (от «рацио» (лат.) — разум). Детальнее разобраться, в чем заключается рациональный способ запоминания, удобнее всего на примерах методов работы с текстовой информацией.

Метод PQ-4R был разработан в США в годы второй мировой войны для работы с учебными и научными текстами, подтвердил свою высокую эффективность и вошел в программы многих американских университетов.

Этапы этого метода таковы:

P (preview) — предварительный просмотр. Основная задача этого этапа — получить общее представление о материале в целом. Просмотрите оглавление, если оно есть, или заголовки разделов. Затем бегло просмотрите текст, чтобы составить самое первое и общее представление о его содержании.

Q (questions) — вопросы. На этом этапе рекомендуется сформулировать вопросы, ответы на которые нужно искать при чтении текста. Некоторые вопросы возникают сами, после предварительного просмотра. Также можно превратить (переформулировать) в вопрос каждый подзаголовок текста. Для углубленной проработки материала вопросы можно записать, а потом письменно на них и ответить.

R (read) — чтение. Читать учебную и научную литературу рекомендуется не скорочтением по диагонали, как газетные статьи, а с такой скоростью, с которой вы спокойно вникаете в материал, «перевариваете» информацию. На этом этапе полезно делать отметки на полях, подчеркивать ключевые слова, несущие главное содержание текста, его основные мысли и положения.

R (reflect) — размышление. Прочитав один раздел или весь текст, если он небольшой, спросите себя: понятна ли мне точка зрения автора? в чем я с ним согласен, а в чем нет и почему? смог бы я объяснить этот материал другому человеку?

R (recite) — пересказ. Перескажите основные положения текста своими словами. Вы также можете

представить, что пересказываете материал кому-то еще, может быть даже экзаменатору, или что вы выступаете перед аудиторией.

R (review) — повторение. Повторно просмотрите текст, обращая внимания на основные идеи, подчеркнутые вами в тексте или отмеченные на полях, порядок их изложения и общую структуру материала.

Более простой метод работы над текстом называется **5W-H**. Он заключается в том, что, читая материал, вы стараетесь ответить на шесть простых вопросов: Кто (who) делает, Что (what), Когда (when), Почему (why), Где (where) и Как (how)? Метод больше годится для чтения несложных журнальных статей, чем для научных текстов.

Важное действие в процессе запоминания — повторение. Суть повторения состоит в том, что мы связываем новую информацию с уже имеющимися знаниями. Таким образом, на основе повторения складывается система знаний. Активный и творческий характер повторения заключается в том, что это не просто пролистывание или перечитывание материала. Повторение эффективно, когда мы сначала стараемся вспомнить материал, воспроизвести его, а потом уже сверяемся со своими записями



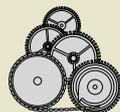
КЛИНИКА ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИИ
профессора П.С. Гуревича

www.psyhe.ru
info@psyhe.ru

- Психоанализ
- Гештальт-терапия
- Психотерапия
- Трансперсональная психология
- Вертеброневрология
- Мануальная терапия
- Психодиагностика

м. Кутузовская
ул. Поклонная, 6
2499856
2499667

Учебный центр
Курсы повышения квалификации
в области психологии и психодиагностики,
политической психологии и имиджологии



или оригинальным текстом. Запоминаемую информацию рекомендуют повторять через 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа. Такая схема обеспечивает прочное запоминание.

Механическое запоминание

Когда мы запоминаем информацию без ее осмысления, установления логических и ассоциативных связей, без упорядочивания, т.е. без какой-либо обработки, то это и есть механическое запоминание. При всей своей нерациональности, механическое запоминание нам совершенно необходимо, и в жизни мы многие вещи о себе и мире запоминаем именно таким образом. Можно сказать, что, взрослея, мы формируем рациональную память на фундаменте механической. Усилить природную механическую память взрослый человек практически не может. Однако существуют различные вспомогательные приемы.

Вновь обратимся к поразительным способностям героя «Маленькой книжки о большой памяти»: «Вот протокол опытов, проведенных над Ш. в лаборатории физиологии слуха Института неврологии Академии медицинских наук. Ему дается тон в 2000 Гц и 113 дб. Ш. говорит: «Что-то вроде фейерверка,

окрашенного в розово-красный цвет., полоска шершавая, неприятная., неприятный вкус, вроде пряного рассола... Можно поранить руку...»

Ш. относился к той замечательной группе людей, в которую, между прочим, входил и композитор Скрябин, у которых в особенно яркой форме проявляется комплексная «синестезическая» чувствительность: каждый звук непосредственно рождал переживания света и цвета, вкуса и прикосновения...

Синестезические переживания Ш. проявлялись и тогда, когда он вслушивался в чей-нибудь голос. «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», — сказал он как-то раз беседовавшему с ним Л. С. Выготскому. Поразительная точность запоминания Шерешевским логически несвязанных слов и чисел обеспечивалась благодаря его синестезическим переживаниям, которые каждый раз несли дополнительную «избыточную» информацию.

Способность синестезии, которой Шерешевский был так щедро одарен природой, мы можем у себя развивать. Как известно, мы получаем информацию через разные каналы восприятия: визуальный, аудиальный, кинестетический. У каждого из нас одни каналы работают лучше, качественнее, чем другие. Опыт Шерешевского говорит: при механическом запоминании нужно стараться задействовать все существующие каналы восприятия.

Однако нам, людям не обладающим синестезией от природы в такой степени, необходимо при запоминании опираться на свой ведущий канал. Давайте его определим.

1. Посмотрите 15 секунд на последовательность из 15 неповторяющихся букв и цифр и постарайтесь ее запомнить «фотографически», т.е. не группируя символы, не проговаривая их и вообще никак не обдумывая:

5ЛК2ФЗКШВ8ЕТ4СН

Закройте эту страницу и запишите символы, которые вы запомнили.

2. Попросите кого-нибудь прочитать вам медленно один раз следующий набор из 15 неповторяющихся букв и цифр, а вы старайтесь его запомнить в виде «звукозаписи», т.е. не рисуя мысленных образов и не проговаривая:

ДХ9А7ПВ42Е1ЦФ6К

Назовите вслух те буквы и цифры, которые вы запомнили, а ваш партнер пусть их запишет.

3. Попросите партнера, чтобы он своим пальцем на вашей спине написал крупно, в медленном темпе следующий набор из 15 неповторяющихся символов, а вы старайтесь запомнить их именно как ощущения от прикосновения, не проговаривая про себя, и не рисуя мысленных образов:

практический центр Института психоанализа

Психотерапия Консультирование Психоанализ Семейная и детская терапия

Если Вы нуждаетесь в психологической поддержке, Вам необходима помощь в решении психологических проблем, Вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, если Вы страдаете от депрессии, страхов или обеспокоены сексуальными проблемами, специалисты нашего центра окажут Вам эффективную профессиональную помощь.

930-01-38
www.ipsi.narod.ru

м. Университет, Ломоносовский 23

ЖСЯ1ТМ6ЕЧГ4ДЗЙУ

Запишите буквы и цифры, которые можете вспомнить.

Теперь подсчитайте, сколько правильных символов вы воспроизвели в каждом из трех экспериментов. Сейчас нам важно не то, как много букв и цифр вы запомнили, а соотношение результатов. Например, расклад 13–7–7 говорит о том, что ведущий канал у вас визуальный, а 12–5–10 — что визуальный и кинестетический каналы развиты примерно одинаково.

Возвращаясь к нашей основной задаче — эффективному запоминанию, можно сделать следующий практический вывод: запоминаемую информацию нужно «пропустить» через все каналы восприятия, т.е. представить ее зрительно или нарисовать, проговорить или постараться представить себе, как она звучит, а также — как эта информация пахнет, какого она веса, какова она на вкус и на ощупь.

Вот как здорово это происходило у Шерешевского:

«Когда я услышу слово «зеленый», появляется зеленый горшок с цветами; «красный» — появляется человек в красной рубашке. «Синий» — и из окна кто-то помахивает синим флажком... Даже цифры напоминают мне образы... Вот «1» — это гордый стройный человек; «2» — женщина веселая; «3» — угрюмый человек, не знаю почему»...

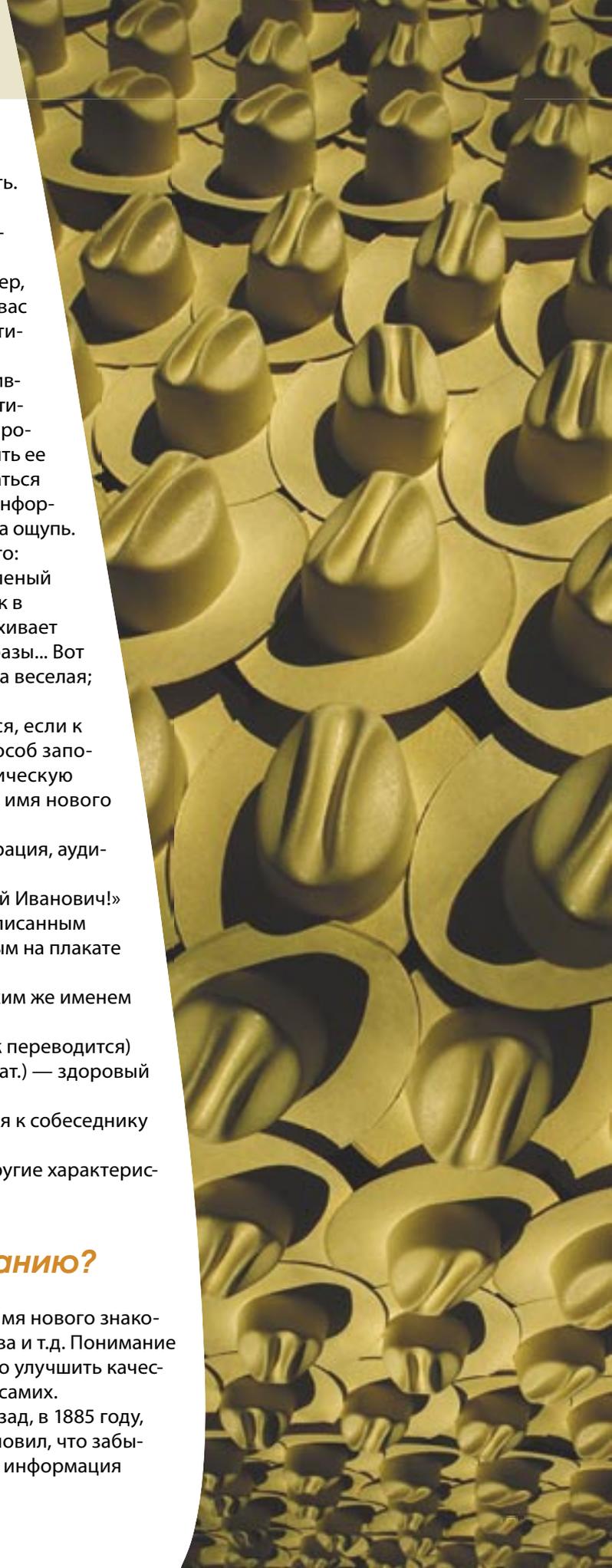
И уж совсем замечательный результат получается, если к синестезии удастся подключить рациональный способ запоминания, т.е. установить в материале какую-то логическую или смысловую связь. Например, чтобы запомнить имя нового знакомого мы

- внимательно слушаем, как его зовут (концентрация, аудиальный канал);
- проговариваем вслух «Очень приятно, Василий Иванович!»
- мысленно представляем имя собеседника, написанным своим почерком, напечатанным в газете, написанным на плакате (визуальный канал);
- вспоминаем, не знаем ли мы кого-нибудь с таким же именем (ассоциативная связь);
- вспоминаем, не знаем ли мы, что означает (как переводится) имя: Елена (греч.) — солнечная, светлая; Валерий (лат.) — здоровый и др. (логическая связь);
- во время разговора несколько раз обращаемся к собеседнику по имени (повторение);
- пробуем определить цвет, вес, вкус, запах и другие характеристики имени (синестезия).

Забыл. По собственному желанию?

Мы обычно огорчаемся, когда что-то забываем: имя нового знакомого, номер телефона или адрес, название лекарства и т.д. Понимание причин и законов забывания поможет нам не только улучшить качество запоминания, но и узнать кое-что важное о нас самих.

Немецкий психолог Г. Эббингауз почти 120 лет назад, в 1885 году, проведя большое количество экспериментов, установил, что забывание происходит по гиперболическому закону, т.е. информация



быстрее всего забывается сразу после запоминания, в первые часы и минуты. Он же установил, что интенсивность забывания зависит, в частности, от вида информации: быстрее забывается бессмысленный материал, например, механически выученная последовательность цифр, а медленнее — осмысленный рассказ, который запоминался рациональным способом. Практический вывод очевиден: вместо неэффективной зубрежки нужно везде, где возможно применять рациональный способ запоминания.

Наблюдения Фрейда расширяют наш взгляд на забывание и подсказывают, что нам нужно не спешить критиковать себя, а подумать о его возможных психологических предпосылках

Другой психологический закон был открыт в 20-х годах прошлого века советским психологом Б. В. Зейгарник: незавершенное действие запоминается прочнее и помнится дольше, чем завершенное. Эффект Зейгарник объясняет, в частности, почему студент после сдачи экзамена не помнит выученный материал, автор, завершив работу над книгой, нередко плохо помнит, о чем он в ней написал.

В результате экспериментов была обнаружена зависимость между качеством запоминания и эмоциями. Выяснилось, что переживание неприятных эмоций, таких как тревога, раздражение, грусть — ухудшает запоминание. И наоборот, положительные эмоции (радость, воодушевление) способствуют более прочному запоминанию.

Отсюда следует практически полезный вывод: когда на душе «кошки скребут», нужно сначала позаботиться о своем самочувствии и настроении, а потом уже браться за дело.

Большую и интересную работу по исследованию связи забывания и эмоций проделал Зигмунд Фрейд. По его мнению, мы забываем, «вытесняем» из сознания, события, имена людей, обстоятельства, воспоминания о которых нам неприятны. Например, один человек постоянно забывать фамилию своего делового партнера. Это произошло после того как за последнего вышла замуж дама, в которую они оба были влюблены. В данном случае, объясняет Фрейд, забывание помогает как бы вычеркнуть счастливого соперника из своего

внутреннего мира — пусть даже в ущерб для делового сотрудничества.

Наблюдения Фрейда расширяют наш взгляд на забывание и подсказывают, что нам нужно не спешить критиковать себя, а подумать о его возможных психологических предпосылках. Обнаружив их, мы станем лучше понимать себя и более взвешенно относиться к случаям забывания. Как признается Фрейд: «Я особенно легко забываю, когда нужно поздравить кого-нибудь с днем рождения, юбилеем, свадьбой, повышением. Я постоянно собираюсь это сделать, и каждый раз все больше убеждаюсь в том, что мне это не удастся. Теперь я уже решил отказаться от этого и воздать должное мотивам, которые этому противятся». Я отнюдь не призываю читателей отказываться выполнять дела, которые почему-то забываются; я только обращаю внимание на сам механизм такой забывчивости.

С рассуждениями Фрейда трудно не согласиться, однако прекрасно известно, что многие неприятные воспоминания не только не забываются, но, наоборот, часто «всплывают» сами собой и довольно таки сильно мешают жить. Мы помним нанесенную нам обиду и обидчиков, помним то, что принесло нам страдание и разочарование, помним те случаи, когда наши поступки причинили боль другим. Помним иногда годами — благодаря эмоциональной «яркости» этих событий. С таким тяжелым грузом трудно бодро идти по дороге жизни. Многие религии и эзотерические учения говорят о необходимости простить и забыть. Но простить усилием воли невозможно. Что же делать?

На помощь приходит психология. Во всех основных направлениях современной практической психологии существуют способы проработки травмирующих ситуаций: их проигрывают заново, переосмысливают, обдумывают, размышляют — в разных школах по-разному. Целью такой работы является, разумеется, не переделка прошлого и не стирание событий из памяти, а изменение отношения к ним. Посмотрев на свое прошлое под другим углом зрения, с новой позиции человек уже не ранится воспоминаниями. И может искренне простить других людей и самого себя. «Отпустить» то, что было, списать долги... Затем облегченно вздохнуть и, может быть, забыть... 