

Советы Мнемозины



Как часто приходится слышать: «У меня плохая память, ничего не запоминаю», «Читал, читал, а не помню» и т. д. А может быть, Вы неумело читали? Учёные утверждают, что результаты нашего чтения во многом зависят и от способов запоминания.

Существует **непроизвольное и произвольное запоминание, смысловое и механическое**. Непроизвольное запоминание осуществляется по принципу: «Мне запоминается», произвольное - по принципу: «Я запоминаю».

Непроизвольное запоминание тесно связано с непроизвольным вниманием. Запоминается то, что привлекает наше внимание. Это может быть интересный или важный для нашей работы материал, новые сведения, необычность их подачи или формулировки и т. д. Непроизвольное запоминание ведет к некоторой хаотичности в приобретении знаний. Волшебная палочка намерения может существенно изменить наше запоминание при чтении.

Вопрос: «Для чего запоминать?» - определяет то, что надо запоминать. Это в свою очередь активизирует нашу мыслительную деятельность при чтении. Целенаправленность запоминания читаемого материала способствует

систематизации приобретаемых знаний. При этом, безусловно, не следует игнорировать и принцип: «Мне запоминается». Оба принципа: «Мне запоминается» и «Я запоминаю» - должны «работать» вместе.

Одновременной их реализации помогают алгоритмы чтения, ориентирующие наше внимание в нужном направлении: «Идти туда, знаем куда, и выбирать то, знаем что». Отсюда - некоторая парадоксальность - преднамеренное чтение по блокам алгоритма, по определенному плану способствует непреднамеренному, или произвольному, запоминанию. Происходит как бы раскладка знаний по знакомым полочкам.

Великий полководец А. В. Суворов говорил, что память - это кладовая ума, но в этой кладовой есть много перегородок, поэтому надобно скорее всё укладывать куда следует. Уложить знания быстро и куда следует помогает выработка навыков работы по алгоритмам. Если мы знаем дорогу к определенному дому, нам не надо размышлять над тем, как к нему пойти.

Так и в чтении. Определив, что именно и для чего мы должны изучить, мы уже не думаем над тем, как нам запомнить текст, запоминание происходит произвольно.

Мы запоминаем по-разному: своими словами, близко к тексту и дословно. В читательской практике преобладает запоминание своими словами. Оно формируется из запоминания близко к тексту.

Дети младшего школьного возраста имеют недостаточный словарный запас, чтобы перевести текст на язык собственных мыслей. Детская память обладает «фотографичностью». Детям легче запомнить текст почти дословно, нежели пересказать его своими словами. С возрастом способность «фотографического» чтения уменьшается, зато развивается способность запоминать текст «своими словами». Это является результатом освоения разнообразных способов мышления.

Запомнить своими словами - значит осуществить смысловое свертывание читаемого материала. Это происходит поэтапно.

Этапы запоминания

Первое условие запоминания - осознание, для чего надо запомнить.

Второе условие - понимание смысла того, что надо запомнить. Понимание достигается на основе анализа читаемого материала, выявления наиболее существенных мыслей, последующего их обобщения и запоминания обобщенного материала.

Смысловое свертывание текста может достигаться по-разному. Существуют алгоритмы чтения, позволяющие одновременно проводить анализ и синтез содержания текста. В результате серии логических операций мы активно осмысливаем текст, что ведет к его запоминанию. Кроме того, мы «сжимаем», уплотняем текст, делаем его более компактным с тем, «чтобы словам было тесно, мыслям просторно». За счет уменьшения количества слов, выражающих те же мысли, но обогащенные нашими знаниями, мы облегчаем себе запоминание.

Этапы смыслового восприятия

Отдавая дань смысловому логическому запоминанию как ведущему, мы не можем игнорировать и так называемое **механическое запоминание**. Оно связано с необходимостью запомнить дословно то, что мы читаем. Однако механическое запоминание нельзя понимать как бессмысленное. Нет бессмысленной информации. Цифры, даты исторических событий, параметры оборудования, названия, имена и др. тоже несут определенный смысл, но запомнить их, «вызубрить» не так-то легко. Сколько мы подчас тратим на это времени! А между тем механическое запоминание можно облегчить за счет применения различных приемов и способов запоминания - **мнемотехники**.

Изобретение мнемотехники связывают с именем древнегреческого поэта Симонида. Легенда гласит, что однажды он был приглашен на пир. В разгар пира Симонид, вызванный кем-то, ушел. В это время случилось несчастье. Дом обрушился, и все присутствовавшие на пиру были погребены под развалинами дома. Тела были обезображены так, что даже родственники не могли опознать погибших. Симонид вспомнил,

кто где сидел, и таким образом помог установить каждого из погибших.

К мнемотехнике относятся известные школьные ухищрения, передаваемые от одного поколения к другому и направленные на запоминание нужного материала. Это и «биссектриса - крыса, бегающая по углам и делящая угол пополам», и «пифагоровы штаны», и многие другие.

А двестишесте: «Кто и шутя и скоро пожелаетъ пи узнать, число ужъ знаетъ»-помогало запомнить число пи («пи»). Количество букв в каждом слове двестишесте соответствует цифре в числе л: 3, 1415926536. Запомнить двестишесте легче, чем 11 цифр, да еще в строгой последовательности.

Многие из нас помнят фразу: «Каждый охотник желает знать, где сидят фазаны». С ее помощью мы запоминаем последовательность цветов светового спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. По этому поводу есть и другое, менее известное выражение: «Как однажды Жан-звонарь головой свалил фонарь».

В мнемотехнике используются самые различные ассоциации, позволяющие быстро и точно запомнить, а затем воспроизвести материал, который не поддается смысловой группировке. Самое удивительное то, что каждый из нас пользуется своими приемами.

Предложите одновременно нескольким своим приятелям запомнить номер телефона, а затем определите, кто каким образом запоминал, и вы убедитесь в том, что каждый запоминал по-своему: один соотносил номер телефона с датой и годом рождения своих близких, другой использовал сложение, вычитание, третий сопоставлял предложенный ему номер с известными ему номерами и т. д.

Проводя опыты по запоминанию слов, участников экспериментов часто спрашивают, как кто запоминает, какими приемами пользуется. Оказывается, приемы самые разные: группировка слов по какому-либо признаку, по контрасту, зрительное запоминание расположения слов, увязка слов в небольшой рассказ и т. п. Некоторые отвечают, что никаких приемов не применяют, запоминается само собой. Мы считаем, что пробовать разные приемы надо, необходимо искать пути, обеспечивающие наибольшую эффективность запоминания.

Мнемотехника - вещь забавная и, несомненно, полезная. Но не следует превращать ее в самоцель. Иногда бывает трудно определить, где просто зубрежка, а где логическое запоминание. Ведь даже при запоминании набора слов большинство людей применяет те или иные логические приемы. Но надо тренировать память, тренировать способность запоминать и воспроизводить. Хотя подчас мы неудовлетворительно отзываемся о своей памяти, в наших силах изменить, улучшить ее.

СОВЕТЫ МНЕМОЗИНЫ



Богиня памяти Мнемозина бывает коварна. Вспомните чеховского героя, который никак не мог припомнить «лошадиную» фамилию: то ли Кобылий, то ли Жеребцов, Кобылятников, Жеребятников... Помогла случайность. Доктор, приехавший к больному удалить зуб, попросил у приказчика, вспоминавшего «лошадиную» фамилию, овса, и того сразу осенило: «Овсов».

Вместе с тем Мнемозина не только коварна, но и удивительно щедра. Познайте свою Мнемозину! Она у каждого своя. Каждый имеет свою, только ему присущую память. Но память можно и улучшить. Чтобы этого достигнуть, воспользуйтесь советами, которые приводятся далее.

1. Долой лень мышления! Она делает нашу память хилой. Будьте активными при запоминании. Работайте по принципу: «Я запоминаю и вспоминаю», а не «Мне запоминается и вспоминается».

2. Ясно представляйте, для чего запоминаете! Надо ли это запоминать? Осознание цели определяет избирательное отношение к тому, что и как надо запоминать.

3.Создавайте интерес к чтению. Это в ваших руках. Легче запоминается то, что интересно, но интерес надо воспитывать, развивать. Чем больше мы знаем, тем больше хочется знать. Знания рожают знания. Начните познавать, и вам захочется знать больше.

4.Активно используйте при запоминании все органы чувств и виды памяти. Запоминайте читаемое в образах, движениях, эмоциях, словах, запоминайте с помощью носа, ушей, глаз, языка. Не бойтесь одновременно видеть слово, слышать его, проговаривать и эмоционально переживать.

5.Опирайтесь на свой главный тип памяти! Определите его с помощью специального теста.

Тест на определение типа памяти.

Следует запомнить разными способами цифры, размещенные в трех колонках. Первая колонка - тест на зрительную память, вторая - на моторную и третья - на слуховую.

Начните с левой колонки. Не двигая губами, прочтите верхнее число так, чтобы на одну цифру ушла примерно секунда. Затем отвернитесь и запишите число. Перепишите этим способом всю колонку, не проверяя себя. Ваши возможности определит самое длинное число, которое удастся записать правильно.

Для проверки моторной памяти сделайте то же самое со средней колонкой, но при чтении обязательно беззвучно шевелите губами. Для проверки слуховой памяти попросите кого-либо прочесть вслух правую колонку цифру за цифрой.

Подсчитайте, в какой колонке и сколько цифр вы запомнили. Пролодав это, вы более или менее точно определите свой главный тип памяти. Напомним, что обычно запоминают семь-восемь цифр подряд, человек с очень хорошей памятью запоминает до двенадцати цифр, при слабой памяти - четыре цифры и меньше.

Данные, полученные с помощью указанного теста, можно проверить другим методом. Подберите (лучше из одной книги)

четыре незнакомых текста примерно одинакового объема в половину страницы. После чтения (только один раз!) каждого отрывка изложите письменно его содержание (как можно полнее, точнее и ближе к тексту).

Первый текст читайте про себя, второй - вслух, третий текст пусть вам кто-нибудь прочитает, четвертый текст перепишите. Закончив работу, сравните результаты запоминания и соотнесите их с данными, полученными по предыдущему тесту. Проведенные эксперименты позволят вам достаточно точно определить ваш тип памяти.

Используйте главный тип памяти! Но не забывайте, что прочность запоминания, сохранения и последующего воспроизведения прочитанного зависит от того, как вы умеете пользоваться всеми типами памяти. Помните о поговорках: «Один в поле не воин». «Повторение-мать учения!»

Прочитав 15-20 минут, остановитесь, мысленно вспомните прочитанное, иначе последующее содержание вытеснит предыдущее. Запоминать умеет тот, кто внимателен. Быть сосредоточенным, внимательным можно 15-20 минут. После этого внимание должно переключиться. Мысленный рассказ или мысленное представление прочитанного в течение нескольких секунд дадут новый заряд вниманию, позволят закрепить полученную информацию (порцию знаний).

Кроме того, для перевода новой информации из оперативной памяти в долговременную требуется время. Для того чтобы запомнить изучаемый материал прочно и надолго, следует повторять его в течение недели (мысленно воспроизводить, затем быстро сверять с текстом) по схеме, приведенной в таблице 4.

Возможно, вы добьетесь полного усвоения уже на второй день, а может быть, вам потребуется для этого семь дней. Очевидно, это зависит и от текста - один запоминается быстрее, другой - медленнее.

Долговременная память противится натиску новизны! Запоминая содержание текста, не забывайте о магической семерке и поправке на смысловую избыточность текста.

Используйте мнемотехнику! Ищите свои приемы! Может быть, вам поможет «топографическая» память? Известно, что

римский политический деятель и оратор Цицерон запоминал свои речи, репетируя их при хождении из комнаты в комнату. Важная мысль увязывалась с той частью обстановки комнаты, которая была перед глазами. Выступая в римском сенате, он мысленно повторял свою «маршрутную» речь. Это помогало ему обходиться без записей.

Не забывайте, что алгоритм чтения - это тоже мнемоприем. Используйте разнообразные смысловые опоры! Разрабатывайте планы прочитанного, чертите графики, создавайте рисунки, определенные символы и т. д.

Будьте эмоциональны при чтении: спорьте, огорчайтесь, радуйтесь!

В чтении чистой памяти не бывает. Память тесно связана с вниманием, мышлением, эмоциями, чувствами и вашим словарным запасом.

Таблица 4

Схема повторения изучаемого материала

Дни недели

1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Первое повторение	Повторение	через 24				
через 15-20 минут,	часа		-	Повторение	-	Повторение
второе - через 8-9 часов						