**Содержание**

Введение

. Понятие о памяти

.1 Виды памяти и их особенности

. Пути улучшения памяти

.1 Питание мозга

.2 Мнемотехника

.3 Метод визуализации

. Способы улучшения памяти

.1 "Законы естественного запоминания"

.1.1 Впечатление

.1.2 Ассоциация

.1.3 Повторение

.2 Специальные системы запоминания

.2.1 Запоминание лиц и имен

.2.2 Запоминание необходимых дел

.2.3 Запоминание списков

.2.4 Запоминание номеров телефонов и дат

.2.5 Запоминание иностранных слов

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Память - самая долговечная из наших способностей. В старости мы помним события детства восьмидесятилетней, а то и большей давности. Случайно оброненное слово, может воскресить для нас, казалось, давно забытые черты лица, имя, морской или горный пейзаж.

Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память - основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.

Память создает, сохраняет и обогащает наши знания, умения, навыки, без чего немыслимы ни успешное учение, ни плодотворная деятельность. Человек запоминает наиболее прочно те факты, события и явления, которые имеют для него, для его деятельности особенно важное значение. И, наоборот, все то, что для человека малозначимо, запоминается значительно хуже и быстрее забывается. Большое значение при запоминании имеют устойчивые интересы, характеризующие личность. Все, что в окружающей жизни связано с этими устойчивыми интересами, запоминается лучше, чем - то, что с ними не связано.

Актуальность исследования данной темы обусловлена тем, что в потоке современной жизни обрушившейся лавины информации на человека становится все больше и больше, и это служит причиной возникновения острых проблем.

Память определяет нашу индивидуальность и заставляет действовать тем или иным способом в большей степени, чем любая другая отдельно взятая особенность нашей личности. Вся наша жизнь есть не что иное, как путь из пережитого прошлого в неизвестное будущее, освящаемый лишь в то ускользающее мгновение, тот миг реально испытываемых ощущений, который мы называем "настоящим". Тем не менее, настоящее - это продолжение прошлого, оно вырастает из прошлого и формируется им благодаря памяти. Именно память спасает прошлое от забвения, не дает ему стать таким же непостижимым, как будущее.

**1. Понятие о памяти**

Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности - воспроизводятся. Эти процессы называются памятью.

Память лежит в основе способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества.

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врожденные и приобретенные механизмы поведения есть не что иное, как запечатленный, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе индивидуальной жизни опыт. Без постоянного обновления такого опыта, его воспроизводства в подходящих условиях живые организмы не смогли бы адаптироваться к текущим быстро меняющимся событиям жизни. Не помня о том, что с ним было, организм просто не смог бы совершенствоваться дальше, так как-то, что он приобретает, не с чем было бы сравнивать, и оно бы безвозвратно утрачивалось. Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня своего развития она достигает у человека. Такими мнемическими возможностями, какими обладает он, не располагает никакое другое живое существо в мире. У дочеловеческих организмов есть только два вида памяти: генетическая и механическая. Первая проявляется в передаче генетическим путем из поколения в поколение жизненно необходимых биологических, психологических и поведенческих свойств. Вторая выступает в форме способности к научению, к приобретению жизненного опыта, который иначе, как в самом организме, нигде сохраняться не может и исчезает вместе с его уходом из жизни.

В основе памяти лежат ассоциации (или связи). Предметы и явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Мы можем, встретившись с одним из этих предметов, по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним; запомнить что-то - значит связать то, что требуется запомнить, с чем-то уже известным, образовать ассоциацию.

Древнейшая гипотеза о механизме памяти - это гипотеза о следе. В истории науки менялись представления о природе следа, но ученые никогда не мыслили сохранение в памяти без следа в какой-либо форме. Древние греки сравнивали запоминание с отпечатком на воске. Несколько столетий существует понимание следа как связи, ассоциации. Изучение условных рефлексов значительно обогатило конкретные представления об анатомо-физиологической основе следа. Ассоциативные и рефлекторные механизмы памяти экспериментально исследовались на протяжении многих десятилетий.

**.1 Виды памяти и их особенности**

Существует несколько оснований для классификации видов человеческой памяти. Одно из них - деление памяти по времени сохранения материала, другое - по преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору. В первом случае говорят о двигательной, зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной, эмоциональной и других видах памяти. Рассмотрим и дадим краткое определение основным из названных видов памяти.

Мгновенная, или иконическая, память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память - непосредственное отражение информации органами чувств. Её длительность от 0,1 до 0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это - память - образ.

Кратковременная память представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но зато с установкой на последующее воспроизведение материала. Кратковременная память характеризует такой показатель, как объем. Он в среднем равен от 5 до 9 единиц информации и определяется по числу единиц информации, которое человек в состоянии точно воспроизвести спустя несколько десятков секунд после однократного предъявления ему этой информации.

Кратковременная память связана с так называемым актуальным сознанием человека. Из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая сознается, соотносится с актуальными интересами и потребностями человека, привлекает к себе его повышенное внимание.

Оперативной называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.

Долговременная - это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает её следы в долговременной памяти. Последняя предполагает способность человека в любой нужный момент припомнить то, что когда-то было им запомнено. При использовании долговременной памятью для припоминания нередко требуется мышление и усилия воли, поэтому ее функционирование на практике обычно связано с двумя этими процессами.

Генетическую память можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека - единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Она чрезвычайно важна для людей любых профессий, особенно для инженеров и художников. Хорошей зрительной памятью нередко обладают люди с эйдетическим восприятием, способные в течение достаточно продолжительного времени "видеть" воспринятую картину в своем воображении после того, как она перестала воздействовать на органы чувств. В связи с этим данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит.

Слуховая память - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам. Особую разновидность речевой памяти составляет словесно-логическая, которая тесным образом связана со словом, мыслью и логикой. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого - либо доказательства, смысл читаемого текст и т.п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно. Эти типом памяти обладают ученые, опытные лекторы, преподаватели вузов и учителя школ.

Двигательная память - представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных, в частности трудовых и спортивных, умений и навыков. Совершенствование ручных движений человека напрямую связано с этим видом памяти.

Эмоциональная память - это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.

Осязательная, обонятельная, вкусовая и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей, связанных с безопасностью и самосохранением организма.

По характеру участия воли в процессах запоминания и воспроизведения материала память делят на непроизвольную и произвольную. В первом случае имеют в виду такое запоминание и воспроизведение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи (на запоминание, узнавание, сохранение или воспроизведение). Во втором случае такая задача обязательно присутствует, а сам процесс запоминания или воспроизведения требует волевых усилий.

Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосходит его. Установлено, например, что лучше непроизвольно запоминается материал, который является объектом внимания и сознания, выступает в качестве цели, а не средства осуществления деятельности. Непроизвольно лучше запоминается также материал, с которым связана интересная и сложная умственная работа и который для человека имеет большое значение. Показано, что в том случае, когда с запоминаемым материалом проводится значительная работа по его осмыслению, преобразованию, классификации, установлению в нем определенных внутренних (структура) и внешних (ассоциации) связей, непроизвольно он может запоминаться лучше, чем произвольно. Это особенно характерно для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**2. Пути улучшения памяти**

**.1 Питание мозга**

Голодающий мозг то же, что голодный работник - он не будет работать хорошо. Самое главное "лакомство" для серых клеточек - кислород, и заполучить его очень просто: раз в неделю три часа отдыхайте на свежем воздухе, занимаясь спортом, бегая или просто гуляя.

Также напомню слова Вирджинии Вульф: "Нельзя ни хорошо думать, ни хорошо любить, ни хорошо спать, если плохо поел". Плохо накормленный мозг никогда не сможет работать хорошо. Вашей памяти не принесут никакой пользы однообразная еда, чипсы, белый хлеб и рис, но будут очень полезны фрукты, овощи, рыба, животные жиры и фолиевая кислота (в простонародье просто зелень, печень и бобовые).

Кстати, если вы думаете, что сигареты помогают развеяться, выбросите это из головы: никотин препятствует поступлению кислорода в головной мозг, а значит, ухудшает память.

**.2 Мнемотехника**

Многие считают причиной школьной неуспеваемости плохую память. Как часто слышны жалобы родителей "Современные учителя перегружают детей!" Как часто жалуются сами школьники: "Я просто не успеваю запомнить все, что мне задают!" Конечно, частично все можно свалить на лень и на отсутствие познавательных интересов, но специалисты, исследующие механизмы памяти, в один голос заявляют, что плохой памяти не бывает. Бывают люди, которые не в состоянии "найти с ней общий язык", договориться о сотрудничестве, то есть максимально использовать ресурсы своей памяти.

А ресурсы памяти по истине безграничны. Пытаясь выявить точную цифру, соответствующую объему памяти, ученые определяют ее информационную емкость огромными числами, вплоть до десяти в двадцать третьей степени. И это не предел!

Можете поверить, что вы, самолично, сможете запомнить в точности список, к примеру, из 30, абсолютно не связанных между собой слов за 5 минут? И при этом для вас не составит труда воспроизвести их, скажем, через неделю в том же порядке?

Существуют приемы улучшения памяти, основанные на принципах запоминания, хранения информации и ее воспроизведения. Такие приемы называются мнемотехническими.

Мнемотехника - искусство запоминания, совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

Мнемотехника - это возможность накапливать в памяти большое количество точной информации. Это экономия времени при запоминании - процесс запоминания полностью контролируется. Это сохранение запомненных сведений в памяти - то, что вы запомнили, вам больше не придется учить заново. Это мощная тренировка внимания и мышления. Это реальный шанс быстро освоить несколько новых специальностей и стать профессионалом в своей области. Это возможность пользоваться информацией: человек может применять знания только тогда, когда они находятся в голове. Это просто отличная гимнастика для мозга - мозг нужно тренировать, чтобы он не атрофировался.

Кому нужна мнемотехника? Школьникам и студентам.

Школьники и студенты пишут шпаргалки перед экзаменами. Мнемотехника позволит запомнить эти шпаргалки. Тогда на экзаменах вы будете списывать из своей памяти. Это намного безопаснее. К тому же, если вы захотите, информация может быть сохранена в вашей памяти пожизненно. Это может потребоваться в случае, если вы захотите стать высококлассным специалистом, профессионалом в своей области.

Мнемотехника существенно сократит вам время подготовки к экзаменам. Если применять мнемонические методы запоминания в течение учебного года, то вообще не придется готовиться к экзаменам. Вы просто будете помнить содержание всех своих учебников.

Примером мнемонического приема является, например, запоминание последовательности цветов в спектре с помощью фразы "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". Конечно, кому-то может показаться смешным, что ваш список покупок похож на шпионский шифр, но, запоминая его таким способом, вы не рискуете забыть что-то купить, записав все на бумажке и потеряв ее, и, самое главное, развиваете память.

**.3 Метод визуализации**

Помните Шерешевского, знакомого доктора Лурии, человека с поразительной памятью? Одним из методов Шерешевского было то, что иногда называют созданием образов или методом размещения. Когда Шерешевский хотел запомнить список предметов, он предпринимал воображаемую прогулку по городку, в котором он вырос.

У него был любимый маршрут по городку, и он в уме вспоминал этот путь, мысленно размещая каждый предмет, который он хотел запомнить, в различные места вдоль своего пути.

Когда он хотел вспомнить список, он мысленно вновь проходил по этому пути. Что это там, на окне ателье? Ах да, клубок шерстяных ниток. А там, у дверей школы - роман Толстого.

Метод визуализации при запоминании того, что надо сделать, иногда уподобляют методу создания образов Шерешевского, но это не совсем одно и то же. Вот как работает метод визуализации. Предположим, вы хотите:

Заехать за своим другом Петей по пути на работу.

Купить букет для Лены, потому что у нее день рождения.

Встретиться с Геной и Галей за ланчем в "Роге изобилия".

Завезти Петю по дороге с работы домой.

Купить пиццу с пеперони и грибами на ужин.

Существует несколько способов запомнить все дела, включая использование цифрового алфавита. Как это сделать? Хорошо, представьте себе Петю, который летит, держась за ноги аиста. Затем представьте сани, нагруженные цветами, которые подъезжают прямо к Лене.

Если вы не хотите целый день вспоминать список, который вы запомнили, то вам лучше подойдет метод визуализации. Вместо аиста-саней-изюма вы можете вообразить ряд картинок в том порядке, как они, будут происходить в течение дня:

Представьте мысленно, как вы едете на работу. Вы знаете дорогу, по которой едете. В том месте, где вам надо съехать на обочину и подобрать Петю или свернуть с дороги, чтобы попасть туда, где вас ждет Петя, вообразите, как вы это самое и делаете. Хорошо представьте себе эту картину. Выберите какой-нибудь ориентир, который вы не можете не увидеть, когда будете подъезжать к нужному месту, и представьте Петю садящимся в вашу машину, как вы наблюдаете за этим в своем воображении. Добавьте к своей картине звук и ощущение движения. Когда вы на самом деле доедете до этого места и действительность совпадет с ожиданием, вы тут же вспомните о том, что должны заехать за Петей.

Следующая сцена в вашем воображаемом кино - это остановка перед стойкой с цветами в холле вашего офисного здания. Вы уже хорошо знакомы с продавцом цветов, и вы видите и слышите, как вы говорите: "Джим, у Лены сегодня день рождения. Я хочу подарить ей красивый букет. Что ты посоветуешь?" Когда вы через некоторое время будете проходить по холлу и увидите стойку с цветами, вы вспомните сцену, которую вы зрительно представили себе.

Мы знаем, что вы собираетесь заняться своими утренними делами, поэтому следующая сцена вашего воображаемого кино показывает, как вы собираетесь на обед. Вы представляете, как вы проделываете некоторые привычные действия, которые вы всегда делаете перед обедом: закрываете ящики рабочего стола, надеваете пиджак или куртку, снимаете устрашающий рыжий парик и накладной нос, или что еще вы там делаете - продолжите эту картину сами - и представьте, как вы идете в "Рог изобилия". Вы видите Гену и Галю, которые сидят за столиком. Они машут вам. Вы пересекаете зал ресторана и присоединяетесь к ним. Когда время ланча на самом деле приблизится, и вы будете просматривать свое воображаемое кино, вы увидите, как вы присоединяетесь к Гене и Гале.

Не забудьте включить сцену, как вы подвозите Петю на обратном пути домой. Используйте те же самые приемы, представив, как вы встречаете Петю по дороге из офиса. В конце вашего рабочего дня вы просмотрите свое воображаемое кино, увидите, как вы встречаете Петю у входа, и убедитесь, что действительность соответствует тому, что вы себе вообразили.

О, еще пицца! Вообразите свою радость, когда вы вечером возвратитесь домой, неся в руках большую картонную коробку с восхитительной дымящейся пиццей. Какую вы собирались купить? Ах да, пеперони и грибы! Это счастливое окончание вашего воображаемого кино. После того как вы подбросите Петю до дома, прокрутите еще раз кино и вспомните о пицце. Вы прекрасно сыграли свою роль! Но, как поговаривал старый фермер, "если вы хотите быть уверены, что ваши джинсы не упадут с вас, лучше наденьте ремень и подтяжки". Встройте в свой рабочий день определенные контрольные пункты, когда вы прерветесь и просмотрите свое воображаемое кино о планах на день. Это поможет вам вспомнить о делах, которые вы намеревались делать.

**3. Способы улучшения памяти**

**.1 "Законы естественного запоминания"**

Прежде всего, для получения желаемого результата, необходимо мыслить позитивно. Основное в этом типе мышления - это программировать себя на позитивное с помощью позитивного. Так что никогда не программируйте себя на то, чтобы не стать больным. Думайте только о том, чтобы быть здоровым, представляя себя самого в полном здравии.

Далее мы перечислим основные приемы запоминания и упражнения для улучшения памяти. Все они основаны на так называемых "законах естественного запоминания". Эти приемы заложены в человеке на уровне рефлексов, и мы иногда даже не замечаем, как используем тот или иной прием. Речь пойдет о впечатлении, ассоциации и повторении.

**.1.1 Впечатление**

Главное условие запоминания состоит в том, что необходимо получить глубокое, яркое и прочное впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо:

. Сосредоточиться. Когда вы находитесь в ситуации, когда особенно важно что-либо запомнить, научитесь сосредотачивать все своё внимание, используя "переключатель" памяти.

*Упражнение 1.* Чтобы создать "переключающий" знак, расслабьтесь, вы также можете закрыть глаза, и выберите знак, который вы хотите использовать. Затем сделайте этот жест и, делая его, думайте:

"Сейчас я буду внимателен. Я буду очень бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию к памяти и смогу вспомнить её позже".

Проделайте это несколько раз и позже в этот день (или на следующий день, если вы начали это упражнение вечером) практикуйтесь в использовании этого переключающего знака в каких-нибудь реальных ситуациях. Найдите, по крайней мере, три ситуации, когда вы особенно заинтересованы, запомнись что-либо, и используйте ваш переключающий знак, чтобы повысить свою бдительность. При этом, делая этот жест, повторяйте про себя приведенные выше слова.

. Внимательно наблюдать. Для развития этой способности нужна практика, и следующие упражнения призваны помочь в этом.

*Упражнение 2.* Положите обычный предмет или несколько предметов перед собой (например, набор предметов с вашего письменного стола, картину на стене, рекламу или картинку из журнала, букет цветов в вазе). Внимательно смотрите на предмет или на совокупность предметов около минуты и заметьте в нем как можно больше деталей, таких, как форма, строение, цвет, дизайн, модель и т.д. Осознайте, сколько имеется предметов, и мысленно составьте список всех предметов.

Затем уберите этот предмет или совокупность предметов, так чтобы они были вне поля зрения, но продолжайте смотреть в то место, где он был, и представляйте, что предмет (предметы) все еще находятся здесь. Пытайтесь воссоздать то, что вы видели, с как можно большее количеством деталей.

*Упражнение 3.* Вам понадобится газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечайте при этом в тексте, например, каждую удвоенную "н" или удвоенную "с"…. Задание усложнится, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нем несколько раз (например, "шарообразный"). Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь.

. Необходимо получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств. Это означает, что текст запомнится лучше, если вы прочтете его вслух, а рецепт пирога - если вы попробуете его.

*Упражнение 4.* Представьте себе, что вы - фотоаппарат, и сделайте снимок того, что вы видите. Или представьте, что вы - магнитофон, который записывает разговор. Или представьте, что вы - звуковая кинокамера и записываете и то, и другое.

Затем отвернитесь или закройте глаза, если это удобно, и несколько секунд концентрируйтесь на том, что вы только что видели или слышали. Если вы выбрали картину, тщательно мысленно представляйте её и концентрируйтесь. Какие предметы или людей вы видите? Какие цвета или подробности вы замечаете? Какая мебель в комнате? Во что одеты люди? И т.д. Затем осмотрите обстановку и сравните вашу картину с тем, что вы видите сейчас. Что вы упустили? Что вы прибавили из того, чего здесь нет? Какие детали вы заметили неправильно? Чем больше вы занимаетесь этим, тем более полной и точной будет ваша картина.

Если вы пытались слушать, как магнитофон, попытайтесь мысленно проиграть то, что вы слышали. Что говорили люди? Какие звуки вы слышали вокруг? Вы не сможете действительно услышать этот разговор или звуки опять, но вы хотя бы можете почувствовать, как много деталей вы смогли уловить. Чем больше вы практикуетесь, тем более полно вы будете слышать.

*Упражнение 5.* По дороге на работу или за покупками "включите" все свои органы чувств, как любопытный ребенок: смотрите, щупайте, прислушивайтесь, принюхивайтесь… Чем пахнет цветущее дерево? Пахнет ли у булочной свежим хлебом? Что вы слышите на улице: звонки велосипедов, сигналы автомобилей? Прислушивайтесь на ходу к обрывкам разговоров.

А дома закройте глаза и попытайтесь ориентироваться в пространстве на ощупь.

. Прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Это впечатление самое прочное. Нервы, ведущие от глаза к мозгу в 25 раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу.

**.1.2 Ассоциация**

Необходимый элемент для запоминания - это ассоциация. Она фактически объясняет сам механизм работы памяти.

Наш мозг представляет собой в основном ассоциирующий механизм. Так, если после нескольких минут молчания кто-то скажет вам: "Вспоминайте!", то ваша память этому приказу не подчинится, она окажется бездейственной и спросит: "Что именно необходимо вспомнить?". Но если кто-то попросит вас назвать дату вашего рождения или порядок нот в гамме, то тогда ваша способность к запоминанию даст немедленный результат: полученное указание сориентирует обширный запас потенциальных возможностей вашей памяти в определенном направлении. Дело в том, что слова "дата рождения" непосредственно ассоциируются с определенным числом, месяцем и годом, а слова "музыкальная гамма" являются в сознании близкими с до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до.

Таким образом, секрет хорошей памяти - это секрет формирования многообразных, многочисленных ассоциаций со всеми фактами, которые хотим запомнить. Для этого задавайте себе как можно больше вопросов относительно запоминаемого факта, например:

а) Почему это так?

б) Как получилось, что это так?

в) Когда так бывает?

г) Где так бывает?

д) Кто сказал, что это так?

Это позволит создать большое число ассоциаций и связей, а, следовательно поможет запомнить.

Для развития способности создавать ассоциации прекрасно подойдет такая детская игр, как "Закорючки".

Упражнение 6. "Закорючки". Возьмите чистый лист бумаги. С закрытыми глазами "нарисуйте" несколько разных закорючек. Затем откройте глаза и попытайтесь получившуюся закорючку исправить на хороший рисунок. Так ты увидишь, что у тебя ассоциируется с теми или иными линиями, узорами, точками.

**3.1.3 Повторение**

Сегодня большинство психологов убеждены, что способность воспроизведения информации во многом зависит от прочности ее "отпечатка в мозге". Они утверждают, что эта прочность увеличивается путем повторения. Практически это означает, что повторяемая информация закрепляется в мозге сильнее той, которая один раз рассматривалась и откладывалась в сторону. Кроме того, чем больше информации, содержащейся в мозге, пересматривается, тем легче будет запоминать новую входящую информацию

Повторение не подразумевает механического пересмотра информации, но предполагает организованную серию повтора ранее изученной информации. Обычно рекомендуют следующую систему повторений:

Первое повторение - через 10-15 минут после просмотра необходимой информации;

Второе повторение - через 3-4 часа после того, как вы выучили необходимый текст;

Третье повторение - на следующий день, то есть через 24 часа;

Четвертое повторение - через 2 дня и так далее с возрастающим интервалом.

Последнее повторение необходимо производить за 2-3 часа до того, как вам понадобится данная информация и затем непосредственно перед ее применением.

**.2 Специальные системы запоминания**

Кроме естественных способов запоминания в настоящее время разработаны специальные системы для развития памяти. Эти приемы раньше описывались как трюки, но теперь психологами установлено, что они способны помочь человеку улучшить способность запоминать и вспоминать события.

Эти системы основаны на двух правилах:

. Привязывание - необходимо остановить прочную связь между запоминаемыми вещами или же между тем, что подлежит запоминанию, и специально подготовленным кодовым списком.

. Выделение - необходимо любым возможным способом представлять информацию в виде комбинированных образов, используя при этом все органы чувств. При этом комбинированные образы должны быть намного шире обычных, встречающихся в жизни, ярко окрашены, юмористичны или абсурдны. Также необходимо представлять, как вы пробуете, трогаете, слышите, видите или нюхаете данную информацию.

**.2.1 Запоминание лиц и имен**

Поскольку запоминание во многом зависит от нахождения аналогий и отличительных черт, очень важно, когда вы видите новое лицо, хорошенько рассмотреть его и найти возможность связать его с чем-то или найти экстраординарные черты. Внимательно разглядывайте внешность своего нового знакомого. Замечайте цвет глаз, волос, всматривайтесь в черты его лица. Однако это не означает, что вы должны грубо уставиться в лицо человека. Вам нужно просто проявить активный, вежливый интерес.

Упражнение 7. Идя по улице, каждый раз обращайте внимание на разные части лица прохожих. То есть один день смотрите на носы, другой - на глаза, уши, форму губ, головы. Наблюдательность по отношению к этим частям лица поможет лучше запоминать лица людей, с которыми вы будете знакомиться. память ассоциация мнемотехнический

Кроме того, обратите внимание, как он одет. Прислушайтесь к его манере говорить. Так у вас получится яркое впечатление о внешности и индивидуальности нового знакомого, которое необходимо проассоциировать с его именем и фамилией.

Для того чтобы запомнить имя попросите повторить его. Также можно поинтересоваться, как оно пишется. В дальнейшем разговоре называйте человека по имени, что поможет вам "связать" имя с образом, а новому знакомому будет более приятно, чем, если вы будете обращаться к нему просто "Вы".

Если вы все-таки боитесь забыть имя, то после того, как человек уйдет, можно записать его в ежедневнике. Не забудьте при этом сделать несколько заметок по поводу внешности, что потом поможет вспомнить ваше знакомство.

**.2.2 Запоминание необходимых дел**

Данный способ заключается в создании яркого, преувеличенно-смешного образа.

Например, человеку необходимо:

. Позвонить своему партнеру насчет контракта, как только он войдет в офис;

. Позвонить жене;

. Написать письма, подтверждающие встречу во время обеда;

. Забронировать билет на самолет;

. Купить коробку сока, зеленый горошек и салфетки.

Для этого нужно представить, как из телефонной трубки, словно джин из бутылки, появляется его партнер, размахивая огромным контрактом, который им нужно обсудить по телефону. Из другого телефона появится его жена, жонглирующая горошком, коробкой сока и бумажными салфетками. Чтобы вспомнить про письма и прочее, необходимо представить обед, накрытый на огромном столе и сотни тысяч долларовых банкнот, которые сыплются из самолета, пролетающего над ним.

Вся сцена, которую он представит себе, должна быть огромной, словно она демонстрируется на экране гигантского телевизора.

Это пример кажется смешным, абсурдным, преувеличенным. Да, так оно и есть! Но эффективность его станет ясна, когда вы поймете, что этот пример будет трудно забыть.

**3.2.3 Запоминание списков**

Метод цифровых образов - одна из специальных систем запоминания, разработанных древними греками. Этот метод связывает числа с предметами, которые имеют похожую форму. Для того чтобы запомнить список, вам нужно просто связать то, что вы хотите запомнить с образом числа.

Этот метод применяется для чисел от 1 до 10. Вот примерный список образов к каждому числу:

- карандаш

- лебедь

- грудь

- парусник

- крючок

- клюшка

- утес

- песочные часы

- трубка

- бита и мячик

Для того чтобы эта система работала более эффективно, желательно нарисовать небольшую картинку, напротив каждого числа, тогда каждый образ, соответствующий данному числу, четко отпечатается в вашем мозге.

Например, необходимо запомнить следующий список слов:

. Песок

. Красное

. Цыпленок

Тогда система образов будет следующая:

. Песок - представьте себе гигантский карандаш, которым вы пишете послания на огромном пляже;

. Красное - представьте лебедя, закрывающего вам все небо, оперение которого ярко-красного цвета и который летает туда-сюда над вами;

. Цыпленок - вы представляете его с грудью огромного размера.

Эта система может использоваться для запоминания списка покупок, случайных мыслей, фактов, плана выступлений и так далее.

**.2.4 Запоминание номеров телефонов и дат**

Даты лучше всего запоминать, ассоциируя их со знаменательными датами, уже твердо закрепившимися в памяти. Например, ассоциируйте новые числа с датой своего рождения, датой рождения сестры, матери, отца.

Для лучшего запоминания номеров телефона можно составить небольшой рассказ. Например, необходимо запомнить номер 73-36-48. Для этого можно использовать следующий рассказ: мой дедушка в 73 года мог 36 раз отжаться и 48 раз прыгнуть через скакалку.

**.2.5 Запоминание иностранных слов**

Для изучения иностранных языков больше всего подойдет способ нахождения слуховой ассоциации. Этот способ состоит в нахождении аналогии в произношении иностранного слова со словом из русского языка.

Например, английское слово Sleep [сли:'п] спать можно запомнить так: Слип - аются глаза, спать хочется. Или еще одно слово - Sky [ска'й] небо: пускай в небо свою ракету;

Этот способ станет еще эффективнее, если рядом со словом нарисовать небольшую картинку.

Таким образом, для изучения иностранного языка можно завести свой словарик и оформить его следующим примерно так[сли:'п] спать

Слип - аются глаза, спать хочется;[ска'й] небо

Пу - скай в небо свою ракету;

Эффективность запоминания при этом будет намного больше, чем при работе с обычным словарем.

**Заключение**

Наш психический мир многообразен и разносторонен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Все, что мы узнаем, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков. Память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как "сквозной" процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий все познавательные процессы в единое целое.

У человека есть основные три вида памяти, гораздо более мощных и продуктивных, чем у животных: произвольная, логическая и опосредствованная. Первая связана с широким волевым контролем запоминания, вторая - с употреблением логики, третья - с использованием разнообразных средств запоминания, большей частью представленных в виде предметов материальной и духовной культуры. Более точно и строго, чем это сделано выше, память человека можно определить как психофизиологический и культурный процессы, выполняющие в жизни функции запоминания, сохранения и воспроизведения информации. Эти функции являются для памяти основными. Они различны не только по своей структуре, исходным данным и результатам, но и по тому, что у разных людей развиты неодинаково. Есть люди, которые, например, с трудом запоминают, но зато неплохо воспроизводят и довольно долго хранят в памяти запомненный ими материал. Это индивиды с развитой долговременной памятью. Есть такие люди, которые, напротив, быстро запоминают, но зато и быстро забывают то, что когда-то запомнили. У них более сильны кратковременный и оперативный виды памяти.

Хорошее состояние памяти также необходимо нам, как и хорошее состояние остальных мыслительных процессов. Ею мы пользуемся помногу раз за день, сознательно или бессознательно, интерпретируя события на основе предыдущего опыта или вспоминая, куда положили ключи, с трудом или с легкостью. Ухудшению памяти способствует немало факторов, как внешних (экология, недостаток необходимых веществ), так и внутренних (информационные перегрузки). Но, несмотря на это, нельзя оставлять такой важный мыслительный процесс, как память, без внимания, ведь, если не принимать меры, со временем состояние будет только ухудшаться.

Именно поэтому нужно развивать память, повышать её продуктивность.

Воспоминания не хранятся в какой-то одной определенной части мозга, а представляют собой процесс, в котором различные части мозга работают вместе. Когда клетки мозга работают вместе, связи между ними становятся крепче. Это значит, что наш мозг действительно претерпевает изменения по мере того, как мы познаете мир и тренируем какие-то навыки снова и снова. В этом и лежит ключ к пониманию способов улучшения памяти.

**Список использованной литературы**

. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1995. 36 с.

. Блонский П.П. Память и мышление. 1979 г.

. Т. Бьюзен "Максимально используйте свой разум", Минск, 2001 г.

. Е. Попова "Как лучше запоминать?" // ж. "Здоровье", май 2000 г.

. Мерлин В.С. Очерк интегративного исследования индивидуальности. - М., 1986. 254 с.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов н/Д: Феникс, 1999

. Фромм Э. Бегство от реальности // Тайны порока. Харьков: ИКФ "Гриф", 1995. С 146-204.

. Ляудис В.Я. Память в процессе развития. - М., 1976. Развитие памяти в процессе обучения - с.220-246.

. Ипполитов Ф.В. Память школьника. - М., 1978. Советы по улучшению памяти - с.28-45.

. Истомина З.М. Развитие памяти. Учебно-методическое пособие. - М., 1978. - с.62-86.