***Содержание***

Введение

1. Понятие памяти. классические и современные теории

2. Виды, типы, процессы и механизмы памяти

3. Техника и приемы развития памяти

Заключение

Список литературы

***Введение***

В риторике память занимает один из пяти разделов, каждый из которых отражает определенные моменты в подготовке и реализации речи.

Память - это процесс запоминания информации, который может быть как механическим, так и логическим. Память является неотъемлемой частью человеческого сознания. Она необходима человеку, чтобы накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт. В ее формировании участвуют три различных процесса, таких как запоминание, хранение и воспроизведение.

За долговременное хранение памяти отвечает особый участок мозга - гиппокампус, который также несет ответственность за хранение эмоций (исследование ученых из Университета Принстона в Нью-Джерси - 13.11.2000 www.mnw.ru <http://www.mnw.ru>). На мой взгляд, здесь прослеживается непосредственная связь между эмоциями и памятью, потому как лучше всего запоминаются именно те события и моменты нашей жизни, которые были связаны с какими-либо впечатлениями или переживаниями.

Память играет важную роль в ораторском искусстве. Для оратора имеет большое значение запомнить подготовленную им речь для последующего публичного воспроизведения. Обыкновенно это относительно большие объемы текстовой информации, которые трудно запомнить без предварительной подготовки и специальных техник.

Наша цель - выяснить, каким образом мы можем повлиять на улучшение нашей памяти, а также какие приемы мы можем использовать для запоминания конкретной интересующей нас информации.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

дать понятие памяти и рассмотреть классические и современные теории памяти;

выделить основные виды и типы памяти;

изучить основные процессы и механизмы памяти;

проанализировать индивидуальные особенности развития памяти;

а также освоить специальные упражнения, направленные на развитие памяти.

память упражнение запоминание повторение

# ***1. Понятие памяти. классические и современные теории***

Память изучается различными науками, такими как психология, нейрофизиология и риторика. В каждой из перечисленных наук память имеет свое понятие.

В психологии память - это связующее звено между прошлыми состояниями психики, настоящим и процессами подготовки будущих состояний, память сообщает связность и устойчивость жизненному опыту человека, обеспечивает непрерывность существования человеческого "я" и выступает таким образом в качестве одной из предпосылок формирования индивидуальности и личности.

Объём памяти, длительность и надёжность хранения информации, как и способность к восприятию сложных сигналов среды и выработке адекватных реакций, возрастают в ходе эволюции по мере увеличения числа нервных клеток (нейронов) мозга и усложнения его структуры. Такое объяснение памяти дает наука нейрофизиология, изучающая механизмы деятельности нервных клеток.

В риторике память была определена еще в античности, как часть (канон) риторической разработки речи. Состав канонов на протяжении веков не претерпел существенных изменений. Всего различают пять канонов (этапов риторического действия):

) нахождение или изобретение материала речи или текста (inventio);

) расположение, или композиция, материала (dispositio);

) словесное выражение, или дикция (elocutio);

) память, запоминание (memoria);

) исполнение, произнесение (actio).

Память (memoria) - способность воспроизводить прошлое - считалась у древних одной из составных частей благоразумия. Риторика заключала в себе искусство запоминания истины. Однако память обременена не только сохранением и воспроизводством "истины", но ее духовным измерением и осмыслением. В запоминании проявляются многообразные способности говорящего: воображение, внимание, сосредоточенность, умение концентрироваться, отбирать, систематизировать, удерживать и воспроизводить идеи.

Изучение памяти началось давно, когда человек стал смутно догадываться о том, что он способен запоминать и хранить информацию. Первую развернутую концепцию памяти дал Аристотель в трактате "О памяти и воспоминании". Согласно Аристотелю, память свойственна и человеку, и животному, воспоминания же - только человеку. Память есть "как бы своеобразное отыскивание образов" и "бывает только у тех, кто способен размышлять, делать вывод, что прежде он уже видел, слышал или испытывал нечто подобное".

Одной из первых психологических теорий, возникшей в XVII веке, была ассоциативная. В ее основе лежит понятие об ассоциации, как связи между отдельными психическими феноменами и явлениями внешнего мира. Представителями данного научного направления были Д. Юм, У. Джемс, Г. Спенсер и др. Так, запоминание рассматривалось ими как образование ассоциаций, а их воспроизведение - как использование уже имеющихся. Многократное повторение одних и тех же процессов во времени было особым условием для образования ассоциаций. Однако, данная теория имела ряд несовершенств.

На смену ассоциативной теории пришла гештальт-теория. Исходным понятием была уже не ассоциация предметов или явлений, а их изначальная, целостная организация - гештальт. Исследуя память, сторонники данной теории предполагали, что как при запоминании, так и при воспроизведении материал выступает в виде целостной структуры, а не сложившегося случайного набора элементов. Следует отметить, что, несмотря на определенные успехи и достижения, гештальтпсихология не смогла дать обоснованный ответ на самые важные вопросы исследования памяти, а именно на вопрос о ее происхождении.

В начале XX в., возникает смысловая теория памяти. Представители этой теории утверждали, что процесс запоминания находится в прямой зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей. Наиболее яркими представителями данного направления были А. Бине и К. Бюлер, доказавшие, что на первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала.

Современная риторика, рассматривая процессы памяти, опирается на фундаментальные исследования физиологов, психологов, нейро- и психолингвистов (П.К. Анохина, П.Я. Гальперина, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Н.И. Жинкина, А.Р. Лурии, А.А. Леонтьева и др.), посвященные изучению деятельности мозга, физиологических основ памяти, процессов кодирования языка и декодирования речи, описанию видов памяти, процессов взаимодействия оперативной и долговременной памяти и т.п.

# ***. Виды, типы, процессы и механизмы памяти***

Виды памяти можно классифицировать по нескольким признакам:

. По характеру психической активности:

 Двигательная память (моторная) - запоминаются, сохраняются и воспроизводятся различных движений.

 Образная память - запоминаются, сохраняются и воспроизводятся образы, звуки, запахи.

 Эмоциональная память - запоминаются, сохраняются и воспроизводятся эмоции и чувства. Эмоции запоминаются не сами по себе, а вместе с явлениями и предметами, которые они вызывают.

 Словесно-логическая - запоминаются, сохраняются и воспроизводятся мысли. Это ведущая память у человека, самая сложная.

2. По характеру цели деятельности:

o Произвольная - есть цель, есть волевое усилие.

o Непроизвольная - автоматическое запоминание, нет контроля сознания, нет цели.

. По продолжительности сохранения материала:

 Краткосрочная - быстрое запоминание, сохранение информации на короткий срок. Объем - от 5 до 9 единиц.

 Оперативная память - хранение информации на определенный срок (от нескольких секунд до нескольких дней).

 Долговременная память - это волевое усилие. Эта информация, которая запоминается на длительный срок.

Также память делится на зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную и вкусовую.

Существуют три совершенно различных типа памяти:

) как "непосредственный отпечаток" сенсорной информации;

) кратковременная память;

) долговременная память.

) Непосредственный отпечаток сенсорной информации.

Эта система удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика - 0,1-0,5 секунды. Если закрыть глаза, а затем открыть их на мгновение и снова закрыть, увиденная вами четкая, ясная картина некоторое время сохраняется, а затем медленно исчезает. Это и есть "сенсорная память".

) Кратковременная память.

В данном случае удерживаемая информация представляет собой не полное отображение событий, которые произошли на сенсорном уровне, а непосредственную интерпретацию этих событий. Например, если при вас произнесли какую-то фразу, вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Обычно запоминается лишь 5-6 слов. Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удержать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно повторять, они сохраняются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

) Долговременная память.

Существует явное и убедительное различие между памятью о только что случившемся событии и событиях далекого прошлого. Долговременная память - наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти. Емкость первых названных систем памяти очень ограничена: первая состоит из нескольких десятых секунд, вторая - несколько единиц хранения. Емкость же долговременной памяти практически безгранична. Все, что удерживается на протяжении более чем несколько минут, должно находиться в системе долговременной памяти. Однако здесь уже возникает проблема поиска информации.

По механизму выделяют логическое и механическое запоминание.

Если человек ставит перед собой цель запоминания, но не проявляет при этом интеллектуальной активности, такое запоминание не будет продуктивным. Необходимо сочетание этих двух составляющих (логический механизм).

Лучше всего запоминается то, что возникает в качестве препятствия, затруднения в деятельности. Запоминание материала, данного в готовом виде, осуществляется с меньшим успехом, чем запоминание материала, найденного самостоятельно, в ходе активной деятельности. То, что запоминается хотя бы и непроизвольно, но в процессе активной интеллектуальной деятельности, сохраняется в памяти прочнее, чем то, что запоминалось произвольно.

Результат запоминания выше при использовании наглядного, образного материала. Однако продуктивность запоминания при опоре на слова с возрастом увеличивается, чем при опоре на картинки. При самостоятельном придумывании словесные опоры становятся более действенным средством запоминания, чем готовые картинки.

Материал запоминается лучше и забывается меньше в тех случаях, когда опорные пункты были выделены в процессе запоминания. Сила опорного пункта зависит от того, насколько глубоко и основательно мы осмысливаем содержание раздела.

Механическая память - это повторение и заучивание текста без какого-либо вникания в смысл написанного.

В памяти выделяют три процесса: запоминание (ввод информации в память), сохранение (удержание) и воспроизведение. Эти процессы взаимосвязаны. Организация запоминания влияет на сохранение. Качество сохранения определяет воспроизведение.

Процесс запоминания может протекать, как мгновенное запечатление - импритинг. Состояние импритинга возникает в момент высокого эмоционального напряжения. При многократном повторении одного и того же раздражителя происходит его запечатление без сознательной установки на это. Намерение сохранить материал в памяти характеризует произвольное запоминание.

Организованное повторение материала с целью его запоминания называется заучиванием. Значительный рост способности к заучиванию падает на возраст от 8 до 10 лет и особенно возрастает с 11 до 13 лет. С 13 лет наблюдается относительное снижение в темпах развития памяти. Новый рост начинается с 16 лет. В возрасте 20-25 лет память человека, занятого умственным трудом, достигает высшего уровня.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания материала, длительностью сохранения, готовностью и точностью воспроизведения.

Объем памяти - это важнейшая характеристика памяти, показатель количества запомненной и сохраненной информации.

Быстрота воспроизведения характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию.

Точность воспроизведения отражает способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию. В процессе сохранения в памяти часть информации утрачивается, а часть - искажается, и при воспроизведении этой информации человек может допускать ошибки. Поэтому точность воспроизведения является весьма значимой характеристикой памяти.

Длительность отражает способность человека удерживать определенное время необходимую информацию.

Запоминание - это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. Запоминание начинается с запечатления, которое первоначально совершается непроизвольно и не ставит себе цели что-либо запомнить.

Процессы памяти у разных людей протекают неодинаково. Общеизвестно, что одни люди запоминают быстро, другие медленно, одни помнят долго, другие скоро забывают, одни воспроизводят точно, другие допускают много ошибок, одни могут запомнить большой объем информации, другие запоминают всего несколько строк.

Одни люди лучше запоминают зрительные, другие - слуховые, третьи - двигательные данные. Один человек, для того чтобы запомнить, должен сам прочесть текст, и в воспоминании у него восстанавливается преимущественно зрительный образ; у другого - такую же преобладающую роль играют слуховые восприятия и представления; у третьего - двигательные: текст закрепляется у него лучше всего посредством записи. Чистые типы встречаются редко, обычно наблюдаются смешанные: зрительно-двигательный, двигательно-слуховой и зрительно-слуховой типы памяти. У большинства людей господствующим является зрительный тип запоминания предметом, совмещенный со словесно-двигательным. Тем не менее встречаются, люди с ярко выраженным зрительным типом запоминания словесного материала. Однако и те и другие могут развивать свою память и увеличивать объемы хранящейся информации. Память человека не является постоянной, а изменяется в течение жизни.

# ***3. Техника и приемы развития памяти***

Как мы можем осуществить закрепление информации интересующей нас информации в памяти? Кроме индивидуальных способностей и индивидуальных приемов существуют универсальные приемы подготовки к произнесению будущей речи. В сущности, вопрос памяти - это вопрос домашней проработки материала речи. Чем больше ритор продумывает текст будущей речи, тем богаче "копилка" его памяти. Он может делать это в разной форме:

заучивание наизусть с повторением про себя или вслух написанного текста ("зубрежку" как механическое запоминание необходимо отличать от осмысленного, вдумчивого проговаривания текста);

неоднократное прописывание, редактирование текста, невольно проявляющееся затем и в устном воспроизведении;

прочитывание вслух приготовленного текста с проверкой запоминания;

произнесение речи без письменного текста - самостоятельно или перед кем-то;

проговаривание текста с записью на магнитофон и последующим анализом собственной речи.

Память тренируется постоянным возвращением к предмету, размышлением, повторением, напряжённой умственной работой. Каждому ритору рекомендуется понять, какой тип работы над текстом, воспроизведения речи наиболее ему свойственен.

Риторику интересуют сегодня проблемы моделирования процесса произвольного запоминания, оптимального использования приемов, разработанных в рамках различных мнемотехник, а также сбои в работе мнемонического механизма. Последние обусловливают речевые недочеты мнемонического характера: нарушение лексической и синтаксической сочетаемости; местоименное дублирование члена предложения; тавтологию; пропуск компонентов высказывания; конструктивную перегруженность предложений. Таким образом, изучение процессов запоминания вписывается в контекст актуальных вопросов, связанных с повышением эффективности речевой коммуникации.

Мемория - этап подготовки к произнесению речи, в том числе и с использованием специальных мнемонических приемов, направленных на облегчение и совершенствование процесса запоминания текстовой информации. Совокупность мнемонических приемов называют мнемотехникой, а само искусство составления, культивирования и применения мнемотехник, необходимых для рационального запоминания текста, - риторической мнемоникой.

Мнемонический эффект может быть достигнут оратором только посредством комплексного взаимодействия целого ряда навыков мнемонической деятельности:

 внимания, которое является результатом концентрации - повышения способности к восприятию;

 наблюдательности, которая поддерживается созданием ассоциаций ("мостиков памяти"), т.е. демонстрирует возможности ассоциативного мышления человека;

 повторения.

Повторение как средство, обеспечивающее запоминание, не должно применяться механически. Х. Леммерман дает следующие практические советы, направленные на оптимизацию навыков повторения.

. - Чтение вслух способствует лучшему усвоению материала (так как соединяет зрение и слух). Для повторения лучше брать по лишь небольшую часть материала, но такую, которую вам нужно основательно запомнить.

. - При повторении важно делать перерывы (созидательные перерывы). Намного эффективнее заучивать материал в течение двух дней по часу в день, чем в течение двух часов в один день, потому что во время перерыва между занятиями подсознание продолжает закрепление материала в памяти. Экспериментальная психология показала, что часть заучиваемого материала забывается очень быстро, но затем забывание идет медленнее. Вывод: повторение лучше начинать пораньше. Как считал Мюллер-Фрайенфельс: "Многие люди имеют плохую память только от того, что загружают свою память информацией в неподходящее время, когда утомлены".

. - Наряду с простым повторением важно повторение комбинированное. Совокупность деталей плохо запоминается, гораздо лучше сохраняются знания, которые объединяются новыми связями. Можно связывать различные предметные области между собой всюду, где они соприкасаются.

Ассоциации, как способ запоминания, является довольно действенным методом. Один из способов запомнить факт - ассоциировать его с каким-либо другим фактом. "Все, что возникает в сознании, - говорит профессор Уильям Джеймс, - должно быть внесено в него, а будучи внесенным, оно вступает во взаимосвязь с тем, что там уже было. Тот, кто больше обдумывает получаемые сведения и устанавливает между ними более тесные взаимосвязи, будет обладать лучшей памятью".

Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизводства особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связанное целое.

Чем больше разнообразных ассоциаций при первом знакомстве с ним вызывает материал и чем больше времени уделяется мысленной разработке этих ассоциаций, тем лучше запоминается сам материал. Для того, чтобы ассоциировать один факт с другим, уже известным, необходимо обдумать новый факт со всех точек зрения, поставить себе такие вопросы: "Что это напоминает?", "На что это похоже?", "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда это бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?" и т.д.

Любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным. Будучи запомнившимся в одном виде, оно со временем может несколько измениться, вступив в ассоциативную связь с другими впечатлениями, оказав на них влияние и, в свою очередь, изменившись под их воздействием.

Эффективность запоминания иногда снижается, когда идет смешение одной информации с другой, одних схем припоминания с другими. Чаще всего это происходит тогда, когда одни и те же воспоминания ассоциируются в памяти с разными событиями и их появление в сознании порождает припоминание конкурирующих событий.

Чтобы эффективно использовать данный метод, необходимо научиться создавать новые ассоциации, отвечающие таким условиям.

. Создаваемые ассоциации должны быть яркими, необычными, образными, смешными, фантастичными. Например, как можно связать такие понятия, как стакан и туфли? Отпадает связь через человека, который обут в туфли и держит в руке стакан. Такая ассоциация забудется на следующий день. А вот образ увеличенного стакана, обутого в туфли, быть может, сохранится в памяти надолго.

2. Необходимо представлять ассоциации визуально, оживлять их.

. Следует гиперболизировать ассоциации.

. Желательно, чтобы в сознании вырисовывалась двигающаяся картинка.

Версиями данного метода являются: I. - способ последовательных ассоциаций; II. - составление списка слов; а также III. - топологическая мнемотехника и IV. - метод образного кодирования вербальной информации.

I. - Суть первой мнемонической процедуры заключается в выделении в тексте нужных ключевых слов (подчеркнуть или выписать), а затем (если слова не абстрактные) связывании их друг с другом в увлекательный сюжет. Если слова абстрактные, то необходимо их превращать в слова-предметы, вызывающие в воображении яркую картинку, а уже затем увязывать их в сюжет.

II. - Второй способ ассоциативного запоминания состоит в увязывании ключевых слов текста со словами составленного списка. Условием эффективности данного метода является очень хорошее знание слов списка.

III. - Топологическая мнемотехника (метод мест). Данную мнемотехнику приписывают Цицерону (некоторые считают, что еще до Цицерона Симонид пользовался данным методом). Ее суть состоит в том, что имеющиеся отрезки информации связываются с местами какого-либо реального или воображаемого пространства как опорами запоминания. Для реализации этого мнемонического способа можно использовать собственную квартиру, дом родителей или те места, которые часто нами посещаются и, соответственно, помнятся. Первый раз лучше реально пройтись по выбранному зданию и мысленно расположить в его пространстве единицы информации. "Располагать" запоминаемое можно в окне, шкафу, на столе, люстре и т.п. Важно только, чтобы эти предметы всегда стояли на одних и тех же местах. Чем больше предметов будет в нашем распоряжении, тем больше информации разместится. Следует группировать элементы последовательно слева направо и сверху вниз, чтобы при воспроизведении не потерялась нить изложения. Главное - перед запоминанием заранее определить схему пути и те предметы, которые в нее войдут, чтобы не думать при размещении информации, стоит ли использовать тот или иной атрибут квартиры.

IV. - Метод образного кодирования вербальной информации. Этот метод состоит в переводе словесно-логической информации в образную. Именно таким приемом пользовался знаменитый мнемонист Шерешевский. Запоминая тот или иной ряд цифр или слов, он создавал в своем воображении фильм, рисунок, который прочно отпечатывался в его памяти. Затем, когда его просили воспроизвести ту или иную информацию, он просматривал "фильм" и восстанавливал материал.

Еще один метод - наложения эмоций и впечатлений на память.

Для этого нам необходимо получить глубокое, точное, яркое впечатление о том, что необходимо запомнить. Как фотоаппарат не даст снимков при тумане, так сознание человека не сохранит туманных впечатлений. Поскольку впечатление напрямую связано с воображением, то любые приемы, позволяющие развить воображение и образное мышление, а также управлять ими, могут оказаться полезными и для запоминания.

Редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные, часто встречающиеся.

Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до нормального отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение для обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

Если в момент запоминания человек находится в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующего эмоционального состояния при припоминании улучшает память.

Прежде всего необходимо получить четкое зрительное впечатление. Оно прочнее. Однако, чем больше органов чувств участвуют в формировании впечатления, тем лучше запечатлеется в сознании нужный материал.

Метод "Овод" - получил свое название от четырех стадий, которые предлагаются в нем для запоминания текста.

) Основные мысли.

Текст читается с целью восприятия и выделения основных мыслей (и их взаимосвязи). Очень важно читать текст именно с этой целью, а не стараться запомнить все. Если есть необходимость, можно подчеркнуть основные мысли или выписать их. Ответить самим себе, каковы основные мысли данного текста, не подглядывая в него.

) Внимательное чтение.

На этот раз читать надо очень внимательно, обращая внимание на подробности. Делать это следует не торопясь, задача - увязать подробности с основными мыслями (можно главное слово основной мысли связать методом ассоциаций со словами-подробностями). Повторить по памяти основные мысли и связанные с ними подробности.

) Обзор.

Бегло просмотреть еще раз текст, не углубляясь в него. Начать просмотр текста лучше с конца. Задать себе вопросы по существенным пунктам текста. Провести параллели с уже имеющимися у нас знаниями. Составить приблизительный план текста. Запомнить очередность главных мыслей (можно с помощью ассоциаций).

) Доводка.

Повторить по памяти текст. Начинать следует с существенных моментов, постепенно вспоминая подробности. Подглядывать в текст можно только в крайних случаях. Затем текст перечитывается еще раз. Важно отметить те моменты, которые мы упустили, и выяснить, почему это произошло. Если это существенно, надо проработать эти детали. Подобает помнить, что усвоенная информация сначала быстро забывается, затем динамика этого процесса становится более медленной. Поэтому имеет смысл повторить материал спустя несколько часов после запоминания.

Нетрудно заметить, что именно метод "ОВОД" четко отражает процессуальную структуру запоминания.

Мнемоническая техника "Как быстро вспомнить" - эта техника является одним из действенных способов быстро вспомнить забытую информацию (слово, название чего-то, чьё-то имя, номер телефона, название географического объекта, дата и т.п.). Тут следует отметить, что чем значимее быстро и точно вспомнить нужное, тем это сложнее сделать.

Суть этой техники состоит в следующем. Предположим, мы забыли номер телефона своего знакомого. До этого мы не раз воспроизводили его в своей памяти и точно его знаем, но вспомнить пока не можем. Надо сказать себе примерно следующее: "Мне важно вспомнить номер телефона Иван Иваныча. Рано или поздно я его всё равно вспомню. Как только я его вспомню, номер сам собой проявится в моём сознании. Сейчас я на пять минут успокаиваюсь и не буду думать про номер". После этого на самом деле не нужно думать про номер и не напрягать память. Если не получилось вспомнить - через пять минут следует повторить установку.

В настоящее время существует множество различных техник и приемов, направленных на запоминание и последующее воспроизведение информации. Тут важно понять, какая техника подходит лично вам, потому что для одного человека она может быть действенной, а для другого никакого эффекта не принесет. Все зависит от индивидуальных особенностей человека.

# ***Заключение***

В результате проведенного теоретического исследования, мы можем сделать вывод о том, что память - это сложный психический процесс, заключающийся в запечатлении и сохранении прошлого опыта с его последующим воспроизведением. Формы, в которых осуществляется запоминание, сохранение и воспроизведение, это образы и слова. Отличительные особенности памяти - это ее индивидуальность у каждого отдельно взятого человека. Процесс запоминания протекает в полушариях головного мозга и связан с построением нервных путей.

В ораторском искусстве память имеет немаловажное значение. Ритору необходимо запоминать большие объемы информации для ее последующего воспроизведения в своей речи.

Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания материала, длительностью сохранения, готовностью и точностью воспроизведения.

Блестящую память можно получить по наследству (генетическая память), но можно и развить с помощью определенных приемов.

Зная то, что по стилю обучения люди делятся как минимум на три основных группы ("осязающие", "зрители", "слушатели"), такую мнемотехнику мы и будем применять. Это может быть ассоциативный метод, метод повторения материала, с обязательным осмыслением прочитанного, метод наложения впечатления или др. Каждая из этих техник для кого-то будет очень эффективной, а для кого-то не принесет никакой пользы. Тут надо подобрать каждому свой собственный метод индивидуально, с учетом имеющихся особенностей у каждого человека.

Мы также можем стимулировать нашу память, посредством специального питания, которое активизирует нашу мозговую активность. Например, отдавать предпочтение следует сухофруктам, печёному картофелю и яблокам, тушеной моркови, бананам и орехам. Научно доказано, что ломтик горького шоколада благотворно влияет на память. Очень полезна для улучшения памяти - белковая диета.

С возрастом память человека ухудшается, поэтому нужно постоянно ее развивать и поддерживать на определенном уровне. Например, учить стихи, изучать иностранные языки, отгадывать кроссворды и головоломки.

Научные знания большинства современных исследователей все же связывают нашу память с биохимией клеток. Уже известно, что практически весь мозг участвует в формировании памяти, что сама она включает разные подсистемы и параметры и что определенные клетки мозга получают информацию из множества источников и до поры до времени хранят ее.

Известно также, что поражение структур мозга влечет за собой по-разному проявляющиеся нарушения памяти. Тем не менее многое, очень многое, связанное с процессами памяти, для науки еще остается белым пятном.

# ***Список литературы***

1. Черемошкина Л.В. Психология памяти: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Л.В. Черемошкина - М.: Издательский центр "Академия", 2002 - 368 с.

2. Ф. Йейтс. Искусство памяти // Йейтс Ф. Искусство памяти. "Университетская книга", СПб, 2007 - 6-167 с.

. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: В 3-х т. Т.2: Пер. с англ. /Под ред.Р. Сопера - 3-е изд. - M.: Мир, 2004. - 436 с.

. Мурашов, А.А. Педагогическая риторика [Текст] / А.А. Мурашов. - М.: Педагогическое общество России, 2001 - 378 с.

. Андерсон, Д.Р. Когнитивная психология / Д.Р. Андерсон, 5-е изд. - СПб, 2002 - 496 с.

. Бэддели А. Ваша память. Руководство по тренировке и развитию / А. Бэддели Пер. с англ. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001 - 320 с.

. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. - СПб.: Изд-во Питер, 2001 - 320 с.

. Мнемоническая техника "Как быстро вспомнить" [Электронный ресурс] // А.Я. Психология (azps.ru): [web-сайт].16.05.2012. - Режим доступа: http://azps.ru/training/cogn/mnemo\_recall.html (16.05.2012).

. Арден Джон, Развитие памяти для "чайников". Как улучшить память - М.: "Диалектика", 2007 - 352 с.

. Римская Р., Римский С. "Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других" - М., 2001 - 213 с.