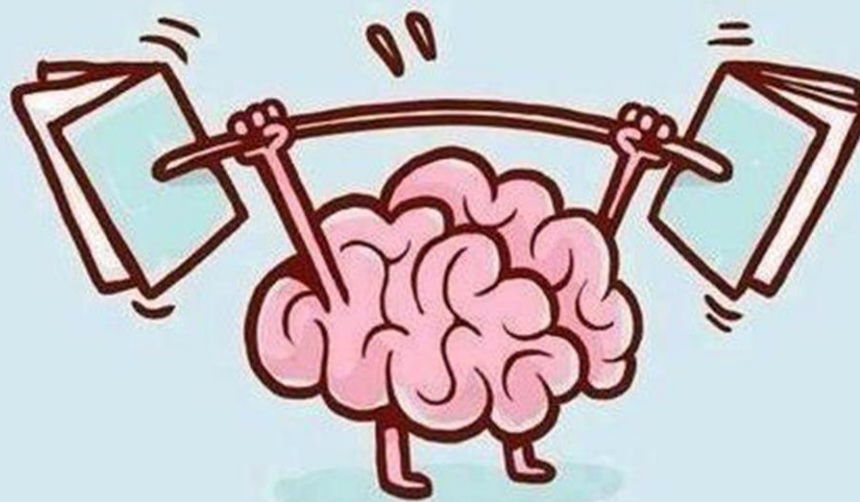


Мнемотехники для ПОДГОТОВКИ К СЕССИИ

Ни для кого не секрет, что для успешной подготовки к зачетам/экзаменам необходимо изучить огромное количество информации. Но как все запомнить и потом воспроизвести перед экзаменатором? Нужно использовать мнемотехники! В статье мы с вами узнаем, что это и какие приемы существуют.



Мнемотехника – это совокупность различных приемов, которые позволяют легче запоминать большие объемы информации.

Одно из главных достоинств мнемотехнических приемов – овладеть ими может каждый желающий: для этого не нужны какие-то сверхспособности или специальные знания. А начинать тренировки не поздно в любом возрасте: использовать различные приемы могут и взрослые, и подростки, и дети. В основном успех зависит только от того, сколько сил и времени вы уделите развитию мнемотехник.

Самое главное здесь – понять для себя базовые принципы и использовать мнемотехнику на практике, оттачивая свое мастерство и не останавливаясь на достигнутом.

Вкратце суть мнемотехники можно передать следующим образом: нам сложно запомнить абстрактные и/или разрозненные данные (цифры, списки слов и иные последовательности, пункты речи и другие единицы информации) и легче запомнить связи между объектами, связи между новой информацией и уже имеющейся, ассоциации, наши эмоции по отношению к чему-либо и т.д.

Иными словами, намного проще запомнить логические, ассоциативные, образные и другие связи между объектами, а не сами объекты. По этим связям нам проще найти информацию в памяти, а найдя – воспроизвести. Следовательно, если у каких-либо данных таких связей нет, их надо создать. Именно на этом и построена большая часть приемов мнемотехники.

Как долго мы можем хранить в голове такие «зашифрованные» послания? В целом – столько, сколько нужно. Использование мнемотехники помогает запомнить речь к презентации, список покупок или 50 слов на спор – то есть то, что надо один раз уложить в памяти и потом один раз воспроизвести (как правило, через непродолжительный промежуток времени). Однако аналогичные приемы могут использоваться и для того, что вы хотите сохранить на долгое время. При этом если вы будете более или менее часто воспроизводить данную информацию, то это наверняка приведет к тому, что она «врезается» в вашу память, то есть будет доступна без декодирования и вообще без мнемотехник. Таким образом, эти приемы помогут вам перевести те или иные сведения в долгосрочную память, выступая неким буфером. Однако пока они туда не перенеслись, время от времени вспоминайте, что вы закодировали, и воспроизводите необходимую информацию.



Основные приемы мнемотехники

Прикладной арсенал современной мнемотехники состоит из большого набора унифицированных приёмов запоминания. Среди основных мнемонических приемов и методов можно выделить следующие:

Буквенный код. Образование смысловых фраз из начальных (или целенаправленно присвоенных) букв запоминаемой информации.

Ассоциации. Нахождение ярких необычных ассоциаций, которые соединяются с запоминаемой информацией.

Рифмы. Создание рифмованных пар слов или даже небольших стихотворений, содержащих запоминаемый материал.

Созвучие. Запоминание терминов или иностранных слов с помощью созвучных уже известных слов или словосочетаний.

Метод римской комнаты. Присвоение запоминаемым объектам отдельных мест в хорошо известной вам комнате.

Запоминание цифр и чисел

Описанные ниже методики подойдут для запоминания такой информации, как номера телефонов и автомобилей, исторических дат, математических и естественнонаучных констант и т.п.

Цифробуквенный код – это одна из самых популярных (и древних) мнемотехник. Эта методика основана на том, что каждой цифре присваивается определенная буква. Для запоминания больших чисел из таких букв составляются слова, словосочетания, предложения или даже небольшие истории.

Ниже приведен цифробуквенный код, который основан на соответствии между согласными звуками, с которых начинается большинство цифр, и, собственно, самими цифрами от 0 до 9.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

н («ноль»), р («раз») д («два»), т («три»), ч («четыре»), п («пять»), ш («шесть»), с («семь»), в («восемь»), м («много», т.к. «д» уже занята цифрой 2)

Чтобы свободно использовать цифробуквенный код, эту таблицу нужно очень хорошо выучить, ее нужно знать не хуже, чем таблицу умножения. А для того, чтобы запомнить любое число, например, 739812, нужно сделать следующее:

Разбить наше число на пары цифр: 73-98-12.

После этого нужно перекодировать цифры в слова: первая согласная в слове это первая цифра двузначного числа, а вторая согласная должна соответствовать второй цифре по цифробуквенному коду. Для числа «73» (буквы «с» и «т») можно составить слова: сет, соты, сто, сито и другие. Для цифр 9 и 8 составим слово МаВр, а для цифр 1 и 2 – РаДуга.

Теперь составленные слова, обозначающие пары цифр, нужно использовать для создания определенной истории, например «СТо МаВров увидели РаДугу».

Метод вешалок или запоминание цифр методом связанных ассоциаций. Метод слов-вешалок основан на зрительных представлениях и позволяет запомнить в правильном порядке перечень, состоящий из любого количества цифр. Для этого вам нужно присвоить каждой цифре десять так называемых слов-вешалок и хорошо запомнить эти слова. А для того, чтобы выучить наизусть какое-то число, состоящее из нескольких цифр, нужно увязать образы цифр этого числа с какой-нибудь историей. Например, если присвоить цифре 1 образ спортсмена, а цифре 5 образ школы, то число 15 можно запомнить историей спортсмена, участвующего в школьных соревнованиях.

Совмещение цифр с образами. Этот мнемотехнический прием исходит из того, что у каждой цифры есть форма (то, как она выглядит при написании), и эта форма может напомнить вам очертания каких-нибудь предметов, которые можно использовать в качестве слов-вешалок. Ноль: круг, мяч, солнце. Единица: лом, фонарь, соломинка. И так далее. И как в методе вешалок, при запоминании какого-то числа все его цифры должны быть соединены в какую-то историю.

Метод О'Брайена. Данный мнемонический прием также является модификацией метода вешалок. Доминик О'Брайен предлагает использовать для запоминания чисел образы известных вам людей. Каждой цифре или двузначному числу должна быть присвоена какая-то знаменитость и ее характерное действие. Причем важно хорошо запомнить эти соответствия для каждого числа от 1 до 10 (цифра – персона – действие). Например, присвоим Евгению Плющенко, который занимается фигурным катанием, цифру 1, а актеру Никите Джигурде – цифру 5. Для того чтобы запомнить число 51 по методу Доминика О'Брайена достаточно создать у себя в голове незабываемый образ Джигурды на коньках.

Стоит отметить, что лучше не злоупотреблять использованием описанных выше трех модификаций метода слов-вешалок. Если и применять подобные методики, то лучше выбрать какую-то одну из них, которая кажется вам наиболее удобной. В противном случае вы рискуете запутаться в большом количестве созданных образов и получившихся цепочек ассоциаций.

Если вам нужно запомнить какие-то числа надолго, то для этого можно воспользоваться следующими мнемотехниками:

Ассоциация с другими знакомыми цифрами. Дейл Карнеги советует запоминать даты, ассоциируя их со знаменательными датами, которые вы знаете. Например, легко запомнить, что Куликовская битва состоялась ровно за 600 лет до Летних Олимпийских игр в Москве.

Система Shedd (система Шед). Небольшие числа, например, исторические даты или короткие телефонные номера, можно выучить методом составления специальной фразы, каждое слово в которой находится в строго определенном порядке и имеет число букв, соответствующее запоминаемой цифре. Например, если вы хотите запомнить число 467, то вам нужно придумать фразу, в которой первое слово будет состоять из 4-х букв, второе — из 6-и, а третье слово — из 7-и букв. Так, числу 467 соответствует фраза «слон бегаёт галопом» (4, 6 и 7 букв соответственно). Ноль в этой системе часто соответствует слову из 10 или любого большего количества букв.

Рифмы. Часто большое количество цифр удобно запоминать при помощи создания рифм или стихотворений. Этот способ подходит, если вам

нужно надолго запомнить определенные цифры, имея возможность потратить на это некоторое время. Так можно легко запомнить, какие знаки идут после запятой в числе «Пи».

Запоминание имен и лиц

Очень часто нам необходимо запоминать людей, с которыми мы только познакомились. Все мы обычно склонны хорошо относиться к тем, кто помнит наше имя. Для того чтобы быстро и точно запоминать имена и лица людей, существуют следующие мнемотехники.

Проявить интерес к человеку, немного пообщаться, обращаясь к нему по имени. Здесь работают несколько правил запоминания. Во-первых, вы проявляете интерес к человеку, а также получаете о нем информацию, которая может послужить основой для построения ассоциаций с ним. Во-вторых, вы несколько раз повторяете его имя, что также улучшает запоминание.

Ассоциация с другим хорошо известным вам человеком с таким же именем. Например, многие из нас легко запомнят имя человека, если он является вашим тезкой. Также легко запоминаются имена людей, которые совпадают с именами ваших родителей и хороших знакомых. Но даже если у вас нет знакомых с именем человека, которого нужно запомнить, постарайтесь вспомнить известных личностей с такими же именами: актеров, политиков, музыкантов.

Подбор других модификаций его имени. Например, у имени Александр есть несколько модификаций Саша, Сань, Шура. Как только человек представился, попробуйте про себя назвать несколько модификаций его имени.

Написание имени. Подумайте над тем, как пишется имя человека – представьте себе это визуально. Сколько в этом имени букв? Какая буква первая? Ответы на эти вопросы еще прочнее закрепят образ имени человека в вашем визуальном восприятии. Если есть возможность, вы можете даже написать имя человека на бумаге для усиления восприятия.

Запоминание фамилий. Запоминать фамилии можно, пользуясь мнемоническими приемами, основанными на зрительных ассоциациях. Начинать нужно с поиска мысленной замены или модификации фамилии. Например, моя фамилия Буянов может ассоциироваться с островом Буяном из детских сказок, а также с буйным темпераментом. Затем выбирается какая-то заметная особенность человека, например, черта лица или особенность характера (что больше подходит для фамилии Буянов), которую нужно привязать к выбранной ассоциации фамилии.

Запоминание иностранных языков

Языковые мнемотехники будут полезны для запоминания слов, выражений, грамматических правил, форм глаголов и т.п.

Метод фонетических ассоциаций (МФА). Этот метод появился благодаря тому, что во всех языках мира есть слова или части слов, звучащих одинаково, но имеющих разное значение. Более того, в разных языках встречаются слова, имеющие общее происхождение. Например, слово look (смотреть) можно запомнить, ассоциируя его с похожим по звучанию русским словом «лук». А нарезая «лук», мы не можем «смотреть» на него, так как слезятся глаза.

Метод взаимодействия всех ощущений (МВВО). Этот мнемонический подход полезен для тех, кто хочет научиться свободно общаться на иностранном языке. Если слова не будут всплывать в вашей памяти автоматически, то вы не сможете бегло говорить на языке. Поэтому, главное не запоминать иностранное слово как перевод родного слова, а сразу ассоциировать иностранное слово непосредственно с соответствующим ему понятием. Чтобы выучить слово «cup» представьте себе чашку с ручкой, и держа образ в сознании несколько раз произнесите «cup», стараясь не вспоминать слово «чашка».

Ваш психолог: Екатерина Александровна!