

Способы управления памятью 1 часть

С возрастом индивидуум ощущает снижение концентрации внимания, ухудшение памяти. В основном это состояния тесно связано стрессовыми ситуациями. Сильное психологическое перенапряжение приводит к ухудшению физиологического состояния, что, в свою очередь, даёт склеротические изменения в организме. Наша продуктивность тесно связана с возможностями памяти. Хотя долговременное хранилище практически безгранично по объёму и времени сохранения информации, многие люди недовольны работой своей памяти, поскольку не могут в нужный момент вспомнить нужные сведения. Поэтому для каждого так полезно знать разнообразные способы улучшения работы своей памяти. Рассмотрим первый способ: локальная привязка к какой-то местности. Человеку нужно, что-то запомнить. Для этого он может выбрать ряд хорошо знакомых домов на улице или комнат в квартире. Затем он помещает в эти дома или комнаты определённую информацию. Когда эта информация будет нужна, индивидуум обращается к этой комнате или дому, в которой была размещена информация. Такой способ облегчения запоминания очень стар – ему более двух тысяч лет. Известно, что систему локальной привязки использовали Цицерон, Джордано Бруно. Следующим способом управления памятью является метод словесных посредников. Информация закладывается в опорные слова. Чтобы запомнить очередность следования различных цветов в солнечном спектре, заучивалось предложение: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Другой пример: запоминание величины «пи» (3.1416) связывают с предложением «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре числа «пи». Удобным приёмом запоминания определённых дат является привязка к какой-то известной вам дате. Пример: когда мне исполнилось 50 лет, у меня родился внук. Эта привязка хорошо помогает определить дату рождения внука. Или покупка машины совпадает с какими-то нужными воспоминаниями.