

Способ управления памятью 2 часть

Разнообразие приёмов запоминания не только повышает эффективность запоминания, но и создаёт положительный эмоциональный настрой. Один из наиболее эффективных способов облегчения произвольного запоминания – создание нужной установки запомнить информацию до определённого дня, другое или запомнить навсегда. Нужная для вас установка начинает работать. Для эффективного исполнения установки следует тщательно формулировать самоинструкцию для запоминания: в ней должны быть проговорены конкретно, куда вы что положили, где что оставили, и к длительности его сохранности - запомнить это на время, навсегда, запомнить текст дословно или уяснить общий смысл запоминаемого. Очень хорошо происходит запоминание, когда ставится цель, для чего это нужно. Пример: нужно запомнить информацию вашего места положения для того, чтобы впоследствии легко туда было добраться. Ещё очень хороший способ запоминания - логическое мышление. Чтобы что-то запомнить, индивидуум выстраивает для себя логическую цепочку, которая впоследствии поможет ему вспомнить то, что ему нужно. Пример: личность проговаривает свои действия: «положил документы в файл, а файл положил в верхний ящик такого - то стола». Приведённые способы облегчения запоминания были направлены на выявление внутренних связей в запоминаемом материале: смысл запоминания, логическая цепочка и постановка цели. Запоминание напрямую зависит от эмоционального состояния человека, а также от эмоциональной окраски исполнения этого запоминания. Эмоциональное запоминание должно быть средней величины, сильное эмоциональное состояние приводит к утрате этой информации. Спокойное повторение нужной информации – основной метод удержания информации. Забывание происходит через 6 часов после запоминания. Целесообразно повторять с такой интенсивностью: через 15-20мин, затем через 8-9 часов и через 24 часа. Непрерывное повторение до полного запоминания неэкономично. Не рекомендуется произносить слова «как бы не забыть». Обязательно забудете. Бессознательное отбрасывает частицу не, и получается установка: « как бы забыть», которая и выполняется.