

9 хитрых способов быстро запоминать все, что угодно.

1. Вникание в суть



Немецкий психолог Герман Эббингауз составил "кривую забывания", демонстрирующую, как долго в памяти человека может храниться новая информация.

Так, механическое заучивание (или зазубривание) материала без вникания в его смысл приводит к тому, что через час Вы будете помнить около 60% новой информации, спустя 10 часов – 35%, а через 6 дней из глубин Вашей памяти Вы извлечете не более 20% выученного материала.

А вот осмысленная информация откладывается в так называемой долговременной памяти, а, следовательно, и помнится намного дольше, особенно если периодически ее повторять. Кроме того, вникнув в суть изучаемого материала, Вы запомните его в 9 раз быстрее.

2. Интервальные повторения

Повторение – мать учения. И, действительно, чем чаще мы повторяем выученный материал, тем меньше скорость его забывания.

Метод интервальных повторений поможет запомнить информацию любых объемов.



Если Вам необходимо быстро выучить стих или подготовиться в авральном режиме к экзамену, используйте следующий алгоритм повторений:

- первое – спустя 20 минут после заучивания;
- второе – спустя 6 – 8 часов;
- третье – через сутки.

Для лучшего усвоения материал рекомендуется не просто перечитывать, а активно извлекать из памяти, то есть вспоминать, подглядывая в источник.

Если запомнить предстоит большой объем информации, которая пригодится Вам не только на ближайший день или неделю, следуйте такому интервалу повторений:

- первое – непосредственно в день заучивания (повторите весь материал);
- второе – через 3 дня (повторите только ключевые моменты, которые выделены самим автором или Вами);
- третье – через 6 дней (повторите всю информацию, но постарайтесь сделать это в другом порядке).

В идеале рекомендуется повторять изучаемый материал ежедневно, но уделять этому не больше 15 – 20 минут, чтобы не перегружать мозг.

Еще один совет: попробуйте объяснить непонятные или трудно запоминающиеся моменты кому-либо. Если желающих выслушивать лекцию относительно теории вероятности или значения Ренессанса в живописи не найдется, просто проговорите ту часть информации, которая вызывает наибольшие сложности воображаемому собеседнику. В процессе такого изложения мозг автоматически будет подбирать максимально упрощенные формулировки.

3. Эффект края

Данное явление, открытие которого также принадлежит Г. Эббингаузу, заключается в том, что **мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста.**

Не верите? Проведем небольшой тест на внимательность и запоминание. Мы



озвучим ряд слов, которые Вам необходимо повторить.

Готовы?

Шоколад, листопад, поезд, газета, радиоволны, кровать, вышка, радость, сон, стройка, ручка, шахматы.

Какие слова из списка Вы вспомнили первыми? Шоколад и шахматы?

А как насчет слов из середины списка? Сколько из них Вы смогли воспроизвести – три, пять? Что ж, Вам есть к чему стремиться. Но как эффект края поможет запомнить информацию? Легко!

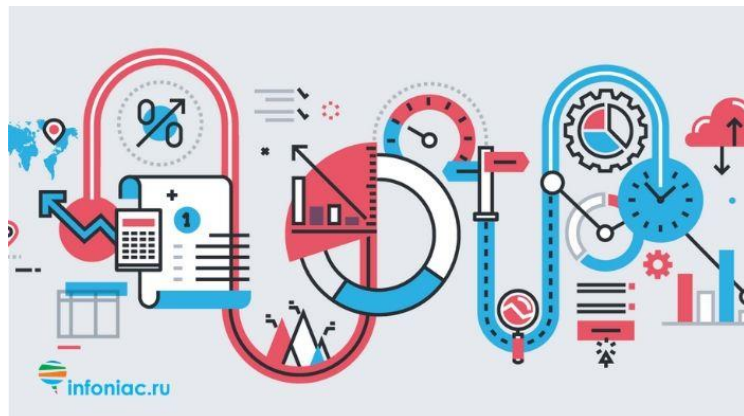
Прочтите текст, который Вам необходимо выучить. **Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними.**

Конечно, нельзя утверждать, что эффект края срабатывает всегда на 100%, но в большинстве случаев он действительно работает.

4. Метод Фейнмана

Ричард Фейнман – физик-теоретик и лауреат Нобелевской премии – сформулировал алгоритм обучения, позволяющий быстрее и глубже изучать любую тему.

Этот простой метод **основан на объяснении нового и сложного материала понятным и простым языком**, облегчающим запоминание.

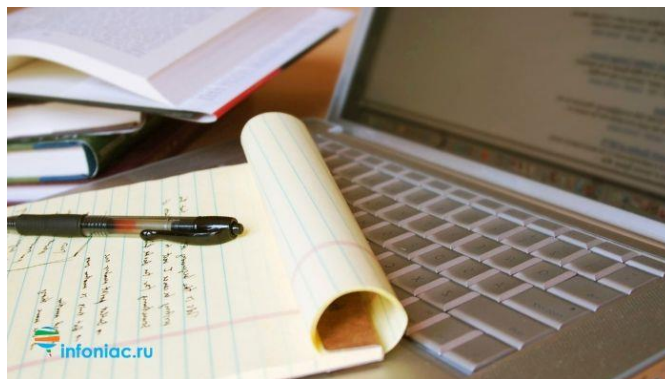


Суть методики можно свести к трем простым пунктам:

1. Тезисно выписываем все, что знаем по теме, которую необходимо выучить.
2. Выделяем "пробелы" в знаниях и восполняем их, причем новую информацию следует записывать максимально простым языком, не содержащим сложных терминов и длинных предложений.
3. Объединяем всю имеющуюся информацию в одну простую и интересную историю, изложить которую на листке бумаги необходимо так, чтобы ее понял восьмилетний ребенок. А затем пересказываем ее.
4. Используйте сравнения, визуализацию (сопровождайте записи схемами, графиками, рисунками). Помните о том, что 90% информации мы воспринимаем посредством зрения.
5. Можете записать свой рассказ на диктофон или любой другой гаджет, что поможет обнаружить во время пересказа "белые пятна", которые необходимо снова проработать.
6. Вы можете возразить, что этот метод давно используется и без Фейнмана, и будете абсолютно правы. Все новое – давно забытое старое. Фейнман систематизировал, структурировал и дополнил этот простой, но эффективный метод запоминания.
7. Прибегнув к методу Фейнмана, из самого скучного и неинтересного материала можно сделать интересную и увлекательную историю, которую поймет и запомнит как взрослый, так и ребенок.

5. Метод массированного запоминания

Этот метод знаком нам со школьной скамьи. Он максимально прост, понятен и приносит свои плоды. **Конспектируйте материал, который необходимо выучить.** Выписывайте основные тезисы от руки, перефразируйте их более понятным языком, выделяйте важную информацию с помощью контрастного цвета, используйте списки и нумерацию. Это поможет не только вникнуть в материал и надолго его запомнить, но и при необходимости быстро освежить в памяти основные моменты.



Но это не все, ведь мы говорим о массированном запоминании, а, следовательно, задействуем все органы чувств. Поэтому не только переписываем и просматриваем материал, но еще проговариваем и прослушиваем его.

6. Интерференция



Схожие воспоминания смешиваются – в этом и состоит суть интерференции. Новая информация, накладываясь на похожую старую, усложняет процесс запоминания.

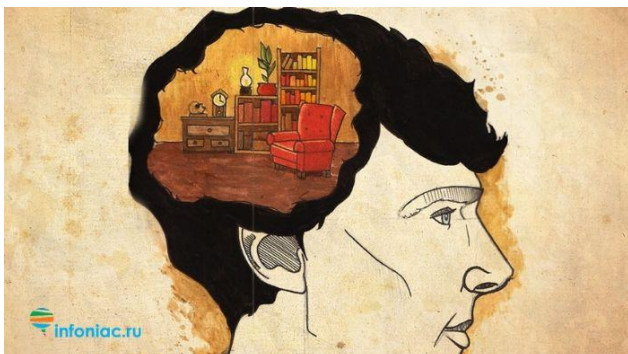
Приведем простой пример: для разблокировки своего гаджета Вы годами используете один и тот же пин-код (рисунок, графический символ). Со временем он Вам порядком надоедает, и Вы решаете его сменить. В первое время при каждом введении нового кода или графического символа автоматически память будет выдавать старый вариант кода, поэтому от Вас потребуется определенное усилие, чтобы вспомнить новую комбинацию. Пройдет несколько дней или недель, и Вы автоматически будете вспоминать уже новый код, тогда как старый постепенно забудете.

Для уменьшения негативного влияния интерференции **рекомендуется схожую информацию изучать в разные временные промежутки.** Если такой возможности у Вас нет, разбейте материал на блоки и организуйте процесс запоминания таким образом, чтобы изучаемые друг за другом части текста были максимально непохожи.

И еще один совет: если Вам необходимо осилить большой объем информации, не просто разбейте ее на блоки, а еще изучайте в разных помещениях (при желании, можете делать это на улице или в транспорте). Смена обстановки при запоминании отдельных блоков поможет избежать перемешивания информации.

7. Дворец памяти (чертоги разума)

Мнемотехника с таким поэтичным названием основана на построении



ассоциативного ряда. Она позволяет не только разложить информацию по ячейкам памяти небольшими порциями, но и связать между собой логическими ассоциативными нитями.

Скажем сразу – это достаточно непростая техника для новичка, но освоив ее, Вы сможете не только быстро запоминать информацию, но и использовать лишь ту ее часть, которая необходима здесь и сейчас, тем самым не перегружая мозг.

Как создать стойкие ассоциативные связи между знакомой информацией и новой:

1. **Выберите место "строительства" замка.** На первых порах лучше, чтобы в качестве знакомой информации выступала Ваша квартира, где Вам все знакомо до мелочей. Со временем, когда Вы освоите технику, может "строить" в своем воображении настоящие дворцы.

2. **Прикрепите новые образы к предметам интерьера,** которые принято называть "опорными пунктами". Важно, чтобы опорные пункты выделялись последовательно: по часовой стрелке либо против нее. Это поможет выстроить логически понятные связи и не запутаться в локациях. Кроме того, чем эмоциональнее и неординарнее будут ассоциации, тем быстрее они запомнятся.

3. **Включаем воображение и придумываем небольшой рассказ с учетом опорных пунктов и ассоциаций.**

Рассмотрим, как работает метод, на примере.

Составляем список покупок, в который входят 10 продуктов (не будем оригинальными и возьмем базовый набор):

- бублик;
- сахар;
- молоко;
- бананы;
- картофель;
- куриное филе;
- яйца;
- зеленый лук;

- печенье;
- кофе.

Представим наш "дворец памяти", вернее, кухню, раз уж мы собрались в продуктовый магазин. **Выделим опорные пункты, расположенные по часовой стрелке в такой последовательности:**

- дверь;
- обеденный стол;
- ваза с фруктами на обеденном столе;
- стул;
- подоконник;
- холодильник;
- столешница;
- хлебница;
- раковина для мытья посуды;
- плита.

Приступаем к созданию ассоциативных связей:

1. Мы хотим открыть дверь, чтобы войти на кухню, но на дверной ручке висит три бублика (количество можете менять на необходимое).
2. Подходим к обеденному столу, который весь усыпан сахаром.
3. Из вазы с фруктами течет молоко.
4. На стуле лежит кожура от банана.
5. На подоконнике растет картофель, как на грядках.
6. Открываем холодильник, а там нас ждет сюрприз в виде живой курицы.
7. На столешнице видим разбитые яйца.
8. Из хлебницы торчат перья зеленого лука.
9. В раковине вместо посуды лежат килограммы печенья.
10. А на плите, несмотря на весь этот хаос, варится чашечка ароматного черного кофе.

Может показаться, что все это глупо, нелепо и требует массы времени и сил (легче ведь написать список продуктов на листке бумаги), но на самом деле после нескольких тренировок Вы сможете запоминать списки из 50 пунктов. Главное – не менять обстановку в Вашей локации и последовательность ее прохождения.

Проверьте на себе эффективность техники и поделитесь своим результатом в комментариях.

8. Использование мнемотехник

Вообще ассоциативные связи, являющиеся основой мнемотехник, это мощное подспорье при запоминании информации:

1. **Применяйте мнемонические фразы:** все мы с детства помним цвета радуги и их расположение благодаря выражению «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

2. **Рифмуйте информацию**, которую Вам тяжело запомнить.

3. Помогает овладеть новым материалом его **напевание** (вспомните, как в детстве мы учили нараспев стихи). Аудиальные ассоциации многим из нас помогли выучить английский алфавит со знаменитой песенкой «ABC song». И вообще: если Вы легче запоминаете информацию на слух, просто записывайте ее на диктофон или любой другой гаджет. К тому же это очень удобно, ведь повторить материал Вы можете всегда и везде – в транспорте или на пробежке.

4. **Визуализируйте:** чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

9. Структурирование информации

Всем известная техника, заключающаяся в том, что **информация делится на части для более глубокого изучения** и максимально продуктивного запоминания. При этом важно грамотно структурировать материал, сгруппировав блоки по темам и подтемам.



Приведем небольшую аналогию. **Если нам необходимо перенести груз весом в 100 кг, у нас есть два варианта:**

- сэкономить время и перенести в один заход все 100 кг, но при этом надорвать спину, уронить что-либо и повредить ценный груз;
- разбить 100 кг на равные части и сделать 5 – 10 заходов, потратить на это чуть больше времени, но остаться здоровым и обеспечить целостность и сохранность того, что мы переносим.

Так же и с информацией: лучше разбить ее на части, чем попытаться зазубрить все и сразу, но при этом ничего не понять и не запомнить важных деталей.

Именно так мы учили стихи: сначала одно четверостишие, затем другое, а после объединяли обе части в одно целое.

И еще несколько простых советов, которые помогут быстро запомнить новую информацию:

1. **Делайте перерыв каждые 20 минут**, ведь мозгу тоже необходим отдых. Ударные темпы освоения материала в итоге приведут к тому, что Вы забудете даже то, что знали до этого.

2. **Не отвлекайтесь на посторонние дела.** Выделите 2 часа свободного времени исключительно на изучение информации, а вот в перерыве можете выпить чаю или послушать спокойную расслабляющую музыку.

3. **Помните о том, что мозг наиболее активно работает в период с 8 до 10 утра и с 8 до 11 вечера.** К тому же во время сна активно осуществляется синтез информации. Вот почему повторяемый перед сном материал запоминается лучше, а вовсе не потому, что мы кладем книгу под подушку.

4. **Ходите:** это усилит кровообращение и обогатит мозг кислородом, что положительно скажется на процессе запоминания.

5. **Не тратьте силы на обучение, если плохо себя чувствуете**, или у Вас болит голова. Вы все равно ничего не запомните, сколько бы ни учили.

6. **Если Вы устали, поспите.** Даже получасовой сон повышает эффективность запоминания материала в 2 – 3 раза.

7. **Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня.** Грамотно распределите время, чтобы ежедневно осваивать равное количество информации, а не в ночь перед экзаменом стараться прыгнуть выше головы.