

Пути, приемы и средства улучшения памяти

Ковальчук А.Д.
студент 3 курса
заочного отделения
ОНУ им. И.И.Мечникова

Цель исследования: рассмотреть индивидуальные особенности памяти. Изучить пути, приемы и средства улучшения памяти.

Объект исследования: природа человеческой памяти, её структура и механизм запоминания.

Предмет исследования: методы улучшения памяти человека.

Задачи исследования:

1. Исследовать индивидуальные особенности памяти у людей.
2. Изучить методы, способы и приемы улучшения памяти человека.

Метод исследования теоретический: анализ литературных первоисточников.

Несмотря на то, что изучение памяти началось и продолжается не один век, но до настоящего времени многие особенности и свойства памяти до конца не раскрыты. То, что человек может помнить о том, что с ним происходило, и с чем он сталкивался на протяжении всей своей жизни. Это говорит о том, что память человека имеет колоссальную емкость. По мнению Д. фон Неймана она может составлять порядка 28×10^{19} бит. И до настоящего времени, объяснить механизмы запоминания человеком такого объема информации не удалось никому.

Существует мнение, что память человека вечна: как сказала академик Наталья Бехтерева, - "Мозг помнит все - всю нашу жизнь, по секундам. Но выдает нам только то, что необходимо на данный момент для решения тех или иных задач". И я склоняюсь к тому, что это мнение верно. Экспериментально доказано, что при слабых электрических раздражениях на отдельные точки коры головного мозга, у человека возникают давно забытые воспоминания, при этом воспоминания носят яркий и четкий характер, с массой деталей на которые обычно человек не обращает внимания, но которые, несмотря на это все же сохранились в памяти. А это означает, что мозг человека фиксирует и сохраняет в памяти все, с чем сталкивается человек. Также добиться воспроизведения воспоминания того, что казалось бы давно забыто и потеряно возможно с помощью гипноза, медитативного (самогипноза) и других действующих методов, а все это только подтверждает то, что память человека продолжает сохранять даже казалось бы навсегда утраченную и забытую информацию. И если человек вдруг сталкивается со знакомой ему деталью, это может вызвать ассоциативное воспоминания

давным-давно произошедшей ситуации, надолго спрятанной в глубинах человеческой памяти. Поэтому так называемый процесс забывания, я скорее бы назвал процессом прятанья информации, причем не человек прячет информацию, а информация прячется от него, теряясь под массой обрушивающейся на нее новой информации. И если все же человек теряет какую-то часть информации навсегда, существует взгляд на память как на книжные полки, которые заполнены книгами.

Этот взгляд я хотел бы дополнить некоторыми сравнениями, например: информация в памяти человека, которая необходима ему каждый день - подобна книгам, зачитанным до дыр и которые всегда под рукой; наиболее яркие воспоминания - подобны книгам с яркой красочной обложкой, которые сразу бросаются в глаза; а та информация в памяти, которой человек не пользуется и она им как бы забыта - подобна книжным полкам, которые находятся в самом дальнем углу и покрываются толстым слоем пыли.

На мой взгляд, память человека можно сравнить с памятью компьютера, где например, оперативная память компьютера, обеспечивающая его жизнедеятельность подобна памяти человека необходимой ему для его постоянной жизнедеятельности, куда по большей части можно отнести автоматически контролируемые функции организма, а также то, что связано с повседневной деятельностью человека: дом, семья, работа. А долговременная память человека, подобна жесткому диску компьютера, где хранится большое количество разнообразной информации. Если продолжать сравнение с памятью компьютера, то улучшения сохранения и воспроизведения информации в памяти человека, можно добиться, если структурировать и распределять всю поступающую и хранящуюся информацию по ее видам, наподобие того, как в компьютере она хранится в отдельных папках, например: культура, спорт, наука и т.д. А эти папки делить на еще более мелкие папки и файлы, например: культура - живопись, музыка, литература и т.п. И тогда эту информацию будет легче человеку искать в своей памяти, как на полке с упорядоченно разложенными книгами или дисками. Этот же метод распределения информации можно применить и при запоминании не связанного между собой набора слов: снег, ведро, вишня, кран, зима, трава, лыжи, кирпич, утка. Легче будет их запомнить, если собрать их как бы в отдельные группы, для помещения их в отдельные файлы связывая их общими темами. Первый файл - снег, зима, лыжи; второй - ведро, кран, кирпич; третий - вишня, трава, утка. При этом, для улучшения запоминания образовавшихся групп, немаловажно образно представить картину, в совокупности значений этих слов, в образном их представлении. Например: зима, идет снег, лежат лыжи. Здесь также большое значение для сохранения и улучшения воспроизведения этих слов важна их ассоциативная связь между собой, и тогда образ зимы, или снега, или лыж - ассоциативно вытянет из памяти образы остальных слов. Также огромное значение для улучшения сохранения получаемой информации играет интерес человека к той информации которую ему необходимо запомнить, и чем больше будет

интерес человека к запоминаемой информации, тем более яркими неоновыми огнями она будет гореть в памяти человека. И этот метод должен быть в первую очередь применим, при учебной деятельности.

Память человека возможно и необходимо тренировать, для ее развития и улучшения, так как не бывает категорически плохой памяти, если у человека не имеется патологий. И для этих целей существует огромное количество методов и методик, их положительное влияние на улучшение памяти человека подтверждено результатами экспериментов и практическим применением. Но нельзя сказать, что существует наиболее эффективный метод, одинаково подходящий для всех без исключения. Память у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, и способность человека воспринимать и сохранять полученную информацию, также имеет индивидуальный характер. Как не все люди имеют одинаковые способности к музыке, спорту, поэзии так и возможности человека для улучшения запоминания во многом зависят от его индивидуальных особенностей.

Память человека во многом облегчает его обучение, и можно заметить, что интеллект человека имеет зависимость от его развития памяти. Только благодаря памяти, человек способен на протяжении всей своей жизни приобретать и сохранять жизненный опыт и навыки.

После всего сказанного можно сделать вывод, что память имеет для человека огромную важность, и что дальнейшее развитие и прогресс человеческого общества, невозможен без улучшения и развития человеческой памяти.