

мнемотехники для учебы и работы

Мы живем в информационную эпоху, а потому каждый из нас в учебе, работе и быту сталкивается с необходимостью воспринимать, структурировать и запоминать большой объем информации.

Несмотря на то что возможности человеческого мозга почти безграничны, уметь пользоваться ими максимально эффективно - это отдельная наука.

Когда вы готовитесь к презентации, докладу или экзамену, работаете с большим количеством источников информации, изучаете иностранный язык или занимаетесь любым другим делом, от которого ваш мозг медленно закипает, важно знать об особых техниках, которые помогают запоминать и структурировать информацию.

Благодаря проверенным мнемотехникам, приемам анализа и структурирования данных вы сможете максимально развить способности своего мозга и будете гораздо легче справляться с разного рода задачами.

Не верите? Предлагаем вам проверить эти техники на себе!

Эффект края

Эффект края, также известный как краевой эффект, заключается в том, что большинство людей обычно лучше запоминают информацию, находящуюся в начале и в конце структурного ряда. Данный эффект был открыт достаточно давно, еще в 19 веке его изучал немецкий ученый Герман Эббингауз.

В России этот принцип широко известен благодаря фильму «17 мгновений весны». Главный герой этого фильма использовал краевой эффект для того, чтобы намеренно переключить внимание собеседника.

Эффект края можно использовать не только для заучивания информации или в общении с другими людьми, но и при структурировании данных. Важную информацию обычно размещают или в конце, или в начале структурной группы.

Правило Миллера (7 ± 2)

В 20 веке психолог Джордж Миллер провел ряд экспериментов с группой людей и обнаружил интересную закономерность. Она заключается в том, что, в среднем, кратковременная память человека способна вместить: 9 двоичных чисел, 8 десятичных чисел, 7 букв алфавита или 5 односложных слов. Это примерно составляет группу в количестве семи плюс-минус двух элементов, поэтому правило Миллера также называют «семь плюс-минус два».

Данное правило активно используют на занятиях по тренировке внимания, но оно также полезно и для создания информационной структуры, которая может храниться в нашей «оперативной памяти». Поэтому при запоминании информации не рекомендуется создавать количество групп или подгрупп, превышающее 7 элементов.

Эффект Ресторффа

Эффект Ресторффа, который также называют эффектом изоляции, полностью опирается на особенности человеческой памяти. Он заключается в том, что объект, выделяющийся из ряда схожих однородных объектов, запоминается лучше других. Одним словом, чем сильнее что-то выделяется, тем лучше это запоминается.

Именно этим эффектом часто пользуются рекламщики, которые делают все, чтобы именно их продукт лучше всего запомнился и запал в сознание потребителей.

Знать об этом эффекте также важно при работе с информацией. При структурировании данных стоит выделять группы, непохожие одна на другую. В случае, когда каждый элемент запоминаемого материала будет ярким и неоднозначным, вы быстрее сможете запомнить весь материал целиком.

Метод римской комнаты

Цепочка Цицерона, или метод римской комнаты, представляет собой очень простой, но эффективный метод структурирования, запоминания и воспроизведения информации, которым пользовались еще в древние века.

Суть методики заключается в том, что запоминаемые объекты нужно мысленно расставлять в хорошо знакомом помещении в строго определенном порядке. После этого вам будет достаточно вспомнить это помещение, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Например, вы можете представить свою комнату, офис, даже знакомую улицу или рабочий стол. Главное, чтобы выбранное пространство было вам очень хорошо знакомо.

Метод носит столь необычное название в память о Цицероне, который пользовался этим приемом при подготовке к своим выступлениям. Он прогуливался по своему собственному дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем.

Метод ментальных карт Бьюзена

Еще один популярный метод структурирования и заучивания новой информации заключается в изображении структуры информации при помощи блок-схем. Этот способ называют по-разному, например, методом ментальных карт, майндмэппингом, диаграммой связей, ментальной и ассоциативной картой. Помимо организации и запоминания информации, метод также используется психологами и ведущими тренингов для правильной постановки целей и ведения проектов.

Для правильного построения ментальной карты необходимо сделать следующее:

- возьмите материал, который нужно выучить (статью, учебник, текст, таблицу и т.д), лист бумаги, ручки и цветные фломастеры
- в центре листа нарисуйте любой символ с названием или содержанием всего материала
- от центра к краям листа нарисуйте линии (цепочки связей), которые должны отражать структуру изучаемого материала

Таким образом, вместо списков или неорганизованного текста с массой лишних данных, у вас получится структурированная схема с главной идеей в центре листа и логическими цепочками информации. Это один из лучших способов создания удобной и логичной структуры для запоминания разного рода материалов, от иностранных слов до тестов выступлений и т.д.

Числа через буквы

В быту нам часто требуется запомнить номера телефонов, цифровые пароли и другие комбинации из чисел. Гаджеты не всегда есть под рукой, и не всегда стоит доверять им важную информацию, а запомнить числа часто бывает непросто.

На этот случай существует удобная методика, в которой каждой цифре приписывается определенная согласная буква. Запоминание чисел по ней происходит следующим образом. Цифры комбинации разбиваются на пары, и для каждой пары придумывается слово, в котором первые согласные соответствуют приписанной букве. Далее из них составляется целое предложение.

Вешалки

Эта мнемотехника похожа на предыдущую. Ее суть состоит в том, что каждой цифре присваивается некоторое количество образов. Желательно сделать 3-4 таких «вешалки» и хорошо их выучить. После этого любая комбинация цифр будет представляться в виде истории, и вспомнить ее не составит труда.

Числа через образы

И еще одна крутая методика запоминания чисел. В данном случае каждому числу также приписывается предмет, который по форме напоминает цифру. Например, для цифры «0» можно использовать бублик или мячик. Комбинации запоминаются методом составления историй, как и в других аналогичных методиках. Плюс запоминания чисел через такие образы, связанные с формой, заключается в том, что ассоциация легче воспринимается человеческим мозгом.

Система Шед

Для запоминания небольших числовых комбинаций также можно использовать систему Шед. В этой системе комбинации запоминаются за счет составления историй, в которых каждое слово по количеству букв будет равняться цифре.

Как мы уже отметили, этой методикой стоит пользоваться только для запоминания комбинаций из маленьких цифр, поскольку на мысленный подсчет букв в слове может уйти много времени.

Фонетические ассоциации

Изучаете иностранный язык? Эта техника может помочь вам быстро и эффективно расширить свой словарный запас. Система фонетических ассоциаций основана на том, что в каждом языке есть слова, созвучные фонетически, но отличимые по смыслу. Таким образом, запоминая новую лексику, вы можете создать целый ряд ассоциаций, благодаря которым слово постепенно станет восприниматься как родное.

Взаимодействие ощущений

Это еще одна важная и полезная методика, которая поможет выучить иностранный язык. Она достаточно действенная и совершенно простая в использовании, особенно в наши времена интернета. Для ее использования вам не нужно ассоциировать новые слова или придумывать коды. Просто каждое новое слово должно быть направлено на нужный объект, именно таким образом появляется «взаимодействие ощущений». Например, заучивая слово «дверь» – смотрите на нее, а запоминая слово «жираф» – найдите его в поисковике и посмотрите фотографии этого животного.

Имена и лица

Многие из нас хоть раз оказывались на вечеринке, собрании или форуме, где нужно знакомиться с большим количеством новых людей, запоминая их по имени и в лицо. К сожалению, сделать это не так просто, особенно если вы волнуетесь или чувствуете себя не в своей тарелке. Даже если вам покажется, что вы запомнили всех, память может подвести вас в самый ответственный момент.

Итак, для запоминания имен незнакомых людей есть два основных проверенных метода:

- Ассоциация с известной личностью. Как правило, вспомнить известного вам человека с тем же именем, что и ваш новый знакомый, не представляет труда. Для закрепления результата можно также найти какую-нибудь общую черту между ними и провести еще более логичную ассоциацию.
- Подбор модификаций. Чтобы запомнить, как зовут человека, можно продумать множество вариаций его имени и мысленно назвать нового знакомого каждым из них. После этого будет трудно забыть, как к нему обращаться.

Когда речь идет о запоминании людей в лицо, главная задача - узнать человека при новой встрече после недавнего знакомства. Для этого следует проявить к нему максимальный интерес в процессе общения. Внешность помогает запомнить нахождение какой-либо отличительной черты. К сожалению, чаще всего она негативная. Например, большой нос, залысины или глубоко посаженные глаза.

Есть и еще одна популярная на западе методика, которая позволяет запоминать одновременно имена и лица новых людей. Этим способом часто пользуются бизнесмены и известные личности, которые посещают светские рауты. Вот как она работает. Например, вас только что представили Фреду, у которого большой нос. Произнесите про себя - «Фред большой нос». Таким образом вы создадите в своем мозгу двойную ассоциацию, и в будущем сможете быстро вспомнить этого человека и по имени, и по внешности. Главное, никогда не произносите такие «прозвища» вслух!

Прием «цепочка»

Это не самая простая в использовании, но очень действенная мнемотехника. Как только вы ею овладеете, эта методика станет вашим верным помощником.

В методике «цепочка» образы связываются в ассоциации попарно. Размеры образов примерно одинаковые в каждой паре. После того как вы образовали связь между первым и

вторым образом, первый образ убирается из сознания переносом внимания на второй. После этого образуется взаимосвязь между вторым и третьим образом и т.д. Таким образом, когда цепочка образов воссоздается, в сознании возникают сразу по три-пять образов.

Цепочка образов выходит из памяти, появляется в сознании и вновь исчезает в памяти. При создании такой цепочки всегда мысленно образуйте связи по определенной системе. Если ассоциация горизонтальная, первый образ должен быть размещен слева. Если ассоциация вертикальная, первый образ размещается внизу. Если образы при соединении проникают друг в друга — помещайте второй образ в первый. При воссоздании цепочки в своем мозгу считывайте образы в том же порядке.

Прием «матрешка»

Данная методика похожа на предыдущую и также основана на мысленном построении ассоциативных цепочек. В данном случае образы также соединяются парами. Первый образ ассоциации всегда должен быть больше второго и содержит в себе второй образ. После соединения первого и второго образа переведите свое внимание на второй образ. Первый должен исчезнуть из сознания. Затем мысленно увеличьте второй образ и создавайте ассоциацию между вторым и третьим образами, и так далее. Образы постоянно вкладываются друг в друга наподобие матрешки, отсюда и название приема. При этом в ассоциации всегда должны быть четко видны только два образа.

Воссоздание осуществляется аналогично. Представьте первый образ и ждите, когда из памяти возникнет второй. После этого переключите внимание на второй образ, увеличив его, и ждите появления третьего и т.д.

Важно отметить, что этот способ соединения образов применяется очень интенсивно. Его необходимо тщательно отработать. Первый образ в паре должен быть намного больше второго. При мысленном увеличении первого образа старайтесь выделить в нем подобраз, к которому затем привяжите второй «маленький» образ пары.

Рифмы и ритмы

Помните, как в школе нас учили запоминать не длинные и сложные правила, а короткие ритмичные стишки? Это работает и во взрослой жизни. Если рифмовать нужную информацию не получается, можно подбирать строки и фразы ритмически, а также соединять их с мотивом любимой песни.

Эта мнемотехника отлично подойдет, если нужно запомнить последовательность цифр, не связанных между собой. Например, номер банковской карточки или машины друга, телефон или комбинацию для домофона.

Метод Айвазовского

Мнемотехниками пользовались многие известные люди. Например, знаменитому художнику-маринисту Ивану Константиновичу Айвазовскому приписывают особый метод, основанный на фотографической памяти, столь важной для творческих людей. Эта методика придёт на помощь, когда нужно в мельчайших деталях запомнить какой-либо вид, картину или образ человека.

Посмотрите на объект, пейзаж или человека в течение 3-5 секунд и постарайтесь как можно лучше запомнить детали. После этого закройте глаза и мысленно представьте объект в мельчайших деталях. Задавайте самому себе вопросы о подробностях этого образа, мысленно отвечайте и дополняйте его. Затем откройте глаза на секунду, снова посмотрите на объект и дополните образ. Наконец, зажмурьтесь и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Повторите последние два шага несколько раз. После этого вам будет гораздо проще воспроизвести в памяти необходимую визуальную информацию.