10 нескладних трюків, які можуть значно поліпшити вашу пам'ять

Чи думали ви коли-небудь про щось і майже відразу забували свою думку, але вирішували, що вона просто повернеться до вас пізніше? Правда полягає в тому, що той конкретний спогад може зберегтися у вас в пам'яті, а може і ні. Якщо те, про що ви думали, не пішло дальше вашої робочої пам'яті або пам'яті тимчасового зберігання, то цього спогаду фактично більше немає. З іншого боку якщо спогад відкладається у вашій довгостроковій або постійній пам'яті, то він залишається там назавжди.

Якщо вам цікаво, чому ми не можемо згадати щось, коли нам це потрібно, то знайте, що причина полягає в тому, що спогад насправді є, але нам не вистачає знань про те, як його викликати.

Це відбувається, тому що кожний раз, коли ви запам'ятовуєте щось, ваш мозок створює сигнали пошуку на основі супутніх подій. Це означає, що сигнали, можливо, не мають ніякого зв'язку з самим спогадом. Хоча це звучить досить незручно, є кілька стратегій за допомогою яких можна тренувати свій мозок для швидкого доступу до будь-якої інформації яка вам потрібна.

1. Повторення з затримкою

Ця стратегія задіє вашу робочу пам'ять, ту частину вашого мозку, яку ви використовуєте, щоб, наприклад, складати числа в голові. Вчені досліджували те, наскільки довго щось залишатиметься у вашій робочій пам'яті, перш ніж почне зникати і виявили, що спогад зникає приблизно через 18 секунд.

Деякі учасники дослідження могли згадати до 10 відсотків інформації через 18 секунд, але це не особливо допоможе, якщо вам потрібно запам'ятати номер телефону. У цьому випадку трюк простий, але дуже ефективний.

Якщо ви намагаєтеся запам'ятати адресу або щось подібне до того, як зможете його записати, то замість того, щоб повторювати знову і знову, просто повторюйте його кожні 15 секунд або близько того протягом декількох хвилин,

щоб уникнути втрати частини інформації (починайте повторювати раніше ніж через 18 секунд, тому що більша частина інформації до того часу зникне).

2. Система асоціацій

Система асоціацій людського тіла є одним з найбільш дивних методів виклику пам'яті, але вона добре працює для багатьох людей і дослідники підтвердили, що вона є ефективним способом збереження і виклику важливої інформації.

Ідея полягає в тому, що ви представляєте частини людського тіла, і використовуєте їх як кілочки для зберігання інформації. Ці кілочки містять якусь перебільшену картину у вашому розумі, яка відноситься до факту, який ви намагаєтеся згадати. Один з найбільш поширених прикладів полягає у використанні системи для запам'ятовування всіх частин людського ока.

Якщо ви хочете запам'ятати зіницю, ви повинні використовувати лоб для асоціації і представляти, перебільшену картину учня (англійською мовою слово «pupil» має два значення «учень» і «зіниця»), або повісити картину кукурудзи в качанах на ваш уявний ніс для подання рогівки (англійською мовою слово «corn» (кукурудза) співзвучно слову «cornea» (рогівка)). Цей простий метод асоціацій є відмінним способом запам'ятовувати невеликі пов'язані групи інформації.

3. Фокусування

Хоча цей спосіб може здатися елементарним, багато студентів зазвичай слухають музику або дивляться телевізор під час занять, і не думають, що це насправді негативно впливає на їх здатність щось завчити. Тим не менше, дослідники вивчили цю поведінку і виявили, що вона істотно погіршує здатність запам'ятовування інформації.

Давно відомо, що суміщення декількох важливих занять неможливо. Незважаючи на те, що ваш мозок виконує деякі завдання (наприклад, дихання), під час того як ви робите інші речі, в більшості випадків це не свідомі процеси. Насправді ви не можете одночасно дивитися телевізор і заучувати щось, тому що ваш мозок буде метатися між двома формами сенсорної інформації.

Один з дослідників описав пам'ять людей які займаються декількома справами одночасно як «недбалу» і додав, що «вони дивляться туди, куди не повинні». Висновок полягає в тому, що необхідно прибирати стороннє сенсорне джерело

інформації для ефективного запам'ятовування тієї інформації, яку вам необхідно вивчити.

4. Зв'язування

Ще одним корисним методом є зв'язування декількох пунктів у списку. Це особливо корисно, якщо ви намагаєтеся згадати речі, які абсолютно не пов'язані одне з одним, такі як список покупок.

Однією з найпопулярніших форм цьому зв'язку є метод оповідання, де ви створюєте історію, яка включає в себе необхідні вам предмети, яка допоможе вам їх краще запам'ятати.

Наприклад, у вас в списку покупок значиться варення, миючий засіб, цукрова глазур, і морозиво. Ви можете створити історію, щоб запам'ятати їх, таку як: Ден Миючий засіб прогулювався по парку, коли він вдарив ногу об камінь, і потім зустрів свою подругу Емму Цукрову Глазур і вони їли морозиво з варенням на лавці. Дослідники виявили, що такий метод дуже ефективний.

Однак, у нього є один недолік. Через те, що це зв'язаний список, ви не зможете дістатися до останнього пункту без того, щоб пройтися через всю історію. Проте, якщо список, який вам потрібно запам'ятати досить короткий, то він не принесе вам багато незручностей. Крім того, можна використовувати кілька оповідань для запам'ятовування різних частин вашого списку.

5. Ключові слова

Метод ключових слів це дуже корисний трюк, особливо для запам'ятовування слів іноземною мовою. Цей метод був протестований у навчанні та виявився досить ефективним. Для використання цього методу, візьміть звук, який ви вже знаєте з нового слова і використовуйте його як ключове слово, щоб візуально зв'язати з ним нове слово, яке ви вивчаєте.

Чудовим прикладом буде запам'ятовування англійського слова «intoxicate» яке вимовляється як «ін ток сі кейт», з цього набору ми вибираємо знайоме нам слово «ток» і пов'язуємо ціле слово з ним. Ідея полягає в тому, щоб те слово, яке вам потрібно запам'ятати, ви могли зв'язати зі знайомим вам словом, що міститься в іноземному слові. У цьому випадку слово, яке ви намагаєтеся запам'ятати, означає «отруювати», тобто непрямим чином заподіювати біль, це почуття легко зв'язати з ефектом, одержуваним від удару струмом.

6. Метод геометричних місць

У методу геометричних місць є більше однієї назви або форми: його ще називають методом Подорожі та Методом Римської Кімнати і, швидше за все, він був уперше винайдений римлянами. Тим не менш, всі форми цього мнемонічного пристрою працюють за тим же загальним принципом.

Полягає метод в тому, що ви подумки проходите через який-небудь простір - це може бути ваш будинок або інший маршрут, який ви добре знаєте, і запам'ятовуєте речі у міру того як йдете, використовуючи різні кімнати або орієнтири в якості сигналів для виклику спогадів. Тоді, коли вам потрібно викликати спогад, ви знову йдете через область у вашому розумі і отримуєте необхідну інформацію.

Це один з найстаріших методів запам'ятовування і наука нещодавно підтвердила, що він дійсно надзвичайно ефективний як для молодих, так і для літніх людей.

7. Розбивка на шматки

Вичерпні дослідження показали, що кількість елементів, які можна тримати в робочій пам'яті в будь-який момент часу варіюються від п'яти до дев'яти (в середньому сім). Спочатку може здатися, що в цьому немає ніякого сенсу, адже в номерах телефонів буває по 10 цифр, і ми можемо тримати їх у нашій робочої пам'яті пристойний проміжок часу.

Однак причина, по якій ми можемо запам'ятовувати телефонні номери, полягає в тому, що вони діляться на шматки інформації. Таким чином, 10-значний номер телефону насправді складається з трьох або чотирьох частин інформації, яку ми тримаємо в робочій пам'яті в будь-який момент часу. Однак це може бути використано набагато більш вражаюче.

Шахові гросмейстери вже давно розважають людей, одночасно граючи в кілька ігор, інколи з зав'язаними очима, і все одно здобувають перемогу. Дослідники вважають, що ці експерти неусвідомлено запам'ятали великі набори ходів і можливостей у вигляді психічних моделей, які вони можуть легко отримати за допомогою мінімальних сигналів, що полегшує їм вчинення психічних подвигів, які здаються відверто неможливими.

8. Обстановка

Коли будучи дитиною, ви забували або втрачали щось, ваша мати, ймовірно, говорила вам повернутися в те місце, де ви пам'ятали, що тримали цю річ в руках. Виявляється, згідно з науковими дослідженнями наші матері були праві. Це явище називається контекстно-залежна пам'ять. Через те, що ваші сигнали для виклику спогаду будуються на основі сенсорної інформації, яку ви відчуваєте в цей час, чим краще ви зможете відновити точний набір сигналів, тим більше у вас шансів отримати повний спогад.

Деякі вчені, налаштовані скептично до цієї теорії, насправді підтвердили її, провівши власний тест, встановивши, що учасники дослідження, які дізналися щось під водою, згадували більш точно цю інформацію, перебуваючи під водою, а не на суші. Більше того, деякі дослідження показують, що ця пам'ять, залежна від обставин, може залежати також від вашого психічного стану.

Вони вважають, що якщо людина щось запам'ятовує в стані алкогольного сп'яніння, то йому буде набагато легше згадати цю інформацію, будучи в такому ж стані. Ефективним способом застосування цього методу буде відтворення умов проведення іспиту, до якого ви готуєтеся.

9. Музика

Одними з найбільш важких речей для запам'ятовування є довгі рядки тексту, але не переживайте - дослідження показало, що накладення тексту на музику є ефективним способом поліпшення запам'ятовування.

Багато хто з нас, напевно, знайомі з подібним вивченням алфавіту у вигляді пісні, але є набагато більш складний і просунутий спосіб використовувати цю техніку. Однією з найважчих речей для будь-якого учня старшої школи є запам'ятовування періодичної таблиці елементів.

На щастя, періодична таблиця була накладена на пісню ще в 1950-ті роки вчителем математики на ім'я Том Лерер (Tom Lehrer). Періодична таблиця була накладена на мелодію Гілберта і Саллівана і зараз вона все частіше використовується в класах для того, щоб допомогти школярам вивчити елементи.

Однак це лише один приклад використання музики для запам'ятовування, і ви зможете легко використовувати цю техніку, щоб запам'ятати все, що потрібно.

Просто візьміть текст, який вам потрібно запам'ятати і накладіть його на пісню, яка вам добре знайома.

10. Запах

Дослідники вважають, що запах є найбільш потужним пристроєм для виклику пам'яті з усіх можливих, особливо якщо необхідно викопати глибоко приховані спогади. Причиною цього є те, що в той час як для більшості чуттів потрібно пройти через інші частини мозку до того як вони досягнуть пам'яті, ніс може обійти це і проникнути безпосередньо в центр пам'яті, що робить його надзвичайно корисним для виклику спогадів.

Простим, але ефективним способом використання цього методу є підготовка до тесту. Ви можете використовувати бальзам для губ з сильним ароматом під час навчання, а потім принести цей же бальзам для губ на іспит. Користуючись цими техніками, ви можете перетворити свій мозок в добре організовану базу даних.

Джерело: http://tut-cikavo.com