

Метод повторения

Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
3. 1-й день - 2 раза, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторений, 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторений, 6-й день - без повторений, 7-й день - 1 раз.
4. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.
5. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запоминать с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.
6. При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором - повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.
7. Формула ОВОД. Самым нерациональным и, тем не менее, самым распространенным методом запоминания информации является повторное перечитывание: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

Повторное чтение окажется гораздо эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) за четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

Метод Вильяма В. Аткинсона

Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом. Чтобы хорошо запомнить материал, в процессе работы необходимо задавать себе вопросы, касающиеся предмета:

1. Его происхождение и корень.
2. Причины его происхождения.
3. Его история.
4. Его качества и характеристические черты.
5. Предметы, связанные с ним.
6. Его употребление и применение.
7. Что он доказывает.

8. Его результаты и следствия.
9. Его конец и возможная будущность.
10. Ваше мнение о нем и причины этого мнения. Эти вопросы, считает Вильям В. Аткинсон, заставят вас классифицировать, привести в порядок, обсудить, рассмотреть и определить различные свойства. Система разовьет у вас способности припоминать, мыслить, изучать и наблюдать. Не испытав, ввиду кажущейся простоты этой системы, не отказывайтесь от нее. Воспользуйтесь ей хотя бы на одном предмете при подходящем случае, и вы увидите всю ее полезность.

Метод 6 вопросов:

«Кто? Что? Когда? Почему? Где? Как?».

К этому методу прибегают на курсах журналистики в США. Этот метод подходит при работе с текстами.

Возьмите любой текст, можно художественный. Читайте текст, держа в уме шесть вопросов: Кто главные действующие лица? Что именно происходит? Когда и где происходит действие? Почему и как? Время от времени останавливайтесь и отвечайте на эти вопросы.

Метод для быстрой оценки информации.

Этот метод основан на упомянутых ранее принципах

(6 вопросах), но добавлены этапы:

бегло ознакомиться с текстом

здать вопросы делать отметки при чтении

пересказать словами

просмотреть повторно

выберите текст.

бегло просмотрите текст для выявления его главной мысли.

Поставьте вопросы, т.е. переформулируйте подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста, ищите на них ответы.

Сделайте в тексте отметки, выявляющие его структурную композицию, и при этом постарайтесь найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы.

Перескажите про себя эти идеи одну за другой. Сделайте краткие заметки. Повторно просмотрите текст, вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения, т.е. на внутренней структуре текста. У вас должен быть общий профиль, который нужно дополнить существенными деталями.

Сравните свои заметки с текстом, чтобы закрепить усвоение текста.

Обратите внимание на то, что вы забыли, а так же на то, что вспомнили. **Сделайте** собственные замечания: удалось ли вам найти ответы на все вопросы, выяснили ли вы точку зрения автора, есть ли у автора противоречия, предрассудки, ошибочные суждения и т.п.

Попробуйте выразить словами, почему ваше мнение именно таково, и в точности описать, что именно вам нравится, а что нет. Таким образом, вы разовьете свое критическое чувство и станете искушенным

читателем. Если вы будете обсуждать прочитанное с друзьями, то дольше сохраните его в активной зоне вашей памяти.

Запоминание числовой информации Вербальный код.

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слов. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: **ноль – моль, один – блондин, два – дрова, три – осетрина, четыре – черт в тире, пять – пятка, шесть – шерсть, семь – семья, восемь – осень, девять – дева, десять – деспот.**

Визуальный (зрительный) код.

ноль - круг или овал, один - столб (свеча, кол), два - близнецы (пара ботинок), три - треугольник (трехколесный велосипед), четыре - квадрат (4 лапы животного), пять - пальцы руки, шесть - шестигранная игральная кость, семь - подсвечник на семь свечей, восемь - песочные часы, девять - улитка (ушная раковина), десять - пальцы обеих рук, одиннадцать - футбольная команда, двенадцать - часовая стрелка в полдень.

Кодирование по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею:

0=0, 1 = Т или Г (главный элемент вертикальная палочка), 2 = П (буква на двух ножках), 3-З, 4=ч, 5=Б, 6=С, 7=У, 8=В,9= р.

Визуализация в чистом виде

Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. После этого верните число на его первоначальное место; вы обнаружите, что его легко вписать в надлежащий контекст, - напримерrrrrpороонрообошлщлзжщцзхххзлрршоощд9лзщцэоорд, если речь идет об адресе - у двери дома, или на лифте. Повторяя число в слух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.