

Практические приемы мнемотехники и тренировки памяти

Мнемотехники позволят вам лучше запомнить любую нужную информацию. Рассмотрим основные мнемотехнические приемы и практические упражнения для тренировки памяти, чтобы понять, почему одна информация запоминается хорошо (образы), другая хуже (тексты), а третья (точные сведения) у многих людей запоминается хуже всего.

1. Кому нужна мнемотехника?

- **В жизни.** Любому человеку приходится помнить определенное количество точных сведений. Мы привыкли все это записывать в электронные или записные книжки. Приучите себя записывать нужные вам сведения в свой мозг. Тогда вы не будете зависеть от батареек в телефоне или планшете. Вы не сможете потерять информацию. Это очень удобно — помнить все, что нужно. Иногда в память записать и найти там информацию гораздо быстрее.
- **Ораторам.** Без этого ораторское искусство вообще не имеет смысла. Профессиональные ораторы изучают мнемотехнику, поэтому их речи льются так плавно.
- **Школьникам и студентам.** Мнемотехника позволит лучше запомнить информацию. На экзаменах вы будете списывать из своей памяти. Это намного безопаснее. К тому же, если вы захотите, информация может сохраняться в вашей памяти надолго. Это может потребоваться в случае, если вы захотите стать высококлассным специалистом, профессионалом в своей области. Мнемотехника существенно сократит вам время подготовки к экзаменам.
- **Преподавателям.** Мнемотехника возникла как часть ораторского искусства. Когда преподаватель заглядывает в конспект — это не добавляет ему уважения. Запомнив материал лекции, вам больше вообще никогда не придется тратить время на подготовку.
- **Деловым людям.** У бизнесменов обширный круг контактов. Благодаря мнемотехникам вы можете лучше запомнить информацию о людях, с которыми вы поддерживаете деловые отношения.
- **Для сохранения здоровья.** Все, что мы не используем в организме, рано или поздно атрофируется. Представьте себе человека, который пролежал в гипсе целый год. Что случится с его мышцами? Они станут тонкими и слабыми. А что произойдет с человеком, который не пользуется своей памятью? Память также начнет «отмирать» за ненадобностью. Занимаясь мнемотехникой даже для профилактики, как физкультурой, вы сохраните свою память в отличной форме до преклонных лет.

2. Приемы мнемотехники

2.1. Прием «цепочка». Образы связываются в ассоциации попарно. Размеры образов примерно одинаковые в каждой паре. Когда 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. Когда цепочка образов припоминается, в сознании возникают сразу по три-пять образов. Цепочка образов выходит из памяти, появляется в сознании и вновь исчезает в памяти. Всегда образуйте связи по определенной системе. Если ассоциация горизонтальная — первый образ размещайте слева. Если ассоциация вертикальная — первый образ размещайте внизу. Если образы при соединении проникают друг в друга — помещайте второй образ в первый. При припоминании считывайте образы в том же порядке.

2.2. Прием «матрешка». Образы соединяются парами. Первый образ ассоциации всегда больше второго и содержит в себе второй. После соединения первого и второго образа переведите свое внимание на второй образ (первый должен исчезнуть из сознания). Мысленно увеличьте второй образ и создавайте ассоциацию между вторым и третьим образами, и так далее. Образы постоянно вкладываются друг в друга. При этом в ассоциации всегда должны быть четко видны только два образа.

Припоминание осуществляется аналогично. Представьте первый образ и ждите, когда из памяти возникнет второй. Переключите внимание на второй, увеличив его, и ждите появления третьего и т. д. Обращаем ваше внимание: этот способ соединения образов применяется очень интенсивно. Его следует тщательно отработать. Первый образ соединяемой пары образов должен быть намного больше второго. При мысленном увеличении первого образа старайтесь выделить в нем подобраз, к которому затем привяжите второй (маленький) образ пары.

2.3. Прием символизации. Прием символизации применяется для запоминания абстрактных понятий, не имеющих четкого образного значения. Одно и то же слово может быть по-разному закодировано в образы разными людьми. Но, как правило, удастся использовать для кодирования символы, хорошо закрепленные в сознании большинства людей. Символы окружают нас со всех сторон.

Очень многие иностранные слова, названия, термины, фамилии, по своему звучанию похожи на хорошо знакомые нам слова. Эти слова легко представить в виде зрительных образов, например: фактор — образ «Трактор»; ками (япон. «волосы») — «Камин»; куби (япон. «шея») — «Кубик»; штат Аляска — «Коляска»; деверь (родственник) — «Дверь». Пока вам не нужно запоминать значение незнакомых слов, достаточно зафиксировать в памяти их точное произношение и последовательность.

Переводя дорожные знаки в смысл, мы занимаемся мнемотехникой. Когда первоклассник заучивает взаимосвязь между значком «А» и звуком «А», он тоже занимается мнемотехникой. Олимпийские пиктограммы символизируют различные виды спорта; всем хорошо знакомы символы мира («Белый голубь»), смерти («Череп»), медлительности («Черепашка»), власти («Корона») и многие другие.

При кодировании слова этим приемом следует задать себе вопрос: «Каким зрительным образом я могу это обозначить?»

Примеры кодирования слов в образы приемом символизации: холод — «Лед», тепло — «Грелка», вечность — «Пирамиды», бесконечность — «Математический знак бесконечности», зима — «Снежинка», весна — «Букет мимозы», лето — «Солнце», осень — «Желтый кленовый лист».

Мы не можем представить лето вообще. Но можем представить траву. Этот образ легко запомнить.