

МНЕМОНИКА





Наверное, очень мало таких людей, которые бы не знали, для чего существует словосочетание: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан». Эта фраза легко «воссоздает» порядок цветов в солнечном спектре. Первая буква слова обозначает цвет: Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый. А ведь мало кто знает, что такой подход к запоминанию — это прием мнемотехники, или мнемоники.

- Знание - сила. Но как уложить всю необходимую информацию в кладовочку памяти, не тратя при этом времени и энергии? Оказывается, есть такой способ, которому уже более двух с половиной тысяч лет.





Мнемоника (или мнемотехника) от греч. *mneōnikon* – «искусство запоминания», означает совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.



mneōnīca

Происхождение мнемоники



Отцом мнемотехники считается античный скептик Симонид (ок. 558-468 гг. до н.э.) Легенда гласит: однажды Симонид был на пиру, но дела заставили его покинуть круг друзей задолго до завершения пиршества, где от вспыхнувшего пожара рухнули стены здания и погребли веселящихся. Трупы были так обезображены, что опознать тела не представлялось возможным. Симонид точно указал, кто на каком месте сидел, в результате чего опознание было произведено. Из этого случая Симонид вывел заключение: В основу науки о памяти следует положить идею порядка. Считается, что сам термин «мнемоника» введен Пифагором Самосским.



Мнемотехнические приемы

Механическое запоминание



При всех мыслимых ухищрениях есть вещи, которые проще всего запомнить механически, зубрежкой. К ним ни в коем случае не относятся куски взаимосвязанной информации, и даже ряды не связанных друг с другом сведений (лучшим образцом которых является телефонная книга). К таким вещам относятся только одиночные элементы информации, которые невозможно увязать в систему с другими, вам уже известными (например, отдельный телефон или пароль). В этом случае остается зазубрить.



Метод ключевых слов



- Метод основан на том, что в каждой фразе может быть выделено одно- два ключевых слова, припомнив которые немедленно вспоминаешь целиком и всю фразу, а для каждого абзаца - это ключевая фраза, по которой можно легко вспомнить раз прочитанный абзац. Фраза и абзац - здесь понятия условные, соответствующие по объему подразделам и единицам информации, которые вы хотели бы из него усвоить. Ключевые слова - это маркеры смысла всей фразы и в совокупности они должны образовывать логическую последовательность, это что-то вроде скелета рассказа, несущего главный смысл всего текста.

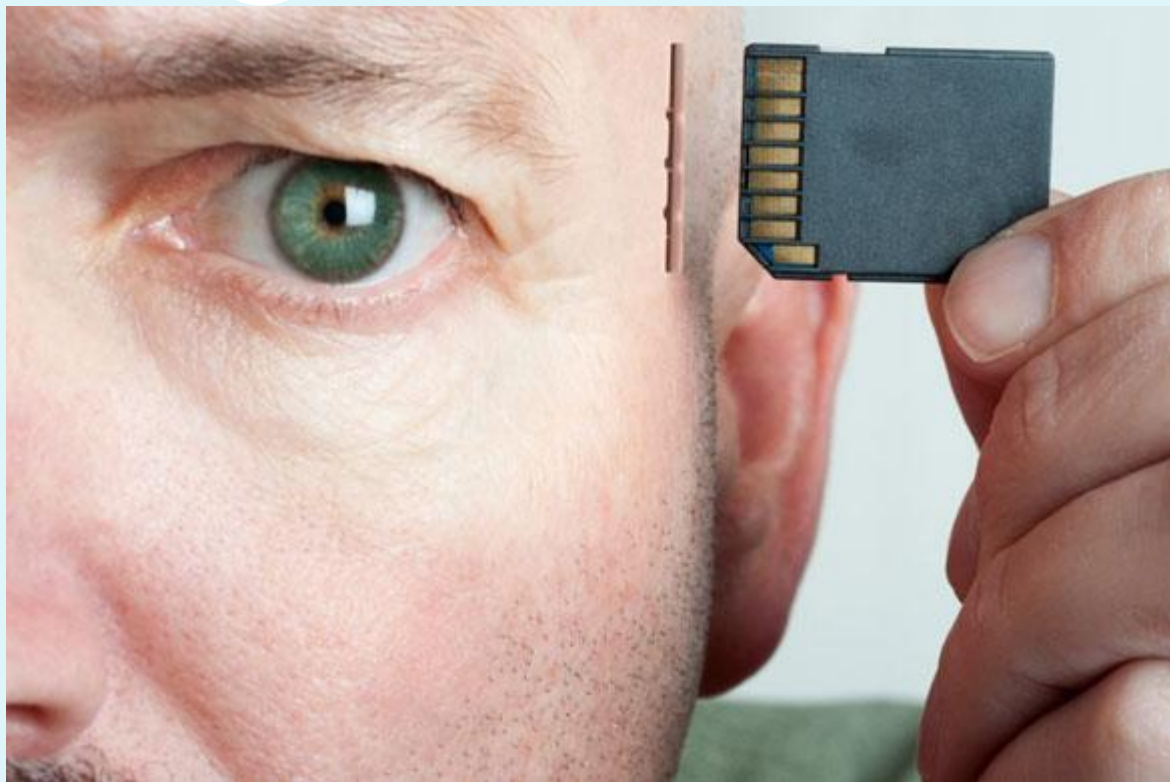
Метод упорядоченных ассоциаций



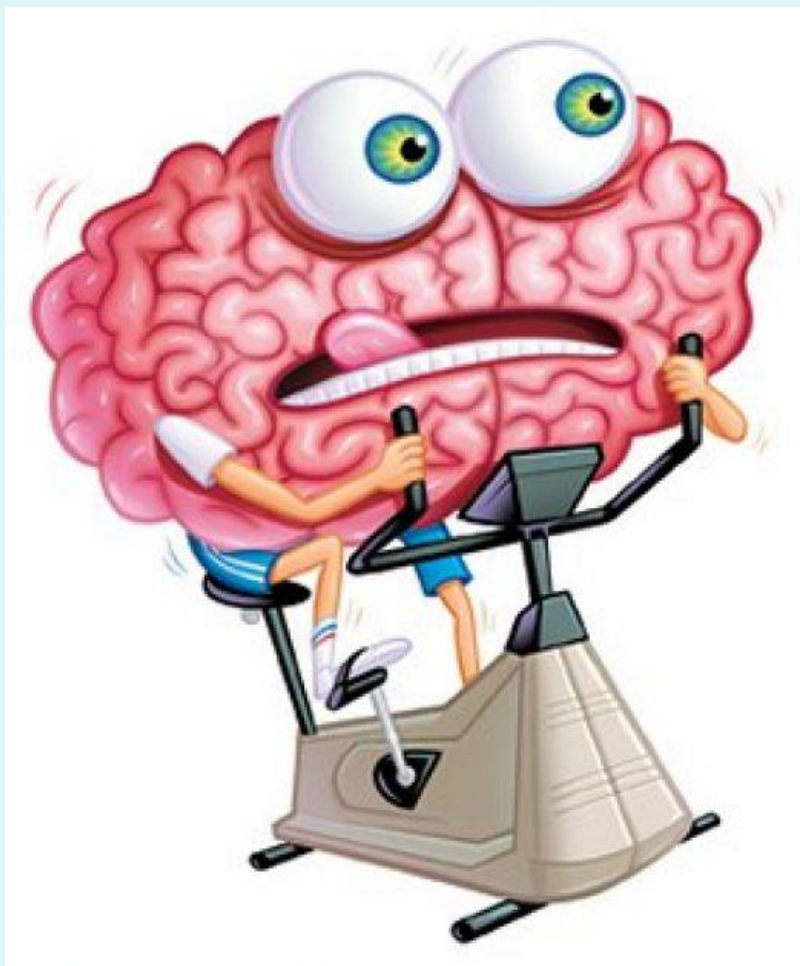
- Вот это чисто мнемотехнический прием. Мнемотехника, как известно, позволяет запоминать информацию, которая состоит из не связанных друг с другом или даже не имеющих осмысляемого значения элементов (и тем более любую другую информацию). Основана мнемотехника на ассоциациях. Проассоциировав фрагменты любой информации с помощью связного ряда и двигаясь затем вдоль этого ряда, вы автоматически будете припоминать и выхватывать ассоциативно связанные со звеньями ряда элементы информации, даже если сами по себе они никаких откликов у вас не вызвали.

Прием "МЫСЛЕННЫХ КАРТИН"

Старайтесь любую информацию переводить в кодирующую ее схематически картинку, можно забавную. Этим приемом активно пользовались в средние века, а затем и все составители схем в школьных учебниках (принцип наглядности). Связь картинки с информацией может быть сколь угодно метафорической (например, информационные блоки могут представляться в виде соединенных линиями геометрических фигур, помеченных соответствующими надписями и ярлычками). Важно лишь, чтобы она была однозначно читаема для вас. Связывайте картинки в большие грозди зрительными ассоциациями.



Диета для памяти



- Память укрепляют продукты, богатые магнием, кальцием и глютаминовой кислотой (курага, свекла, финики, орехи, фасоль, зелень, проростки пшеницы), а также чай и кофе, содержащие кофеин. Но! Есть разновидность людей, которых кофе вгоняет в сон. Проверить это можно уже по реакции на четвертую-пятую чашку кофе в жизни (первые непоказательны). Изменить в этой области ничего нельзя, остается лишь примириться с судьбой. Память ослабляют и разрушают атропин, скополамин, никотин (вот этот при каждом употреблении поначалу даже активизирует умственную деятельность, но в целом память от него мало-помалу слабеет) и алкоголь.