

Татьяна Лагутина

как улучшить
ПАМЯТЬ
и развить
ВНИМАНИЕ

за

4



недели



Татьяна Владимировна Лагутина

Как улучшить память и развить внимание за 4 недели

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=646345

Т.Лагутина. Как улучшить память и развить внимание за 4 недели.

Центрополиграф; Москва; 2010

ISBN 978-5-227-02196-0

Аннотация

Условия современной жизни вынуждают нас запоминать огромный объем информации, что требует серьезного увеличения емкости памяти. Хорошая память, в свою очередь, невозможна без внимания, которое является основным звеном в цепи процессов запоминания. Только то, к чему мы относимся внимательно, фиксируется в памяти прочно и надолго. Вывод один – необходимо развивать способности к запоминанию и сосредоточиванию. О том, как добиться этого в короткие сроки, расскажет наша книга. Регулярно используйте приведенные в ней эффективные методики и упражнения, и результаты не замедлят сказаться. Мы гарантируем, что уже через четыре недели концентрация внимания значительно возрастет, вы с легкостью сможете запоминать большое количество необходимой информации и долговременно хранить ее, аккуратно разложив на полках памяти.

Содержание

Введение	5
Что такое память и внимание	10
Память и ее функции	12
Какой бывает память	16
Внимание и его функции	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Татьяна Лагутина

Как улучшить память и развить внимание за 4 недели

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Введение

Любая человеческая деятельность невозможна без ее основной составляющей – **познавательных процессов**, включающих в себя восприятие, память, мышление, воображение, которые отвечают за ее эффективность и конечный результат. Именно они лежат в основе определения цели и содержания предстоящей деятельности. Благодаря им человек имеет возможность заранее представить себе последовательность этапов, конкретные действия и общий характер поведения, предвидеть результаты и вносить коррективы в намеченный план по ходу его выполнения. Вот почему, говоря о способностях того или иного человека, мы тем самым отмечаем высокий уровень развития его познавательных процессов.

Они осуществляются в виде отдельных **познавательных действий**, каждое из которых является целостным психическим актом, представляющим собой единство всех видов **психических процессов**. Между собой познавательные действия различаются наличием главного (ведущего) психического процесса, который и определяет характер каждого конкретного познавательного действия. Вот почему с определенной долей допустимости мы можем рассматривать по отдельности такие психические процессы, как восприятие, память, мышление и воображение.

Изучение памяти с самого начала носило междисциплинарный характер, поскольку в том или ином виде она участвует во всех жизненных процессах, включая сохранение индивидуального опыта и механизмы передачи наследственной информации.

Опыты по изучению памяти начались сравнительно недавно – в конце XIX века. Они стали возможны благодаря работам немецкого психолога Г. Эбингауза, который экспериментально заложил основы количественных законов заучивания, удерживания и воспроизведения последовательностей, составленных из слогов, лишённых смысла.

Подобные исследования, но уже на сложном осмыслённом материале, проводились в начале XX века. Своеобразным их результатом стала работа французского философа А. Бергсона, в которой он противопоставил «память привычки» «памяти духа». Первая, по мнению ученого, развивается в результате механического повторения, а вторая формируется благодаря осмыслению единичных событий биографии человека.

Гештальтпсихология, провозгласившая целостность человеческой психики, определяющую роль при запоминании материала отводила его организации.

Психоанализ впервые предпринял попытку объяснить явления забывания «вытеснением» из сознания неприятных, травмирующих впечатлений.

Английский психолог Ф. Бартлетт, занимаясь исследова-

нием процесса припоминания, пришел к выводу о его сложном реконструктивном характере и зависимости от культурных норм, принятых в данной социальной среде.

Французский психолог П. Жане и его соотечественник социолог М. Хальбвакс особое внимание уделяли социокультурным факторам в формировании высших форм памяти человека. Их учение было подхвачено и получило дальнейшее развитие в работах русского ученого Л. С. Выготского и его учеников А. Н. Леонтьева и А. Р. Лурии. Суть разработанной ими теории заключалась в том, что главную роль в происхождении высших функций человека играет культурно-исторический фактор.

А. Н. Леонтьев выделил основные этапы развития памяти человека от натуральной, или непосредственной, к культурной, или опосредствованной.

Исследовательская деятельность А. Р. Лурии, направленная в первую очередь на изучение физиологических основ памяти, позволила говорить о роли лобных долей коры головного мозга человека в регуляции высших психических процессов, связанных с запоминанием, удержанием и воспроизведением информации.

Русские ученые П. И. Зинченко и А. А. Смирнов занимались изучением зависимости произвольного и произвольного запоминания от условий, в которых происходит практическая деятельность человека, связанная с запоминанием или воспроизведением информации. А. А. Смирнов, в част-

ности, доказал, что мысли запоминаются труднее, чем действия, а среди последних дольше всего хранятся в памяти те, которые связаны с преодолением препятствий. Причем так же долго человек помнит и сами препятствия, вынудившие его прибегнуть к тем или иным действиям.

Некоторые ученые, среди которых П. П. Блонский, Дж. Брунер и Ж. Пиаже, считают, что выделяемые другими исследователями виды памяти на самом деле являются лишь определенными этапами в ее развитии.

Наблюдения за больными-правшами с нарушениями памяти, которые вели А. Р. Лурия и Р. Сперри в клинике локальных поражений мозга, позволили сделать вывод о том, что процессы, происходящие в левом полушарии головного мозга, преимущественно связаны со словесно-логическими способами запоминания, а в правом полушарии – с наглядно-образными.

Интересное открытие сделала последовательница гештальттеории памяти Б. В. Зейгарник. В дальнейшем это открытие было названо ее именем и в науке закрепилось как эффект Зейгарник. Суть его состоит в следующем. Если испытуемым предложить сразу несколько заданий и разрешить часть из них оставить невыполненными, а другие обязательно довести до конца, то через некоторое время участники эксперимента в 2 раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные.

Оказывается, что при получении задания у человека воз-

никает потребность его выполнить. Если оно выполняется, она полностью реализует себя, а если прерывается, остается неудовлетворенной.

В ходе эксперимента Б. В. Зейгарник обратила внимание на еще один интересный факт. Когда участников эксперимента просили перечислить предложенные им задания, они в первую очередь называли те из них, которые остались незавершенными. Вывод напрашивается сам собой: человек помнит и в первую очередь воспроизводит то, что имеет прямое отношение к его неудовлетворенным на данный момент времени потребностям.

Приведенные в этой книге упражнения рекомендуется выполнять регулярно, каждый день. И уже через 30 дней вы заметите, что вы можете запоминать гораздо больше, чем раньше, а концентрация внимания значительно возросла. А все окружающие будут восхищены вашими способностями.

Что такое память и внимание

Никто не будет спорить с утверждением, что вся наша жизнь неразрывно связана, а зачастую и определяется необходимостью что-либо запоминать. Так уж мы устроены, что все происходящее оцениваем с позиции времени. Представьте на мгновение, что все люди на земле потеряли память. В результате такой тотальной амнезии вся наша жизнь превратилась бы в бесконечное настоящее, на самом деле являющееся одним мгновением, которое происходит в настоящий момент и исчезает в небытии. Именно так охарактеризовал жизнь без памяти русский психолог и философ С. Л. Рубинштейн: «Без памяти мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее по мере его протекания безвозвратно исчезало бы в прошлом».

Лишившись памяти, человек утратил бы индивидуальность и жизненный опыт, у него не было бы возможности накапливать знания в процессе обучения. Благодаря ей наши мысли и поступки обретают целостность. Мы постоянно пользуемся памятью, чтобы думать, оценивать, сравнивать, делать выбор, принимать решение, фантазировать. Ведь даже рисуя в своем воображении невиданные доселе предметы, пейзажи и целые миры, мы все равно опираемся на тот багаж, который хранится в ее глубинах.

Но хорошая память невозможна без внимания, которое

является основным звеном в цепи процессов памяти. Только то, к чему мы относимся со вниманием, запоминается прочно и надолго. Но если наш ум занят посторонними проблемами, мы не в состоянии поддерживать необходимый уровень внимания при выполнении наших основных обязанностей. Очень часто мы становимся «заложниками» нашего плохого настроения, депрессивного состояния, стресса, усталости, необходимости выполнять монотонные, не требующие умственного напряжения действия.

А для того чтобы нужная информация фиксировалась у нас памяти, нужно научиться контролировать свое внимание. Только в таком случае спонтанное, случайное запоминание уступает место намеренному с участием сознания.

Память и ее функции

Память – одна из форм психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, что делает возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Именно память является тем звеном, которое связывает прошлое человека с его настоящим и будущим. Память – это важнейшая познавательная функция, которая делает возможным развитие и обучение субъекта.

Она тесно связана с представлениями, то есть мысленно воспроизведенными образами предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее. Они бывают единичными и общими.

Представления памяти следует отличать от представлений воображения. Первые – это почти точное воспроизведение предметов или явлений, когда-то воздействовавших на наши органы чувств. Вторые – это продукт нашего воображения, хотя и основанный на прошлых восприятиях. Прошлые восприятия служат лишь строительным материалом, из которого мы силой своего воображения создаем новые представления и образы.

Память невозможна без ассоциаций, или связей. Реальные предметы или явления, связанные в действительности,

связываются и в памяти человека. Вот почему, взяв в руки свой старый школьный дневник, мы обязательно вспомним учителей, одноклассников, соседа по парте, исписанную мелом доску – все, что было связано со школой. Значит, для того, чтобы запомнить новое слово, имя человека, маршрут, последовательность действий, достаточно связать их с чем-то хорошо знакомым.

Например, моего нового соседа зовут так же, как моего начальника, или этот поезд уходит в 2 часа 15 минут, что соответствует моему адресу: дом 2, квартира 15.

Ассоциации делятся на простые и сложные. **Простые** подразделяются на три вида: по смежности, по сходству и по контрасту.

Ассоциации по смежности связывают два явления, происходящих в одно и то же время или на одном и том же пространстве: «Мой сын родился, когда я была на втором курсе института».

Ассоциации по сходству связывают два явления, обладающие похожими чертами: «Ты хмуришься совсем, как отец, когда он бывал чем-то недоволен».

Ассоциации по контрасту связывают два противоположных явления: «В молодости у него была густая шевелюра, а сейчас он абсолютно лысый».

Сложные ассоциации по-другому называются «смысловые». Они связывают 2 явления, которые и в действительности неразрывно связаны: часть и целое, род и вид, причина

и следствие. Например, класс – школа, кошки – дикая кошка, человеку больно, потому что он упал и ушибся. Именно смысловые ассоциации являются основой наших знаний.

Связи между различными представлениями образуются благодаря тому, что субъект делает с запоминаемым материалом, и не зависят от качеств самого материала. Таким образом, только личность определяет формирование процессов памяти. В противном случае при виде одного и того же предмета все люди вспоминали бы одно и то же, что в принципе невозможно.

В жизни и деятельности человека память выполняет несколько очень важных функций, которые дают основание поговорить о **процессах памяти**:

– **запоминание** – усвоение нового материала, основанное на его связи с ранее закрепленным; бывает кратковременным и долговременным, произвольным и непроизвольным;

– **воспроизведение** – актуализация закрепленного ранее материала путем извлечения его из долговременной памяти; различают узнавание, собственно воспроизведение (произвольное и непроизвольное), припоминание, а также воспоминания, или историческую память личности;

– **сохранение** – характеризуется степенью участия материала в деятельности человека: заученный материал хранится в памяти тем дольше, чем больше человек работает с объектом этого материала;

– **забывание** – интенсивность протекания этого процес-

са зависит от времени: быстрее всего материал забывается сразу же после заучивания, затем процесс замедляется, причем осознанный материал забывается медленнее, чем зазубренный.

Какой бывает память

По характеру участия воли в процессе запоминания и воспроизведения материала память делится на произвольную и произвольную.

Непроизвольная память возникает тогда, когда запоминание происходит как бы само собой в процессе какой-либо деятельности или работы над информацией.

Она хорошо развита у детей, однако с возрастом ослабевает и уступает место произвольной памяти.

Произвольная память характеризуется целенаправленным запоминанием, причем, как правило, для этого используются специальные приемы. Ее эффективность зависит от многих факторов, главными среди которых являются цели запоминания и приемы заучивания.

Цель запоминания заключается в том, насколько прочно, то есть на какой период времени человек хочет запомнить ту или иную информацию. Если цель – выучить спряжение латинских глаголов для сдачи зачета, после него многое быстро забудется. Если то же спряжение необходимо выучить, чтобы преподавать его в процессе своей профессиональной деятельности, информация закрепится надолго.

Приемы заучивания могут быть самыми разными, но все это разнообразие сводится к 4 основным группам.

1. Механическое повторение объединяет приемы, за-

ключающиеся в многократном дословном повторении материала без его осмысления. При этом человек вынужден тратить большое количество сил, процесс запоминания требует много времени, а коэффициент полезного действия очень низкий.

2. Логический пересказ включает логическую (или смысловую) память, в основе которой лежит установление в запоминаемом материале смысловых связей. Основными элементами являются логическое осмысление материала, систематизация, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами. Логическая память гораздо эффективнее механической, поскольку она позволяет запомнить в 20 раз больше информации, чем механическая.

3. Образные приемы заставляют работать образную память, они заключаются в переводе информации в образы, графики, схемы, картинки. В зависимости от образа этот вид памяти может быть зрительным, слуховым, моторно-двигательным, вкусовым, осязательным, обонятельным или эмоциональным.

4. Мнемотехнические приемы объединяют самые различные приемы для облегчения запоминания, основанные на образовании искусственных ассоциаций.

Существует еще одна классификация видов памяти, основанная на времени запоминания материала. С этой точки зрения память может быть кратковременной, долговремен-

ной, оперативной и промежуточной.

Всякая информация, воспринимаемая человеком, сначала попадает в **кратковременную память**. При условии однократного предъявления эта информация может храниться очень короткое время, в среднем 5–7 минут, а затем она забывается. Если ту же информацию повторить 1–2 раза, она может перейти в долговременную память. Объем воспринимаемых в этом случае данных невелик, в среднем он соответствует формуле 7 ± 2 . Это значит, что с одного раза человек запоминает от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, отрезков информации.

Долговременная память отвечает за длительное хранение информации. Она делится на два типа: с сознательным доступом и закрытую.

Долговременная память с сознательным доступом позволяет человеку по желанию вспоминать хранящуюся у него в мозгу ту или иную информацию. При закрытом типе долговременной памяти человек, если он находится в естественных условиях, не может вспомнить нужную ему информацию. И только под действием гипноза, когда раздражаются нужные участки мозга, она становится открытой, актуализируясь в образах и переживаниях.

Оперативная память возникает в процессе выполнения какого-либо вида деятельности. Она делает возможной саму эту деятельность, благодаря информации, поступающей и из кратковременной, и из долговременной памяти.

Промежуточная память хранит информацию, накопленную в течение дня или нескольких часов. Ночью же во время сна она очищается, а хранящиеся в ней данные переводятся в долговременную память. Таким образом, утром, после того как человек пробудился, она опять готова к приему новой информации. Вот почему полноценный ночной сон так важен для бесперебойной работы механизма памяти. Для того чтобы промежуточная память успевала очиститься, человек должен спать не менее 3 часов. В противном случае происходит нарушение его мыслительной деятельности. Невыспавшийся человек испытывает затруднения при выполнении арифметических действий, его внимание рассеивается, объем кратковременной памяти уменьшается, речь становится затрудненной, а действия – нескоординированными.

Еще одна классификация видов памяти основана на преобладании того или иного анализатора в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала. На основании этого разделения можно говорить о двигательной, зрительной, слуховой, словесно-логической и других видах памяти.

Двигательная память отвечает за запоминание, сохранение и точное воспроизведение разнообразных движений. Благодаря ей происходит формирование двигательных умений и навыков человека. Особенно важен этот вид памяти для спортсменов, а также людей, чьи профессии связаны с

выполнением сложных форм движений.

Зрительная память – это способность человека сохранять и воспроизводить различные образы. Она хорошо развита у людей с эйдетическим восприятием, то есть тех, кто в течение довольно длительного времени способен «видеть» отсутствующую в реальном зрительном поле картину или предмет. Хорошей зрительной памятью обладают люди творческих профессий: художники, дизайнеры, хореографы, а также конструкторы, сотрудники уголовного розыска и т. д. Она тесно связана с воображением: то, что человек может себе представить в зрительных образах, легче запоминается и воспроизводится.

Люди с хорошей **слуховой памятью** быстро запоминают и точно воспроизводят самые разнообразные звуки: слова, музыкальные фразы, природные шумы и т. д. Особенно важен этот вид памяти для музыкантов, певцов, пародистов, настройщиков музыкальных инструментов, людей, изучающих иностранные языки и др.

Словесно-логическая память позволяет человеку быстро и точно запоминать смысл событий или читаемого текста, логику математического или иного другого доказательства и т. п. В дальнейшем он легко воспроизводит эту смысловую или логическую цепочку, даже в том случае, когда детали исходного материала стерлись из его памяти. Так, посмотрев фильм на иностранном языке, человек может воспроизвести логическую последовательность показан-

ных в нем событий, не зная того, что при этом говорили герои картины. Нетрудно догадаться, что таким видом памяти в первую очередь обладают научные работники и преподаватели.

Эмоциональная память связана с пережитыми в прошлом эмоциями. В той или иной степени она присутствует во всех видах памяти, но наиболее ярко проявляется в простых человеческих отношениях.

Прочность запоминаемого материала напрямую зависит от эмоциональной памяти: чем сильнее переживания, сопровождавшие происходящие события, тем дольше и прочнее они сохраняются в памяти.

Внимание и его функции

Одной из важнейших особенностей протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер, что неразрывно связано с не менее важным свойством человеческой психики – **вниманием**. В отличие от познавательных процессов – таких, как восприятие, память, мышление, – внимание лишено содержания, оно лишь характеризует динамику протекания психических процессов.

В психологии оно определяется как направленность психики на отдельные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, и концентрация психики, предполагающая повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Прежде чем перейти к вопросу об улучшении внимания, необходимо разобраться в его свойствах, потому что, говоря о совершенствовании процесса психической концентрации, мы подразумеваем именно свойства внимания – такие, как объем, сосредоточенность, распределение, устойчивость, колебание и переключаемость.

Объем – самый простой для восприятия термин. Объем легко измерить, он равен количеству объектов, которые человек способен воспринимать одновременно. У каждого этот показатель индивидуальный, но в среднем у взрослого человека он определяется 5–9 объектами.

От чего зависит объем внимания? Причины могут быть как объективными, так и субъективными: жизненный опыт, род занятий, поставленная цель, особенности психики. Много зависит и от самих воспринимаемых объектов (степени их привлекательности, наличия рядом близких по смыслу объектов и т. д.).

Сосредоточенность, или концентрация внимания, – это степень сосредоточения сознания на одном или нескольких объектах. Именно благодаря этому человек получает возможность проникнуть в суть изучаемого объекта или явления, получить представление о назначении, конструкции, форме интересующего его предмета.

Уровень сосредоточенности зависит от количества объектов и площади воспринимаемой формы. Чем они меньше, тем концентрированнее внимание.

Распределение – это способность выполнять одновременно несколько действий, держать под контролем несколько процессов или вести наблюдение за несколькими объектами.

Это свойство внимания особенно важно в профессиональной деятельности. Так, например, водитель автомобиля должен вести автомобиль, следить за ситуацией на дороге и за пешеходами, собирающимися перейти улицу.

Умение человека одновременно выполнять несколько действий с физиологической точки зрения объясняется следующим. Торможение отдельных участков коры головного

мозга при ее оптимальной возбудимости никогда не бывает полным. И именно эти участки с частичным торможением в состоянии управлять синхронно выполняемыми действиями.

Распределение внимания зависит от того, насколько хорошо человек овладел выполнением тех или иных действий, которые ему приходится выполнять одновременно. Чем лучше навыки, тем легче происходит синхронизация процессов. Тот же водитель: если он новичок, все его внимание в первую очередь концентрируется на процессе вождения (отпустить вовремя сцепление, переключить скорость, повернуть руль, включить сигнал поворота и т. д.). С опытом, когда в действиях появляется автоматизм, он начинает более внимательно следить за ситуацией на дороге (сигналами светофора, дорожными знаками, разметкой на асфальте), заранее реагируя на все ее изменения. А когда все они выполняются уверенно и становятся полностью подконтрольными, водитель может позволить себе вести разговоры с пассажирами, слушать громкую музыку, курить и разговаривать по мобильному телефону (хотя последнее новыми правилами дорожного движения и запрещено).

Устойчивость внимания определяется как общая его направленность в процессе деятельности, а не сосредоточенность сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, как может показаться на первый взгляд. Большое значение для ее сохранения в тече-

ние всего процесса деятельности имеет интерес, а необходимым условием является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Монотонность действий и однообразие предметов способствуют резкому снижению устойчивости внимания. Объясняется это физиологическими процессами, протекающими в человеческом организме. Дело в том, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение вызывает в том же участке коры торможение, что в итоге приводит к снижению устойчивости внимания. Неслучайно в Корее на автомобильных дорогах с идеальным покрытием встречаются участки с искусственными неровностями, которые не дают водителю заснуть за рулем и расслабиться.

Повышает уровень устойчивости внимания и активная деятельность с объектом, которая сама является продуктом сосредоточения на объекте. Например, в любом музее очень много табличек с надписью «Руками не трогать», поэтому, разглядывая заинтересовавший нас предмет или документ, мы испытываем естественное желание его потрогать, посмотреть, что у него внутри, и т. д. Действия с объектом, направленные на раскрытие его сути, еще больше укрепляют устойчивость внимания. На следующем этапе действия и внимание сливаются, что приводит в результате к прочной связи с объектом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.