

Как улучшить память



Для того чтобы улучшить память, её, как и мышцы, необходимо тренировать. Какие же есть способы? Конечно, их очень много. И половиной из них владеет каждый из нас, сам того не подозревая. На самом деле объем нашей памяти практически безграничен, просто мы не всегда правильно умеем ею воспользоваться. Способ, который практикуется в школах - механическое заучивание наизусть – далеко не самый лучший.

Как быстро запомнить что-то конкретное:

Итак, если вам обязательно нужно запомнить что – либо конкретное, сделайте три простых шага:

1) Сконцентрируйте внимание.

Если вы хотите что – либо запомнить, просто расслабьтесь и посвятите минуту именно тому, что необходимо запомнить. Не переключайтесь на другие предметы, сконцентрируйтесь только на одном объекте.

2) Создайте ассоциации.

Подумайте, с чем можно связать то, что вы хотите запомнить. Это может быть что угодно : игра слов, животное, число, здание или что – либо другое на ваш выбор.

3) Повторение.

После этого просто несколько раз повторите эту ассоциацию. Лучше вслух, но можно и про себя.

Эти три простых шага позволят вам запомнить что угодно достаточно быстро, не прибегая к ненужному заучиванию.

Для того чтобы научиться лучше концентрироваться , используйте глубокое дыхание. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух на пять секунд, одновременно с этим сожмите ладони в кулак. Затем медленно выдохните и разожмите руки. Через три вдоха – выдоха вы почувствуете, что расслабились. Также для расслабления полезно просто походить на свежем воздухе 15 минут.

Для создания ассоциаций полезно « присоединять» то, что необходимо запомнить, к тому, что уже крепко засело в вашей памяти. Память действует лучше всего, если новые факты удается соединить со своими личными чувствами или ощущениями, пережитыми когда – либо. « Следы в памяти» остаются практически от всего, это способ нашего мозга эффективно сжимать информацию.



Упражнение первое.

Ассоциации.

Пусть кто-нибудь медленно вслух прочитает для вас пары слов. Внимательно выслушайте и постарайтесь запомнить их. Затем попросите читать только первые слова из пары, а вторые – постарайтесь вспомнить. Например, можете попробовать такие пары слов:

Курица – яйцо ; снег – зима; лошадь – сено; груша – компот; ножницы – резать; корова – молоко; книга – учить; бабочка – муха; лампа – вечер ; щетка – зубы; петух – кричать; чернила – тетрадь; паровоз – ехать.

Упражнение второе.

Развитие зрительного воображения.

Закройте глаза и постарайтесь во всех деталях представить себе какое – либо животное, предмет или природное явление. Например, постарайтесь представить себе: 1. Слона, пьющего воду. 2. Льва, прыгающего на добычу. 3. Молнию в ночном небе. 4. Суслика в норе. 5. Груды золота на тропическом острове. А затем запишите на листке бумаги образы, которые вы себе представляли в обратном порядке.

Упражнение третье.

Тренировка восприятия информации на слух.

Попросите кого-нибудь прочитать вам вслух несколько слов в случайном порядке. Например: день, компьютер, лампа, река, осень, свитер. Затем повторите их в том же или обратном порядке. Если по близости никого нет, то возьмите книгу и прочитайте вслух первое слово каждой строчки.

Упражнение четвертое.

Для помощи в быту.

Перед тем, как пройти в магазин за продуктами, запишите их на листочке. Несколько раз прочитайте (вслух или про себя) и идите в магазин, оставив нужный список продуктов дома. Так изо дня в день обычные походы по магазинам помогут Вам улучшить память, практически не прикладывая усилий.