Министерство образования и науки Республики Казахстан

Карагандинский Государственный Университет им. Е.А. Букетова

###### КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Общая психология»

*Тема: «Пути, приёмы и средства улучшения памяти человека»*

Выполнила:

ст-ка гр. ПиП-12

Шварц Ольга

Караганда – 2008

**Содержание**

**память физиологический запоминание**

Введение

Глава 1. Память, её особенности и классификация видов

1.1 Определение памяти и её физиологический механизм

1.2 Процессы памяти

1.3 Влияние различных видов деятельности на запоминание

Глава 2. Методы и приёмы улучшения памяти человека

2.1 Упражнения для развития памяти по Ф.Лёзеру

2.2 Основные принципы запоминания новой информации

2.3 Приемы и упражнения для развития памяти, облегчения процессов запоминания

Заключение

Список используемой литературы 34

# Введение

Память – один из самых сложных и достаточно изученных процессов включающий фазы запечатления, хранения и извлечение поступающей информации.

Память это основа личности. По представлению древних греков богиня памяти Мнемозина мать девяти муз, покровительница всех известных тогда наук и искусств. “Человек, лишённый памяти, по сути, перестанет быть человеком” (Ч. Айтматов). И, наоборот, среди многих выдающихся личностей мы нередко встречаем примеры феноменальной памяти безграничной по своим возможностям. Приведём несколько примеров. Историки утверждают, что персидский царь Кир, А. Македонский и Ю. Цезарь знали в лицо и по имени всех своих солдат, а количество солдат у каждого превышало 30 тысяч человек. Такими же способностями обладал знаменитый Фемистокл, который знал в лицо и по имени каждого из 20-ти тысяч жителей греческой столицы Афин. Академик А.Ф.Иоффе по памяти знал таблицу логарифмов. Современник А.Ф.Иоффе – академик А.А.Чаплыгин мог на спор выучить любую книгу, безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил лет пять назад, случайно и всего один раз. Книговеды – древнейший памятник индейской литературы на протяжении веков передавалось устно, сохраняя лишь в памяти индейцев. Жрецы и сейчас помнят народный эпос, все песни Махабхары в 300 тысяч строк. Все эти примеры наглядно демонстрируют безграничные возможности памяти.

Современный крупнейший математик и кибернетик фон Нейман сделал расчёты, которые показали, что в принципе человеческий мозг может вместить примерно 1020 единиц информации. Это означает, что каждый из нас может запомнить всю информацию, содержащуюся в миллионах томов крупнейшей в мире Российской государственной библиотеке. Поэтому можно уверенно заключить: никто не знает границу своей памяти. Мы никогда даже близко не подходили к границам наших возможностей и память мы используем на ничтожную долю своей мощности.

Природа отпустила каждому колоссальный кредит, но, увы, мы не всегда пользуемся им, или из-за того, что просто не умеем пользоваться, или из-за того что, ленимся заниматься интеллектуальной гимнастикой.

Все впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определённый след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности воспроизводятся.

Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня своего развития она достигла у человека. Такими мнемическими способностями и возможностями, какими обладает человек, не обладает ни одно живое существо в мире.

Более точно и строго память человека можно определить, как психофизиологические и культурные процессы, выполняющим свою функцию запоминания, сохранения и воспроизведения информации, являющиеся для неё основными. Эти функции различны не только по своей структуре, исходным данным и результатам, но и по тому, что у разных людей развиты неодинаково. Есть люди, которые, например, с трудом запоминают, но зато неплохо воспроизводят и довольно долго хранят в памяти запомненную информацию. Это индивиды с развитой долговременной памятью. Есть такие люди, которые напротив, быстро запоминают, но зато так же быстро забывают, то, что когда - то запомнили. У них более сильно развита кратковременная и оперативная виды памяти.

*Актуальность* памяти, её развития и совершенствования не проходит со временем, а лишь возрастает. Всё большее количество информации наваливается на современного человека, из-за больших объёмов всё труднее становится процесс её усваивания.

Поэтому в психологии память рассматривается как компонент общих и специальных способностей. При факторном анализе многочисленных познавательных функций она выделена, как первичная умственная способность.

Память входит в структуру интеллекта. Память включена также в общую способность к учению и обучаемости, является необходимым условием накопления фонда знаний и “интеллектуальных умений”. Слуховые представления и оперирования ими является важным напоминанием специальных музыкальных способностей, а математическая память включена в структуру математических способностей.

Память считается одним из наиболее разработанных разделов психологии. Но дальнейшее изучение закономерностей памяти в наши дни опять сделало её одной из узловых проблем.

Высоких успехов в изучении памяти добились английские психологи XVIII-XIX вв. собравшие большой экспериментальный материал, давший возможность сформулировать целый ряд теоретических положений. Хотя попытки подойти к пониманию памяти мы находим уже у Платона и Аристотеля, которые осмысливали эти вопросы в основном с философской позиции.

Целью данной курсовой работы является описание приёмов и средств улучшения памяти. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Дать определение человеческой памяти, описать её физиологические механизм.

2. Описать методики совершенствования и оценки памяти.

Предмет исследования – психологические особенности памяти.

Объект исследования – способы улучшения памяти человека.

# Глава 1. Память, её особенности и классификация видов

## 1.1 Определение памяти и её физиологический механизм

Говоря о человеке и о человечестве, мы всегда говорим о таких понятиях, как "память", "воспоминания". Человек всегда стремился к развитию, к прогрессу, к новым знаниям, а память – это абсолютно необходимое условие для научения и приобретения знаний. Без памяти невозможно накопление и сохранение опыта человека, его нормальное функционирование в обществе, поэтому изучение механизмов памяти всегда занимало умы учёных. С. Л. Рубинштейн как-то сказал: “Без памяти мы были бы существами на мгновение. Наше прошлое было бы мертво для нашего будущего, а настоящее… безвозвратно исчезало бы в прошлом” . (23, 190)

Память существуют у всех живых существ, хотя и в разной степени развития. Человек гораздо более сложен: прежде всего, у человека есть речь, как сильный инструмент запоминания; человек также обладает *произвольной, логической и опосредствованной памятью*, чего нет у животных. Другими словами, человек использует для запоминания и хранения информации свою волю, логику, разные средства запоминания (записи, тексты и т.д.). Человек неограничен только органическими возможностями в использовании памяти, и перед памятью человека открываются фантастические возможности. Что же такое сама память?

**Память** - это *психическое свойство* человека, способность, к *накоплению, (запоминанию) хранению, и воспроизведению* опыта и информации. Другое определение, говорит что память - это способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве. Память трудно свести к одному понятию, но подчеркнем, что это совокупность процессов и функций, которые расширяют познавательные возможности человека. Память охватывает все впечатления об окружающем мире, которые возникают у человека. (19, 107)

Еще один важный факт: память хранит, восстанавливает очень разные элементы нашего опыта, интеллектуальный опыт, эмоциональный, и моторно-двигательный. Память о чувствах и эмоциях может сохраняться даже дольше чем интеллектуальная память о конкретных событиях. Итак, память – очень сложный механизм, который состоит из целого ряда специальных факторов памяти, которые мы и рассмотрим.

Наиболее важные черты, неотъемлемые характеристики памяти, это: *длительность, быстрота (запоминания и воспроизведения), точность, готовность, объем.* От этих характеристик зависит то, насколько продуктивная память человека.

1. *Объем* ***-***  способность одновременно сохранять значительный объем информации. Средний объем памяти - 7 элементов (единиц) информации.
2. *Быстрота запоминания*  - отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специального тренирования памяти.
3. *Точность* ***-***  точность проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации. Эта черта очень важна в обучении
4. *Длительность* – способность в течении долгого времени сохранять пережитый опыт. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько лет. Длительность памяти имеет выборочный характер.
5. *Готовность к воспроизведению -* способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный раньше опыт.

Вопрос о механизмах памяти сложен и его изучает целый ряд наук: физиология, биохимия и психология.

* Физиологи говорят о том, что процесс сохранения информации связан с образованием нервных связей (ассоциаций);
* Биохимики – с изменением состава рибонуклеиновой кислоты (РНК) и других биохимических структур;
* Психологи подчеркивают зависимость памяти от характера деятельности человека и направленности личности;

Когда мы говорим о механизмах памяти, мы говорим о каких-то процессах, через которые проходит любой человек чтобы запомнить нужную информацию, а впоследствии ее воспроизвести. Основные процессы памяти - это запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Запоминание - главный процесс памяти. От него зависит полнота, точность, прочность и продолжительность хранения материала и т.д. Запоминание и воспроизведение обычно происходит в виде и произвольных и непроизвольных процессов. Человек очень много запоминает и воспроизводит без особых усилий. Забывание - это обычно непроизводный процесс. (9, 83)

Теперь подробнее о каждом процессе:

1. Запоминание - когда человек воспринимает предметы и явления, это приводит к переменам в нервных сплетениях коры головного мозга. Образуются временные условно-рефлекторные связи. Их еще называют следы памяти. Их физиологическая основа до сих пор не совсем ясна. Запоминание может быть как произвольным, запланированным, так и непроизвольным, протекать независимо от воли человека. Это имеет громадное значение, так как именно так воспринимается большая часть информации, необходимой каждый день Произвольное запоминание может проходить двумя способами: через механическое фиксирование. или быть смысловым (логическим). Уже было упомянуто, что второй способ обычно достигает лучших результатов, так как человек работает с материалом, а ведь только действуя на основании материала мы запоминаем его.
2. Сохранение - когда следы памяти не исчезают, а фиксируются в нервных сплетениях, даже после того как исчезают возбудители, которые их вызвали. Благодаря этому "банк информации" постоянно возрастает. Не вся информация сохраняется одинаково хорошо: одни образы остаются, другие слабнут, третьи вообще быстро исчезают. Еще раз подчеркиваем важность личного психического отношения личности к материалу, в процессе запоминания и сохранения.
3. Воспроизведение - этап вспоминания или воспроизведения лежит в основе познавательных процессов. Благодаря этой фазе информация извлекается из "огромной" библиотеки" памяти. Воспроизведение проходит в три фазы:

* Узнавание - при повторном восприятии объекта, мозг проводит различие между возбудителями, которые действовали на вас раньше и теми, которые действуют на ваши органы чувств в настоящий момент.
* Припоминание - наиболее активная форма воспроизведения. В сознании отображаются те возбудители, которые действовали на человека в заданое время, хотя сейчас они и не действуют.
* Репродукция или реминисценция - самый сложный этап, когда в памяти уже конкретно восстанавливает необходимый материал. До этого он уже различаем, обновляется в сознании, но теперь нужно полностью воспроизвести образ, который вы не наблюдаете сейчас: например написать, рассказать, нарисовать.

1. Забывание - процесс противоположный сохранению. Когда мы видим значительное различие между оригинальным материалом и тем, что удается воссоздать, принято говорить, что материал забыт. Процесс забывания всегда интересовал исследователей. Было выяснено, что наибольший объем материала забывается в первый день после запоминания. Забывание может быть как полезным так и вредным, помогая или мешая человеку в жизни и деятельности. Позитивная функция забывания в том, что оно забирает громадный груз информации, который является ненужным, и не допускает перенагрузки памяти. Негативным забывание становится когда память стирает целые блоки информации, или отрицательный опыт, который, тем не менее, необходим для нормальной плодотворной жизни.

Есть несколько теорий, почему происходит забывание, хотя на практике ни одна из них не может исчерпывающе объяснить явление забывания.

1. Теория систематической деформации следов памяти - говорит, что перемены в памяти связаны с переменами в тканях мозга. То есть в следах памяти происходят спонтанные безконтрольные перемены.
2. Теория ретроактивного и проактивного торможения говорит, что любое получение нового материала приводит к нарушениям в памяти о предыдущих событиях. (ретроактивное) Таким же образом любое предыдущее обучение, негативно влияет на процесс дальнейшего обучения и воссоздания нового материала.(проактивное забывание)
3. Теория мотивируемого забывания говорит, что цель и мотивация человека влияет на забывание. (например человек намеренно забывает о болезненной информации, которая вызывает боль, страх или вину). З.Фрейд посвятил много времени изучению именно этой теории и изучению мотивированного забывания. По мнению Фрейда, когда человек непроизвольно теряет или закладывает вещи, он это делает с целью избавления от неприятных воспоминаний или эмоциональных переживаний.(2, 125)

## 

## 1.2 Процессы памяти

Сохранение в памяти какой-то информации включает три процесса. Первый из них - это запоминание и кодирование, в ходе которого выделяется та информация, которая будет храниться. Второй - это собственно хранение информации и ее связывание с той, которая уже есть в памяти. И, наконец, третий этап-это узнавание и воспроизведение хранящейся информации; без него мы никогда не могли бы знать, что именно мы действительно запомнили.

*Запоминание*

Первоначальная форма запоминания — так называемое не преднамеренное или непроизвольное запоминание, т. е. запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Это простое запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга. Каждый процесс, происходящий в коре мозга, оставляет следы после себя, хотя степень их прочности бывает различна.

Непроизвольно запоминается многое из того, с чем человек встречается в жизни: окружающие предметы, явления, события повседневной жизни, поступки людей, содержание кинофильмов, книг, считанные без всякой учебной цели, и т.п., хотя не все они напоминаются одинаково хорошо. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. Даже непроизвольное запоминание носит избирательный характер, определяется отношение к окружающему.

От непроизвольного напоминания надо отличать произвольное (преднамеренное) запоминание, характеризующееся тем, что человек ставит перед собой, определенную цель — запомнить то, что намечено, и использует специальные приемы запоминания. Произвольное запоминания представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить и включающую в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь этой цели.

В процессе обучения преднамеренное запоминание нередко принимает форму заучивания, т.е. мнoroкpaтнoro повторения учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. Так, например, заучиваются стихи, определения, законы, формулы, исторические даты и т.д. Поставленная цель — запомнить — играет важную роль, определяя собой всю деятельность запоминания. При прочих равных условиях произвольное запоминание заметно продуктивнее непреднамеренного, непроизвольного запоминания. (17, 68)

Многое из*,* того, что воспринимается в жизни большое число раз, не запоминается нами, если не стоит задача запомнить. И в то же время, если доставить перед собой эту задачу и выполнить вce необходимые для ее реализации действия, запоминание протекает с относительно большим успехом и оказывается достаточно прочным. Большое значение при этом имеет постановка не только общей задачи (запомнить то, что воспринимается), но 6олее частных, специальных задач. В одних случаях, например, ставится задача запомнить только основное, главные мысли, наиболее существенные факты, в других — запомнить дословно, в-третьих, — точно запомнить последовательность фактов и т.д.

*Механическое и осмысленное запоминание*

Успех запоминания зависит также от того, в какой степени материал осмысливается человеком. При механическом запоминании слова*,* предметы, события, движения запоминаются точно в таком порядке, в каком они воспринимались, без каких-либо преобразований. Механическое запоминание опирается на пространственную и временную близость объектов запоминания. Осмысленное запоминание основано на понимании внутренних логических связей между частями материала. Оно опирается главным образом на обобщенные связи второй сигнальной системы. Доказано, что осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического. Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений; механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени и более действенно. (16, 32)

*Узнавание и воспроизведение.*

Эффективность извлечения информации тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти. Действительно, информация всегда воспроизводится на основе той структуры, и составе, которой она запоминалась. Идет ли речь о том, чтобы назвать пятый месяц года, вспомнить, кто такой Фрейд или что такое теория относительности, - в каждом из этих случаев приходится обращаться к тому контексту, в который «встроен» извлекаемый из памяти элемент. Так, первом случае, очевидно, потребуется пересчитать все месяцы, начиная с января (или, наоборот, в обратном порядке - с июня, если мы знаем, что это шестой месяц); во втором случае надо будет вспомнить эпоху и родину ученого и ту область, в которой он работал, а в третьем - вспомнить особенности именно той из множества теорий, о которой требуется рассказать.

На все это, разумеется, наслаивается содержимое эпизодической памяти, в которой хранятся те события, что происходили в момент кодирования искомых элементов, или те воспоминания о прошлом, которые в то время возникали.

Именно потому, что в извлечении информации из памяти столь важную роль играет контекст, нам всегда легче *узнать* какой-то элемент среди других, предъявляемых вместе с ним, чем *вспомнить* что-то без каких-либо опорных точек или объектов для сравнения. Это касается людей всех возрастов, но в наибольшей степени - пожилых. Видимое ослабление памяти (особенно кратковременной) у стариков, которые часто видят в этом начало «склероза», нередко бывает связано не с нарушение самой памяти, а с уменьшением способности извлекать из нее информацию. Очевидным подтверждением этого служит тот факт, что способность к узнаванию практически не изменяется.

Все эти соображения - одна из причин того, что именно узнавание, а не вспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала. Поэтому тесты на выбор правильных ответов вернее отражают уровень знаний, чем прямые вопросы, при которых подчас можно отделаться простым повторением заученных слов из лекции или учебника.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, которое сформировалось человека ранее или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

Узнавая объект, мы всегда относим его к определенной категории объектов. Заметив в небе движущуюся точку, человек отмечает про себя: «Это — птица или самолет»; тем самым он относит восприятие к одной из двух категорий предметов (птицы — летающие машины). Узнавание бывает разным по, степени точности и полноты. Наименьшая степень узнавания проявляется в «чувстве знакомости», когда человек не может точно узнать признака объекта, но уверен, что он ему знаком. Наибольшая степень узнавания, или полное узнавание, не вызывает у воспринимающего субъекта никаких сомнений в знании объекта восприятия; при полном узнавании человек безошибочно относит объект, к определенной категории, может точно назвать время, место и другие признаки знакомства с ним.

Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него, вне его. Воспроизведение образа объекта труднее чем узнавание. Так, человеку легче узнать текст книги при повторном его чтении (при повторном восприятии), чем воспроизвести, припомнить содержание текста при закрытой книге. Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений.

Воспроизведение может проходить в виде последовательного припоминания, это — активный волевой процесс. Припоминания что-либо, мы как бы перебираем в памяти факты, связанные с предметом воспроизведения, но это действие носит иной характер, чем перебор информации, зафиксированной в запоминающем устройстве кибернетической машины. Припоминание у человека происходит по законам ассоциации, сокращенно, в то время как машина вынуждена перебирать всю информацию до тех пор, пока не «наткнется» на нужный факт.

Припоминанию материала помогают вопросы. Вопросы вызывают промежуточные ассоциации, подводящие людей все ближе к цели. Однако вопросы могут и мешать припоминанию, если они заданы неумело и порождают побочные ассоциации. Припоминание требует сосредоточенности внимания, оно совершается иногда с большим трудом. Воспроизведение может быть произвольным и непроизвольным. Припоминание — это произвольное преднамеренное воспроизведение: человек заранее имеет цель вспомнить и для этого применяет усилия мысли и воли. Непроизвольное воспроизведение происходит как бы само собой. Основой его являются ассоциации по смежности во времена или в пространстве, в некоторых случаях также ассоциации по сходству и контрасту.

Различают воспроизведение непосредственное и опосредованное. Непосредственное воспроизведение протекает без промежуточных ассоциаций (так воспроизводится, например, заученная таблица умножения). При опосредованном воспроизведении человек опирается на промежуточные ассоциации — слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.

Воспроизведение учебного материала может осуществляться после его полного заучивания ив его процессе, (в виде пересказывания) с целью самоконтроля. Опыт говорит о том, что заучивание, сопровождаемое многократным воспроизведением, эффективнее, чем многократное чтение учебного материала без самоконтроля. (26, 63)

*Забывани**е*

Как уже отмечалось, нельзя говорить о памяти, не касаясь при этом забывания и его причин. Забывание может быть связано с различными факторами. К ним относится, например, возраст, в котором запоминается то или иное событие, неиспользование усвоенного материала или, наконец, характер этого материала. Важную роль играет также *интерференция*, когда сохранению в памяти какой-то информации мешают предшествующие или последующие события. Забывание может быть связано и с некоторыми бессознательными мотивациями. Наконец, целые «блоки памяти» стираются порой в результате дегенеративных процессов в нервной системе или мозговых травм, приводящих к утрате функции некоторых тканей.

Забывание выражается в невозможности вспомнить или в ошибочном узнавании и воспроизведении. Физиологической основой забывания являются некоторые виды коркового торможения, мешающего актуализации (оживлению) временных нервных связей. Чаще всего это угасательное торможение, которое развивается при отсутствии подкрепления.

От полного воспроизведения до полного забывания имеются промежуточные стадии узнавания. Некоторые исследователи называют их «уровнями памяти». Таких уровней 3:

1. память воспроизводящая,
2. память опознающая,
3. память облегчающая.

Например, человек заучил стихотворение. Если через некоторое время он может воспроизвести его безошибочно, — это первый уровень памяти, самый высокий, если он не может припомнит заученное, но легко опознает (узнает) стихотворение в книге или на слух, — это второй уровень памяти; если же учащийся не в состоянии самостоятельно ни вспомнить, ни узнать стихотворения, но при повторном заучивании ему потребуется меньше времени для полного воспроизведения, чем в первый раз, *—* то третий уровень.

Забывание проявляется в схематизации материала, отбрасывании отдельных частей его, иногда существенных, сведения новых представлений к привычным старым представлениям. Для борьбы с забыванием надо знать закономерности его протекания. Эти закономерности следующие.

Забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Так, опыты Эббингауза показали, что через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает 56%, в дальнейшемоно идет медленнее забывание осмысленного материала подчинено той же закономерности.

Забывание протекают быстрее, если материал недостаточно понят человеком. Забывание происходит быстрее, еслиматериал неинтересен человеку, не связан непосредственно его практическими потребностями. Этим объясняется т факт, что взрослые люди лучше помнят то, что относится к их профессии, что связано с их жизненными интересам. Люди хорошо помнят материал, который их увлекает и быстро забывают то, что их не интересует. Воспитание у детей познавательных интересов — одно из условий прочности знаний учащихся. Скорость забывания находится в прямой зависимости от объема материала и степени трудности его усвоения.

## 

## 1.3 Влияние различных видов деятельности на запоминание

Все люди по способности запоминать подразделяются на два типа: быстро и медленно запоминающие материал. Экспериментально доказано что люди быстро заучивающие способны с 1-го раза воспроизвести 8 элементов в то время как медленно заучивающие помнят только 3. Если добавить к характеристике названных групп ещё и то, что быстро заучивающие быстро и забывают, а медленно заучивающие забывают медленно, то станет ясно, что для оценки качества памяти в целом, применять какой либо один показатель нельзя. Поэтому необходимо отметить, что память людей различается по нескольким параметрам: скорости, прочности, длительности, точности, объему заполнения. Все эти количественные характеристики памяти по существу и качественным различиям.

Т.е. говоря о людях с хорошей или плохой памятью, имея в виду общую недифференцированную характеристику памяти можно выделить также уровень развития у каждого человека по ее видам.

Так, например, словесно – логическая память на знание в речевой форме, логические схемы, математическую символику человека с хорошо развитым этого вида памяти легко запоминает слова идеи, логические конструкции. Запоминаемый материал часто не вызывает зрительных ассоциаций, такой человек легко запоминает фамилии, имена и отчества. Но образная идентификация модели осуществляется с большими усилиями. Словесно-логический вид памяти связан со складом ума человека, склонного к философским обобщениям и теоретическим рассуждениям.

Говоря об образной памяти на представление необходимо также подчеркнуть что её уровень развития неодинаков также для различных модальностей, т. е доминирование отдельных видов памяти зрительной, слуховой, эмоциональной, двигательной и других не одинаково, также как и их функционирование.

По этой причине в положении о совпадении свойств быстрого заучения и быстрого забывания, а медленного заучивания и медленного забывания следует внести оговорку. Т.к среди прочих есть и также, которые медленно заучивают и быстро забывают, и одаренные с очень хорошей памятью, быстро заучивают и медленно забывают.

Иногда одному человеку, для того чтобы лучше запомнить материал необходимо его прочесть, т. к. при запоминании и воспроизведении ему легче опираться на зрительную память то другому легче опираться на слуховую память и акустические образы.

Третьему легче запоминать и воспроизводить движение и ему можно рекомендовать записывать материал или сопровождать его запоминание какими-либо движениями.

Чистые виды памяти в смысле безусловного доминирования одного из перечисленных крайне редки. Чаще всего можно столкнутся c различными сочетаниями зрительной, слуховой, двигательной памяти. Типичными их смешениями является: зрительно-двигательная, зрительно-слуховая, слуховая - двигательная. Однако у большинства людей все же доминирующей выступает зрительная память.

Наибольшее развитие у человека обычно достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность. Например: у учёных отмечается очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая память. У актёров и врачей хорошо развита память на лица.

Процессы памяти тесно связаны с особенностями личности человека, его эмоциональном настроем, интересами, потребностями. Они определяют то, что и как человек запоминает, хранит и припоминает. Запоминание также зависит от отношения личности к запоминаемому материалу. Отношение определяет избирательный характер памяти. Мы обычно запоминаем то, что нам интересно и эмоционально значимо. Существенную роль в запоминании может играть общее состояние личности в момент запечатления, а также её физическое состояние в целом, доказательством этому служит болезненное нарушение памяти. В таких случаях происходит характерное расстройство памяти, которое в своих особенностях отражает расстройства личности больного. Известный исследователь расстройства памяти Т. Рибо писал по этому поводу, что наша более или менее представление о себе в каждый данный момент времени поддерживается памятью, и питается его, и стоит памяти прийти в состояние расстройства, как тотчас же меняется представление человека о самом себе. Существует, не очень заметная, но похожая на заметное расстройство человеческой памяти, которое мы не замечаем так же, как акцентуации характера. Также расстройства в жизни встречаются очень часто, поэтому важно иметь представление о таких типичных нарушениях.

По динамике протекания мнемических процессов амнезия делится на ретроградную, антероградную, ретардированную. Ретроградная амнезия представляет собой забывание прошлых событий, антероградная – невозможность запоминания на будущее; ретрардиванная амнезия – вид изменения памяти связанный с сохранением в памяти событий, переживаемых во время болезни и последующим их забыванием. Ещё один вид амнезии это прогрессивная амнезия – проявляется в постепенном ухудшении памяти, до её полной потери. При этом вначале утрачивается то, что не устойчиво в памяти, а затем и более прочные воспоминания.

Далее говоря о памяти, возникает вопрос, является ли память признаком большого интеллекта. В действительности же есть огромное количество людей, которые отличаются феноменальной памятью, но не отличаются глубоким интеллектом, т.к. феноменальная память не всегда служит истинным критерием ума.

Справедливо и другое утверждение совсем не обязательно быть человеком средних или ниже средних способностей, чтобы обладать феноменальной памятью, так например, по истине великие математики как А.М.Ампер, Джон Уоллес, Карл Фридрих Гаусс, также обладали феноменальной памятью. Но память, помогая им в работе, отнюдь не была причиной их гениальности. (28, 143)

И все же нужно сказать, что память и интеллект тесно взаимосвязаны, т.к. чем одарённей человек умственно, тем лучше у него память. Так, например, запас слов человека является довольно хорошим показателем, как памяти, так и ума. Известно, что люди с бедным опытом тяготеют к механическому запоминанию.

Любая работа научного характера способствует улучшению памяти, т.к. обогащает новыми категориями, точками зрения, исходя из которых можно, классифицируя запоминать факты и явления. Таким образом, память нельзя оторвать от других психических процессов, в том числе и от мышления, с которым она тесно связана, т. к. в большинстве случаев при хорошем интеллекте мы имеем хорошую память. При прочих равных обстоятельствах память является ценным качеством. Этот параллелизм, однако не обязателен. Приводится ряд исследований, в том числе известного психолога Оффнера, который доказал меньший объём запоминания, более низкий темп запоминания и меньшую точность воспроизведения у слабоумных. Память у слабоумных носит чисто механический характер, без включения в этот процесс какой-либо интеллектуальной проработки полученной информации. Память слабоумных почти не отражает специфические особенности человеческой памяти, ее опосредованный характер и наиболее существенные её качества заключаются в том, что человек своими знаниями владеет и может ими пользоваться. Механическая память наблюдается у умственно отсталых людей и не несёт в себе высших проявлений памяти и не может быть разумно использована. Эксперименты, проводимые с детьми школьниками, Х. Эббенгаузом в Бреснавской гимназии показали, что элементы памяти заключённые в немедленном воспроизведении ряда простых относительных впечатлений в среднем не лучше чем у одарённых детей. Правда есть ряд других исследований, которые устанавливают лучшую память у более одарённых детей. Исследования, проведённые во Франции, показали, одарённые ученики имели более сильную память, успех в школьных занятиях у учеников сильно расходился между собой. Так как у некоторых хороших учеников обнаружилась неудовлетворительная память, а у некоторых средне одарённых, память оказалась очень хорошей. (27, 86)

Если верно то, что одарённость и память идут не параллельно, то и одна одарённость без памяти являлась бы по образному выражению, полководцем без войска или живописцем без красок. Поэтому на вопрос о том, почему у одного человека память лучше другого, или почему один человек бывает умнее другого. Можно сказать, что это пока физиологическая тайна.

Возможно, в исключительных случаях мозг может иметь такое строение, что определенный вид долговременной памяти, например, на числа возникает с особой лёгкостью и поэтому есть люди, которые помнят имена и не помнят лица. И наоборот рассеянные учёные помнят до мельчайших подробностей аспекты своего предмета, но с трудом вспоминают свой домашний адрес.

Однако следует подчеркнуть, что возможности памяти только отчасти отражают врожденные свойства человеческого мозга. В значительной степени память можно развить путём систематической тренировки и об этом свидетельствуют многие приводимые примеры. Несомненное значение, особенно для высших проявлений памяти, имеет и общий уровень эрудиции человека, позволяющий связывать каждый новый факт с имеющимися знаниями.

# Глава 2. Методы и приёмы улучшения памяти человека

## 

## 2.1 Упражнения для развития памяти по Ф.Лёзеру

### 

### Тренировка запоминания логически не связанного текста

Ниже приведены 20 названий (каждое под соответствующим порядковым номером), которые следует запомнить. Для запоминания дается 40 секунд. Исследуемый должен написать все 20 слов с их номерами так, как он их запомнил. Ответ считается правильным, если одновременно с названием указывается и его порядковый номер.

1. Украинец 11. Масло

2. Экономка 12. Бумага

3. Каша 13. Сладости

4. Татуировка 14. Логика

5. Нейрон 15. Социализм

6. Любовь 16. Глагол

7. Ножницы 17. Прорыв

8. Совесть 18. Дезертир

9. Словарь 19. Свеча

10. Глина 20. Вишня

*Эффективность запоминания вычисляется по формуле:*

Число правильно воспроизведенных слов делим на 20 и умножаем на 100 , получаем % эффективного запоминания.

### Запоминание чисел

За 40 секунд нужно запомнить 20 чисел с их порядковыми номерами. После этого написать все, что вы запомнили.

1. 43 11. 37

2. 57 12. 38

3. 12 13. 86

4. 33 14. 56

5. 81 15. 47

6. 72 16. 6

7. 15 17. 78

8. 44 18. 61

9. 96 19. 83

10. 7 20. 73

*Эффективность запоминания в % вычисляется по формуле:*

Количество правильно названных чисел делится на 20 и умножается на 100.

### Запоминание лиц с именами и фамилиями

Запомнить предлагается 0 фотографий с именами и фамилиями. На это дается 30 секунд. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются исследуемому, и он должен "опознать" их. Эффективность запоминания определяется по аналогичной формуле.

### Запоминание логически связанного материала

Предлагается запомнить 10 основных положений подчеркнутых в нижеследующем тексте (они приведены в определенном порядке). Испытуемый должен прочесть текст и через 1 минуту воспроизвести содержание основных положений и порядок предложений.

"Роботы, которым доступны определенные поведенческие реакции. РОБОТЫ МОГУТ АНАЛИЗИРОВАТЬ СОЗНАНИЕ (1), создавая программы для его развития. ОНИ ВЫРАБАТЫВАЮТ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ (2). ЭТО МИРАЖ (3) ИЛИ РЕАЛЬНАЯ НАУЧНАЯ ПЕРСПЕКТИВА (4)? ДЕОНТОЛОГИЯ или логика норм поведения ПОЗВОЛЯЕТ ОТВЕТИТЬ НА ЭТОТ ВОПРОС (5). СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ ВСЕГДА РЕГУЛИРУЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ НОРМАМИ ПОВЕДЕНИЯ (6). ОБЩЕСТВО НЕ МОГЛО БЫ (7) существовать без подобных норм. ВОЗРАСТАЮЩАЯ СЛОЖНОСТЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ (8) ДИКТУЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫРАБОТКИ НАУЧНЫХ ОСНОВ, ПРАВОВЫХ И МОРАЛЬНЫХ НОРМ (9). Это является АКТУАЛЬНОЙ СОВРЕМЕННОЙ ЗАДАЧЕЙ (10).

*Эффективность запоминания в % выражается формулой:*

Число правильно воспроизведенных основных положений разделить на 10 и умножить на 100.

*Средняя продуктивность запоминания*

Средняя продуктивность запоминания вычисляется по результатам проведенных упражнений. Сумма результатов проведенных упражнений делится на их число (в данном случае 4).

Например: упр. № 1……..%

упр. № 2……..%

упр. № 3……..%

упр. № 4……..%

Сумма этих % делится на 4

В результате ряда исследований установлено, что при 90-100% эффективности запоминания память человека можно квалифицировать как отличную, при 70-90% - как очень хорошую, при 50-70% - как хорошую, при 30-50% - как удовлетворительную, при 10-30% - как плохую и при 0-10% - как очень плохую.

При систематической тренировке, если даже программа составлена самим тренирующимся, память постепенно улучшается.

### Тренировка концентрации внимания

Для тренировки концентрации внимания необходимо, чтобы человек сосредоточил его на избранном предмете и его основных свойствах, не отвлекался от мыслей об этом предмете. Запоминать следует существенную информацию о каком - либо событии, игнорируя несущественную.

Лёзер рекомендует с целью тренировки делать описание какой-либо картины, постоянно его детализируя. Упражнение можно повторить в условиях действия отвлекающих факторов (шум и пр.) (9, 59)

**2.2 Основные принципы запоминания новой информации**

Информация, поступающая в мозг человека, лучше запомнится, если установлена связь между событиями. Так, в упражнении на запоминание установите смысловые связи между двумя явлениями. Предварительное определение, какой может быть смысловая связь между этими явлениями, событиями или действиями, способствует более прочному запоминанию. Вот некоторые примеры:

Альберт Эйнштейн - один из величайших физиков. Смысловое значение здесь состоит в том, что он создал теорию относительности.

Ассоциативные связи, даже когда они совершенно невероятны по смыслу, то они запоминаются надолго. Например, Луна-масло. Можно представить себе самое невероятное - кусок масла на Луне.

Структурные связи также помогают запоминанию. Лёзер приводит пример: если число 683429731 разместить следующим образом 683-429-731, его будет легче запомнить. Для более легкого запоминания информацию можно разделить на группы А, Б, В, Г и т.д. Можно рифмовать некоторые слова.

### Метод ассоциации

Методом ассоциации умело пользовался римский политический деятель Марк Туллий Цицерон при подготовке своих блестящих речей, которые произносил, не пользуясь никакими записями. Он был великолепным оратором. С помощью особых приемов он запоминал предварительно отрепетированные речи. Каждый раздел речи он связывал с определенной ситуацией в комнате и, расхаживая по этой комнате, проводил ассоциации с различными предметами, находящимися в ней, которые напоминали предметы в зале Римского сената. Выступая в сенате, он связывал разделы своей речи с соответствующими предметами и мог часами говорить без запинки.

Существует простейший способ создания собственных упражнений, помогающих памяти с привлечением ассоциаций. С этой целью следует написать 20 чисел и произвольно связать их с определенными лицами или предметами (подобно описанной здесь тренировке запоминания логически не связанного текста) по системе словесно - числового запоминания. За этим упражнением должно следовать другое такое же, тем самым будут возрастать мнемонические способности мозга. Этим методом можно выработать феноменальную память. (25, 59)

### Запоминание лиц

Часто мы жалуемся, что плохо запоминаем лица. Нам бывает неудобно перед старыми знакомыми, что мы не можем вспомнить, где и когда с ними общались, и вообще, кто они такие.

Чтобы запомнить лицо, необходимо внимательно его рассмотреть, обращая внимание на форму, отличительные признаки (предметы), которые редко встречаются у других людей и пр.

### Запоминание имен

Первое условие для запоминания имени - оно должно быть произнесено громко и отчетливо. Его следует повторить раз - другой, чтобы зафиксировать в памяти. Некоторые пользуются способом связывания имени со зрительным образом лица, которому оно принадлежит, с эго характерными приметами и т.д.

### Общие условия успешного запоминания

1. Когда материал интересен для запоминающего.

2. Когда у запоминающего есть уже большой объем знаний в той области, к которой относится заучиваемый материал.

3. Когда у запоминающего сформирована установка на длительность, полноту и прочность запоминания.

4. Когда материал осмыслен, предельно ясен, подвергается классификации.

5. Когда при заучивании материала до 1000 слов (т.е. 3-4 страницы книги обычных размеров), он внимательно прочитан один - два раза с разбивкой его на смысловые фрагменты и затем воспроизводится путем активных и с подглядыванием повторений.

6. Когда число таких повторений на 50% превышает то количество их, которое требуется для первого безошибочного воспроизведения. (Со средней памятью человек может безошибочно воспроизвести 7-9 слов сразу, 12 слов - после 17 повторений, 24 слова - после 40 повторений).

7. Когда между отдельными повторениями вводится пауза продолжительностью 24 часа.

8. Когда процесс заучивания, разделенный на отрезки по 45-60 минут, прерывается паузами отдыха 10-15 минут.

## 

## 2.3 Приемы и упражнения для развития памяти, облегчения процессов запоминания

Рассмотрим некоторые приемы и упражнения для развития памяти, облегчения запоминания.

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

2. Ритмизация — перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

3. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова — чтобы запомнить медицинские термины, «супинация» и «пронация», используют созвучную и шуточную фразу «суп несла и пролила» ).

4. Нужно находить яркие, необычные образы, картинки, которые по «методу связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук — запомнить это будет легко, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт — «карандаш» в «очках» подходит к полной даме «люстре», на которую шаловливо влезает «стул», на обивке которого сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания по «методу связок», полезно сильно искажать пропорции (огромный «жук»); представлять предметы, в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» на даме «люстре»).

5. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем «обходе».

6. При запоминании цифр, чисел можно использовать приемы: а) выявить 'арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость 89 = 35 + 54; б) выделить знакомые числа — например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа «пи» и т. д.; в) «метод зацепок» — замена цифр образами. Например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4— стул, 5 — звезда, 6 — жук, 7 — неделя, 8— паук и т. д. Можно заменять цифры, буквами и словами. Например, замена цифр 1, 2, 3, 8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два, В. 3 — три — Р. А цифры 4, 5, 6, 7, 9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — 4,5 Π-6 — Щ, 7— С, 9-Д.

Замена словами: 0 — Л (иЛ), 1 — Н (Ной), 2 — В (Вой). 3 —Ρ (аРия), 4 Ч (оЧи), 5 — Π (Πα), 6 — Ш (уШи), 7 — С (уСы). 8 —M (яМа), 9 — Д (яД). 10 — НиЛ, 11 — НеоН, 12 — НиВа, 13 — НоРа, 14 — НоЧь, 15 — аНаПа, 16 — НиШа, 17 — НоС, 18 — НеМой, 19— АНоД, 20 — ВоЛ, 21 — ВиНо, 22 ВиВа, 23 — ВаР, ....ЗА — РеПа, ..., 44 — ЧаЧа, ..„ 56 — ПаШа, .... 67 — иШиаС, .... 78 — СоМ, .„, 84 — МяЧ, .... 93 — ДаР. ..., 99 — ДуШа, 100 — НаЛиЛ и т. д.

Например, Вам надо запомнить телефон 9486138, то 94 — ДаЧа, 86 — МыШа, 13 — НоРа, 8 — яМа, — легко запоминается образ «на даче мышь сделала нору и яму» — этот номер Вы. уже не перепутаете.

7. Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского. Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза ни 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

8. Запоминание слов связыванием их в рассказ.

Исходные положения:

* образы должны быть яркими, четкими, необычными. Вы должны видеть их в воображении;
* они должны быть в движении;
* связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перекатывания, на основе "похожести".

**Пример запоминания логически не связанных слов** (дерево, стол, река, корзина, расческа, мыло, ежик, резинка, книга, трактор, дождь, солнце, часы, лампа, скрепка, дом, самолет, тетрадь, носки, воздух).

Мы видим зеленое красивое ДЕРЕВО. Из него начинает расти в сторону доска, из доски вниз опускается ножка, получается СТОЛ. Приближаем свой взгляд к столу и видим на нем лужу, которая стекает вниз, превращаясь в целую РЕKУ. Посередине реки образуется воронка, которая превращается в КОРЗИНУ, которая вылетает из реки на берег. Вы подходите и отламываете у нее один край - получается РАСЧЕСKА. Вы берете ее и начинаете расчесывать волосы до тех пор, пока из головы не начинает выделяться МЫЛО. Оно стекает и остается волос, торчащий ЕЖИKОМ. Вам очень неудобно и Вы берете РЕЗИHKУ и стягиваете ею волосы. Hо она не выдерживает и лопается. Kогда она падает вниз - разворачивается по прямой линии, а затем превращается в KHИГУ. Вы пытаетесь ее поднять - не получается. Тогда открываете ее и из не прямо на Вас выезжает ТРАKТОР, который светит в глаза мощным лучом, словно СОЛHЦЕ. Становится очень жарко, и с Вас льется пот. Очень хочется, чтобы пошел ДОЖДЬ. И он начинает идти. Вы поднимаете голову и видите над собой ЧАСЫ, из которых льется вода. Вам становится холодно от дождя, хочется, чтобы он прекратился. Вы подпрыгиваете, хватаетесь за стрелку часов и вырываете ее. Опустившись на землю, Вы рассматриваете ее и замечаете у основания стрелки прикрепленную огромную ЛАМПУ. Вы забираете стрелку в виде СКРЕПКИ и прикрепляете на нагрудный карман. Только прикрепили стрелку, как от лампы начали откалываться и падать на ноги, превращаясь в кирпичи, кусочки стекла. Вы отпрыгиваете от него в сторону, сбросив с себя лампу со скрепкой. Постепенно из кирпичей, которые падают из лампы, появляется целый ДОМ. Вы подходите к нему, касаясь рукой стрелки, но он вдруг взлетает на воздух, словно САМОЛЕТ. И у Вас в руках остается кирпич, который превращается в ТЕТРАДЬ. Вы вырываете из нее листы и делаете из них себе HОСKИ (помня, что они дефицит) и идете в них по земле, как по ВОЗДУХУ.

9. Связка слов через сокращение образов (метод запоминания).

Представьте слона, муху. А теперь слоно-муху, т.е. слона, у которого выросли крылышки мухи, и который пытается взлететь, взмахивая большими крыльями. Порядок слов при запоминании определяется присутствием в образе большего объема первого слова.

10. Оживление (метод запоминания).

Попробуйте представить какого-либо зверя, животное. теперь представьте, что он ожил и начал двигаться. Отпустите его, пусть живет своей жизнью в Вашем воображении. Поупражнявшись с живыми существами, переходите к оживленным предметам по той же схеме. Упражнение выполняется сначала с закрытыми глазами, а затем и с открытыми. Можно представлять, что Вы касаетесь предмета, и он оживает, дуете на него и т.д. Теперь попробуйте выполнять какие-либо операции с предметами или живыми существами по Вашей воле. Необходимо достигнуть состояния, когда Вы свободно манипулируете предметами.

11. Взаимодействие с образами (метод запоминания).

Возьмите художественную книгу, прочитайте один абзац (5-6 предложений), представляя себя на месте главного героя или участвующим в виде какого-либо предмета. Найдите какое-либо ключевое слово в абзаце, представьте его. Подойдите мысленно к нему, войдите в него, начните двигаться в нем, жить. Представьте, что этот предмет - Вы, и начинайте составлять рассказ, оживляя слова и сокращая их. Вы должны заранее подготовить 20-30 слов, из которых и составляйте рассказ. Представьте, что Вы на основании "похожести": цвета, каких-либо общих черт, формы, тяжести материала и т.д. перетекли и превратились в другой образ. Доведите количество слов до 50-70 и переходите к следующему упражнению.

12. "Перетекание"

Представьте два предмета (лучше, если потренироваться на слайдах). На основании "похожести" какой-либо черты из одного предмета образуется другой. Что же это за похожесть? Одинаковый цвет, форма, место расположения, запах, тактильные ощущения, тяжесть. Запомните на основе перетекания пять слов. Доведите до 30-50. На это должно уйти максимум 3-4 дня, если тренироваться по 1, 5-2 часа. Возвращаться, повторять слова во время их запоминания нельзя. Нужно держать в воображении предыдущее слово, а затем на основе "похожести" из одного предмета образовывать другой. Например, арбуз - книга. Представим огрызок арбуза, внутреннюю белую часть, как из нее начинают выпадать страницы, которые складываются и сшиваются в книгу. Причем страницы того же цвета, что и внутренняя часть кожуры (похожесть).

# Заключение

Память во многом облегчает обучение, поэтому нужно заметить, что хорошая память сама по себе является интеллектуальной способностью человека, то память и интеллект идут параллельно т.к. например словарный запас человека является хорошим показателем высокого интеллекта, поэтому память всё же неотрывна от психических процессов и в том числе от мышления. Поэтому можно чётко выявить индивидуальные особенности памяти каждого испытуемого, у одного она лучше другого, но это преимущество во многом определяется тем, по каким видам деятельности занимается данный человек. Один хорошо играет на фортепьяно, т.е. учится музыке другой любит рисовать. Поэтому всё же в значительной степени память можно развивать путём систематических тренировок. Для этого и предлагают следующие рекомендации, которые помогут улучшить тот вид памяти, который является менее развитым. Для того чтобы улучшить память необходимо выполнять и помнить следующее, что в подростковом возрасте проходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти. Активно начинает развиваться логическая память и скоро достигает такого уровня, что человек переходит к преимущественному использования этого вида памяти, а так же к произвольной и опосредованной памяти. Как реакция на более частое практическое употребление в жизни логической памяти замедляется развитие механической памяти. Жалобы на память в этом возрасте встречаются чаще чем у младших школьников. Наряду с этим появляется интерес, как улучшить запоминание.

А.Н.Леонтьев показал, что с увеличением возраста идет постепенное улучшение непосредственного запоминания, причём быстрее, чем опосредственного и ближе к подростковому и юношескому возрасту. Прирост продуктивности непосредственного запоминания замедляется и за одно с этим увеличивается продуктивность опосредованного запоминания.

С возрастом отношения между памятью и мышлением меняются. Мышление в этом возрасте тесно связано с памятью, мыслить, значит вспоминать, т.е. запоминание сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание заключается в восстановлении материала по этим отношениям.

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, использование разумных способов запоминания, соединение умственной работы с практической, критическое отношение к своей деятельности, умение отказаться от неэффективных приемов работы и заимствовать у других людей приемы эффективные и т.п. Некоторые индивидуальные различия в памяти тесно связаны со специальными механизмами, защищающими мозг от лишней информации. Степень активности указанных механизмов y разных людей различна. Защитой мозга от ненужной информации объясняется, в частности, явление гипнопедии, т.e. обучение во сне. В состоянии сна некоторые механизмы, защищающие мозг от избыточной информации, выключаются, поэтому запоминание происходит быстрее.

Поэтому будет правильно, если сказать, что не бывает плохой памяти, если это не связано с патологией. Память можно улучшить с помощью специальных упражнений, улучшить память можно благодаря постоянному заучиванию стихотворений.

Активное развитие памяти происходит в результате чтения, письменной речи, выступления, чтения монолога вслух и тогда не будет необходимости носить с собой записные книжки.

# Список используемой литературы

1. «Лабораторный практикум по общей и социальной психологии» под ред. В.П.Роминых. Чебоксары 1998г.
2. Блюм Д. Психоаналитические теории личности, М.,1999.
3. Былкина Н.Д., Люсин Д.В. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе // Вопросы психологии 2000
4. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В.Петровского. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 496с.
5. Веккер Л.М. Психические процессы. ВЗТ. – Т.1. – Л., 1974.
6. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тесты. М., 1993 .
7. Голубева “Индивидуальные особенности памяти человека” М. “Педагогика” 1980 г.
8. Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. — М., 1980.
9. Даниел Лапп “Улучшение памяти в любом возрасте” Мир 1993 г.
10. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. М.: Учебная литература, 1997.
11. Джемс У. Психология под ред.Л.А.Петровской Москва 1991
12. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Питер. 2001.
13. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. – М., 1986.
14. Изард Кэрол Е. Эмоции человека. — Санкт-Петербург, 2000.
15. Крылов А.А., Маничева С.А., Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии, "Питер", Санкт-Петербург, 2000,
16. Лурия А.Р. “Маленькая книжка о большой памяти” М 1989 г.
17. Лядиус А.Р. “Память в процессе развития” М 1990 г.
18. Мнемоника. Методическое пособие
19. Немов Р.С. “Психология” 1 и 2 том. М. Изд. центр “Владос” 1999г.
20. Общая психология. Под редакцией Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1986
21. Основы социально-психологической теории. Под редакцией Бодалева А.А., Сухова А.Н.-М.: Международная педагогическая академия, 1995.
22. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. А.А.Крылова, С.А.Маничева. Питер. 2000.
23. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. — Т. I. — М., 1989.
24. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для ВУЗов. Ростов-на-Дону, "Феникс", 1996
25. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология: – Вып. 6 – М., 1978
26. Хванливин М.М. “Функциональная и структурная организация памяти в норме и патологии” М 1999 г.
27. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1980.
28. Шаталов В.В. Память и возможности ее развития, Киев 1997, Флорес Ц. Хрестоматия по общей психологии // Психология памяти—МГУ, 1979