

Как запомнить большой объем информации

В течение жизни люди запоминают огромное количество информации, однако случается так, что вам нужно запомнить очень много в кратчайшие сроки. Особенно часто такое случается со студентами, когда за ночь до экзамена они пытаются выучить все содержание курса, потому что не занимались должным образом во время семестра. В любом случае, умение запоминать большой объем информации пригодится и в других жизненных ситуациях.

Инструкция

1. Один из способов запомнить большой объем информации – ретрансляция запоминаемого материала. В зависимости от типа вашей памяти (визуальная или аудиальная) вы можете переписать или записать на аудио носитель для последующего прослушивания те данные, которые вы хотите заучить.

После этого попробуйте проконтролировать, что из запоминаемого отложилось у вас в голове. Запишите все, что вы сможете вспомнить.

А затем сравните записанное с первоисточником.

В любом случае, повторение и переписывание – очень эффективно для сохранения информации.

2. Еще одна техника для запоминания большого объема данных – это определение главной мысли. Например, если вам нужно запомнить некий абзац информации, вы должны его прочитать, тщательно обдумать, выделить и записать главное. Одно это предложение будет отсылать ваш мозг к остальной информации, которая не будет записана.

3. Продвинутая техника для запоминания большого объема информации - попытаться написать первые буквы всех слов

текста, который вы хотите запомнить. Запишите буквенный код, а затем попытайтесь воспроизвести все, что записано. Затем снова посмотрите на полный текст, а потом опять вернитесь к коду. Звучит невероятно, но такая техника, при постоянной тренировке, действительно работает

4. Выберите оптимальное время для изучения новой информации.

Для большинства людей это период с восьми до десяти утра, а также с восьми до одиннадцати вечера. В зависимости от вашего режима дня, пики активности могут смещаться. Понаблюдав за собой, вы сами быстро найдете время, когда учить вам всего легче.

5. Зачастую обучающиеся не могут запомнить материал, потому что не способны на нем сосредоточиться. При отсутствии железной силы воли вам лучше найти помещение, где ничто не будет отвлекать вас от учебника, и попросить домашних не беспокоить вас, пока вы не закончите. Уберите с рабочего стола художественную литературу, диски, сувениры – все то, что ваш мозг может посчитать более интересным, чем подготовка к занятию.

6. Разбейте весь материал на несколько частей. Сложно «впихнуть» в себя за раз огромное количество новой информации. Если вы станете делать небольшие перерывы после заучивания отдельных глав, дело пойдет гораздо быстрее.

7. Если после прочтения главы учебника вам кажется, что вы ничего не поняли, попробуйте объяснить полученную информацию кому-нибудь (другу, собаке, плюшевой игрушке). Объясняя материал несведущему человеку, вы будете выбирать наиболее легкие формулировки. Все, что вам казалось сложным и запутанным, станет простым для понимания.

8. Определяйте для себя «сроки хранения» заученного материала.

Материал, вы зубренный вами только для того чтобы сдать экзамен, забудется вами через пару дней. Если же вы поймете, что эти знания необходимы вам в дальнейшем, усвоенное сохранится на долгие годы.

9. Повторение – мать учения. После того, как вы заучили весь материал, бегло просмотрите его и повторите через сорок минут. Затем прочитайте еще раз тему на следующий день. Теперь вы можете быть уверены, что эти знания останутся с вами надолго.

10. Настройте себя на то, что вам необходимо что-то запомнить. Не вся информация вам нужна, поэтому вы не обращаете на нее внимания и не запоминаете ее. Если же вы дадите мозгу сигнал, что вам нужно заострить внимание на этом тексте, телефонном номере или фразе, то эта информация с большей вероятностью отложится в вашей памяти.

11. Просмотрите оглавление книги или содержание текста, который вам нужно запомнить. Это позволит вам мысленно сформировать структуру информации. Потом вам будет значительно проще соединять смысловые блоки между собой, если вы будете точно знать, что и зачем следует.

12. Сформулируйте основные вопросы, ответы на которые вы должны найти в данном материале. Тогда ваше внимание будет заостряться на них, и вы с большей вероятностью запомните необходимую информацию с первого раза.

13. Внимательно прочитайте текст. Обязательно выделяйте важные места и основные мысли. Такое детальное прочтение оставит в вашей памяти важные элементы информации, уцепившись за которые вы

потом сможете воссоздать всю картину. Если вы почувствуете, что отвлеклись, начните чтение с того момента, который помните.

14. Откажитесь от механического запоминания, основанного на зрении, слухе и т.д. Оно не рассчитано на долговременную память и уже через 2-3 недели вы не сможете вспомнить, о чем шла речь.

15. Читайте текст, который вам нужно запомнить, вслух. Когда вы читаете про себя, текст запоминается намного хуже. Это происходит потому, что в этом случае задействованы только зрительные органы. Когда вы проговариваете текст вслух, то работают еще и речевые, и слуховые рецепторы. Получается, что вы одновременно и читаете, и говорите, и слушаете информацию, которую нужно запомнить.

16. Представляйте себе то, о чем идет речь. У людей с творческими способностями больше развито образное мышление. Так, если вы будете представлять себе то, о чем читаете, шансов запомнить текст у вас будет значительно больше. К тому же такое восприятие информации делает процесс самого чтения более эффективным: если вы будете полностью увлечены этим занятием, то вы с меньшей вероятностью будете отвлекаться на посторонние мысли.

17. Возвращайтесь к тем фрагментам текста, которые после прочтения остались непонятыми. Запомнить текст будет значительно труднее, если вы не будете в полной мере понимать, о чем идет речь. К тому же, когда вы перечитываете тот или иной отрывок, он запечатлевается в вашей памяти. Потом для вас не составит труда вспомнить то, о чем шла речь.

18. Если в тексте присутствуют непонятные слова, посмотрите их значение в словаре. В большей степени это относится к статьям, которые носят научный характер. Чтобы запомнить текст, вы должны знать значение всех слов, присутствующих в изучаемом материале.

19. Освойте мнемотехнику (от греческого мнемос – память). Запоминание по этому методу основывается на ряде закономерностей между уже имеющимися знаниями и новой информацией: логическая связь, различные виды ассоциаций (звуковые, цветовые и так далее), связь букв и слов, повторение. Эти способы запоминания хороши для тех, у кого развито логическое мышление.

Помните, что усвоенная информация особенно быстро забывается сразу после запоминания, затем темп забывания значительно замедляется, поэтому имеет смысл повторить материал спустя несколько часов после запоминания!

20. Пишите трудно запоминающиеся фразы, слова на стикерах и развешивайте в квартире, разместите их в тех местах, где вы часто появляетесь. Это может быть холодильник, зеркало в ванной или телевизор. Постоянно попадающиеся на глаза яркие стикеры помогут вам отложить информацию в памяти уже на следующий день.

Для эффективного запоминания информации нужно, чтобы сам процесс был осмысленным. При этом активизируется логическая память, позволяющая прочно закрепить материал и при необходимости быстро восстановить его содержание. Выработав у себя привычку осознанного продуктивного запоминания, развив ассоциативную память и автоматический анализ полученных данных, можно значительно увеличить объем обрабатываемых сведений и качество их усвоения.

21. При наличии большого количества разноплановой информации целесообразно составить план ее изучения, разделив весь объем по тематикам и срочности, с которой она должна быть переработана. При возможности лучше для каждой отдельной дисциплины отводить определенный день, к концу которого повторить краткий обзор изученного материала.

Источник информации: <https://www.kakprosto.ru/kak-129294-kak-bystro-zapominat-bolshoy-obem-informacii>

Общие рекомендации, необходимые для улучшения памяти: физическая активность, сон не менее 7 часов, хорошее питание (мозг очень любит орехи, мед, сухофрукты, злаки), положительные эмоции, отказ от спиртного и табака, прогулки.

ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ В УЧЁБЕ!!!!!!!

Педагог-психолог

Новоселова Татьяна Павловна