2904. Правила хорошей памяти

Soon learnt, soon forgotten - Выученное наспех быстро забывается.

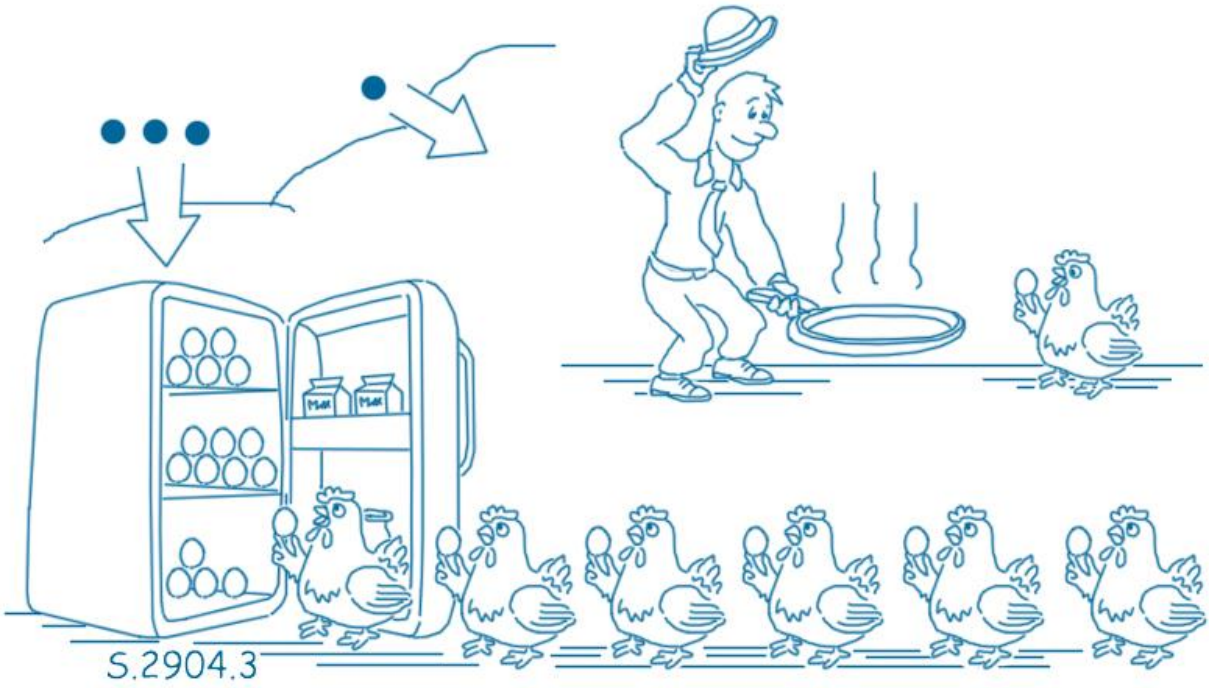
[suːn lɜːrnt, suːn fə(r)ˈgɒt(ə)n]

Причин тому много.

- Полученное легко ничего не стоит.
- Повторение - мать учения.
- Практикуясь, можно довести любое дело до совершенства.
- Знать мало, нужно почувствовать и осознать.
- Человек помнит только то, что он смог почувствовать, то, что вызвало в нём эмоции.

- То, что существует долго, представляет ценность. Истина живет долго, ложь мимолетна.
- Человеческий мозг хранит только ценное, полезное, важное и несущее эмоции.

- То, что повторяется из раза в раз, помещается в долгосрочную память. То, что происходит единожды - помещается в краткосрочную память и быстро стирается.



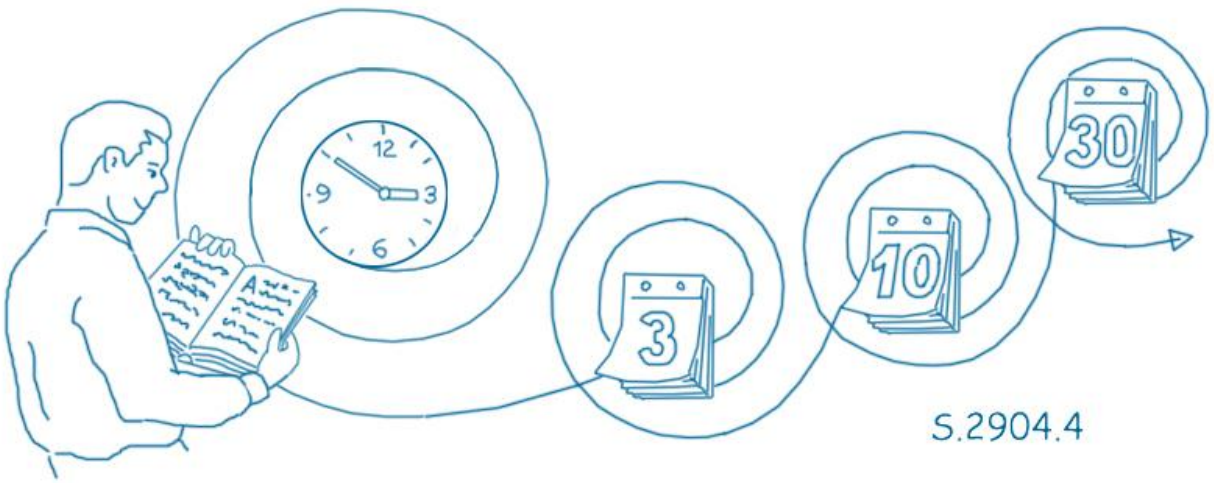
- Одиночные явления запоминаются, только если они несут резкие эмоции – боль, страх, радость, удивление, удовольствие.
- Полезное запоминается, бесполезное забывается.
- Увиденное лучше запоминается.
- Нарисованное или написанное хорошо запоминается.
- Чем больше энергии и времени было потрачено на достижение цели, тем более ценной она кажется, и, следовательно, лучше сохраняется и оберегается.
- Понимание приносит радость.

- Польза приносит радость.
- В долгосрочной памяти хранится только ценная, полезная и важная информация.
- Долгосрочная память связана с эмоциями и визуальными образами.

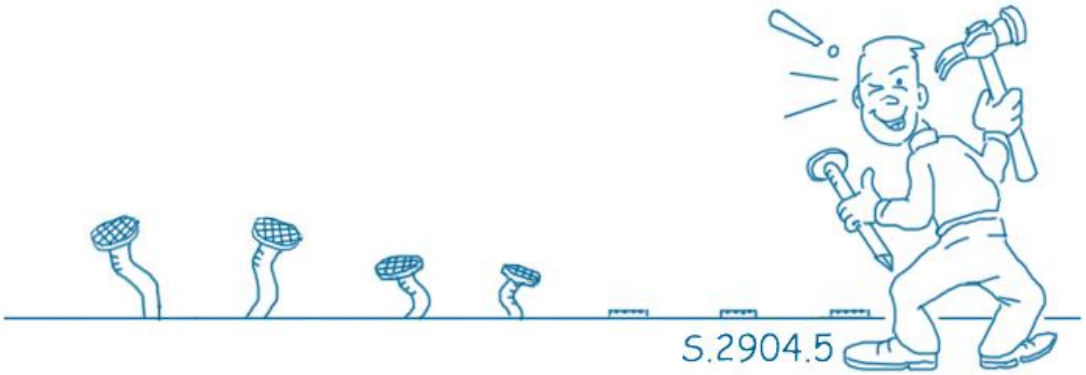
Человеческая память бывает оперативная, краткосрочная и долгосрочная. Запоминается только то, что попадает в долгосрочную память, остальное забывается. Многие люди тратят долгие годы жизни, учась и постоянно забывая выученное. Это похоже на камень, который Сизиф катит на гору, а тот постоянно скатывается вниз. Причин такому явлению множество, но главная это лень и попытка сделать быстрее и легче.

Чтобы запомнить навсегда, необходимо соблюдение следующих условий:

1. Повторение - мать учения. Нужно постоянно на протяжении нескольких недель и месяцев повторять выученную информацию. Например, можно повторить её через 3 часа этого дня, утром следующего дня, потом ещё дня через 3, потом через неделю и ещё раз через месяц. Чем больше повторений, тем больше шансов, что информация навсегда запомнится в долгосрочной памяти человека.



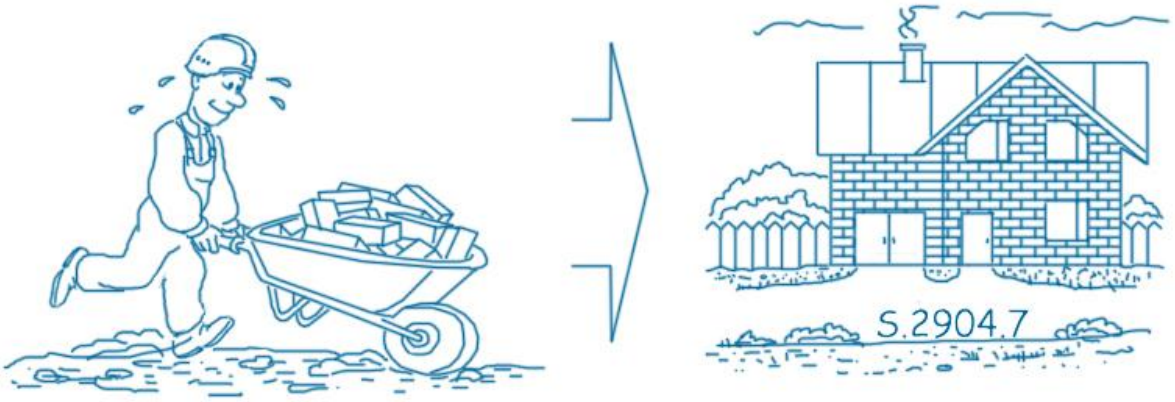
2. Умения требуют практики. Теория, не закрепленная практикой и не перешедшая в умение и навык, быстро забывается как бесполезная информация. Повторяя одно и то же действие, можно достичь умения и мастерства в любом вопросе. Любые знания это теория, а теория всегда нуждается в практике. Только непосредственно используя знания, можно почувствовать их и этим самым запомнить.
н



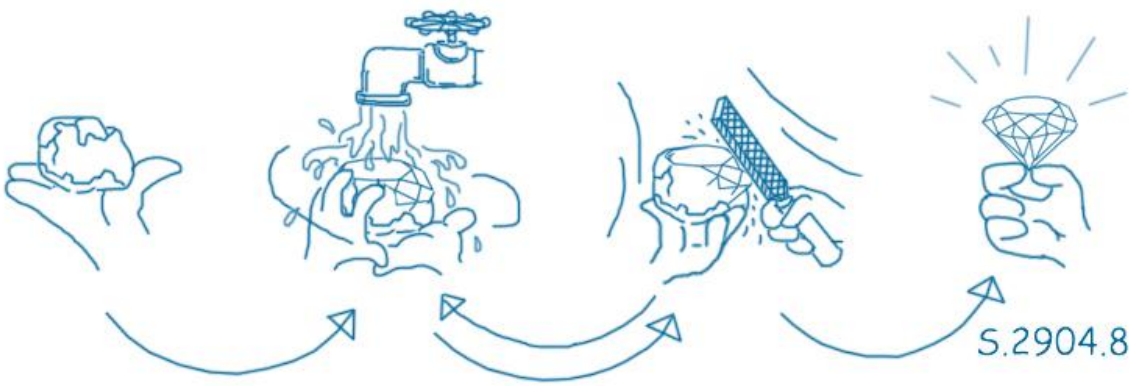
.

3. Узнать мало, нужно почувствовать и осознать. Для этого теоретическую информацию нужно пытаться применять и использовать. Градации познания следующие: узнал, понял, почувствовал. Запоминается навсегда то, что человек смог осознать и почувствовать. Необходимо каждое новое полученное знание попытаться применить и использовать в практике. Чтобы достичь мастерства и совершенства, нужно проделать одно и то же действие несколько раз. Только через практическое повторение можно достигнуть совершенства.

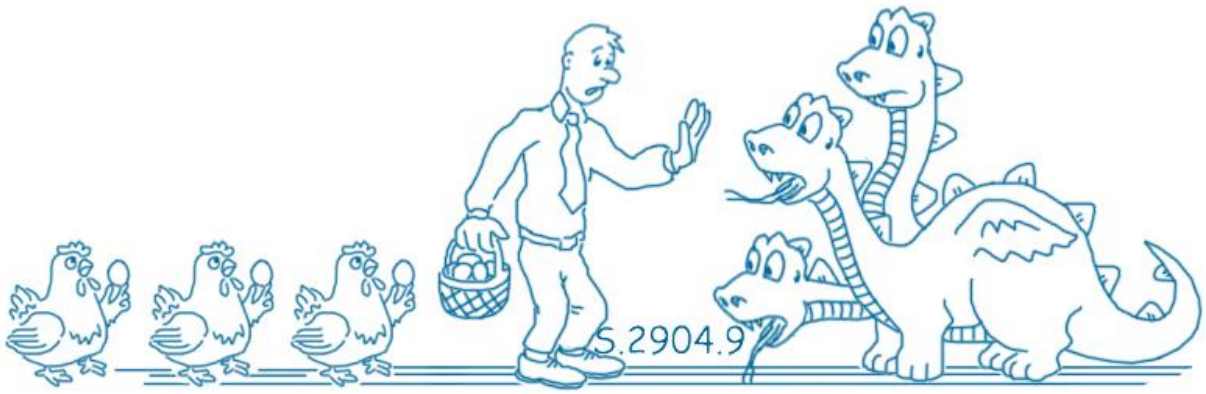
4. Преодоление трудной задачи доставляет радость. Радость это очень положительная эмоция. Чем труднее задача, тем больше радость от её решения. Однако пока человек делал трудное дело, он тоже испытывал массу эмоций. Ему было тяжело, он страдал и мучился, преодолевал себя. Это все то же были эмоции. Эмоции кнута и пряника. Знания, умения и навыки, полученные через Боль и Радость, запоминаются навсегда. Они буквально вырезаются в камне.



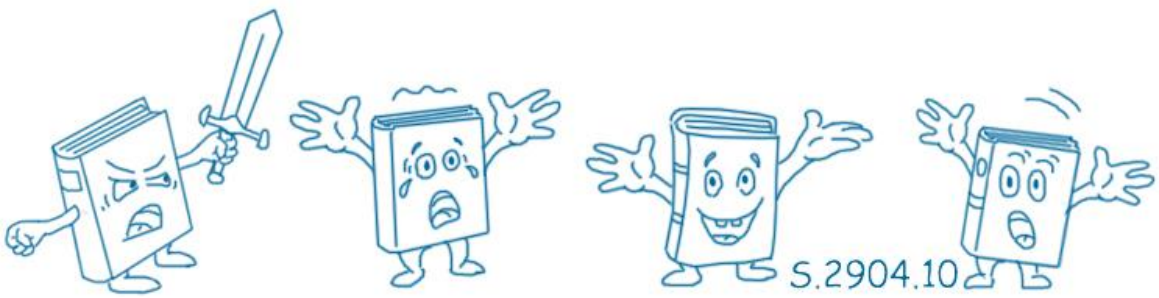
5. Наспех полученная информация это как бриллиант, покрытый грязью, она не несёт особой радости и не показывает свою ценность. Если же его почистить и открыть всю его многогранность, полезность и ценность, осознание этой истины наполняет душу радостью. А это как раз та самая эмоция, которая ведет к запоминанию информации.



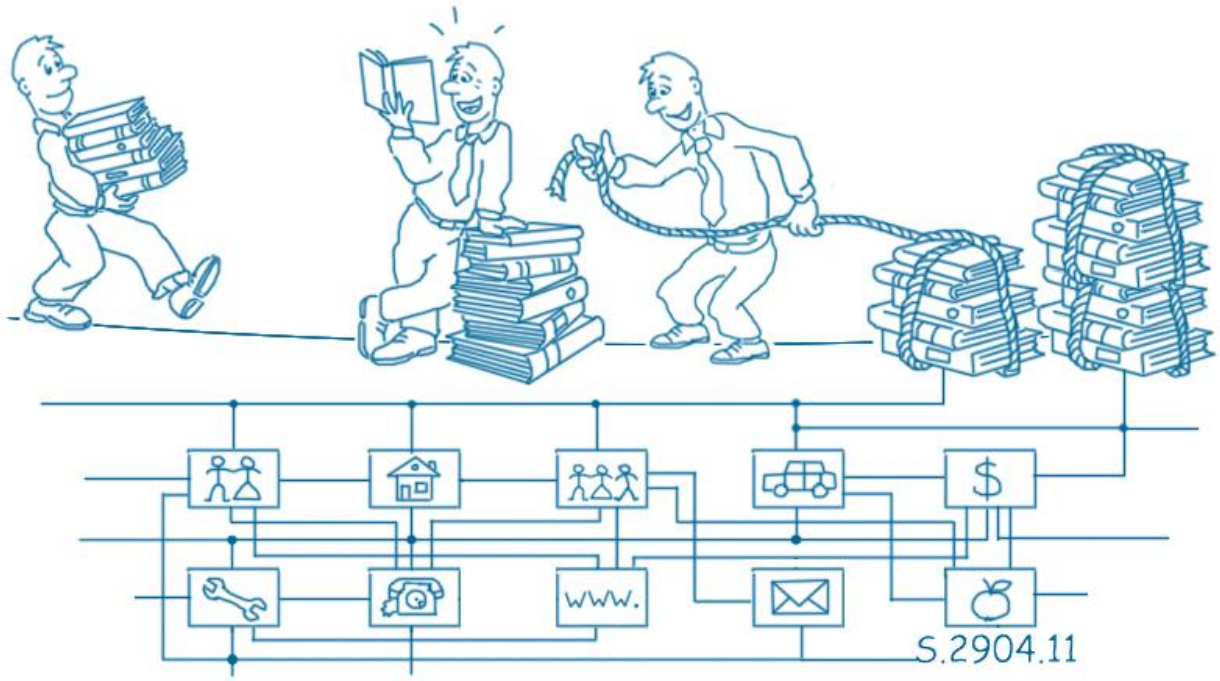
6. Что такое повторение? Человеческий мозг устроен таким образом, что если он наблюдает некое явление постоянно, значит, он предполагает, что это явление в эволюционной борьбе смогло выжить, а, значит, оно жизнеспособно и эффективно. А всё, что эффективно, представляет ценность и на это нужно обратить внимание, и, может быть, использовать в своей жизни. Многократное наблюдение одного и того же явления даёт мозгу команду, что это явление имеет смысл запомнить и положить в долгосрочную память. То что может жить само, может научить жить и другого.



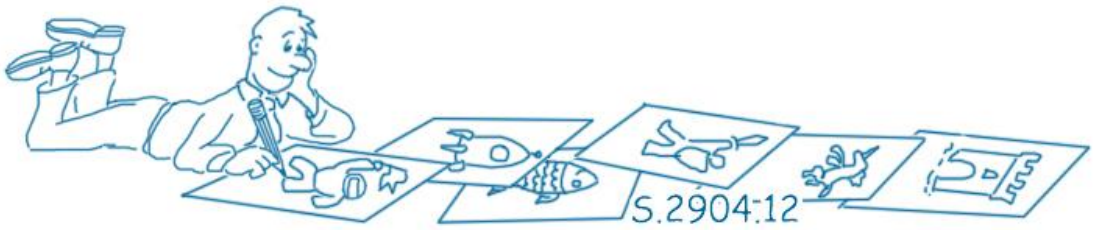
7. Кратковременные и разовые явления не стоят того, чтобы их запоминать. Однократные явления запоминаются, только если они несут резкие эмоции - боль, страх, радость или удивление.



8. Полезное запоминается, бесполезное забывается. Необходимо тщательно обдумывать всякое новое знание и искать его практическую ценность, связывать его с уже имеющейся информацией, этим самым подтверждая или отрицая предыдущий опыт. Такая умственная работа – полезна. Найдя пользу в новой информации, человек испытывает радость. Радость это та эмоция, которая позволяет лучше запоминать информацию. Всю новую информацию необходимо связывать с той информацией, что уже есть в голове, с предыдущим опытом, с реальной жизнью. Чем больше таких связей, тем более полезной и ценной кажется информация. Ценная информация лучше запоминается.

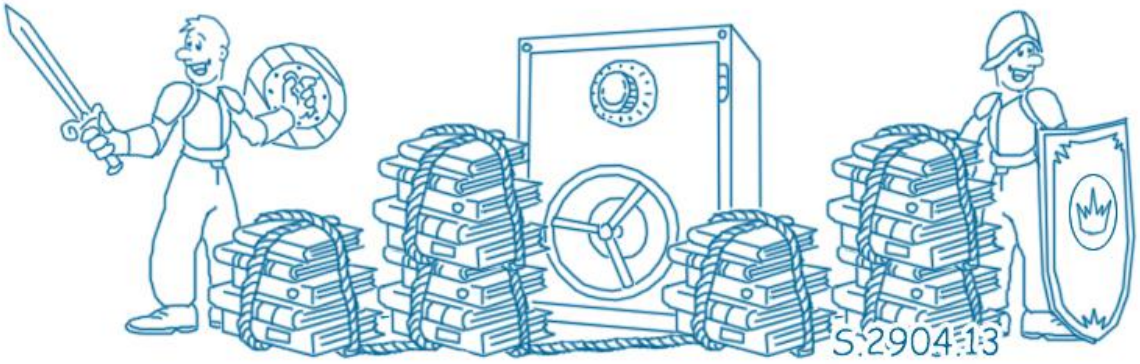


9. Увиденное лучше запоминается. Человек мыслит эмоциями и образами. Необходимо попытаться представить себе то, что пытаешься запомнить. Необходимо построить в голове некую модель, некий образ. Визуализировать его внутри себя. Такая картинка хорошо запоминается. Тот факт, что на создание такой картинки было потрачено время и энергия, ещё больше увеличивает ценность этой информации. Во многих случаях можно не только построить такую модель (картинку) в голове, но и нарисовать её руками.



10.Чем больше потрачено энергии и времени на достижение цели, тем большую ценность представляет такая цель. Более ценная информация запоминается лучше и хранится дольше, чем малоценная.

Чем больше Вы потратите энергии на изучение, чем тщательнее память будете оберегать эту информацию.

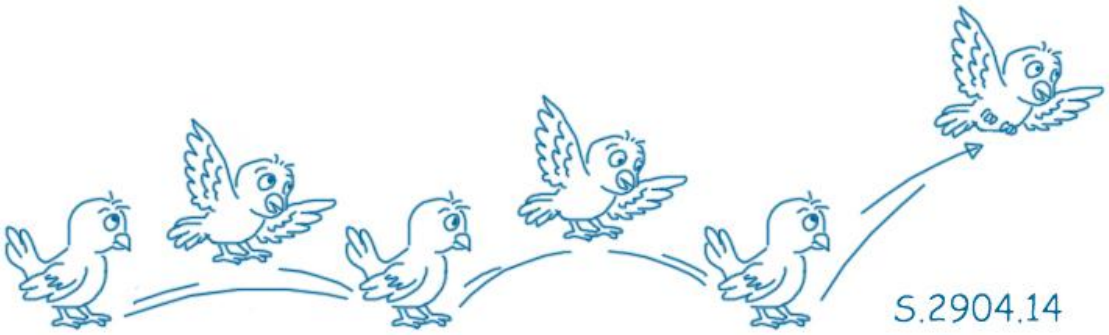


Народные пословицы, подтверждающие данные правила.

Кто тренируется у того все получается. Practice makes perfect

[ˈpræktɪs meɪk ˈpɜːfɪkt]

(дос) Практика создает совершенство (идеал)



Без усилий нет достижений - No gain without pain

[noʊ geɪn wɪˈðaʊt pain]

Дешевое дороже всего обходится – Cheapest is the dearest.

[tʃiːpest (i)z ðə dɪə.rɪst]

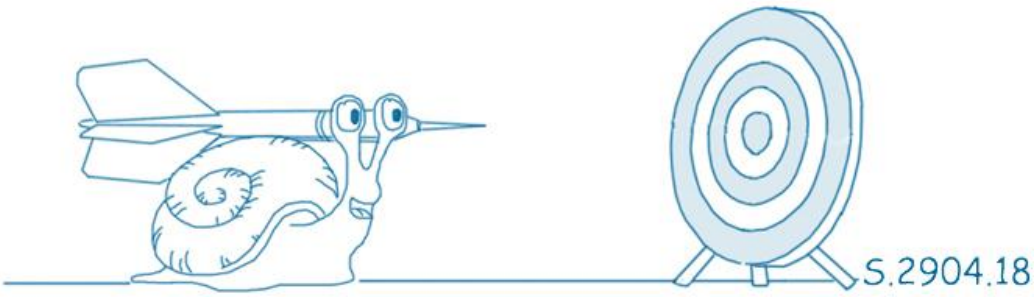
Если уж делать что-то, то делать хорошо

- What is worth doing is worth doing well

[wɒt (i)z wɜːθ duː.ɪŋ (i)z wɜːθ duː.ɪŋ wel]

Медленно, но верно - Slow but sure

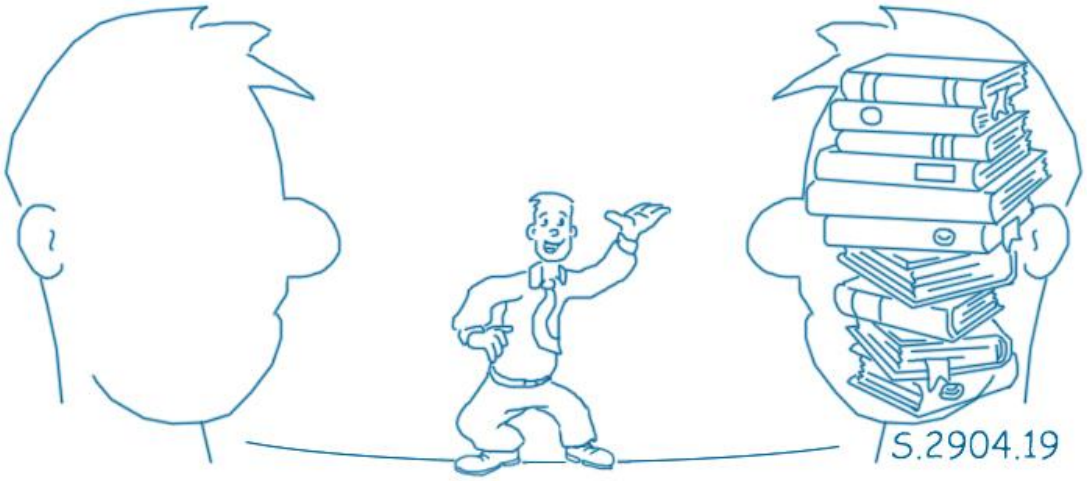
[sloʊ bət ʃɔː(r)]



Повторение - мать учения

Repetition is the mother of learning

[ˌrep.ɪˈtɪʃ.ən (i)z ðə mʌðə(r) əv lɜː.nɪŋ]



Поспешность нужна лишь при ловле блох

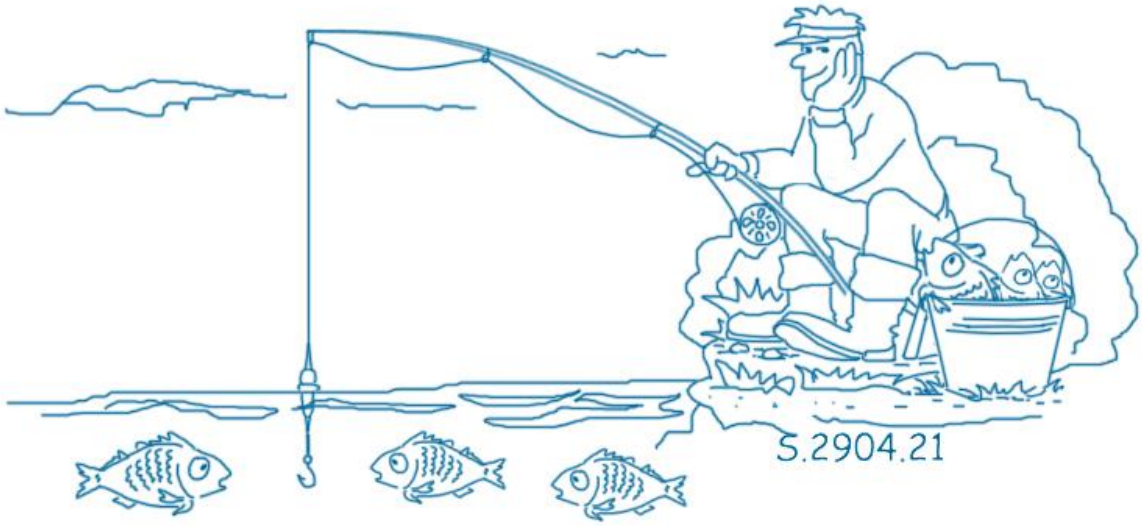
-Nothing must be done hastily but killing of fleas

[ˈnʌθɪŋ məst bi dʌn ˈheɪ.stili bət ˈkɪlɪŋ əv fliːz]

Терпеливый человек побеждает

A patient man wins the day

[ə ˈpeɪʃnt mæn ðə deɪ]



Солоинк Логик . Разномыслие

Слова новые.

Pain [peɪn] – боль, огорчение, страдание

Gain [geɪn] – достижение, доход, прирост, прибыль, рост

Dearest [ˈdɪə.rɪst] - самый дорогой

Stumble [ˈstʌm.bl̩] – спотыкаться.

Patient [ˈpeɪʃnt] – терпеливый, упорный, настойчивый

Hastily [ˈheɪ.sti .li] - быстро, торопясь

Flea [fliː] - блоха

Kill [kɪl] - убивать