

вот так

это интересно

Важность маленьких побед

Почему нужно хвалить себя чаще?

Мы умеем себя ругать, мы способны себя отчитывать, рассказывать себе о собственной несостоятельности, неспособности, неполноценности. Но если мы можем осенять себя и свои действия отрицательными подкреплениями, то, значит, можем подкреплять себя и позитивно. А коли извне нам ожидать этого не приходится, то следует именно этой возможностью и воспользоваться.

«Молодец!», «ай да Пушкин!», адресованные нами себе самим, и есть то, что получило в научной психологии название — «самоподкрепление».

А ведь в сущности это так легко! Мы должны просто начать поддерживать и одобрять собственные действия.

В сущности техника этого психотерапевтического приема достаточно проста: мы должны просто подкреплять положительными оценками все, что мы делаем.

Вот прозвенел будильник, вставать нам не хочется вовсе, а мы уже сидим на своей постели! Хорошо сидим! Дальше встаём и идем в ванную комнату, хотя не хотим и, как кажется, даже не можем, но идём! Великолепно! Теперь мы чистим зубы, готовим себе завтрак, собираемся на работу... Воистину подвиг!

И получается-то ведь как! Загляденье! Что ж, надо как-то добраться до работы, а это вам не фунт изюму — общественный транспорт, жара или холод, пеший марш-бросок... Молодцы! Со всем управляемся, всё можем! А на работе, как мы на работе-то хорошо сидим, стоим, ходим, бумажки с места на место перекладываем! Это ведь надо ещё уметь, это ведь надо ещё умудриться! Очень хорошо! У нас всё очень хорошо получается! Мы молодцы!

И вот так — с раннего утра и до позднего вечера, с подъёма и до отбоя — поощрения, поощрения и ещё раз поощрения!

Когда вы начнёте сами себя подкреплять, когда вы перестанете ждать, что это сделает кто-то другой, ваше настроение обязательно улучшится, не может не улучшиться.

Умение создавать положительные подкрепления — это то, чему мы все в обязательном порядке должны научиться, поскольку лучшей профилактики депрессии и представить себе невозможно!

Андрей Курпатов

Цитата из книги

«Скажи депрессии: «Нет!»
Универсальные правила»



Загрузить мозг

Мнемотехника для развития памяти: основы методики, приемы мнемоники и упражнения для взрослых

Методы запоминания с помощью ассоциаций — это и есть мнемотехника. Чтобы стало понятнее, давайте прямо сейчас запомним слово Гуамоколатокинт — имя филина из сказок А. Волкова. Его и прочитать-то сложно, не то что запомнить. Но не для мнемотехники!

Применение мнемотехники на уроках

русского языка



Фото: <https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/099f/0008a8a6-16c73141/img8.jpg>

Представьте большую банку красной гуаши, которая опрокидывается и выливается на пачку макулатуры. Мы комкаем залитые краской газеты и пытаемся запихнуть их в огромное киндер-яйцо, но макулатуры так много, что яйцо никак не закрывается.

Что это было? Те самые ассоциации, которые помогут нам запомнить имя филина. Гуамоколатокинт: гуашь — «гуа», макулатура — «моколато», киндер — «кинт». Повторите это слово 2–3 раза, представляя этот «мультик», и оно надолго впечаталось в вашу память. Поздравляю, вы только что стали практиком мнемотехники.

Такую же «образную работу» можно проделать для быстрого и прочного запоминания сложных терминов, иностранных слов и вообще любой информации.

Для запоминания можно задействовать не только воображение, но звуковое и тактильное восприятие. Но именно визуальный вариант даёт наибольший эффект — наш мозг намного быстрее обрабатывает картинки, чем линейный текст или абстрактные понятия. Об этом виде мнемотехники мы и поговорим сегодня.

Чем хороша мнемотехника

Подходит для любой цели. Вы можете запоминать иностранную лексику и географические карты, шахматные партии и исторические даты, классификации по биологии и формулы из тригонометрии. Словарные слова, определения, стихотворения и целые тексты дословно. Никаких ограничений ни в качестве, ни в количестве информации.

Обеспечивает «феноменальную память». Мнемотехника не требует от вас каких-либо способностей — это навыки, которые легко тренируются в любом возрасте.

Тренирует мозг. Запоминание через образы развивает воображение и улучшает внимание. Работает сразу. Все техники просты и понятны и дают мгновенный результат. Вы сами в этом убедитесь через пару минут.

Зачем нужна мнемотехника

Мы все используем мнемотехнику с детства. Помните присказку про каждого охотника, желающего знать, где сидит фазан, с которой мы навсегда запомнили порядок радужных цветов? Или песенку, которая помогла выучить последовательность нот: «ДО — воробышка гнездо, РЕ — деревья во дворе...». А как мы учили падежи: «Иван родил девочку, велел тащить пелёнку», — или правописание наречий: «Уж замуж невтерпёж». А пифагоровы штаны и крысу-биссектрису?

Всё это — приёмы мнемотехники, так называемые мнемостиhi, акростиhi и мнемофразы. Они не самые действенные,

так как применимы для узких задач, но с их помощью мы воспроизводим нужную информацию даже спустя десятилетия. В этом весь смысл мнемотехники — запоминать легко, а забыть трудно.

Краткая история мнемотехники

Если бы наша память была настолько совершенной, что мы могли бы запоминать информацию в неограниченном объёме, ни к чему было бы придумывать письменность и изобретать цифровые носители информации. Знания до сих пор передавались бы из уст в уста.

И именно так они и передавались долгое время, развивая искусство мнемотехники среди мыслителей и поэтов прошлого. Если бы не техники запоминания, «по дороге» были бы утеряны многие научные знания, произведения народного творчества и такие шедевры мирового искусства, как «Илиада» и «Одиссея».

Считается, что слово с корнем «мнемо» ввёл Пифагор в VI до н. э., соединив его значение с богиней памяти Мнемозиной. Так появился термин «мнемоника» — искусство запоминания, а позже — «мнемотехника». В Древней Греции также использовали мнемотехнику в качестве интеллектуального спорта — демонстрировали искусство запоминать большие объёмы информации (часто бессмысленной) перед аудиторией.

Умение пользоваться своей памятью считалось правилом хорошего тона. Трудно представить себе Цицерона, читающего «по бумажке» блестящую речь. Мнемотехникой владели Аристотель и Пифагор, Юлий Цезарь и Никола Тесла, Джордано Бруно и Наполеон. Многие не просто умели ею мастерски пользоваться, но и излагали методики запоминания в трактатах и книгах.

Развитие технологий тиражирования и передачи знаний во многом было связано с потребностью человечества фиксировать их на более надёжном носителе, чем «горстка нейронов». Так стало возможным массовое образование.

Но как это ни парадоксально, именно сейчас, в век Интернета и мобильных устройств, вопрос применения памяти вернулся к нам с ещё большей актуальностью. Чтобы научиться управлять процессом запоминания в лавинообразном потоке информации, нам на помощь снова приходит старая добрая мнемотехника, которая прекрасно зарекомендовала себя на протяжении 2,5 тысяч лет.

Одни и те же упражнения могут помочь в самых разных сферах жизни. Давайте подробнее остановимся на том, где применять мнемотехнику.

В учёбе и работе, для изучения иностранных языков, в повседневной жизни, в увлечениях с помощью мнемотехники можно запомнить последовательность движений в танце, выучить наизусть каты в боевых искусствах или порядок раскроя и пошива платья.

Основы работы с мнемотехникой

Несмотря на нюансы в запоминании разной информации, вся мнемотехника сводится к двум основным шагам: подобрать тому, что запоминаем, образ, прочно соединить в воображении объект запоминания с этим образом. Образ — тот самый стержень, на котором всё держится. Наша задача сделать так, чтобы он сам врезался в память. Чтобы этого добиться, образ должен быть:

- большим и объёмным, даже если это муха;
- детальным — чем больше подробностей, тем лучше он запомнится;
- ярким и разноцветным;
- необычным — сделайте его мультяшным или дизайнерски нестандартным;
- эмоциональным — должен вызывать страх, смех, отвращение;
- ограниченным — образ должен иметь видимые границы, даже если это небо или океан, их можно представить в окне или иллюминаторе.

Немного практики: представьте блоху. Приблизьте её и увеличьте до размеров танка. Разглядите внимательно: выпученные глаза разного размера смотрят в противоположные стороны, длинные ресницы накрашены, на мохнатых лапах подковы. Окрас как у мухомора, на голове — бантик.

Чем нелепее картинка, тем лучше вы её запомните. Потренируйтесь представлять в том же духе разные объекты: стул, компьютер, настенные часы, лужу. Когда будет легко получаться, можно переходить к следующему этапу — соединению образов.

Как учить, чтобы запоминалось надолго

Учите небольшими порциями — по 5–7 единиц информации. Это оптимальное количество данных, которое может уместиться в кратковременной памяти до того, как мы переложим их в долговременную.

Повторите каждый блок несколько раз, пока не начнёте воспроизводить его на высокой скорости, и только потом переходите к следующему. Соединив 2–3 блока, снова прогоните их уже вместе и снова доведите до высокой скорости.

При повторении не гоняйте весь список, фокусируйтесь только на проблемных местах. Для удобства можно записать слова, термины или формулы на карточки — откладывайте в сторону те, которые вы не вспомнили в течение 2–3 секунд, и пройдите по ним отдельно.

Повторяйте выученную информацию в течение недели — 2–3 раза в день будет достаточно. Итак, мнемотехника нужна нам, чтобы быстро и надёжно запоминать большие объёмы информации. Для этого нужно соединить новые данные с теми образами, которые в голове уже есть.

Для классификаций и списков используйте метод локаций, цепочек или истории. Для иностранных слов — фонетическое кодирование. Для исторических дат — численно-буквенный код (ЧБК). А чтобы перевести всё это в долговременную память — примените систему повторений: учите небольшими порциями, доводите до высокой скорости воспроизведения и повторяйте в течение недели.

Источник: https://advance-club.ru/about/news/zachem_nuzhna_mnemotexnika_video_s_nikolaem_yagodkinym/

Фото: https://libmir.com/i/80/298680/i_026.jpg

