

Дом черноголовых

## «МЫШЦЫ» ПАМЯТИ

Т. Вьюжек

### Анатомия памяти

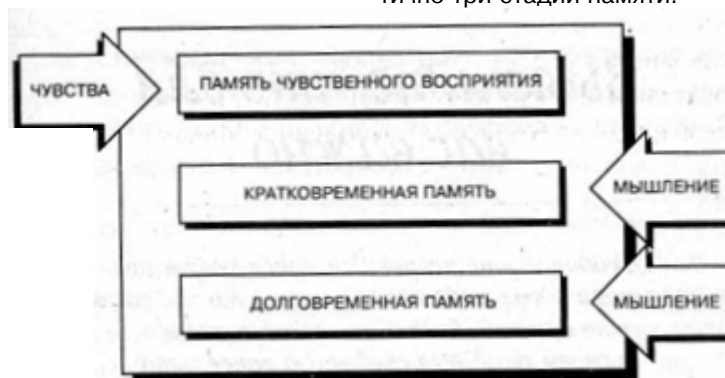
Психологи говорят нам, что существуют три отдельные стадии памяти. Чтобы продемонстрировать себе эти стадии, посмотрите на следующую серию букв: OICURMT.

Посмотрите на буквы снова. На этот раз закройте глаза почти немедленно. Вы увидите перед собой последовательный образ этих букв. Даже несмотря на то, что последовательный образ удерживается лишь мгновение – не более секунды, – он играет свою роль в процессе запоминания. Сразу после того, как вы что-то увидели, услышали или почувствовали, ощущение или образ на некоторое время задерживается в нашем мозгу. Визуальные последовательные образы имеют самую короткую продолжительность, звуковые сохраняются чуть дольше, и тактильные могут продержаться несколько секунд. Эта задержка называется «памятью чувственного восприятия». Память чувственного восприятия сглаживает наши ощущения, поддерживая их непрерывность. Мир не становится внезапно черным, когда мы моргаем.

Теперь снова посмотрите на буквы. На этот раз удерживайте буквы в уме, сначала повторяя буквы, а затем мысленно рисуя форму букв. Когда вы это делаете, вы используете то, что психологи называют «кратковременная память». Кратковременная память находится на переднем фронте вашего сознания. В отличие от памяти чувственного восприятия, которая действует автоматически и непроизвольно, кратковременная память может быть сконцентрирована усилием воли.

Долговременная память – это самый большой компонент всей вашей системы памяти, ваш постоянный запас информации. В ней содержатся твердые воспоминания, например, о вашей первой поездке на велосипеде, знание того, где вы живете, чувство родного языка и многие другие воспоминания, имеющие для вас личную ценность. Без долговременной памяти мы бы жили на узкой грани настоящего, вынужденные непрерывно сталкиваться с действительностью, словно бы после глубокого сна.

Вот как можно изобразить схематично три стадии памяти:



Для того чтобы какой-то факт или события отложились в памяти, они должны пройти через все три стадии. Хотя некоторые события автоматически трансформируются из кратковременной памяти в долговременную – события, имеющие для нас особое значение, или те, которые оказали на нас большое эмоциональное воздействие, – в большинстве

случаев этого не происходит. Чтобы развить свою память, необходимо научиться переносить информацию с одной стадии на другую.

Чтобы запомнить слова, имена, цифры, список срочных дел или вещей, которые нужно купить, необходимо закодировать информацию в кратковременной памяти. Это можно сделать несколькими способами.