

**Национальная библиотека Узбекистана
им. Алишера Навои**

**Рациональный способ запоминания
текста**

Ташкент – 2004

181
72

**Национальная библиотека Узбекистана
им. Алишера Навои**

**Рациональный способ запоминания
текста**

В помощь читателю

Ташкент – 2004

Подготовлено отделом научных и маркетинговых исследований Национальной библиотеки Узбекистана им. Алишера Навои.

Составитель: **В. А. Борисов**, зав. сектором отдела научных и маркетинговых исследований
Редактор: **И. З. Маминава**.

P 28 Рациональный способ запоминания текста: В помощь читателю /Сост.: В. А. Борисов. Национальная библиотека Узбекистана им. А. Навои. - Т: Изд-во Национальной библиотеки им. А. Навои, 2004. - 18 с.

ББК 88.4+78.38

В пособии освещается рациональный способ запоминания текстовой информации, позволяющей организовать эффективное запоминание деловой и учебной литературы.

Цель этого издания способствовать повышению уровня информационной деятельности и информационной культуры личности.

Издание адресуется всем тем, кто работает с текстом любой сложности.

Предисловие

В век потока информации и развития информационных технологий особое значение приобретает проблема анализа, обработки, хранения и передачи информации, её понимания и критического к ней отношения. То есть, проблема тех качеств личности, которые относятся к информационной культуре. Информационная культура, в трактовке социолога В. А. Бородиной, это – количественные и качественные показатели, стиль, характерные особенности способа освоения информации. А, если все мы стремимся быть лучше, успешнее и эффективнее в той сфере деятельности, которой занимаемся, то нам необходимо освоить навыки информационной культуры.

По инициативе Отдела научных и маркетинговых исследований Национальной библиотеки Узбекистана им. Алишера Навои в 2001 году был создан клуб "ЭЛИТ". Название клуба означает: "Эффективная Личность – Информированная и творческая". Основной задачей клуба стало обучение читателей библиотеки и всех желающих приёмам эффективного использования информационных ресурсов заложенных в фондах библиотеки. Так, отделом научных и маркетинговых исследований были разработаны и апробированы в клубе тренинговые программы, обучающие приёмам работы с информацией: развития памяти, логического мышления, внимания и т. д.

Сотрудники Отдела регулярно проводят анкетирование среди читателей, выявляя волнующие проблемы в области информационной деятельности. Одним

из часто задаваемых вопросов был: “Как работать с текстом и хорошо его запоминать?”. Действительно, ещё Петрарка говорил: “Нельзя держать книги закрытыми, точно в тюрьме, они должны непременно переходить из библиотеки в память”. Было принято решение подготовить небольшое методическое пособие, где кратко раскрываются методы, как работать с книгой. Эти методы составлены на основе анализа литературы по развитию памяти, список которой даётся в конце пособия.

Надеемся, что данное пособие поможет вам лучше развить свои способности логического анализа при обработке текстовой информации.

Желаем удачи на этом пути!

Зав. сектором отдела
научных и маркетинговых исследований
В. А. Борисов

Рациональный способ запоминания текста

Основным способом запоминания является рациональный. Насколько эффективно вы можете его использовать, определяется возможностями вашего интеллекта в целом. Этот способ основан на установлении смысловых, логических связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и уже накопленными знаниями. Приёмы и методы рационального запоминания основаны на законах памяти, и в первую очередь на законах осмысления, интереса, объёма знаний, установки.

Понять – значит запомнить

Главным в рациональном способе запоминания является осмысление, максимальное приближение запоминания к *процессу мышления*. На этом основывается действие закона осмысления.

Рассмотрим несколько простых методов и упражнений, которые помогут выработать навыки активного, осмысленного восприятия и запоминания. Они основаны, прежде всего, на установлении логических связей внутри запоминаемого материала.

К этим методам относятся: метод смысловых опорных пунктов, метод «отсечения главного», метод «восстановления с конца», метод «неожиданного вопроса», метод «объяснения другому» и метод «доказательства противного».

Метод смысловых опорных пунктов

Используется для улучшения понимания и запоминания при чтении. Применим для обработки любых текстов, но в особенности сложных, насыщенных содержанием, а также при конспектировании. По этому методу из текста последовательно выделяются, фиксируются и обобщаются ВСЕ содержащиеся в нём мысли.

Технически это делается так. Текст читается три раза.

При **первом** прочтении из него выделяются (подчёркиваются) ключевые слова. Это слова, несущие основное содержание – предмет, его действие, свойства и т. д., при этом явные повторы, несодержательные уточнения, а также служебные и вводные слова обычно не фиксируются.¹

При **втором** прочтении внимание обращается только на подчёркнутые ключевые слова. При этом выделяются (подчёркиваются другим цветом и выписываются отдельно) смысловые опорные пункты. Это короткие, не содержащие ничего лишнего словообразования, отражающие основные единицы замысла автора. Смысловые опорные пункты – это мельчайшие, неделимые далее мысли. Это – «кирпичики», атомы мысли, из которых слагается общий смысл текста. Если смысловые пункты не вписываются, то нужно обязательно пересчитать их. Для этого на полях можно просто ставить цифры: вот первая мысль, вот вторая, вот третья. Можно придумать каждой мысли название, привязать к ним зрительные образы. Важно найти связь между смысловыми пунктами: как одна мысль подт-

¹ В ряде случаев в зависимости от трудности текста первый этап может быть пропущен.

верждает другую, что из чего вытекает и т. д. для простоты (но только для начала!) можно выделять по одной мысли в каждом абзаце текста. На этом же этапе определяются границы законченных в смысловом отношении частей текста.

При третьем прочтении внимание обращается только на смысловые опорные пункты. По окончании чтения законченного в смысловом отношении куска текста (или отдельного параграфа, статьи) выделяется его основная мысль. Она формулируется своими словами, на языке собственных мыслей и отражает критическую переработку и обобщение всех смысловых опорных пунктов. Основные мысли обязательно выписываются.

Такой трёхступенчатый анализ можно проводить: 1) в виде упражнения; 2) для улучшения понимания трудных текстов и 3) при конспектировании. Смысловые пункты – это подробный развёрнутый конспект текста. Основные мысли – краткий содержательный конспект.

Посмотрим, как работает этот метод. Ниже приведён отрывок из книги Меймана «Экономия и техника памяти».* Сплошной линией подчёркнуты ключевые слова, курсивом выделены – смысловые опорные пункты (также выписаны отдельно). Под ними сформулирована основная мысль. Обратите внимание на то, что нарушение грамматической правильности не мешает восприятию смысла.

* Эрнест Мейман «Экономия и техника памяти», М., 1913, стр. 3.

Отрывок текста:

«Существуют не только общие психологические и индивидуальные, определённые целью, условия заучивания, но и известные искусственные приёмы, которые могут облегчить заучивание. Всякая техника, а также и техника умственного труда, привносит известные искусственные способы и приёмы, т. е. искусственно введённые вспомогательные способы и приёмы, благодаря которым достижение технической цели часто в значительной мере облегчается. Известно, что мнемотехника* стремится дать нам такие искусственные приёмы работы памяти. К технике заучивания относится далее и то, что мы исследуем такие искусственные приёмы облегчения заучиванию со стороны их психической правильности и практической пригодности и иногда находим психологически обоснованные и оправданные целью правила применения таких искусственных способов и вспомогательных приёмов для работы памяти.»

Смысловые опорные пункты получились такие:

1. Наряду с общими и индивидуальными условиями заучивания существуют искусственные приёмы.
2. Всякая техника, в т. ч. умственного труда, привносит искусственные способы, облегчающие достижение цели.
3. Искусственные приёмы работы памяти даёт мнемотехника.
4. К технике заучивания относится исследование и нахождение психологически и практически обоснованных правил применения этих приёмов.

* Мнемотехника – совокупность правил и приёмов, построенных на аналогии и помогающих запоминать нужные сведения.

Основная мысль отрывка:

Техника заучивания включает:

- общие и индивидуальные условия заучивания;
- искусственные (мнемотехнические) приёмы;
- психологически и практически обоснованные правила применения этих законов.

Можно более коротко и эмоционально сформулировать основную мысль отрывка:

Применяйте искусственные приёмы запоминания, если они оправданы психологически и практически!

Таким образом, метод смысловых опорных пунктов позволяет не только «отделить зёрна от плевел», но и обнаружить отсутствие мысли в содержательном внешне текстах.

Самостоятельное, вдумчивое применение метода смысловых опорных пунктов является полной гарантией глубокого содержательного усвоения любого, и в т. ч. трудного, материала. Проведите такой эксперимент. Возьмите какой-либо учебный или научный текст, который вы недавно читали и, как вам кажется, полностью усвоили. Обработайте его (весь или хотя бы часть) по этому методу. Вы будете удивлены, что некоторые важные мысли прошли мимо вашего сознания.

Метод «отсечения главного»

По этому методу при чтении текста вы должны выделять не главные, а второстепенные по отношению к основному содержанию мысли и факты. По прочтении части текста или статьи нужно сформулировать и просто перечислить эти «неглавные» его элементы. *Сделать*

это при беглом, невдумчивом чтении достаточно трудно, поскольку такая работа предполагает глубокое осмысление материала.

Например, в рассмотренном отрывке такой неглавной мыслью был бы второй смысловой опорный пункт, подтверждающий правильность основной идеи.

«Всякая техника (т. е. набор методов) предполагает использование некоторых искусственных приёмов, облегчающих достижение цели.» - это явно второстепенная по отношению к основному содержанию мысль, хотя она выражает и более общую идею.

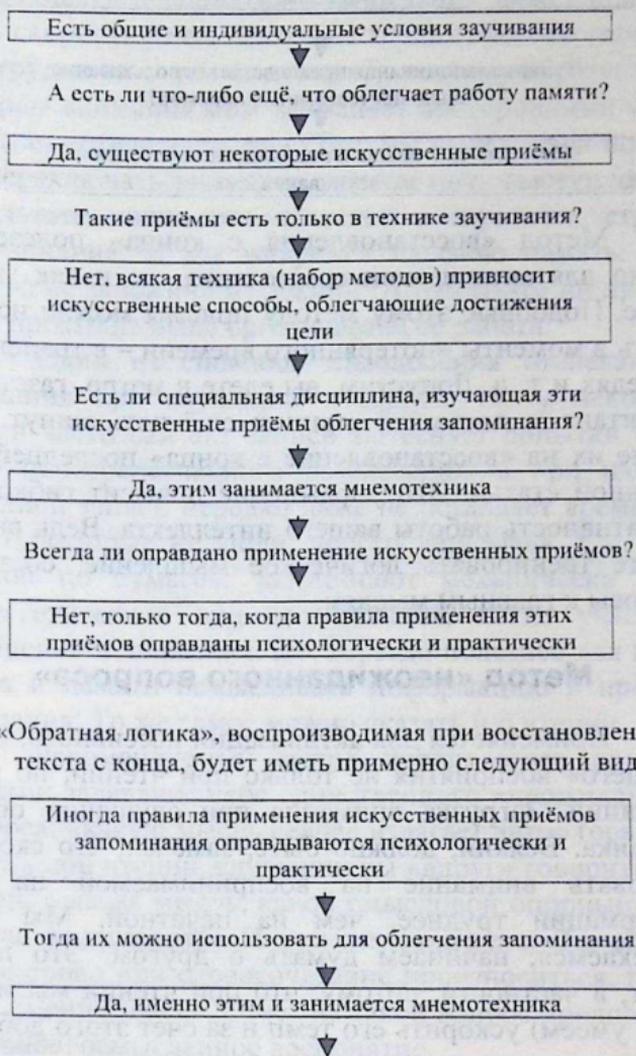
Таким образом, вы осмысливаете информацию текста, фокусируя своё внимание на важности информации для вас и, следовательно, её обработке.

Метод «восстановления с конца»

Этот метод полезно применять к текстам с развёрнутой аргументацией, в которых прослеживаются причинно-следственные связи, изложение идёт по принципу «от частного к общему» или наоборот или просто имеется некоторый сюжет и описывается последовательность событий в нём. В этом случае вы должны восстановить текст, прослеживая развёртывание событий или ход аргументации «с конца», как на плёнке кинематографа, пущенной в обратную сторону. По воспоминаниям современников, именно так работал при подготовке своих политических речей премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль. Возможность воспроизведения выступления с конца означала для него

полное, глубокое, осмысленное владение материалом и прочное запоминание всего хода аргументации.

Так, в нашем случае «нормальная» логика отрывка такова:



Только ли мнемотехника стремится дать искусственные приёмы, облегчающие достижение цели?

Нет, всякая техника приносит также искусственные приёмы

Техника запоминания предполагает использование только искусственных приёмов?

Нет, есть ещё общие и индивидуальные условия заучивания

Метод «восстановления с конца» полезен не только для активизации осмысления, но и как упражнение. Подобные этому методу приёмы можно использовать в моменты «потерянного времени» – в транспорте, очередях и т. д. Допустим, вы едете в метро, газета уже прочитана, а до вашей станции ещё пять минут. Потратьте их на «восстановление с конца» последней прочитанной статьи. Это упражнение повысит гибкость и оперативность работы вашего интеллекта. Ведь вы ещё будете тренировать логическое мышление, составляя вопросы к главным мыслям.

Метод «неожиданного вопроса»

Применяется для активизации пассивного, «засыпающего» восприятия не только при чтении, но и при слушании. Загрузка внимания при слушании обычно невелика. Всякий, должно быть, замечал, что сконцентрировать внимание на воспринимаемой на слух информации труднее, чем на печатной. Мы часто отвлекаемся, начинаем думать о другом. Это происходит, в частности, потому, что при чтении мы можем (если умеем) ускорить его темп и за счет этого добиться

большей «плотности» подачи информации в мозг, не оставляя времени на отвлечение.

При слушании этого не происходит, поскольку темп нашего восприятия и понимания может превосходить скорость речи. А мозг не терпит пустоты (помните, как трудно ни о чем не думать?), поэтому образующиеся резервы внимания мозг заполняет посторонними мыслями, т. е. «отвлеченными». Так, мы вынуждены постоянно переключать внимание, теряем нить выступления. В результате снижается качество восприятия, страдает запоминание. И мы жалуемся на свою память: опять ничего не запомнил из лекции! А память-то ни при чем, ведь просто не была организована ее работа.

Один из способов преодоления отвлекающего внимания при слушании – запись. Но у некоторых людей часто сам акт записи вытесняет попытки активного непосредственного осмысления, а при излишне усердной записи нередко даже не оставляет времени на это. Некоторые же люди, просто записывая, т. е. «водя ручкой по бумаге», запоминают механически – это кинестетический вид запоминания, когда участвуют ощущения и движения. Но, гораздо полезнее для интеллекта и памяти осмысливать информацию в процессе слушания. То же самое можно сказать и о чтении.

Рекомендуемый метод предполагает при восприятии задавание себе единственного «неожиданного» вопроса: «какую мысль сейчас излагает автор (оратор)?» то есть при чтении, слушании вы «вдруг» говорите себе: «Стоп, а какая мысль, какой смысловой опорный пункт сейчас излагается?» И тут же отвечаете. То есть, не какое слово или словосочетание произносится, пишется, а именно мысль. Ответ на такой вопрос предполагает активное, осмысленное восприятие.

Метод «объяснения другому»

Этот метод так же, как и возможность восстановления с конца, может служить критерием полного, «честного» осмысления, когда вы можете твёрдо сказать себе: «Да, я действительно это понял» (а значит, запомнил). Этот метод заключается в том, что вы пересказываете или имитируете пересказ основного содержания человеку, для которого эта информация совершенно нова. По окончании чтения (слушания) вы спрашиваете себя: «А сумею ли я объяснить это другому так, чтобы он понял?» можно в виде другого иметь в виду конкретного человека и представлять, как вы ему это объясните. И лучше, если это будет специалист в другой области знаний.

Метод «доказательства противного»

Применяется для осмысления и запоминания любых содержательных положений и их аргументации. По этому методу вы формулируете противоположное по смыслу запоминаемому положение и пытаетесь доказать его.

Например, вы прочитали:

«Одним из путей повышения эффективности процесса чтения является подавление внутреннего проговаривания, поскольку возможность зрительного восприятия во много сотен и тысяч раз превосходит скорость речи».

Вы формулируете «противную» мысль:

«Подавление проговаривания снижает эффективность чтения».

И доказываете её. Например, так: «Под эффективностью чтения должны пониматься скорость и качество чтения. Поэтому аргумент о превосходстве зрительного восприятия доказывает лишь возможность повышения темпа чтения. Однако это неизбежно скажется на качестве усвоения, т. е. речедвижения являются важным компонентом мыслительной деятельности».

Такие контрутверждение и контраргументация готовят вас и к более активному восприятию дальнейшего текста, где может быть опровергнута эта ваша аргументация.

Все приведённые методы являются эффективными приёмами запоминания при работе с текстом. Кроме того, они представляют собой простейшие инструменты содержательного анализа. И позволяют усваивать суть текста более глубоко и прочно, поскольку опираются на основной закон рационального способа запоминания – **закон осмысления:**

Чем глубже осмысление запоминаемой информации, тем лучше она сохраняется в памяти.

О других методах работы с информацией, а также способах тренировки памяти можно узнать в отделе научных и маркетинговых исследований Национальной библиотеки Узбекистана им. Алишера Навои (телефон для справок: **139 45 42**). Все интересные сведения о новых разработках вы можете найти на веб-сайте Национальной библиотеки: **www.natlib.uz**

Рекомендуемая литература:

1. *Андреев О. А., Хромов Л. Н.* Техника тренировки памяти. Екатеринбург, 1992.
2. *Аткинсон В.* Память и уход за ней. Орел, 1992.
3. Исследование памяти. М., 1990.
4. *Кузнецов О. А.* Техника быстрого чтения. М., 1987.
5. *Латт Д.* Улучшаем память в любом возрасте. М., 1993.
6. *Лезер Ф.* Тренировка памяти. М., 1990.

Подписано в печать «22.11» 2004г.

Формат 60/84 ус.печ.листов 1,125 тираж 300 экз.

заказ № 302

Отпечатано в типографии Национальной библиотеки

Узбекистана имени Алишера Навои

Ташкент, ул.Х.Сулайманова,33