

## Конфиденциальные советы психолога

[Светлана Лютова](#)

1. **Лексику двух языков стоит учить одновременно**, заучивая слова парами, чтобы слово одного языка как бы служило реакцией на слово-стимул (с тем же значением) другого языка. *В режиме «пароль-отклик» запоминание происходит быстрее, чем при «загрузке в память» элементов двух изолированных рядов (на чём и основан метод парных ассоциаций Калкинса).*

2. **Чем менее иностранный язык похож на родной, тем больше шансов овладеть им в совершенстве.** В психологических экспериментах было доказано, что количество необходимых повторений для запоминания возрастает с увеличением сходства элементов, подлежащих запоминанию, или сходства их структур.

3. **Если вам довелось побывать лишь на нескольких лекциях своего будущего экзаменатора**, но вы хотите, чтобы в «час истины» он узнал в вас благодарного слушателя, станьте в аудитории *фигурой на фоне*. (Чтобы узнать, что это такое, нужно попасть как минимум на лекцию по гештальт-психологии.) *Гештальтпсихолог фон Ресторф, ученица Кёлера, экспериментально подтвердила тот факт, что разнородные элементы в ряду однородных запоминаются хорошо и надолго.*

4. **Если вы задались целью произвести благоприятное впечатление на преподавателя, ведущего семинары, но намерены экономить силы**, планируйте пик своей активности (выступления, доклады) на самое начало и/или самый конец семестра (в промежутке можете отдыхать). *Таким образом вы используете открытый в экспериментах Фуко «эффект конца и начала». Этот эффект – результат двух параллельных процессов внутреннего торможения: прогрессивного и регрессивного. В одном случае каждый новый сигнал ослабляет предыдущие, в другом случае – последующие. Именно поэтому первый и последний сигналы оказываются в наиболее благоприятных условиях для их запоминания.*

5. **Не зубрите, пытайтесь осмыслить то, что учите:** понятное запоминается быстрее и дольше сохраняется в памяти. **Непостижимое же пусть ассоциируется** в вашем представлении с известным: *ещё первый исследователь памяти Эббингауз обнаружил, что даже бессмысленные слоги обладают «ассоциативной силой». Эта сила зависит от частоты употребления данных слогов в лексике языка и от количества вызываемых ими в единицу времени ассоциативных связей.*

6. **Вы будете смеяться, но лучше заниматься весь семестр, чем навёрстывать упущенное перед экзаменом.** *Йост показал, что наиболее эффективны дозированные умственные упражнения, повторяемые регулярно через достаточно большие временные интервалы. Дело в том, что при «распределённом научении» в нужный момент актуализируются старые ассоциации, которые предпочтительнее новых. А только новые ассоциации и могут актуализироваться в результате «концентрированных повторений».*

7. **Несколько рекомендаций «спринтерам»:**

1) **если уже нет времени прилежно учить**, но осталась возможность просмотреть весь «шапочно знакомый» материал, лучше это сделать не за неделю и не за день до экзамена, а дня за 2 – 3 (и больше уже к нему не возвращаться). *В этом случае вам удастся воспользоваться «эффектом реминисценции»: через 2 – 3 дня (без дополнительных упражнений) возможно воспроизведение того, что нельзя*

было припомнить прежде. Бэллард объяснял этот эффект улучшением долговременной памяти – парадоксальным процессом, противоположным процессу забывания. Браун же интерпретировал «эффект реминисценции» как результат «аккумуляции припоминаний» (того, например, что прозвучало один раз на лекции, другой – на семинаре, а третий раз попало в глаза при беглом просмотре за 2 дня до экзамена).

**2) если экзамен завтра, учите вечером накануне** экзамена, а не днём и не ночь напролёт: за ночь материал «укладывается в голове», по гипотезе Мюллера, потому что во сне происходит процесс «мысленного обзора и консолидации ответов» на предполагаемые вопросы, а никакая иная (дневная) деятельность уже не перекрывает этот процесс. Согласно же гипотезе Мак-Геча, с вопросом (задачей) всегда ассоциируются и правильный, и неправильные (сбивающие) ответы. Последние менее стойки, поэтому за ночь забываются и уже не мешают.

**3) не учите и не повторяйте за час до экзамена:** Эббингауз показал, что именно через час после заучивания происходит максимальная потеря сохранения.

**4) зато прочитанное за 10 минут до ответа** экзаменатору будет воспроизведено вами идеально!

**8. И наконец, с теми, кто забыл даже таблицу умножения, поделюсь бабушкиным способом:**

1) вспомните таблицу до «пятью пять»;

2) посмотрите на свои 10 пальчиков. Одно из двух чисел, которые вам надо перемножить, «отложите», загнув на правой руке столько пальцев, сколько единиц после пяти в этом числе (если число 7, то загнуть надо 2 пальца на правой руке). Точно так же «откладываете» и второе из перемножаемых чисел, только уже загибая пальцы на левой руке (если число 6, то загибаем 1 палец на левой руке);

3) общее число (сумму) загнутых пальцев (в нашем примере 3 пальца) будем считать десятками искомого числа (3 десятка, т.е. 30);

4) произведение пальцев, оставшихся прямыми, на левой и правой руках будем считать единицами (12);

5) получим искомое число, сложив десятки и единицы ( $30+12=42$ ). Семью шесть, действительно, сорок два!

**Умножение на пальцах – также хорошее средство унять предэкзаменационную дрожь в верхних конечностях!**