

13 technik zapamiętywania – jak lepiej pamiętać liczby, słowa i sytuacje?

Niektórzy z nas mają doskonałą pamięć do liczb, inni z kolei szybciej zapamiętują ubrania osoby, z którą rozmawiali kilka lat temu, jeszcze inni ludzkie twarze. Podziwiamy tych, którzy słówka z obcego języka zapamiętują z prędkością światła, a często bywa tak, że stosują wyuczone na to sposoby. Różnimy się od siebie, jednak są metody, które pozwalają nam popracować nad pamięcią w obszarze, który tego wymaga.

Warto też mieć na uwadze, iż zapamiętujemy 40% tego, co słyszymy, 50% tego, co widzimy, 70% tego, co widzimy i słyszymy i 90% tego, co nauczamy.

Techniki zapamiętywania:

#1 Skojarzenia

Im więcej budujemy powiązań między nowymi słowami, informacjami itd., tym większa szansa, że będziemy o nich pamiętać, np. żeby zapamiętać ang. słówko **desert** (pustynia) – wyobrażamy sobie, że leżymy w hamaku na pustyni i jemy **deser**.

#2 Wizualizacja

Wyobrażamy sobie dosłownie wszystko, co mamy zapamiętać! Nasza wyobraźnia bardzo wspomaga procesy pamięciowe i pozwala nam wydobywać informacje z zakamarków mózgu! Słowa, które mamy zapamiętać, a nie są ze sobą powiązane można sobie wyobrazić. Np. kamień i huśtawka – uśmiechnięty kamień huśta się na huśtawce.

#3 Grupowanie informacji

Kiedy mamy zapamiętać bardzo dużo słów, warto podzielić je na kategorie. Najlepiej, gdy w jednej kategorii będzie znajdować się około 8 słów. Przykładem tego może być lista zakupów – podział na warzywa i owoce/ produkty mleczne/produkty zbożowe etc. Gdy zapomnimy jej zabrać z domu, istnieje duża szansa, iż będziemy wiedzieć co mamy kupić.

#4 Budowanie kontekstu

Warto, byśmy nowo poznaną wiedzę umieścili w jakimś kontekście, bo oderwana od wszystkiego jest mało zrozumiana.

#5 Nauczanie innych

Tłumacz innym to, co już umiesz lub czego się uczysz. Wspólne powtarzanie informacji np. przed egzaminami na studiach czy opowiadanie o szkoleniu czy książce bliskim osobom wspaniale pozwala utrwać to, czego się nauczyliśmy wcześniej.

#6 Notatki obrazkowe

Jest to tworzenie małych lub większych rysunków na osobnych kartkach lub marginesach notatek.

#7 Mapy myśli

Jest to szczególny rodzaj notowania, w którym znaczenie mają gałęzie, kolory, symboliczne rysunki etc. Najlepiej doczytać na ten temat np. w tym miejscu: <https://iqmatrix.pl/jak-tworzyc-mapy-mysli/>

#8 Żywe obrazy

Wyobrażaj sobie jak najbardziej realnie to, czego się uczysz, czy co będziesz robić. Żywy obraz (mental glue) to coś śmiesznego, bogatego w akcję z naszym udziałem. Np. idziesz kupić śledzie i mleko. Możesz wyobrazić, że płyniesz w rzece mleka, w której płyną śledzie.

#9 Łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS)

Wykorzystujemy ją przede wszystkim do tego, by zapamiętać coś w narzuconej kolejności – łączymy ze sobą kolejne słowa wyobrażając sobie po kolei co się dzieje. Np. hełm, truskawka i kubek – biorę do rąk hełm, rozgniatam w nim truskawkę, by przełożyć ją do kubka i zalać jak herbatę.

#10 Zakładkowa metoda zapamiętywania (ZMZ)

Swoje części ciała traktujesz jak kotwice. Np. masz stopy, kolana, brzuch itd. Wyobrażasz sobie to, co masz np. kupić w sklepie (olej, kasza, grejpfrut), np. stoję stopami w oleju, kaszą okładam sobie kolana i robię pasek z grejpfrutów na brzuchu. Istotne jest, by towarzyszyła nam przy tym duża dawka śmiechu.

#11 Technika słów zastępczych (TSZ)

Jest przydatna w nauce obcych słówek, które rozbijamy na części, na przykład: „arrabal” (z hiszp. przedmieście), dzielimy na „arra” i „bal”. Wyobrażamy sobie wtedy, np., że idzie z nami papuga ara (wołamy na nią Arra!) i idziemy na bal znajdujący się na przedmieściu.

#12 Połączenie – cyferka + literka

Ustalamy stałą tabelkę z liczbami i literkami (np. 1- B, 2 – S itd.) , której uczymy się na pamięć. Można ją powiesić w widocznym miejscu (np. na tablicy korkowej). Mamy do zapamiętania liczbę np. 860, która odpowiada literom fks, wówczas tworzymy słowo np. fuks.

#13 Zakładki numeryczne

Poszczególne numerkom na stałe przypisujemy jakieś słowo, np. 1. dom, 2. bałwan, 3. skarpetka. Kiedy mamy zapamiętać np. nr telefonu zaczynający się od 213 – budujemy skojarzenia np. Skarpetka wpadła przez okno do domu, a tam czekał na nią bałwan.

Powyższe techniki łączy przede wszystkim humor i dobra zabawa. Najwięcej zapamiętuje się, kiedy towarzyszą nam emocje i możemy śmiać się ze skojarzeń czy stworzonych przez siebie wizualizacji. Warto spróbować stosować wszystkie techniki i wybrać sobie kilka do stosowania regularnie. Co Wam najbardziej pomaga w zapamiętywaniu informacji?

JAK WYZNACZYĆ CEL, ŻEBY GO ZREALIZOWAĆ?

JESLI WYZNACZYSZ CEL,
WIESZ, DOKĄD ZMIERZASZ



JAKI POWINIEN BYĆ CEL?

POZYTYWNY
ZAMIEN NIE CHCE,
NA CHCE

ZALEŻNY
OD CIEBIE

SPISZ CEL
NA KARTCE

MIERZALNY
PO CZYM POZNASZ,
ŻE OSIAGNAŁEŚ CEL

• CO ZYSKASZ?

PODZIEL CEL
NA CZĘŚCI

KONKRETNY
OSIĄGALNY

WYOBRAŹ SOBIE SIEBIE:
TY Z OSIĄGNIĘTYM
CELEM:

ZRÓB PIERWSZY
KROK

OKREŚLONY
W CZASIE

• CO WIDZISZ?

WYZNACZ DATE,
KOŃCOWĄ

„TYSIĄCMIŁOWA
PODRÓŻ
ZACZYNA SIĘ,
OD PIERWSZEGO
KROKU”

(KONFUCJUSZ)