Перед вами 6 параграфов, каждый из которых является советом по улучшению навыка запоминания.

Задача:

1. Выделить суть каждого совета тегом < strong >;
2. Все термины связанные с памятью выделить тегом <em>;
3. Названия предлагаемых в советах техник выделить тегом <dfn>;

Старайтесь объяснять новую информацию своими словами, связывать её с полученными прежде знаниями и случаями из жизни. Использование этой техники позволит вам более эффективно запоминать сведения и быстрее извлекать их из памяти, благодаря большому количеству ассоциаций с событиями из вашего опыта. К примеру, если вы пытаетесь усвоить суть такого физического явления, как теплопередача, представьте, как чашка с кофе греет ваши ладони.

Если вам предстоит осмыслить большие объёмы информации, относящейся к различным отраслям знания, воспользуйтесь техникой чередования, то есть, сначала выучите часть информации по одному предмету, потом по другому, затем снова по первому и так далее. Чередование помогает избежать такого известного всем студентам явления, как «каша в голове» и повышает эффективность изучения предметов, ведь чётко структурированные сведения использовать гораздо проще, чем хаотическое нагромождение фактов.

Не ждите, пока преподаватель объяснит вам суть какого-либо явления или принцип технологии — лучше проявить инициативу и сначала попытаться самостоятельно разобраться в проблеме, а уж затем обсудить спорные моменты с педагогом. Умение выдвигать различные версии и вычислять наиболее вероятные из них несомненно, пригодится вам в будущем. Например, если возникнут затруднения в работе, вы сможете проработать варианты решений и выбрать самый подходящий из них, не обращаясь за помощью к начальнику.

После окончания работы над заданием или посещения занятий спросите себя, что удалось реализовать, а что нет, как можно улучшить результат и о чём свидетельствуют полученные сведения.

Исследователи из Гарвардской школы бизнеса выяснили, что упорядоченный анализ существенно повышает эффективность работы и результативность обсуждения проблем. В ходе одного из экспериментов специалисты обнаружили, что всего 15 минут письменного обдумывания в день повышают производительность труда на 23%.

Далеко не всю информацию удаётся связать с примерами из жизни — например, если вы никогда не имели дела с китайцами, запомнить имена китайских императоров какой-либо династии в хронологическом порядке довольно трудно. В этом случае поможет так называемая мнемоника или мнемотехника — комплекс способов усваивания информации путём привязывания её к определённым визуальным образам или фразам. Один из самых частых примеров использования мнемоники — запоминание семи основных цветов солнечного спектра с помощью фразы «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (или «Как однажды Жак-звонарь головой сломал фонарь»), где начальная буква каждого слова соответствует цвету.

Чтобы запоминание, а следовательно и использование информации было более эффективным, обсуждайте полученные сведения с коллегами по обучению. Обратная связь выявляет моменты, которые вы понимаете не до конца и указывает на «белые пятна» в вашем представлении о предмете обсуждения. Каждый человек в той или иной степени подвержен когнитивным заблуждениям, которые могут создать впечатление, что явление изучено целиком и полностью. Вопросы коллег помогут осознать, действительно ли вы досконально знаете предмет дискуссии или стоит получше выучить матчасть.