



Как студенту развить память? Вот как раз данной теме посвящаем эту статью.

## Почему и куда теряется память у каждого второго студента?

Когда студент попадает в учебное заведение, то первое время полностью отдается учебе. В его голове появляется огромное количество новой информации, которую необходимо разложить по полочкам и обязательно «переварить». С непривычки сделать это очень сложно, поэтому на первой сессии не стоит удивляться, если в голове преобладает сплошная «каша».

Вот тут и начинаются провалы в памяти, которые для самого студента становятся истинной неожиданностью. Когда из головы необходимо достать что-то важное, а оно просто исчезло, начинается паника, а итоговая оценка, как правило, снижается не на один балл. Объяснить такие провалы в памяти легко и просто, вот как раз на эту тему стоит поговорить подробнее.

**1. Растерянность.** Есть та категория студентов, которые, несмотря на свое прилежное обучение, в период сессии не могут собраться и взять себя в руки. Причин такому состоянию множество, в частности, пристальный взгляд преподавателя, непрочность знаний по конкретному вопросу, напряженная обстановка в аудитории, да что там говорить – даже желание покушать и урчание в животе заметно путают мысли.

**2. Паника.** Многие студенты панически боятся экзаменов, а при ответе на важные вопросы их мысли и вовсе путаются. Одного только взгляда преподавателя вполне достаточно, чтобы память напрочь отшибло, а говорить о положительной оценке за экзамен в данном случае уж точно не приходится.

**3. Притворство.** Однако имеются и те студенты, которые попросту делают вид, что сильно нервничают и все забыли. На самом деле они просто не подготовились, но при экзаменационной комиссии театрально изображают волнительные провалы в памяти и тщетные попытки их восполнить.

**4. «Передоз» информации.** Бывают и такие ситуации, когда студент настолько тщательно подготовился к экзамену, что голова от полученной информации стала не только «закипать», но и постепенно очищать мозг от полученной информации.

Многие называют такое явление «зазубрить», когда студент при качественно изучении материала экзаменационных билетов в самый ответственный момент понимает, что все забыл. Так что избыток знаний до добра тоже не доведет.

**5. Специфический склад ума.** Встречаются такие студенты, которые блестяще разбираются в том или ином предмете, но на экзамене перед экзаменационной комиссией не могут произнести ни одного внятного слова.

Так что теперь становится понятно, что способности памяти порой преподносят студенту самые неожиданные сюрпризы, причем не в самый подходящий для этого момент.

Так что в таких ситуациях обязательно требуется тренировка ума, и чем скорее, тем лучше! В противном случае можно не только стипендии лишиться, но и оказаться в числе претендентов на вылет из колледжа.

## **Как быстро и правильно тренировать память?**

Одним из способов, как студенту развить память, кроссворды, которые сегодня, как известно, преобладают в свободной продаже. Однако есть и более легкие тренировки, не требующие дополнительных финансовых затрат, но хорошо известные в медицинском мире.

## **Официальные методы тренировки памяти**

**Метод Айвазовского.** Для его выполнения необходимо пять минут свободного времени, которые посвятить внимательному изучению того или иного предмета. Его требуется рассмотреть в самых мельчайших подробностях, а после закрыть глаза и в таком же виде отобразить в своем сознании используя все моменты, нюансы и подробности.

Если студент дополнительно обладает художественными способностями, то готовую картинку будет лучше всего перенести на бумагу, чтобы потом можно было внимательно сравнить с оригиналом и выполнить в уме так называемую «работу над ошибками».

Этот научный метод прекрасно тренирует зрительную память, а повторять предложенное упражнение можно по несколько раз в день (чем чаще, тем лучше). Аналогичным образом действуют и таблицы Шульце, но студенту вовсе необязательно влезать в такие дебри.

**Метод чтения вслух.** Иногда у студентов менее развита слуховая память, что создает определенные трудности на лекциях при записи важных конспектов. Если студент понимает присутствие проблемы, то должен заняться тренировкой именно этого вида памяти. Для этого требуется больше читать вслух, а после пересказывать про себя полученную информацию.

Аналогичным образом действуют стихи, которые желательно каждый раз учить наизусть. Если посвятить таким несложным тренировкам пару по несколько минут в день, то по истечению данного срока прогресс будет уже очевиден.

## **Простые способы тренировки памяти**

Заставить студента рисовать по памяти картины, когда он конспект с трудом ведет, задача не из легких. Что же говорить о стихах наизусть, когда домашнее задание начинается выполняться лишь в преддверье зачетной недели! Нет, это все способы больше подходят для сознательных студентов, но никак не для современных лоботрясов, для которых учеба в колледже – это больше игра под названием «Верю – не верю».

Однако в любом случае тренировать память надо, и простых способов для этого предостаточно:

*Способ первый.* Сегодня в интернете имеется достаточное количество онлайн – игр на концентрацию внимания, которые позволяют не только тренировать память, но и логическое мышление, воображение и силу воли.

Например, в известной Игре «Кот Том» имеется мини – игра под названием «Память», которая как раз и позволяет тренировать память и уметь сосредотачивать внимание.

*Способ второй.* Если вы попадаете в незнакомую компанию, где с вами все знакомятся, то основной тренировкой памяти станет запоминание всех новых имен. Когда люди разойдутся, необходимо каждого нового знакомого провести взглядом и про себя вспомнить его имя.

Для большего экстрима не мешает подойти к нему и лично обратиться, проверяя способности своей памяти. Пару неудобных ситуаций при ошибках, и резервы памяти очень быстро восстановятся.

*Способ третий.* Хорошей тренировкой памяти становится воспроизведение синонимов или антонимов. Для себя требуется выбрать одно слово, а после подобрать к нему максимальное количество приближенных по смыслу и в корне противоположных значений.

Здесь лучше всего говорить вслух, поскольку так память гораздо лучше работает и запоминает.

*Способ четвертый.* Достать колоду карт и выложить из нее пять карт картинками вверх. Хорошенько запомнить все изображения и их последовательность, а после перевернуть картинками вниз.

Затем говорить название карты и проверять себя. Чем больше изображений будет отгадано, тем лучше у студента показатели памяти. Постепенно можно усложнять себе задачу, а доставать из колоды не 5, а уже 7 или 9 карт (смотря по своим возможностям).

## **Для чего нужна каждому студенту хорошая память?**

На самом деле все эти способы тренировки памяти доступны каждому студенту только в том случае, если в его существовании и учебе не главенствует матушка Лень. Если задаться целью, то уже через пару дней проблема будет окончательно решена, да и комплексы относительно своей «девичьей памяти» сразу же отойдут на второй план.

Каждый студент должен понимать, что память – это та важная шпаргалка, которая выручит в самую трудную минуту. К тому же не стоит забывать о любимой пословице всех студентов лоботрясов: «Не знал, но вспомнил».

А, чтобы вспомнить нужную информацию в самый нужный момент, как раз и требуется тщательно тренировать свою память и значительно расширять ее потенциальные возможности. Так почему бы не попробовать эти несложные, но реально действенные способы?

**Вывод:** Целью этой статьи было донести до понимания каждого студента сведения, насколько важна в учебе память, и насколько велики ее потенциальные возможности.