

Jak vyžrát na paměť

Především je nutné si uvědomit, že učení je aktivní proces. Pokud vám někdo bude bulíkovat něco o učení ve spánku či v hypnóze, běžte raději pryč. Ztratíte byste čas. K učení je potřeba přistupovat soustředěně s plným vědomím a hlavně se zájmem. Pokud nás něco zajímá, zapamatujeme si to velmi dobře. Jakub si sice pamatuje všechny ligové hráče první i druhé ligy, ale ze spisovatelů národního obrození si nevzpomněl ani na jednoho. „Jak ale mám u sebe probudit zájem, když mě to opravdu nezajímá?“ řukáte si možná na čelo. Pokud předmět, který se musíte naučit, nepatří k vašim oblíbeným a učitel se také nepodařilo ve vás vyvolat lásku k probírané látce, musíte si vytvořit vztah k předmětu sami. Před tím než se začnete látku učit, schválně neotvírejte vůbec sešit ani učebnici a ptejte se sami sebe, o čem to může být a jestli si něco pamatujete z hodin. Také si můžete představovat, že hrajete hru Chcete být milionářem a Vladimír Čech vám položí otázku za 500 tisíc „představitelé druhé fáze národního obrození“. Když pak budete zasedat k učení bude učivo odpovědí na vaše otázky.

Naše paměť musí dennodenně čelit obrovskému náporu informací. Kdyby si je měla všechny zapamatovat, byl by v tom obrovský chaos. Uchovává si tedy jenom takové, které se jí k něčemu hodí (jsou s jinými informacemi propojené), ke kterým má vztah (viz. Předěšlý odstavec), nebo které zaznamenala tolikrát, že už z ní zkrátka nevydají. A o to právě jde. Psychologové přišli na to, že pokud si uděláme dobrý program opakování, informace se v paměti udrží. Vycházeli z tzv. křivky zapomínání, jejímž autorem je H. Ebbinghaus. Nejvíce informací zapomenete během dne po získání informace. Doporučujeme tedy následující časový program opakování:

- Výpis nejdůležitějších termínů, které bych si měl zapamatovat
- opakování po dvou hodinách
- opakování tentýž den večer
- opakování po dvou dnech
- opakování po týdnu

Šest kroků, které pomáhají vybavit si určité jméno člověka

1. Kterými hláskami jméno asi začíná?
2. Kolik slabik toto jméno asi má? (jak je asi dlouhé)
3. Které slovo je mu foneticky podobné? (zní stejně)
4. Které slovo má význam jako to, které hledám v paměti
5. Se kterými lidmi jsem se setkal, když jsem se setkal s tímto člověkem?
6. Kde jsem se setkal s tímto člověkem a co jsem při tom dělal?