«Нет ничего легче, чем записывать воспоминания, которые вылетели из головы.»

О памяти

Лучше всего наша память работает в двух случаях: при стрессе и при многократном повторении.

При стрессе. Мы все - биологические существа, и уж так устроен наш мозг, что мы быстро запоминаем информацию в том случае, если от этого напрямую или косвенно зависит наша жизнь. (Кстати, страх двойки или звонок родителям даёт тот же эффект).

При повторении. Повторение - мать

учения. Не повторяешь - мозг быстро избавляется от этого материала как от ненужного хлама.

Важный момент: старую информацию всегда нужно связывать с новой. Так, например, при изучении иностранных слов  новая лексика лучше запоминается в связке с уже выученными ранее словами.

Говоря о памяти, различают процессы: запоминание, сохранение, забывание.

Все эти процессы очень важны.

Запоминание бывает: произвольное (когда специально ставится цель запомнить что-то) и не произвольное (когда запоминание осуществляется в процессе деятельности, имеющей другую задачу).

При изучении иностранного языка особое значение имеет непроизвольное запоминание (поэтому я очень люблю давать студентам чтение. Много чтения.☺️📚

Это связано с тем, что простое запоминание слов и грамматических форм не может обеспечить участие в общении. Необходимо уметь пользоваться языковым материалом, а не просто запоминать его.