

Общая психология. Ассоциативное мышление

Разноуровневые задания. Упражнения.

Задания (до 6 баллов).

1. Внимательно прочитайте и проработайте раздел Ассоциативное мышление.

2. Прделайте упражнения.

<https://4brain.ru/memory/vnimanie-i-vpechatlenie.php>

<https://4brain.ru/>

Главная роль ассоциаций при запоминании заключается в том, что мы привязываем новые знания к уже известной нам информации. Чтобы построить хорошую ассоциацию нужно знать некоторые полезные критерии нахождения связи между вещами, а также развивать свое ассоциативное мышление и творческое воображение. Не менее важно научиться строить ассоциативные ряды и связи для стимулирования образной памяти. В данном уроке будет показано, как использовать метод построения ассоциаций для запоминания информации.

Что такое ассоциации?

Ассоциация – это связь между отдельными фактами, событиями, предметами или явлениями, отражёнными в сознании человека и закреплёнными в его памяти.

Ассоциативное восприятие и мышление человека приводят к тому, что появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, связанного с ним.

Возможность строить ассоциации является важнейшей способностью нашего разума. Существует даже такое направление: ассоциативная психология (или ассоцианизм), которое пытается объяснить психические процессы человека с помощью изучения его ассоциаций в связи с определенными объектами (стимул – реакция), процесс запоминания информации тоже можно рассматривать с этой точки зрения.

Виды ассоциаций

Для нахождения ассоциаций можно выделить несколько способов построения ассоциативных связей между любыми объектами:

1. **Смежность во времени или пространстве:** стол и стул, зима и снег;
2. **Сходство (подобие):** земля и шар, лампа и груша;
3. **Контраст (противоположность):** добро и зло, черное и белое;
4. **Причинно-следственные связи:** гром и молния, лампа и свет;
5. **Обобщение:** помидор и овощ, собака и животное;
6. **Подчинение:** овощ и огурец, животное и кошка;
7. **Соподчинение одному объекту:** автомобиль и мотоцикл;
8. **Часть и целое:** секунды и минута, автомобиль и двигатель;
9. **Дополнение:** зубная паста и зубная щетка.

В зависимости от применения этих способов, а также от различных модификаций и условий их использования, можно найти разные виды ассоциаций. Например, ассоциации бывают:

- тематические, в которых объекты связаны единой тематикой (маркетинг и реклама);
- фонетические, в которых есть созвучие между объектами (ложь и рожь, ночь и дочь);
- словообразовательные, основанные на единстве корня или других частей слова (лень и лениться).

Стоит отметить, что ассоциативные процессы, происходящие в нашем сознании, зависят от степени участия в них разных чувственных органов. Так выделяют визуальные, аудиальные, кинестетические, вкусовые и обонятельные ассоциации. В зависимости от предрасположенности человека, особенностей его чувственной репрезентативной системы ему будет полезно строить ассоциации, подходящие именно для него.

Кто-то обладает моторной памятью, как Наполеон (который трижды записывал каждое новое имя, выбрасывал записку и запоминал это имя навсегда). Кто-то, в силу своей развитой аудиальной памяти, предпочитает произносить информацию вслух. Основой памяти для людей, настроенных на визуальное восприятие (а таких большинство), служит, например, целенаправленное выделение ключевых слов в запоминаемом тексте (подчеркивание, раскрашивание, создание схем и рисунков).

С развитием техник запоминания люди уже выработали ассоциативные приемы, которые подходят для большинства из нас. Эти приемы называются [мнемотехниками](#).

Как развивать ассоциативное мышление?

Несмотря на то что сегодня существует множество мнемотехник, облегчающих построение ассоциаций для запоминания разного рода информации, нет универсальной методики, которая подошла бы для всех случаев. Часто создавать ассоциации и систематизировать материал для запоминания приходится самостоятельно. Далеко не все хорошо владеют ассоциативной памятью, но этому можно научиться. Ассоциативное мышление строится, в первую очередь, на наших творческих способностях, а именно - на умении создавать что-то новое, модифицируя уже существующее.

Развитие ассоциативного мышления тесно связано с воображением и способностью человека находить сходные элементы даже в самых различных вещах, а также с тренировкой образной памяти. Кроме того, расширения круга ассоциаций можно добиться при помощи целенаправленной тренировки. Ниже мы предлагаем вам несколько несложных упражнений:

Упражнения

Упражнение 1. [Разгадывание друдлов](#). Друдлы – это изобретение американского автора-юмориста Роджера Прайса и креативного продюсера Леонарда Стерна. Суть

изобретения заключается в том, что вам предлагается описать картинку, которая может иметь множество интерпретаций. Картинка друдла является чем-то вроде каракулей, однако в doodle авторы изначально закладывают вариативность ее восприятия.

Упражнение 2. Составление цепочки ассоциаций. Выберите любое слово и начинайте с него строить цепочку ассоциаций, записывая их на бумагу. Например, «тренинги - курсы – уроки - 4brain.ru». Старайтесь записывать ассоциации как можно быстрее, а связи делать как можно более необычными.

Упражнение 3. Поиск недостающих ассоциаций. Выберите два любых слова или словосочетания, которые должны иметь как можно меньше общего. Постарайтесь построить ассоциацию, которая бы соединяла эти два слова. Например, для слов «утро» и «еда» элементом, дополняющим ассоциативный ряд, будет слово «завтрак». Попробуйте найти недостающее звено для слов: фильм и сон, лифт и автомобиль, цветок и небоскреб.

Упражнение 4. Подходящие ассоциации. Выберите два слова, и постарайтесь назвать ассоциации, подходящие одновременно для каждого из этих слов. Например, для слов «белый» и «легкий» можно назвать такие ассоциации: снег, пух, перо и т.д. Для усложнения упражнения можете выбрать не два, а три или даже больше слов.

Упражнение 5. Необычные ассоциации. Для развития ассоциативного мышления в целях наилучшего запоминания полезно уметь искать наиболее яркие и нестандартные ассоциации. В этом случае образ будет лучше закреплен в памяти. Большинство людей для этих слов и словосочетаний назовут следующие ассоциации:

- Русский поэт - Пушкин
- Домашняя птица - курица
- Фрукт - яблоко
- Часть лица – нос

Постарайтесь с этими же словами придумать другие, менее популярные ассоциации.

Упражнение 6. Составление ментальных карт. Полезным упражнением для развития ассоциативной памяти являются ментальные карты. Один из создателей идеи составления таких карт Тони Бьюзен в своей книге «Суперпамять» написал, что «...если вы хотите запомнить что-то новое, вам нужно всего лишь соотнести это с каким-то уже известным фактом, призвав на помощь свое воображение». Если вы будете по 10-15 минут в день выполнять хотя бы часть этих упражнений, то уже через несколько дней тренировка будет становиться все легче и увлекательнее, и главное - вы сможете запоминать любой новый материал быстрее.

Рекомендации

Для развития ассоциативного мышления в целях улучшения запоминания материала также полезно использовать следующие рекомендации. Ассоциативная связь должна:

1. вызывать у вас подлинный интерес
2. затрагивать различные органы чувств;
3. быть необычной, но осмысленной вами;

4. содержать максимально детализированную картинку (размер, цвет и т.п.).

А главное – чтобы ассоциация была яркой и легко запоминающейся.

Итак, второе правило запоминания:

Чтобы хорошо запомнить определенную информацию, найдите подходящие яркие ассоциации, которые будут незаменимым помощником в процессе репрезентации (воспроизведения информации).

Задания (до 6 баллов).

1. Прочитайте фрагмент рассказа К. Чапека и определите, если сможете, номер автомобиля по поэтическим ассоциациям.
2. Сделайте выводы о возможностях и недостатках ассоциативного мышления и запоминания.

Карел Чапек Поэт

Заурядное происшествие: в четыре часа утра на Житной улице автомобиль сбил с ног пьяную старуху и скрылся, развив бешеную скорость. Молодому полицейскому комиссару Мейзлику предстояло отыскать это авто. Как известно, молодые полицейские чиновники относятся к делам очень серьезно.

— Вы поэт Ярослав Нерад? — спросил Мейзлик. — Вы были очевидцем того, как неизвестный автомобиль сбил Божену Махачкову?

— Да, — вздохнул поэт.

— Можете вы сказать, какая это была машина? Открытая, закрытая, цвет, количество пассажиров, номер?

Поэт усиленно размышлял.

— Не знаю, — сказал он. — Я на это не обратил внимания.

— Припомните какую-нибудь мелочь, подробность, — настаивал Мейзлик.

— Да что вы! — искренне удивился Нерад. — Я никогда не замечаю подробностей.

— Что же вы вообще заметили, скажите, пожалуйста? — иронически осведомился

Мейзлик.

— Так, общее настроение, — неопределенно ответил поэт. Эту, знаете ли, безлюдную улицу... длинную... предрассветную... И женская фигура на земле... Пойдите! — вдруг вскочил поэт. — Ведь я написал об этом стихи, когда пришел домой.

Он начал рыться в карманах, извлекая оттуда счета, конверты, измятые клочки бумаги.

— Это не то, и эго не то... Ага, вот оно, кажется. — И он погрузился в чтение строчек, написанных на вывернутом наизнанку конверте.

— Покажите мне, — вкрадчиво предложил Мейзлик.

— Право, это не из лучших моих стихов, — скромничал поэт. — Но, если хотите, я прочту.

Закатив глаза, он начал декламировать нараспев:

*Дома в строю темнели сквозь ажур,
Рассвет уже играл на мандолине.*

*Краснела дева .
В дальний Сингапур
Вы уносились в гоночной машине.
Повержен в пыль надломленный тюльпан.
Умолкла страсть Безволие... Забвенье .
О шея лебеда!
О грудь!
О барабан!
И эти палочки -
Трагедии знаменье!*

— Вот и все, — сказал поэт.

— Извините, что же все это значит? — спросил Мейзлик. — О чем тут, собственно, речь?

— Как о чем? О происшествии с машиной, — удивился поэт. — Разве вам непонятно?

— Не совсем, — критически изрек Мейзлик. — Как-то из всего этого я не могу установить, что «июля пятнадцатого дня, в четыре часа утра, на Житной улице автомобиль номер такой-то сбил с ног шестидесятилетнюю нищенку Божену Махачкову, бывшую в нетрезвом виде. Пострадавшая отправлена в городскую больницу и находится в тяжелом состоянии». Обо всех этих фактах в ваших стихах, насколько я мог заметить, нет ни слова. Да-с.

— Все это внешние факты, сырая действительность, — сказал поэт, теребя себя за нос. — А поэзия — это внутренняя реальность. Поэзия — это свободные сюрреалистические образы, рожденные в подсознании поэта, понимаете? Это те зрительные и слуховые ассоциации, которыми должен проникнуться читатель. И тогда он поймет, — укоризненно закончил Нерад.

Ответ.

— Скажите пожалуйста! — воскликнул Мейзлик — Ну, ладно, дайте мне этот ваш опус. Спасибо. Итак, что же тут говорится? Гм... «Дома в строю темнели сквозь ажур...» Почему в строю? Объясните-ка это.

— Житная улица, — безмятежно сказал поэт. — Два ряда домов. Понимаете?

— А почему это не обозначает Национальный проспект? — скептически осведомился Мейзлик.

— Потому, что Национальный проспект не такой прямой, — последовал уверенный ответ.

— Так, дальше: «Рассвет уже играл на мандолине...» Допустим. «Краснела дева...» Извиняюсь, откуда же здесь дева?

— Заря, — лаконически пояснил поэт.

— Ах, прошу прощения. «В дальний Сингапур вы уносились в гоночной машине»?

— Так, видимо, был воспринят мной тот автомобиль, — объяснил поэт.

— Он был гоночный?

— Не знаю. Это лишь значит, что он бешено мчался. Словно спешил на край света.

— Ага, так. В Сингапур, например? Но почему именно в Сингапур, боже мой?

Поэт пожал плечами.

— Не знаю, может быть, потому, что там живут малайцы.

— А какое отношение имеют к этому малайцы? А?

Поэт замаялся.

— Вероятно, машина была коричневого цвета, — задумчиво произнес он. — Что-то коричневое там непременно было. Иначе откуда взялся бы Сингапур?

— Так, — сказал Мейзлик. — Другие свидетели говорили, что авто было синее, темно-красное и черное. Кому же верить?

— Мне, — сказал поэт. — Мой цвет приятнее для глаза.

— «Повержен в пыль надломленный тюльпан», — читал далее Мейзлик. — «Надломленный тюльпан» — это, стало быть, пьяная побирושка?

— Не мог же я так о ней написать! — с досадой сказал поэт. — Это была женщина, вот и все. Понятно?

— Ага! А это что: «О шея лебеда, о грудь, о барабан!» — Свободные ассоциации?

— Покажите, — сказал, наклоняясь, поэт. — Гм... «О шея лебеда, о грудь, о барабан и эти палочки»... Что бы все это значило?

— Вот и я то же самое спрашиваю, — не без язвительности заметил полицейский чиновник.

— Постойте, — размышлял Нерад. — Что-нибудь подсказало мне эти образы... Скажите, вам не кажется, что двойка похожа на лебединую шею? Взгляните. И он написал карандашом "2".

— Ага! — уже не без интереса воскликнул Мейзлик. — Ну, а это: «о грудь»?

— Да ведь это цифра три, она состоит из двух округлостей, не так ли?

— Остаются барабан и палочки! — взволнованно воскликнул полицейский чиновник.

— Барабан и палочки... — размышлял Нерад. — Барабан и палочки... Наверное, это пятерка, а? Смотрите, — он написал цифру 5. — Нижний кружок словно барабан, а над ним палочки.

— Так, — сказал Мейзлик, выписывая на листке цифру «235». — Вы уверены, что номер авто был двести тридцать пять?

— Номер? Я не заметил никакого номера, — решительно возразил Нерад. — Но что-то такое там было, иначе бы я так не написал. По-моему, это самое удачное место? Как вы думаете?

Через два дня Мейзлик зашел к Нераду. На этот раз поэт не спал. У него сидела какая-то девица, и он тщетно пытался найти стул, чтобы усадить полицейского чиновника.

— Я на минутку, — сказал Мейзлик. — Зашел только сказать вам, что это действительно было авто номер двести тридцать пять.

— Какое авто? — испугался поэт.

— «О шея лебеда, о грудь, о барабан и эти палочки!» — одним духом выпалил Мейзлик. — И насчет Сингапура правильно. Авто было коричневое.

— Ага! — вспомнил поэт. — Вот видите, что значит внутренняя реальность. Хотите, я прочту вам два-три моих стихотворения? Теперь-то вы их поймете.

— В другой раз! — поспешил ответить полицейский чиновник. — Когда у меня опять будет такой случай, ладно?