

Pamięć

pamięć
krótkotrwała
(STM *short-term memory*)

pamięć
długotrwała
(LTM *long-term memory*)

- ograniczona pojemność,
- *working memory* => pamięć operacyjna lub robocza,
- nowe spostrzeżenia => przykład kelnera,
- (ćw.) magiczna liczba siedem (7),
- zwiększenie pojemności poprzez porcjowanie i powtarzanie

- „cud” pojemności,
- zorganizowana, uporządkowana
- charakterystyczny sposób kodowania,
- (ćw.) odpowiednie wskazówki (fragment tekstu)

Czemu nie pamiętamy?

- Pierwszym krokiem do poprawy twojej pamięci jest uwierzenie we własne zdolności do przypominania sobie;
- Słabe wrażenia
- Niewykorzystywanie tego, co zapamiętaliśmy
- Podobieństwo materiału do zapamiętania
- Brak treningu