

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は復習で記憶を味方につけ、やれない人は超人的な記憶に挑む。

あなたは暗記が得意ですか？暗記に対して苦手意識を持っている人は少なくないでしょう。研修や講義などでも暗記する必要のあるものが多くありますが、「頑張って覚えましょう」と言うと、「私は記憶力が悪いので・・・」という声をたくさん耳にします。勉強でも仕事でも、暗記をしなければならないことはたくさんあります。もちろん一度ですべての情報をインプットできるならば楽ですが、実際のところは人間の脳は忘れるようにできているものなのです。だから、そもそも覚えられなくて当たり前です。「すぐやる人」は回数をこなすことで、覚えるべきことは覚えてしまう、ということを知っているので、1 回目は軽い気持ちで取り組みます。「やれない人」のように「覚えられなかったらどうしよう」とか「覚えられるか自信がない」などということを一いち考えず、とりあえずやります。そして、復習を徹底します。「覚えないといけない」と自分を追い込んでも効果は知れています。私たちの脳は、繰り返したものを重要だと認識して記憶に定着するようにできているからです。確かに、新しいことにどんどん進んでいくことはワクワクしますが、結局は使える知識にならないので、いざというときに挫折感を味わってしまいます。

「エビングハウスの忘却曲線」を知っている人も多いでしょう。ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスは、被験者に意味のない 3 つの羅列されたアルファベットを覚えさせて、その記憶がどれくらいのスピードで忘れられていくかを実験しました。その実験の結果を、グラフ化したのがエビングハウスの忘却曲線です。そして、20 分後に 42%、1 時間後に 56%、1 日後に 74%、1 週間後 77%、1 ヶ月後 79%が忘れられてしまうという結果が出ました。つまり、覚えた直後に、半分近くの記憶を忘れてしまいます。では、これを忘れないよう、記憶に定着させる方法は何か。それが復習なのです。復習するたびにその記憶は蘇ります。そして記憶の定着率はやればやるほどアップするのです。だから「すぐやる人」は忘れることを大前提にしています。忘れてしまうものは仕方がない、繰り返しやる以外方法はないと思っているので、どんどん取り組んでいくのです。

これは何も暗記に限った話ではありません。新しいことにチャレンジするときは、マニュアルを読んだり、専門書を読んだりすることがあるでしょう。新しい情報があまりにも多すぎると、一度で理解することは難しいものです。単語もわからなかったりして、整理して読むのが精一杯、ということだってあると思います。そのようなときも、「やれない人」は 1 回で理解してしまおうとするがあまり、一度つまずくと、苦手意識を持ってしまって、それを避けるようになってしまいます。「すぐやる人」は、一度目はざっくりと読みます。全体の構成や流れをまずつかむためです。わからないことがあるのは大前提で、とりあえず前に進めます。そして 2 回、3 回と読み直すことで、理解を深めていけばいいと考えているからです。そして、このときに、暗記にせよ、新しい情報の理解にせよ、ポイントを挙げるとするならば、復習は少し時間をあけるといことです。同じ日にどんどん詰め込んでいくよりも、復習するならば次の日のほうがいいのです。「レミニセンス現象」という言葉が心理学にはあるのですが、一定時間の休憩や睡眠をとることで、脳内が整理され、記憶を呼び起こすための障害となる集中力の低下などを解消することができるのです。結果的に、記憶が定着したり、理解が深まったりします。つまり、休憩や睡眠を通して一度脳内の疲れを落として、整理させる時間を持つことで、記憶の定着率が高まります。モヤモヤ悩んでいたことが次の日の朝にはなぜかすっきりと整理できていたことや、難しく感じていたものが、次の日にはすらすらわかってしまったという経験をしたこともあると思いますが、それはまさにこのレミニセンス現象でしょう。よほど記憶力がいいならば暗記も苦にはなりません、ほとんどの人が苦手意識を持っているものです。復習こそが確かな記憶と理解をもたらしてくれるので、自分を追い込みすぎず、考えすぎず、やってみることを大切にしたいですね。

ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスは、何曲線を見つけましたか？

( ) 曲線