

# Saper sottolineare: sfruttare l'effetto Von Restorff

La nostra memoria ha molti *punti deboli*, conosciuti in psicologia anche come *bias*. Conoscere queste “debolezze” ci permette di sfruttare efficacemente il nostro cervello. Uno dei più famosi bias di memoria è il cosiddetto **effetto Von Restorff**.

**Tale effetto consiste nella tendenza del nostro cervello a memorizzare ciò che è inconsueto e si distingue rispetto all'ambiente circostante.**

Come possiamo sfruttare questa apparente debolezza della memoria per preparare al meglio le interrogazioni? Ecco alcuni consigli pratici:

- **Utilizza appunti sintetici e schematici.**

Se pensi che lo studio di una materia inizi solamente a casa, stai perdendo molto tempo. Lo studio avviene già durante le lezioni in aula: per sfruttare al meglio questo momento devi imparare a prendere appunti sintetici, schematici e che utilizzino simboli grafici prestabiliti. In questo modo farai leva sull'effetto Von Restorff, ottenendo chiari benefici mnemonici.

- **Sottolinea utilizzando diversi evidenziatori.**

Se sottolinei tutto è come se non sottolineassi nulla, quindi devi essere molto selettivo nel sottolineare esclusivamente ciò che conta. La **matita sarebbe preferibile** perché l'unico strumento che ti permette di correggere eventuali errori, si possono utilizzare **due colori differenti** per sottolineare *concetti chiave* e *concetti secondari*; il resto lascialo immacolato come fosse una distesa di neve fresca.

Dal sito: <http://www.efficacemente.com/2013/09/come-funziona-la-memoria/>