

РОБ ИСТАВЕЙ

КАК
ЗАПОМИНАТЬ
(почти)
ВСЕ
И ВСЕГДА

Хитрости и лайфхаки
для прокачки вашей памяти
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Введение	7
----------	---

Часть 1

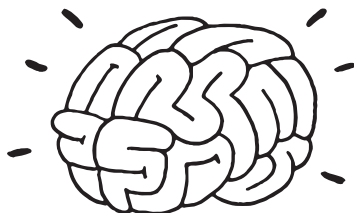
Как запомнить больше	10
Создание историй	13
Метод комнаты	20
Запоминание чисел	32
Запоминание с помощью рифм	40
Подбор узора или системы	43
Использование чувств	46
Фотографическая память	50
Музыкальная память	54
Триггеры памяти	56
Создание собственных мнемоник	62
Игры на память	64
Дополнительные советы по запоминанию	66
Супермощная память	71

Часть 2

Как работает память	74
Компьютер и мозг	75
Ученые, изучающие мозг	88
Как работает ваш мозг?	90
Леворукость и праворукость	94
Память и движение глаз	98
Как долго сохраняются воспоминания	102
Различные типы памяти	106
Память может выделять трюки!	113
Животные и память	116
Что дальше?	122

Часть 3

Что такое мнемоника?	126
50 фантастических мнемоник	127
Создавайте собственные мнемоники!	174





Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Введение

Один из самых невероятных компьютеров на Земле находится у вас внутри. Он способен хранить миллиарды единиц информации и извлекать их практически мгновенно. Он может распознать звук или запах, рукописный текст или рисунок моментально, гораздо быстрее и достовернее, чем мощные вычислительные машины.

Что это за компьютер? Ваш мозг, конечно. Человеческий мозг настолько умен и сложен, что только в последнее время мы стали понимать, как он работает и на что способен.

Память — одно из самых важных и загадочных умений мозга.

Что такое память? Как она работает? Имеются ли воспоминания у животных? Можно ли помнить всё? Могут ли обычные люди улучшить свою память, чтобы она стала супермощной? Вот некоторые загадки, которые мы стараемся разгадать.

В первой части книги описаны различные способы запоминания, которые вы сможете освоить, вы поймете, как получить максимум возможного от вашего мозга. Во второй части изложены сведения о том, как работает память и мозг, об открытиях ученых в этой области. Часть три содержит 50 веселых и легких способов запоминания — мнемоник; они позволят вам без труда выучить разного рода полезные факты, интересную информацию, чтобы удивить своих друзей, например.

Читая книгу, вы узнаете удивительные реальные факты о памяти и сможете провести увлекательные эксперименты.

Так что, если ваш интеллект готов пережить захватывающее приключение, продолжайте читать!



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЧАСТЬ

1

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://www.kniga.biz.ua) >>>

Как запомнить больше

Вам известно, что некоторые люди утверждают, будто обычно мы используем менее 10 процентов возможностей нашего мозга?

Если это соответствует действительности, то у вас есть потенциал невероятно улучшить свою память. Данный раздел даст вам шанс проверить это. Существует множество советов и техник, способствующих улучшению памяти. Но будьте осторожны! Всякая новая техника потребует времени на изучение. Дайте себе возможность попрактиковаться, а потом — кто знает? — может, откроются силы, которые вас действительно удивят. Давайте-ка начнем с эксперимента!

Эксперимент 1

Какие слова?

На странице 12 список из 20 слов. Прочтите их один раз и затем вернитесь на эту страницу.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС

Сделали? Отлично. Теперь запишите столько слов из списка, сколько сможете. И что же получилось?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Как минимум пять слов — отличный результат. Важно, какие именно слова вы написали. Обычно люди запоминают первые и последние пункты из списка, поэтому вполне вероятно, что вы запомнили «Кукла» и «Кровать». Еще одно слово, которое почти наверняка всплыло в памяти, это «Зипеди-дуу-да». Почему? Да потому что оно самое длинное и дурацкое по сравнению с остальными. Мозг особенно хорошо запоминает необычные и странные, глупые вещи.

ПРОЧИТАЙТЕ СПИСОК **ОДИН** РАЗ,
ЗАТЕМ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ

КУКЛА

ВЕДРО

СЕРДИТЫЙ

ЗИПЕДИ-ДУУ-ДА

ВРЕМЯ

УПАЛ

ВЫСОКО

ДВА

ТЯЖЕЛЫЙ

РУКА

ЛЕТАТЬ

КРОВАТЬ

ЖВАЧКА

КАК

КЛЕЙ

ПОВАР

ПЛАСТИК

ПОЛ

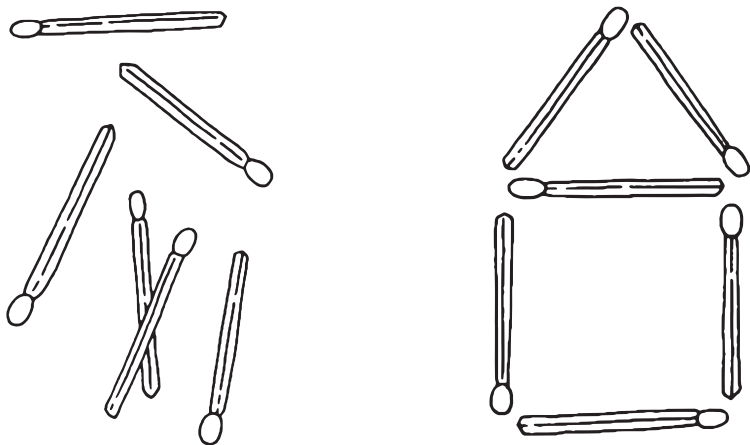
ЗЕЛЕНЫЙ

СКОРОСТЬ



Создание историй

Одна из причин, почему не все слова из списка запомнились, в том, что между словами нет связи. Гораздо труднее запоминать сведения, данные вперемешку, нежели вещи, как-то связанные друг с другом или упорядоченные по какому-то образцу. Проверьте это сами. Вот два узора из спичек. Посмотрите на них в течение нескольких секунд и затем закройте. Какой из них вы помните лучше?



Оба узора — из шести спичек, но тот, что справа, запомнить легче, потому что он имеет узнаваемую форму. Положение каждой спички можно объяснить логически. Память работает лучше всего, когда вещи, которые вы стараетесь запомнить, связаны друг с другом.

Один из способов запомнить список — связать набор слов в некую историю. Давайте попробуем сделать это со списком слов с предыдущей страницы и составим историю, используя их все. Не забывайте, чем глупее будет история, тем легче ее будет запомнить.



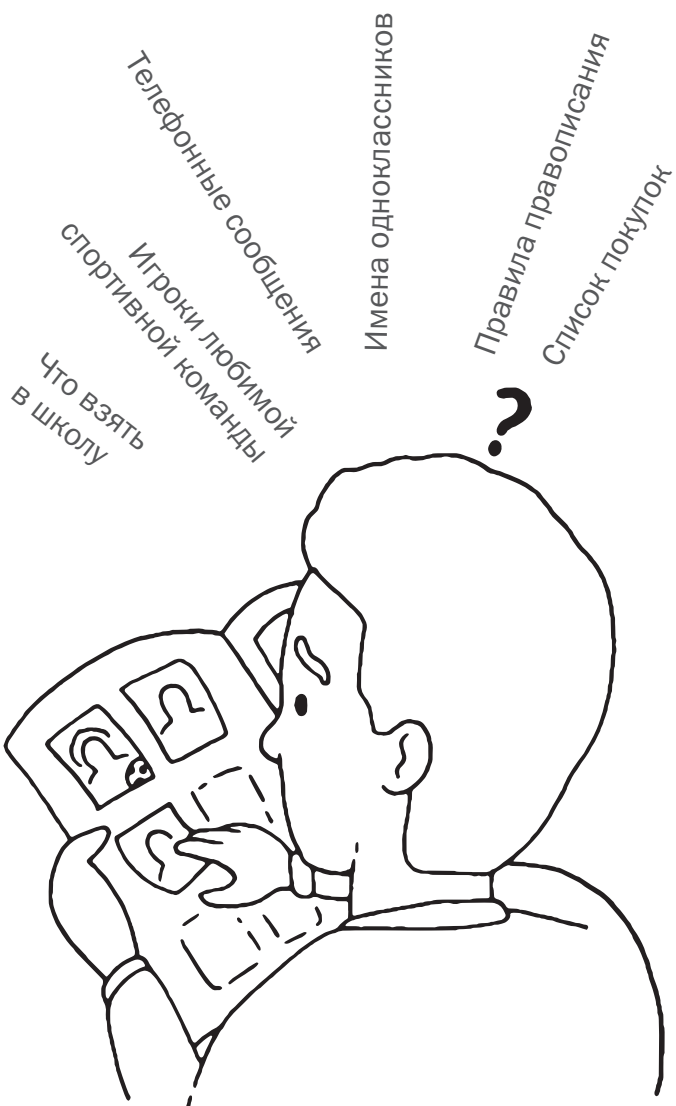


Однажды жила-была
ПЛАСТИКОВАЯ КУКЛА с **ДВУМЯ**
ЗЕЛЕНЫМИ РУКАМИ. Одна из них
УПАЛА, поэтому пришлось ее
приклеить с помощью **ЖВАЧКИ**.
«**ЗИПЕДИ-ДУУ-ДА**, — сказал я. —
Интересно, сможет ли она теперь
ЛЕТАТЬ?» Но она была слишком
ТЯЖЕЛОЙ и не взлетела **ВЫСОКО**,
а приземлилась в **ВЕДРО** на **ПОЛУ**
на большой **СКОРОСТИ**. «**КАК** это
случилось? — спросил **СЕРДИТЫЙ**
ПОВАР. — Настало **ВРЕМЯ** идти
в **КРОВАТЬ**».

Прочитайте эту историю еще раз, затем прикройте ее чем-то и проверьте, как много вы можете пересказать. Скорее всего, обнаружится, что так вы запомнили больше слов из списка. В следующий раз, когда у вас будет важный список вещей для запоминания, почему бы не попробовать связать их воедино с помощью истории?

Запомнить, рассказывая истории

В течение последнего столетия исследователи различных отдаленных частей света обнаружили, что многие племена никак не фиксировали происходящее письменно. Все истории и легенды племени передавались от одного поколения другому рассказчиками, державшими всю информацию в своей голове. У антропологов порой уходило целых шесть дней, чтобы только записать эти рассказы, они занимали сотни страниц. Как же повествователям удавалось запомнить столько информации? Почти наверняка они слушали и повторяли историю снова и снова, пока не запоминали идеально. Повторение — мощный способ запоминания.



Метод историй очень хорош для запоминания некоторых типов списков, но он не поможет запомнить все. Вряд ли он пригодится, например, чтобы запомнить имена новых одноклассников при переходе в другую школу.

Ну что ж, вы можете опробовать метод, который более 2000 лет назад открыл греческий поэт Симонид.

Рассказ о Симониде

Поэт Симонид часто выступал со своими стихами перед публикой. Однажды его пригласил знатный человек по имени Скопас, желавший, чтобы поэт развлек его гостей во время званого обеда. Симонид сочинил поэму специально по этому случаю и декламировал ее перед гостями Скопаса. Пока Симонид читал, к нему явились два посыльных. Поэтому, завершив выступление, Симонид сразу вышел к людям, которые желали его видеть. И сразу же произошла катастрофа — неожиданное землетрясение разрушило здание, и все находившиеся внутри пиршественного зала погибли. Более того, в жутком месиве было трудно понять, кто есть кто. Это стало большой бедой для семейств погибших, так как все желали получить тела своих родственников для погребения. К счастью, Симонид смог точно припомнить, кто где сидел за обедом, и таким образом помог разобраться.

Это ужасное происшествие заставило Симонида задуматься. Он понял, что ему удалось так легко вспомнить гостей благодаря тому, что он видел их на вполне определенных местах в зале. Используя этот опыт, Симонид изобрел «умный» способ запоминания — метод комнаты (ученые называют его также методом локуса, от греческого слова «локус» со значением «местоположение, место»).

Использование метода Симонида в классе

Попробуйте подумать обо одноклассниках, никого не пропуская. Ну как, сложно? Метод Симонида может вам помочь. Представьте всех сидящими за партами, на своих обычных местах. Мысленно переводя взгляд от парты к парте, вы, скорее всего, вспомните, кто и где сидит во время занятий. Так что вспомнить каждого одноклассника несложно — нужно просто воссоздать в памяти расположение столов. Пригодился вам этот метод?

