

Татьяна Мамкина

Самоучитель

РАЗВИТИЮ

ПАМЯТИ

(техника  
скоростного  
запоминания)



С. А. М. И.  
СЕРИЯ «УЧЕБНИКИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КУРСЫ»

**Никитина Татьяна Борисовна**  
**Самоучитель по развитию памяти**  
**(техника скоростного запоминания)**  
**Серия "САМ" (Самостоятельно от Азов к Мастерству)**  
Москва: Международное агенство "A.D.& T."  
2002-. - 304 с. с илл.

Иллюстрации Руслана Калитина  
Художественное оформление Ирины Болотиной

Настоящая книга представляет собой систематическое изложение экспериментального практического курса по развитию способностей запоминания, разработанного автором на факультете психологии МГУ и успешно опробованного в учебных и массовых аудиториях.

Разделы книги представляют собой уже известные и совершенно новые эффективные способы запоминания в их применении в обучении и практической жизни в диапазоне от быстрого запоминания иностранных слов до запоминания комбинаций игральных карт.

Освоение выбранной читателем методики позволит ему стать обладателем феноменальных способностей, поможет при сдаче экзаменов, при устройстве на работу, расширит представление о границах своих возможностей.

Книга снабжена большим количеством наглядно-иллюстративного материала, специальными таблицами приложением для самостоятельной практики.

Предназначена самому широкому кругу читателей без возрастных и образовательных ограничений.

ISBN 5 - 89161 - 013 - 2

© Т.Никитина, 2000

© Серия самоучителей "САМ", 1995

## Предисловие

**П**амять. Такое понятное и одновременно непонятное слово. Она есть у каждого человека, и мы ежедневно бесчисленное множество раз обращаемся к ней. Вы только на секунду попробуйте представить себе, что ее вдруг не стало бы. Даже вообразить это сложно. Но что вы можете сказать о своей памяти? Хорошая она у вас или плохая? Хорошая — по сравнению с кем? Хуже, чем у кого? А каковы ее резервы вы знаете? Резервы именно вашей памяти, той которая все время с вами, но про которую вы практически ничего не знаете и о которой вспоминаете, только когда она вас подводит. Для поддержания (и развития) физического здоровья — здоровья тела — мы совершаем массу операций: делаем гимнастику, едим витамины, проделываем различные гигиенические процедуры. Мы заинтересованы, чтобы наше тело подольше оставалось здоровым и жизнеспособным. Но мы же люди, и у нас есть не только тело, но и наш разум. Возможен ли он при отсутствии памяти. Конечно же нет. Он не только тесно связан с памятью, но и зависит от нее. Что же мы делаем для поддержания нашей памяти, а значит, и разума в жизнеспособном состоянии? Чаще всего — ничего. А потом обвиняем ее, свою память, в плохой работе, а не себя в безразличном к ней отношении. Пробовали ли вы найти с ней общий язык? Когда вы в последний раз проявляли заботу о ней? И после всего этого вы еще обижаетесь на то, то она работает не совсем так, как бы вам хотелось (... вот бы запоминать все быстро и надолго...), а иногда даже подводит. Чем чаще мы обращаемся к своей памяти, чем чаще ее "задействуем", тем лучше она работает (как и любой орган нашего тела). Память надо тормозить и подбадривать. Ведь если ее оставить наедине с самой собой, она начнет постепенно умирать, как при отсутствии тренировок постепенно умирает, напри-

мер, навык игры на фортепиано. И если не спохватиться вовремя, то его можно окончательно утратить.

К сожалению, чаще всего получается именно так. Мы не вступаем с памятью в диалог и не только не стараемся ей помочь, но зачастую даже мешаем ей. В результате — *после того, как память однажды нас подведет, мы начинаем меньше ей доверять. А чем меньше доверяем, тем реже ею пользуемся* (без ручки и записной книжки уже не можем и шагу шагнуть). *Реже пользуемся — и память работает все хуже и хуже. И тогда мы доверяем ей еще меньше.* Как выбраться из этого порочного круга?

На самом деле винить себя за попадание в этот замкнутый круг не стоит. Ведь вас вряд ли когда-нибудь учили, как правильно запоминать, как увеличить объем запоминаемой информации, как развивать свою память. (Гимнастику или зарядку для тела делал, наверное, каждый. А зарядку для памяти?)

Заботиться о памяти и развивать ее нас не приучали с детства. В силу определенных причин у нас сложилось отношение к памяти, как к чему-то само собой разумеющемуся, не требующему специального ухода и тренировок... И только в экстремальных ситуациях (например, во время экзаменов) да в старости, когда она ослабевает, мы начинаем задумываться, а не существует ли специальных средств, облегчающих процесс запоминания и увеличивающих вероятность правильного вспоминания.

Еще один парадокс заключается в том, что даже в школах и вузах, где успешность учебы во многом определяется способностью запоминать, даже там этому не обучают, а лишь ограничиваются репликами: "У него хорошая память, поэтому учеба дается ему легко". Или же наоборот: "Он так плохо учится, потому что у него плохая память". То есть причина плохой учебы видна, но никаких контрмер не предпринимается, так как считается, что такова изначальная данность, изменить которую невозможно.

Нас учат истории, географии, физике и многим другим наукам, но совсем не учат, как все это запоминать. А, по-моему, было бы совсем неплохо, если бы уже в начальной школе учили способам эффективного запоминания различного рода информации. Я надеюсь, эта книга поможет вам в какой-то степени компенсировать последствия такого положения дел.

Книга поможет вам *подобрать* ключи к своей памяти, язык, на котором вы будете с ней общаться, а как следствие вы научитесь использовать свою память с максимальной эффективностью. Главная задача этой книги — показать, что запоминать можно (и нужно) осознанно, рационально, что *утомительной зубрежки можно с легкостью избежать*. Ручка и лист бумаги могут вовремя не оказаться под рукой, записная книжка потеряться, а шпаргалку на экзамене могут и отобрать, поэтому, чтобы не оказаться беспомощным в подобных ситуациях, лучше со своей памятью все же подружиться и стать еще немного увереннее в себе. ***Ваша память будет бесконечно благодарна вам за заботу о ней и незамедлительно отблагодарит вас своей безупречной работой.***

Эта книга адресована всем тем, кто хочет узнать, как развивать свою память, как *раскрыть ее резервы* (а они, кстати говоря, практически безграничны), кто хочет *стать увереннее в своих силах* и посредством быстрого запоминания *научиться экономить такое драгоценное для каждого из нас время*. Она необходима для школьников и студентов и просто незаменима для тех, кто хочет стать феноменом или "ходячей энциклопедией". Тем из вас, перед кем в данный момент времени не стоит столь уж остро задача практически научиться эффективно запоминать, достаточно будет просто прочесть ее как увлекательное, информативное чтение, что-то из которого вы, скорее всего, в нужный момент сможете применить на практике, а также рассказать про существующие возможности запоминания своим знакомым, детям и внукам. Упражнения же можете выполнять по желанию или не выполнять вовсе, вернувшись к ним тогда, когда проблема развития памяти встанет более остро.

Тем же из вас, кто действительно решит развить свою память и реально овладеть всеми теми способами и техниками запоминания, хорошо бы уделить побольше внимания *выполнению упражнений*, способствующих достижению желанной цели. Для особо заинтересованных в развитии своей (а может быть, чужой, например, для учителей) памяти существует **Приложение**, в котором содержится дополнительный материал для тренировок. Таким образом, использовав эту книгу

как руководство к действию, вы сможете, без сомнения, стать самым настоящим феноменом.

Автор, желая удовлетворить потребности самых любознательных читателей, включил в книгу небольшую **теоретическую часть**, посвященную тому, что такое память вообще, как она устроена, каковы некоторые закономерности ее функционирования, из-за чего происходит забывание и т.п. Но если вы не в силах преодолеть свою неприязнь к теории, эту часть книги можно пропустить и начать читать ее с глав *о внимании и наблюдении* или даже непосредственно с главы, повествующей *о методах запоминания*. Впрочем, мне кажется, что ваша память заслуживает того, чтобы вы познакомились с ней поближе. *Ведь уже само понимание того, как устроена память, позволяет избежать многих ошибок в обращении с ней.* Кстати, параллельно с теорией приводится ряд полезных рекомендаций *по уходу за памятью*, поэтому я советую хотя бы пробежать глазами по тем немногим страницам, которые посвящены теории.

В книге приводится большинство самых эффективных из известных на сегодняшний день способов запоминания информации разного типа. Некоторые из них являются оригинальными, и вы сможете найти их только в этой книге.

Освоив способы запоминания, вы не только улучшите свою память, но и сможете значительно расширить возможности своего интеллекта.

## Что думали о памяти раньше

**Б**ольшинство мыслителей древности так или иначе обращались к вопросу о том, что же представляет собой память. В каком месте человеческого тела она расположена? Почему у одних людей ее больше, а у других меньше? О людях же, обладавших особенно хорошей памятью, слагали легенды, их уважали, им преклонялись.

Уже *древние греки* разрабатывали целые теории относительно работы памяти. Конечно, сейчас нам их размышления кажутся наивными, но все же, я думаю, вам будет интересно узнать мнения величайших людей прошлого на этот счет.

Одно из первых целостных представлений о работе памяти принадлежит греческому философу из Элеи *Пармениду*, жившему в VI — V веках до н.э. Он считал, что память — это смесь света и тьмы, тепла и холода, и что если эту смесь не взбалтывать, то память будет отличной. Но если же эту смесь взболтать, то может произойти забывание. Таким образом, Парменид рассматривал забывание как результат замутнения, взбалтывания.

А вот более известный вам философ, *Диоген*, живший в V веке до н.э. рассматривал память как процесс, который определяется равномерным распределением воздуха в теле. И, следовательно, забывание есть не что иное, как изменение этого распределения.

Великий древнегреческий философ-идеалист *Платон* (IV век до н.э.) создал теорию, которую и сейчас разделяют некоторые ученые, конечно, в усовершенствованном виде. Эта теория носит название "гипотезы восковой доски". Платон считал, что память подобна воску, на котором отпечатываются все предметы, которые с ним соприкасаются. Память человека точно таким же образом запечатлеват весь его опыт. Забывание же подобно стиранию, изнашиванию этих отпечатков со временем. Полное забывание же наступает тогда, когда поверхность становится абсолютно чистой и гладкой.

Другой величайший философ и ученый Древней Греции, ученик Платона *Аристотель*, также обращался к вопросам, связанным с памятью. Он считал, что запоминание связано с движением крови по организму, а забывание происходит в результате замедления

этого движения. Но самым важным вкладом Аристотеля в изучение процессов памяти стала его *идея "ассоциаций"* как основного механизма возникновения образов без видимых внешних раздражителей. Эту концепцию в наши дни в том или ином виде признают практически все ученые, а слово "ассоциация" вы еще не раз встретите на страницах этой книги.

Большинство *римских* мыслителей полностью разделяли концепцию "восковой доски" и практически не внесли ничего нового в развитие представлений о памяти. Зато именно римские мыслители разработали первые техники эффективного запоминания. Так, римский оратор и государственный деятель *Цицерон*, живший в I веке до н.э., создал систему "комнаты" или систему "мест", которая по сей день носит его имя. Метод Цицерона по сей день считается одной из наиболее простых и эффективных техник запоминания, которую, я думаю, без труда освоите и вы, поскольку достаточно подробное ее описание есть в этой книге.

Выдающийся римский врач *Гален* (II век н.э.) рассматривал память и другие психические процессы как проявление действия "животных" жидкостей. Местом локализации памяти он определил мозг, поскольку именно в нем вырабатываются все эти жидкости.

Практически не изменились представления о памяти вплоть до XVII века. Даже *Декарт* (1596 — 1650), по праву считающийся одним из величайших мыслителей своего времени, разделял взгляды Галена и лишь привнес в его теорию идею более конкретного места возникновения "животных" жидкостей, в качестве которого он называет шишковидную железу. По его мнению, движение жидкости от шишковидной железы включает механизмы памяти.

Новый виток развития теорий и представлений о том, что такое память, начался только в XVIII веке. Английский философ-материалист *Дэвид Гартли* (1705 — 1757), один из основоположников ассоциативной психологии, создал вибрационную теорию памяти. Гартли предположил, что в мозгу существуют вибрации, которые возникают еще до рождения человека. Новые впечатления изменяют различные параметры этих вибраций. Затем вибрации опять становятся прежними, но если то же впечатление возникает снова, то на возвращение в прежнее состояние потребуется уже больше времени. В конце концов все это приводит к окончательному изменению характера вибраций и их закреплению в новом состоянии. Именно в этом новом состоянии вибраций Гартли видел образовавшийся след памяти.

Швейцарский естествоиспытатель и философ *Шарль Бонне* (1720 — 1793) развил идеи Гартли. Он полагал, и кстати говоря, в некотором смысле совершенно верно, что чем чаще человек "задействует" нервы, тем легче они вибрируют и, следовательно, тем лучше у него память.



В XIX веке французский физиолог и врач Пьер Жан Мари Флуранс (1794 — 1868) разработал концепцию, согласно которой мозг действует как единое целое, а не как совокупность его отдельных частей. Память же, считал Флуранс, расположена во всех частях мозга, а не в каком-то одном месте.

В конце прошлого — начале нынешнего века немецкий психолог Герман Эббингауз (1850 — 1909) положил начало экспериментальному изучению памяти. Он вывел зависимость забывания от времени и построил кривую забывания, носящую в наше время его имя — "кривая Эббингауза", а также проводил множество других экспериментов, направленных главным образом на запоминание бессмысленного материала.

Почти одновременно началось изучение механизмов запоминания сложного осмысленного материала. В начале XX века французский философ Анри Бергсон (1859 — 1941) противопоставил "памяти-привычке", которая формируется в результате механического повторения, "память духа", которая запечатляет осмысленные единичные события биографии. Популярная в начале нашего века *гештальтпсихология* исследовала организацию материала при запоминании. А основатель психоанализа Зигмунд Фрейд (1856 — 1939) объяснял забывание "вытеснением" неприятных, травмирующих впечатлений из сферы сознания.

В XX веке было создано несколько десятков различных теорий памяти — психологических, физиологических, биологических, химических, биохимических, кибернетических. Но в настоящее время в науке нет ни одной единой, признаваемой всеми теории памяти. Во всех современных концепциях памяти в качестве центральной выступает проблема механизмов ее функционирования.

Например, исследования на биохимическом уровне, начатые Хайденом в 50-х годах, показали, что работа памяти тесно связана с количеством РНК (рибонуклеиновой кислоты) в организме.

Не меньший интерес представляют исследования, начатые хирургом Уайлдером Пенфилдом (1891—1976). Перед операцией Пенфилд осуществлял электростимуляцию различных областей мозга. Когда он стимулировал височные отделы коры головного мозга, пациенты говорили, что перед ними встают яркие воспоминания, более того, эти воспоминания отличались исключительной точностью и полнотой (в них присутствовали цвета, запахи, звуки, движения и даже эмоции). Кроме того, часто то, что пациенты вспоминали при стимуляции, было ими уже забыто в обычном состоянии. При этом Пенфилд установил, что только стимуляция височных долей (и никаких других областей мозга) приводит к возникновению связных и осмысленных воспоминаний. Пенфилд считал, что наш мозг запоминает абсолютно все, на что мы обращаем внимание, но

затем припоминание по каким-то причинам затрудняется.

Современные *нейрофизиологические* исследования проникают все более и более глубоко в механизмы закрепления и сохранения следов на нейронном и молекулярном уровне. Установлено, например, что отходящие от нервных клеток отростки (аксоны) соприкасаются либо с отростками (дендритами) других нервных клеток, либо возвращаются к телу своей клетки. Благодаря этому возникают так называемые реверберирующие круги возбуждения разной сложности, которые некоторые исследователи считают физиологическим субстратом процессов памяти (точнее, процесса сохранения следов).

Заметное влияние на постановку проблемы памяти оказала известная *аналогия между этапами переработки информации человеком и структурными блоками вычислительных устройств*. Однако структура памяти обнаруживает значительно большую гибкость.

Итак, механизм функционирования процессов памяти и ее материальный субстрат пока четко не определены. Нет у ученых и единства по поводу психологической модели памяти. Но тем не менее накоплено достаточное количество общепризнанных суждений, касающихся устройства памяти, о некоторых из которых вам, дорогие читатели, будет очень даже полезно узнать.

## Наша память

**Х**отя каждый из нас представляет, о чем идет речь, когда слышит слово "память", четкого единства на счет определения памяти у ученых нет. В широком смысле **памятью можно назвать сохранение информации о раздражителе, после того как его действие уже прекратилось.**

Память как **биологическая** функция — это прежде всего память наследственная или *филогенетическая*, которая определяет строение каждого организма в соответствии с историей его вида. К биологической памяти относят также явления иммунитета, приобретаемые в процессе онтогенеза (то есть развития организма), а также многие другие явления, протекающие на физиологическом и клеточном уровнях.

Память как **психологическая** функция состоит как минимум из трех звеньев: *запоминания* (или фиксации) воспринятой информации, *хранения* и *извлечения* того, что хранится. (Некоторые исследователи выделяют также звено считывания хранящейся информации.) Извлечение может быть в виде *воспроизведения* информации или же ее *узнавания*. Различие между этими двумя видами извлечения очевидно. Воспроизведение происходит при отсутствии запоминавшегося материала, а узнавание в его присутствии. Поэтому узнавание, как правило, требует меньших усилий со стороны человека. Воспроизведение же — это более сложный процесс, требующий большей активности, связанной с поиском информации в памяти, принятием решения о том, что найденное соответствует поставленной задаче, и проверкой правильности сделанного выбора. Предположим, вас просят описать малознакомую вам актрису, снявшуюся в недавно увиденном вами фильме. Вы с достаточно большим напряжением начнете припоминать особенности ее внешности и вряд ли назовете более 10-ти значимых признаков, по которым ваш собеседник, возможно, и не поймет, кто же это такая. Но стоит вам вместе начать рассматривать журнал и увидеть в нем ее фотографию, и вы моментально воскликнете: "Да вот же она!" Однако и узнавание не всегда протекает с такой легкостью, если бы в том же журнале было несколько фотографий похожих друг на друга женщин, то ваш выбор был бы сильно затруднен.

Возвращаясь к первому звену памяти — запоминанию — необходимо отметить, что он бывает *непроизвольным* и *произвольным*. О *произвольном запоминании* мы говорим тогда, когда есть *специальная задача запомнить для того, чтобы впоследствии воспроизвести*. В этом случае деятельность запоминания направлена на то, чтобы *сохранить определенную информацию в определенном виде*. Мы нередко даже определяем срок (часто бессознательно), в течение которого мы хотим, чтобы эта информация хранилась (это одна из причин блестящих ответов на экзаменах и мгновенного забывания материала после). Кстати, обратите внимание, что *направленность запоминания на последующее воспроизведение* имеет очень важное значение! Запоминая, важно ориентировать себя на требования воспроизведения (когда, в каком виде, где и что конкретно придется вспоминать). Часто выполнение этой нехитрой операции помогает существенно улучшить качество выполняемой работы по запоминанию. Когда же человек не ориентирует себя на требования предстоящего воспроизведения, а впоследствии не может вспомнить материал, жалуясь на свою плохую память, проблема на самом деле может состоять вовсе не в его плохой памяти, а в том, что запоминание и воспроизведение оказались оторванными друг от друга. Поэтому каждый раз *программу запоминания надо строить в зависимости от условий воспроизведения*. Недаром сообразительный студент всегда поинтересуется у предшествующего курса о требованиях экзаменатора: будет ли он просить дословно воспроизвести цитаты, любит ли он краткие или развернутые ответы, требует ли запоминать даты, имена и т.п. И в зависимости от этого грамотно построит свою работу над материалом курса.

В отличие от произвольного *непроизвольное запоминание не определяется специальной задачей запомнить для того, чтобы потом воспроизвести* (у вас не было задачи запомнить людей, присутствовавших на вечеринке или текст песни, которая на ней крутилась, и тем не менее вы их запомнили, а песню напевали весь следующий день). Однако и оно характеризуется своими закономерностями. Существует ряд факторов, которые способствуют лучшему или худшему непроизвольному запоминанию материала.

Известно, что лучше запоминается то, что является *целью или предметом деятельности, а не способами или условиями, в которых она протекает*. В разное время было проведено множество экспериментов, подтверждающих это положение. Доказан и тот факт, что *интеллектуальная работа с материалом, подлежащим запоминанию, положительно влияет на прочность и длительность хранения его в памяти*. Вышесказанное правомерно отнести и к произвольному запоминанию тоже. Поэтому, вместо зазубривания

какой-либо информации лучше попробовать произвести над ней какую-нибудь интеллектуальную работу — найти аналогии, составить план, оценить стиль (если это текст) и многое-многое другое — словом, все, что подскажет вам ваша фантазия. Проведя это, вы заметите, что эффективность запоминания существенно возросла. Кстати, применение различных техник запоминания тоже является в некотором роде интеллектуальной работой над материалом, что еще увеличивает их эффективность, с одной стороны, и служит достаточным поводом для их применения — с другой.

Хорошо запоминается также и то, что вызвало какие-то затруднения при осуществлении деятельности. Например, если опоздавшего на работу или важную встречу человека спросить, что он помнит из своего пути, он особенно отчетливо вспомнит все то, что мешало ему по пути, увеличивая тем самым его опоздание.

Непроизвольное (да и произвольное тоже) запоминание зависит и от внешних характеристик и особенностей информации. Лучшее всего запоминается все необычное, неожиданное, яркое. Кстати, это свойство человеческой памяти — фиксировать все яркое и необычное — лежит в основе многих техник запоминания.

Есть еще одна составляющая, которая определяет и качество запоминания, и эффективность воспроизведения. Это **МОТИВАЦИЯ**. Ее роль велика во всех видах деятельности, но ее влияние на память прослеживается особенно четко. *Успешность запоминания невероятно возрастает, если существует на то серьезная мотивация.* Мотив или мотивация — это то, что побуждает человека к деятельности, то ради чего совершаются те или иные поступки. Мотивы запоминания могут быть разными. Например, можно запомнить материал, для того чтобы сдать экзамен и отделаться наконец от него. Другой вариант — запомнить материал, потому, что он будет необходим в будущем, будет использоваться в работе и т.п.

Мотивы тесно связаны с потребностями, целями и эмоциями человека. Необходимо заметить, что роль мотивов и потребностей в процессе запоминания и сохранения информации зависит от того, насколько данный мотив связан с данным человеком, насколько он включен в его систему ценностей, значим для него.

Какой практический вывод можно сделать из вышесказанного? Запоминая какой-либо материал, подумайте над тем, для чего вам нужно его знать, другими словами подумайте над мотивом его запоминания и постарайтесь пусть даже немного искусственно, отыскать среди всевозможных мотивов тот (или те), который наиболее тесно связан с вашими внутренними потребностями, включен в вашу систему ценностей, другими словами "перемотивируйте" сами себя. Ввести нужные мотивы особенно важно при занятиях с ребенком, ведь очевидно же, что недостаточно говорить ему, что "на-

до хорошо учиться" и даже "надо выучить, чтобы получить пятерку" и т.п. Однако проблема мотивации сама по себе заслуживает отдельного разговора, мы же вернемся к проблемам памяти.

Тесно связана с проблемой мотивации в запоминании и *проблема интереса к материалу запоминания*, прежде чем запоминать, важно захотеть запоминать, заинтересоваться материалом запоминания. Ваш ребенок плохо запоминает цифры, иностранные слова? Так ли уж плоха на самом деле его память? Не замечали ли вы, как здорово он помнит марки автомобилей и номера их моделей, количество очков, набранное футбольными командами в мировом первенстве и названия (и даже слова) песен любимых музыкальных групп? Запоминание того, что действительно интересно происходит как будто бы само по себе, без усилий и без применения специальных техник.

Вернемся к произвольной памяти. Известно также, что произвольная память различна в разные периоды жизни человека: она лучше в детском возрасте и, как правило, постепенно ухудшается по мере старения человека. Однако механизмы произвольного запоминания информации действуют, конечно, в течение всей жизни человека. И человеческий мозг, как и мозг высокоразвитых животных, запечатлевает, по-видимому, абсолютно всю информацию, которую он воспринимает. У ребенка же произвольное запоминание предшествует произвольному. Ребенок произвольно усваивает и хранит в памяти огромное количество знаний об окружающем мире. Формирование его навыков, словаря, формирование речи целиком основаны на процессах произвольного запоминания. При этом *ведущая роль принадлежит игре, поэтому, работая с детьми, полезно включать материал, подлежащий запоминанию, в игровые ситуации.*

## **Какие еще виды памяти существуют**

Классифицировать виды памяти можно по различным параметрам. Разделение памяти на *произвольную* и *произвольную* — это ее классификация по уровню управления или уровню регуляции. По *длительности* хранения информации процессы памяти подразделяются на три категории: память *сенсорную* (кратковременное запечатление следов), память *кратковременную* (процессы запечатления, которые длятся несколько минут) и память *долговременную* (длительное сохранение следов).

Память сенсорная (от лат. *sensus* — чувство, ощущение) — подсистема памяти, обеспечивающая удержание информации, поступающей от органов чувств в течение очень короткого времени (менее одной секунды). В зависимости от вида сенсорная информация подразделяется в свою очередь на *иконическую* (зрение), *эхоическую*

кую (слух) и др. Предполагается, что в сенсорной памяти удерживаются физические признаки информации, но это только предположение.

Память кратковременная — подсистема памяти, обеспечивающая оперативное удержание и преобразование данных, поступающих от органов чувств и из долговременной памяти. Необходимым условием перевода материала из сенсорной памяти в память кратковременную считается *обращение на него внимания*. Центральную роль при кратковременном удержании данных играют процессы внутреннего называния и активного повторения материала. В кратковременной памяти (КП) может храниться очень ограниченное количество информации —  $7 \pm 2$  единиц материала, однако современные исследования показывают, что эти ограничения не касаются запоминания больших объемов осмысленного материала (пейзажи, произведения изобразительного искусства, лица и т.п.) КП называют еще оперативной, а также рабочей памятью.

Долговременная память (ДП) обеспечивает продолжительное удержание знаний, а также сохранение умений и навыков и характеризуется огромным объемом хранимой информации. Понятно, что, учитывая громадный объем сведений в ДП, успешный поиск информации возможен здесь только при высокой степени ее организации. Экспериментальные данные показывают, что в ДП одновременно действуют несколько форм организации знаний. Из-за сложности и объема этого вопроса мы не сможем остановиться на нем в рамках этой книги. Заметим только, что организовано это хранилище знаний подобно огромной библиотеке, в которой для поиска нужной книги существует большое количество каталогов — своеобразных ключей или кодов, с помощью которых мы обращаемся к хранилищу книг (каталоги по авторам, по названиям, по темам и т.п.) Конечно, хранение информации в памяти организовано значительно сложнее (здесь учитываются эмоциональная, личностная оценка сведений, временные, понятийные и многие другие параметры). И все же сравнить память с огромной библиотекой, а доступ к информации с правильным и однозначным выбором кода-каталога можно. Замечу также и то, что библиотеку и всевозможные каталоги изначально кто-то должен правильно организовать, чтобы потом было удобно ею пользоваться...

Процессы памяти можно разделить на виды и с точки зрения их так называемой *модальности*. Другими словами процессы памяти могут происходить в различных анализаторных системах (анализаторы — это нервные аппараты, осуществляющие анализ и синтез сигналов, поступающих из внешней и внутренней среды организма), соответственно им и выделяют различные формы памяти: *зрительную, слуховую, тактильную* (ощущения от прикосновения),

*двигательную* (или моторную), *обонятельную*, *вкусовую* и др. Существует также память *эмоциональная*, позволяющая фиксировать эмоциональную окраску событий.

Кроме всех перечисленных видов памяти выделяют еще *словесно-логическую* память, содержанием которой являются наши мысли. Этот вид памяти является специфически человеческим видом, в отличие от остальных разновидностей памяти, которые в своих простейших формах свойственны и животным. Опираясь на развитие других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и именно ей принадлежит ведущая роль при усвоении знаний.

Памятью *образной*, наоборот, зачастую называют ту часть кладовой памяти, которая не оформлена в слова и является памятью представлений (зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных, вкусовых). Такая память, как правило, хорошо развита у людей "художественного" склада. Развитие же способности удерживать яркие образы является одним из важнейших компонентов хорошей памяти вообще. Кстати сказать, одним из недостатков современной системы образования является, на мой взгляд, то, что все внимание направляется на развитие только словесно-логической памяти и практически не уделяется образной памяти, правильное использование которой, повторюсь, является необходимой базой хорошего запоминания.

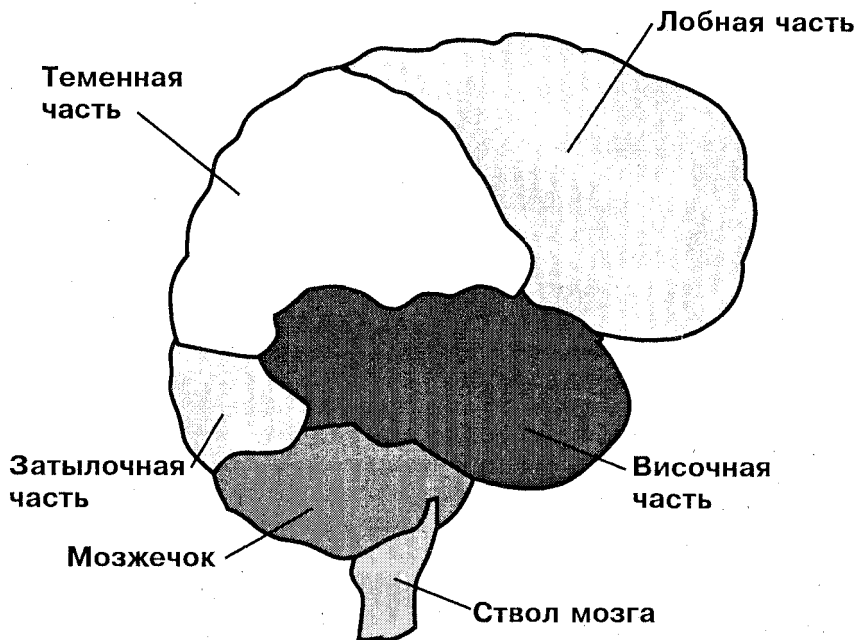
Иногда встречаются люди, обладающие так называемой *эйдетической* памятью. "Эйдос" в переводе с греческого значит "образ". Эйдетизм — это такая разновидность образной памяти, которая выражается в сохранении очень ярких, наглядных образов предметов даже по прекращении их воздействия на органы чувств. Обладающий эйдетизмом человек не воспроизводит в памяти воспринимавшиеся им предметы, а как бы продолжает их видеть. Он "видит" предмет столь отчетливо, что может "переводить взгляд" с детали на деталь, так, как будто он рассматривает реально находящийся перед ним предмет. Многие техники, направленные на развитие памяти берут свое начало из описания того, как проходит запоминание у людей, обладающих в той или иной степени эйдетической памятью. Описание человека, обладавшего такой уникальной памятью, и того, как у него происходили процессы запоминания, вы найдете в замечательной книге А.Р.Лурия "Маленькая книжка о большой памяти".

## **Мозг и память**

Нейропсихологические исследования памяти (нейропсихология — наука, которая занимается изучением мозговых механизмов высших психических функций, в том числе и памяти) показали, что *различные формы и звенья процессов памяти имеют различные мозговые механизмы* и в упрощенном виде соотносятся с различ-



ными отделами мозга (см. рисунок 1). Таким образом, при нарушении работы определенных зон мозга наступают нарушения в работе определенных видов или форм памяти. Так ученым удалось установить, что за осуществление процессов произвольной памяти отвечает преимущественно левое полушарие, в то время как правое полушарие доминирует в непроизвольных формах памяти. Травма затылочной области может повлечь за собой дефекты зрительной памяти, а нарушения в теменной области могут сказаться на памяти тактильной. Неполадки в моторной области мозга могут повлечь за собой нарушения двигательной памяти и т.д.



**Рисунок 1**

Поражения лобных долей мозга ведут к нарушению произвольной деятельности вообще и естественно к нарушению всех процессов произвольного запоминания (и зрительного, и слухового, и др.). Такие больные могут с успехом запоминать непроизвольно, когда перед ними не стоит задача запомнить, и оказываются совершенно несостоятельными, как только задача запомнить появляется. Кстати, похожая проблема часто встречается у детей. Дело здесь в том,

что лобные доли окончательно формируются только к возрасту 11—12 лет, поэтому иногда плохая успеваемость младших школьников связана именно с трудностями осуществления произвольных операций. Это надо учитывать и не ругать их за то, в чем они не виноваты.

Плохое запоминание человеком любых видов информации ("плохая память на все") ученые связывают преимущественно с нарушениями глубинных мозговых структур (таких, как продолговатый мозг, лимбическая система, гипофиз и др.), однако в зависимости от того, что именно повреждено, эти нарушения также носят различный характер.

Возвращаясь к вопросу о видах памяти по признаку модальности (зрительная, слуховая...), важно отметить, что *редко у какого человека все эти виды памяти развиты в равной степени*, обычно лучше какой-то один из них. Поэтому полезно выяснить, какая память — зрительная, слуховая или двигательная (доминирующее развитие других видов встречается редко) — больше развита у вас, и сознательно стараться "разговаривать" с памятью на удобном для нее языке. Теснейшим образом эта проблема опять же связана с успешностью обучения в школе. *Ребенок-визуал* (преимущественное доминирование зрительной модальности) с большим трудом будет воспринимать информацию, если она будет предъявляться только на слух (домашние задания выполняет на пятерки, а на уроках получает двойки, поскольку даже условие задания не может воспринять и уж тем более запомнить на слух). *Ребенок-аудуал* (развитая слуховая модальность), наоборот, будет испытывать затруднения, если у него не будет возможности *услышать* информацию (вот он и бормочет, бедненький, все время себе что-то под нос, читая учебник, а учителя наказывают его всячески за то, что "говорит вслух на уроке").

Проблема, конечно, не ограничивается приведенными выше двумя примерами, ей посвящены десятки научных трудов. Но практически посоветовать кое-что все же возможно. С одной стороны, развивать "отстающую" модальность, а с другой — обратить внимание (свое и учителя, если он не знает сам о таких различиях) на особенности ребенка, не наказывать его за то, в чем он не виноват, и, главное, построить программу обучения с учетом его особенностей (следить за тем, чтобы ребенок имел доступ к материалу в форме, соответствующей доминирующей у него модальности). Все сказанное выше относительно доминирующих модальностей у детей и связанных с этим проблем вы можете смело отнести к себе и сделать вывод о том, что в некоторых случаях виновата не ваша память, а то, что вы не даете ей работать в удобной для нее модально-

сти. Попробуйте экспериментальным путем выяснить доминирующую у вас модальность (а быть может, они все развиты у вас примерно одинаково) и старайтесь помочь своей памяти, обеспечивая получение запоминаемой информации в удобной для нее модальности, с одной стороны, и уделяя внимание развитию отстающих — с другой.

Еще одна важная особенность памяти человека состоит в том, что она имеет опосредованный характер. Иными словами, человек для запоминания использует различные средства или "орудия" памяти.

У каждого человека есть свои средства и приемы запоминания, которыми он уже пользуется. Поэтому, как это, быть может, парадоксально ни звучит, надо изучить собственную память, ту, которая у вас уже есть, и, если хотите, понять ее и научиться разговаривать с ней на том языке, который ей более понятен. Она будет вам очень благодарна за такую заботу. Что-то понять про свою память вы сможете, попробовав запоминать различными способами, используя различные средства, приемы и техники (в том числе и новые, о которых вы узнаете из этой книги) и выбрав из них для ежедневного применения те, на использование которых она откликается особенно отзывчиво.

## Забывание

**С** чем связано забывание? Почему оно происходит? Каковы его закономерности? Можно ли его избежать? Задавали ли вы себе хотя бы раз в жизни эти вопросы? Единой теории забывания, как и единой теории памяти, нет. Каждый ученый объясняет забывание в соответствии с тем, какой теории о механизмах и строении памяти он придерживается, и все же существуют некоторые общие закономерности процесса забывания и его обратной стороны — сохранения, с которыми согласны большинство исследователей этого процесса.

Многочисленные исследования показали, что *в памяти хранится значительно большее количество информации, чем та, которая доступна воспроизведению*. По этому признаку выделяют память *актуальную* (информация, доступная воспроизведению) и память *латентную* (то, что содержится в памяти в латентном, то есть скрытом виде). То, что доступно воспроизведению, по каким-то причинам оказывается существенно меньше (и по объему, и по содержанию) того, что хранится в памяти. Наверняка каждому из вас знакома ситуация, когда после ответа на экзамене вы выходите из аудитории и вспоминаете материал, который упустили при ответе. А случалось ли вам произносить когда-нибудь легендарную фразу: "Я знаю, но забыл"? Я думаю, что наверняка случалось, и если не вслух (опасаясь насмешливых улыбок товарищей и язвительных замечаний по этому поводу преподавателя), то уж про себя точно. Действительно, в памяти хранится очень многое. Существует мнение, повторяюсь, что в ней в скрытом виде хранится абсолютно все, что с нами происходило с момента рождения и даже за некоторое время до него. Человек даже сам не знает, не в состоянии осознать, перечислить, что и в каком объеме он помнит. Так спустя длительное время мы с легкостью восстанавливаем двигательные навыки, например, игры на фортепьяно, или же во время гипноза вспоминаем то, что, казалось бы, давным-давно забыто. Длительное хранение следов прежнего опыта проявляется также и в том, что мы переносим старые правила на совершенно новый материал, а также во многом другом. И все же мы забываем, и если бы это было не так, вряд ли люди вообще бы обратились к проблемам памяти, а вы в свою очередь вряд ли бы заинтересовались этой книгой.

Забывание прежде всего связано с неумением вспомнить, другими словами, с неумением подобрать нужный ключ к нужной двери, за которой лежит нужная информация. А говоря научным языком, забывание можно определить как невозможность перевода информации из латентного состояния в актуальное. Почему же возникает эта "невозможность"? Причин может быть множество, всех не перечислить. Остановимся лишь на самых главных из них.

Согласно одной из концепций, при запоминании (регистрации) происходит *кодирование информации на различных уровнях* — физическом (зрительные, звуковые и др. характеристики информации), понятийном, предполагающем обобщение, и на еще более высоком уровне обобщения. В результате такого множественного кодирования информация может "записываться" к нам в память во всей ее полноте. Однако при конкретном запоминании запись происходит преимущественно на одном из уровней регистрации (выбор этого уровня зачастую происходит при нашем участии). И забывание может быть связано с несоответствием между формой регистрации (т.е. кодированием при запоминании) и способом вспоминания.

Вам наверняка знаком рассказ А.П. Чехова "Лошадиная фамилия". Мучительные поиски фамилии, "словно как бы лошадиной", которую так вовремя и не вспомнили. Фамилия эта, как выяснилось позже, оказалась Овсов. Почти анекдот. Почему же приказчик не мог вспомнить фамилию?

Все дело в том, что регистрация произошла только на слишком высоком уровне обобщения, поиск конкретного материала на котором достаточно проблематичен, недаром герои рассказа перебрали все, что только можно связанное с лошадьми (амуницию, масти, возраста и т.д.). Забывание такого типа встречается сплошь и рядом. Вот пример из жизни, практически копирующий события чеховского рассказа. Младшая сестренка моей подруги пришла из детского сада и стала радостно рассказывать, что каждому из них поручили ухаживать за определенным цветком, из тех, что росли в их комнате в детском саду. Кроме этого, каждый ребенок должен все знать про свой цветок. Мама, естественно, спросила у девочки как называется цветок, который достался ей. И тут девочка заплакала. Какой ужас! Она забыла название своего цветка! Тогда мама спросила ее, на что похоже было это название. Девочка сразу же ответила, что "название связано с лошадьми". Вся семья стала, как в чеховском рассказе, искать название комнатного растения, которое было "связано с лошадьми". Вариантов у них, конечно, было значительно меньше, чем у чеховских героев, более того, через несколько минут они оказались в состоянии недоумения. Вот вы, читатель, не заглядывая вперед, попробуйте назвать цветок, связан-

ный с лошадьми. На самом деле искомое растение оказалось бегонией. Ход мыслей пятилетнего ребенка очевиден: "бегония" — похоже на слово бегать (или бега). Бегают кто? Бегают лошади. Нет, конечно, собаки тоже бегают, особенно за кошками, но как быстро и красиво бегают лошади! Может быть, перед этим она видела бега по телевизору. Так или иначе, но связь у нее получилась однозначной: бегония — бегать — лошадь. Девочка, кстати говоря, для своих пяти лет проявила исключительную смекалку, сообразив, что просто так она такое слово сразу не запомнит и придумала (сама!) для себя *средство* запоминания. Неудача же ее была связана с тем же, что и у чеховского приказчика — она "зарегистрировала" запоминаемое слово только на слишком высоком уровне обобщения.

Другой немаловажной в изучении процессов памяти проблемой является проблема запоминания общих и частных признаков. У каждого предмета существуют более общие, существенные и частные, несущественные признаки. Например, стол. Этим понятием мы называем совершенно разные столы, и кухонные, и письменные, и обеденные, и журнальные, и даже, придя на выставку современной мебели, мы с уверенностью назовем столом то "нечто", которое вроде бы совсем не похоже ни на один из встречавшихся нам до сих пор столов. Почему? Дело в том, что в нашей памяти хранится обобщенное понятие стол, составленное на основе наиболее важных признаков. Это его функции (за столом сидят, на него что-то кладут и, как правило, оставляют место для осуществления какой-то деятельности, он достаточно устойчив), его связи, отношения с другими предметами. Такие же его характеристики, как форма, цвет, высота, являются несущественными. Следовательно, образ стола — это не пассивный отпечаток того, что мы видим, а итог сложной, но часто совершенно неосознаваемой деятельности синтеза, обобщения, абстракции. В результате которой фиксируются существенные и отбрасываются несущественные признаки. Обобщенность образа — значимое свойство памяти, так как позволяет более свободно ориентироваться в окружающем нас мире и взаимодействовать с ним.

Случалось ли вам, читатель, самому соорудить импровизированный столик, скажем, на природе? При его сооружении вы наверняка пользовались самыми существенными признаками, относящимися к понятию "стол". Вас, наверное, заботило, чтобы была создана некая горизонтальная поверхность, на которой могло бы что-то быть положено (или поставлено) и вокруг которой вы могли бы разместиться. Во всяком случае, надо полагать, что ни цвет, ни форма, ни размер созданного вами предмета не стали для вас определяющими в этой работе.

Вернемся к нашим лошадям. В обоих случаях герои не смогли

восстановить нити построенной ими самими ассоциативной связи, потому что в истории с "лошадиной фамилией" связь "лошадь — овец" оказалась слишком частной, а в истории с "лошадиным растением" связь "лошадь — бег" — слишком общей, но в обоих случаях связи оказались достаточно случайными. Таким образом забывание может быть следствием того, что выбранный кодовый признак запоминания является случайным.

Другая важная причина забывания — это **интерференция** следов. Сложное слово "интерференция" не должно испугать вас, оно заимствовано из физики, где в общем смысле означает *взаимодействие двух (или нескольких) процессов, протекающих в одно и то же время и оказывающих друг на друга различное влияние* (положительное или отрицательное). Про интерференцию (взаимное влияние) следов памяти знать важно и полезно. Поскольку знание некоторых особенностей этого явления поможет вам более грамотно и рационально организовывать свою работу по запоминанию различного материала, а это уже большой шаг навстречу вашей памяти.

Дело в том, что в памяти могут происходить несколько процессов одновременно: фиксация новых данных, переработка (например, выделение существенных признаков уже воспринятой информации), воспроизведение запоминавшейся ранее информации. Как следствие этого, протекание каких-то процессов памяти может затормаживаться или даже блокироваться протеканием других.

Например, если вам надо заучить ряд, состоящий из 10 слов (или ряд любых других элементов), то вы можете обнаружить, что элементы, расположенные в начале и в конце ряда, запоминаются быстрее, чем элементы, находящиеся в середине. Задача такого запоминания, между прочим, совсем не абстрактная, как это может показаться на первый взгляд, а очень жизненная. В самом деле — запоминать некоторые списки нам приходится довольно часто. Будь это список вещей, которые необходимо купить, или же расписание пригородных электричек или расписание визита вашей делегации — в любом случае вы с большей вероятностью (и уверенностью) назовете первый и последний элементы списка (например, даты прилета и отлета) и вам значительно тяжелее будете припомнить промежуточные компоненты. Такая "забывчивость" называется "эффектом края", который был открыт еще в конце прошлого века немецким ученым Эббингаузом. "Эффект края" неоднократно подтвержден исследованиями многих психологов. Более трудное воспроизведение слов или цифр, расположенных в середине ряда, связано с интерферирующим (взаимовлияющим, в данном случае — взаимомешающим) воздействием, которое оказывает на них запоминание начала последовательности элементов и ее конца. Пер-

вые элементы ряда запоминаются хорошо, так как они путем многократного (про себя) повторения успевают перейти в долговременную память, а последние помнятся хорошо, так как не успели еще уйти из кратковременной. Воспроизведение же средних элементов оказывается затруднено отрицательным влиянием следов памяти, идущих от крайних членов ряда. Однако в среднем через 3—5 повторений мы добиваемся полного и безошибочного воспроизведения запоминаемого ряда. Таким образом интерференция бывает преодолена. (Кстати, вместо 3—5 повторений при запоминании можно использовать специальные техники, о которых вы узнаете в дальнейшем, и преодолеть интерференцию (избежать ее) уже при первом запоминании материала.) Замечу также, что чем больше объем запоминаемого материала, тем выраженнее отрицательное действие друг на друга следов памяти. И это тоже можно считать одним из механизмов забывания.

Вот самый простейший пример отрицательного влияния интерференции. (Напомню, что словом "интерференция" мы называем взаимное влияние друг на друга не только следов памяти, но и любых процессов, протекающих в одно и то же время.) Вы идете в другую комнату для того, чтобы что-то там взять. По дороге о чем-то думаете и если сильно увлечетесь своими думами, то, придя в комнату, обнаруживаете, что забыли, зачем сюда пришли. Виновата в этом, в общем-то, не ваша "дырявая голова", а вполне конкретный враг вспоминания — интерференция (вы не можете вспомнить, что вы хотели взять, потому что воспроизведение этого затормозилось переработкой каких-то фактов, о которых вы думали по дороге).

*Деятельность, выполняемая в промежутке между запоминанием и воспроизведением материала, получила название интерферирующей (мешающей) деятельности. А теперь читайте внимательно.*

● **Чем ближе промежуточная между запоминанием и воспроизведением деятельность к содержанию того, что вы запоминали, тем больше вероятность, что она вызовет забывание.** Такая интерферирующая деятельность называется гомогенной (однородной). Раз есть однородная интерференция, значит, должна быть и разнородная. Правильно. Есть и такой вид интерферирующей деятельности. В науке ее называют гетерогенной. Если вам пока еще в этих "гомо-" и "гетеро-" что-то непонятно, то, прочитав примеры, вы сразу же во всем разберетесь.

Пример. Вам надо запомнить цифры: **9 4 8 3 7 2 6**. Может быть, это номер банковского кода, курс валюты маленького южноафриканского государства, в котором вы оказались, номер вашего паспорта, расчетный счет предприятия, номер пейджера или телефона и т.д. Итак, запоминайте их, пока не воспроизведете безошибочно.



бочно. Теперь отвлекитесь и проверьте содержимое своих карманов, сумочки или ящика стола. Выкладывайте все вещи по очереди, а затем аккуратно уберите все назад. Теперь вспомните цифры. То, что вы сейчас делали в промежутке между двумя воспроизведениями цифр, в нашей терминологии можно назвать гетерогенной интерферирующей деятельностью, которая, я надеюсь, не привела к глобальному забыванию цифр. Деятельностью вы занимались совершенно разнородной, имеющей мало общих черт — перекладывание предметов и запоминание цифр.

Вот еще цифры, которые надо запомнить: **6 3 8 0 1 2 5**. Воспроизведите их. Теперь решите несколько математических примеров (предположим, что вы считаете количество потраченных сегодня денег или пытаетесь высчитать, сколько вам не хватает для полного счастья) :

$$53 + 78 =$$

$$41 - 63 =$$

$$11 \times 12 =$$

$$56 - 29 =$$

Вспомните цифры. Сложнее? Выполнение математических действий было *гомогенной по материалу* (и там, и там цифры) интерферирующей деятельностью. Забывание было бы еще выраженнее, если бы я попросила вас после запоминания ряда цифр запомнить еще один ряд цифр, а затем воспроизвести первый. А после этого второй. Это была бы уже *гомогенная и по материалу* (цифры), и *по задаче* (запоминание) деятельность. Однако вы были некоторым образом подготовлены к "подвоху" и запоминали цифры с особой тщательностью, в реальной же жизни отрицательное влияние интерференции может выражаться еще заметнее. Вы только представьте, что вам надо запомнить подряд два банковских кода. А если сразу три?!

Теперь постараемся извлечь практическую выгоду из всего сказанного выше по поводу взаимного влияния следов памяти (интерференции). Поскольку таких взаимовлияний нельзя избежать, можно попытаться так организовать свою деятельность, чтобы свести их отрицательный эффект к минимуму. Для этого важно знать еще одно условие усиления отрицательного влияния интерференции. А именно то, что если интерферирующая деятельность по каким-то причинам является особенно трудной именно для данного человека (то есть *субъективно трудной*), то она может оказывать самое сильное тормозящее влияние на воспроизведение, сильнее, чем даже гомогенная по всем характеристикам деятельность. Например, если первоклассника попросить после запоминания цифр написать фамилию, имя и отчество своих родителей, то, возможно, эта, субъективно сложная для него деятельность (у него еще нет на-

выка автоматизированного письма) затормозит воспроизведение цифр сильнее, чем запоминание еще одного ряда цифр (то есть запоминание двух рядов цифр подряд окажется для него более простым, чем запоминание и письмо, поскольку ему еще пока писать намного труднее, чем запоминать). Это условие необходимо учитывать при переходе от запоминания к выполнению других заданий. Другими словами, если вы хотите снизить вероятность забывания, старайтесь избегать сразу после запоминания перехода к субъективно трудным для вас заданиям.

Вот еще несколько рекомендаций для тех, кто хочет уменьшить потери при запоминании путем правильной организации своей деятельности. Не надо заучивать два даже разнородных материала один за другим. Лучше после запоминания одного материала перейти к любым другим занятиям, в которых задача запомнить не ставится. (Не забывайте, что эти занятия не должны быть для вас субъективно трудными.) После этого можете заучивать следующий материал. Если говорить о приготовлении домашнего задания школьниками или студентами, то надо так расположить последовательность подготовки, чтобы "соседние" предметы оказались как можно более разными по материалу, а запоминание чередовалось с выполнением другой деятельности, например, чтением или заполнением контурных карт. Постарайтесь избежать распространенной, во многих отношениях соблазнительной, но очень неэффективной в смысле качества схемы: "Сначала сделаю все письменное, а потом устное".

Завершая разговор о забывании, хочется сказать, что на самом деле забывание — это не такая уж плохая штука, не такая уж бесполезная и вредоносная, с которой надо всеми силами бороться. Часто оно необходимо и даже полезно! Оно освобождает сознание от перегрузок, от тягостных впечатлений и переживаний прошлого. Вы только представьте себе, что бы с вами было, если бы вы ничего не забывали?! Наша актуальная память была бы перегружена не только кучей ненужных знаний и фактов, но и неприятными эмоциональными переживаниями, и, быть может, не будь той же интерференции, мы ходили бы в вечной депрессии. Важно знать закономерности забывания и стараться сознательно управлять этим процессом, переводя информацию из актуальной памяти в латентную и с такой же легкостью обратно... Только вот ключи или коды для такого перевода должны всегда быть при вас.

## Внимание и концентрация

Говоря о памяти нельзя не коснуться такого тесно связанного с ней процесса, как *внимания*. Никто не будет спорить, что прежде чем запомнить что-либо (и произвольно, и непроизвольно), надо *обратить на это внимание* (тоже как произвольно, так и непроизвольно). Другими словами, необходимо, чтобы объект будущего запоминания попал в поле внимания. Из множества явлений окружающего мира человек всегда воспринимает что-то, что-то представляет, о чем-то размышляет, о чем-то думает. Эту особенность сознания как раз и связывают с таким его свойством, как внимание.

Нас же с вами в первую очередь интересует произвольное (намеренное) запоминание, а для него часто важнейшую роль играет умение *концентрировать внимание* (сосредотачиваться). *Сосредоточенность* (концентрация внимания) на одних объектах предполагает одновременное отвлечение от всего постороннего, прямо с ними не связанного, временное игнорирование других объектов. Умение сосредотачиваться чрезвычайно важно для запоминания. *Часто проблемы памяти связаны с неумением человека концентрировать свое внимание на запоминаемом материале, неустойчивостью ко внешним помехам. Объем внимания, его распределение, возможность переключения внимания* — все это очень важные характеристики внимания, от которых, как следствие, зависят и процессы памяти. А раз так, то несомненен и тот факт, что **внимание нужно тренировать**. Для этой цели существуют различные приемы и упражнения. Вы должны иметь в виду, что, только научившись хорошо и быстро (и вовремя) концентрировать свое внимание, с одной стороны, а также распределять и переключать его (в условиях одновременного получения информации от нескольких источников или же когда запоминание происходит в неблагоприятных условиях), с другой стороны, вы сможете получить максимальный эффект от применения всех тех техник и приемов запоминания, о которых вы узнаете в этой книге.

Необходимо сказать несколько слов о *сосредоточении*. Существует *немедленное* сосредоточение и *сосредоточение длительное*. Для хорошей памяти нужно развить и ту, и другую формы сосредоточения. К немедленному сосредоточению мы прибегаем, когда

нам необходимо тщательно рассмотреть какой-то документ, фотографию, картину, запомнить, что от нас хотят и т.д. Надо научиться достигать этого вида сосредоточения по своему желанию, всегда очень быстро и при любых условиях.

Второй вид сосредоточения — длительное, или, как его еще называют, деятельное, — используется нами для учебы, обдумывания важных вопросов, размышлений, дискуссий и т.п. Умение поддерживать высокий уровень сосредоточения в течение длительного времени тоже необходимо нам для успешной деятельности. Ведь многие проблемы (особенно у детей) связаны с невозможностью поддержания внимания на нужном уровне в течение длительного времени, с постоянным желанием отвлечься на посторонние мысли, предметы и т.п.

Вот несколько упражнений, с помощью которых вы сможете проверить свою способность как к немедленному, так и к длительному сосредоточению. Выполнение же их время от времени позволяет эту способность развить, а тем самым, соответственно, значительно улучшить свое внимание.

#### Упражнение ●

1

● Берете в руки любой предмет (часы, кассету, брелок, открытку и т.п.) и внимательно рассматриваете его в течение 20—30 секунд. Затем закрываете глаза (можете просто отложить этот предмет) и стараетесь как можно точнее описать его — назовите как можно больше его характеристик. Мысленно ответьте на все вопросы, которые можно задать о нем (размер, цвет, форма, чем отличается от других подобных и многое другое). Затем посмотрите на предмет снова и отметьте для себя, о каких его особенностях и деталях вы не сказали. Затем снова закрывайте глаза и повторяйте попытку... и так до тех пор, пока не назовете абсолютно все его особенности. Постепенно сокращайте время первоначального осмотра, а также берите все более и более сложные предметы. Кстати, это и многие последующие упражнения очень хорошо выполнять вдвоем (или даже втроем).

Вы можете сами придумать, как разнообразить все эти упражнения. Например, в данном упражнении вы можете называть существенные признаки по очереди, выиграет тот, кто назовет признак последним. Вообще соревновательная форма выполнения упражнений (и по вниманию, и по памяти) очень мобилизует силы чело-

века, а в свою очередь мобилизация сил, становясь делом все более привычным, ведет к развитию внимания и памяти, к открытию ваших внутренних резервов.

### Упражнение

2

Теперь поочередно рассматривайте 2—4 различных предмета. А затем, как и в первом упражнении, воспроизведите все их детали и существенные признаки. Это упражнение на переключение внимания. Для усложнения этого упражнения можете взять близкие по каким-то параметрам предметы. И первое, и второе упражнение вы можете полностью превратить в игры, что очень актуально при работе с детьми, так как любая игра вызывает значительно меньше протеста, чем выполнение упражнений. В этом упражнении-игре можно не только начислять очки за правильно названные признаки, но и записывать штрафные баллы за повторение названных прежде признаков. В этом случае можно уже говорить о тренировке умения распределять внимание, поскольку надо быть внимательным сразу к нескольким одновременно происходящим процессам: и к поиску новых признаков, и к опасности повториться.

### Упражнение

3

Представьте себе лицо какого-нибудь человека, которого вы видите часто. Постарайтесь перечислить как можно больше его особенностей. Вы можете с удивлением обнаружить, что имеете лишь очень поверхностное представление об особенностях его лица. При следующей встрече дополните свое представление (глубина посадки глаз, расстояние от носа до губ, какая губа шире, форма ноздрей и т.п.). Затем повторите упражнение. Вы должны добиться того, чтобы представлять его лицо так же четко, как если бы вы рассматривали его цветную фотографию.

#### Упражнение

4

Посмотрите на свой письменный или кухонный стол. Если там сейчас слишком большой порядок, наведите временный беспорядок. Затем отвернитесь и постарайтесь как можно точнее воспроизвести все то, что было на столе, и как были расположены предметы относительно друг друга. Хорошо, если вы попытаетесь это записать, а если вы умеете рисовать, то и зарисовать. Теперь попросите кого-нибудь внести изменения в расположение вещей на столе или же убрать (или наоборот доставить) какой-нибудь предмет со стола. (В это время, естественно, отвернитесь, наверняка вы уже играли в детстве в такую игру, как видите, она, оказывается, очень полезная.) Посмотрите снова на стол и попробуйте без долгих размышлений ответить, что же изменилось. Вы можете увеличивать количество предметов на столе, убирать большее количество предметов (когда из 30 предметов убирают 5, поверьте, уже довольно трудно их определить). Усложнять упражнение можно и другими способами (конечно, только после того, как предыдущая, более легкая версия будет выполняться безошибочно). Можно играть на скорость (кто быстрее назовет убраный предмет) и т.д. Я уверена, что если у вас есть желание развить свое внимание, фантазия и изобретательность помогут вам в этом.

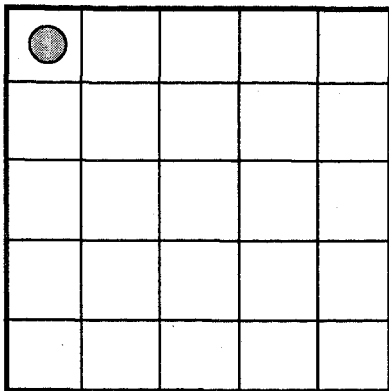
#### Упражнение

5

Если вы решили заняться развитием своего внимания более серьезно, то потренируйтесь в выполнении еще одного хорошего упражнения, способствующего развитию как немедленного, так и длительного сосредоточения. Для выполнения этого упражнения вам понадобится помощник. Представьте мысленно таблицу 5x5, такую, как изображена на рисунке 2. В верхнем левом углу этой таблицы представьте шашечку или любую другую фигурку. Закройте глаза и передвигайте эту шашечку на позиции, которые вам укажет ваш помощник. Например: два шага вниз, три шага направо, один вниз, два на-

- лево, один шаг вверх и т.д. В результате
- вам надо сказать, где оказалась шашечка
- после всех перемещений.

Рисунок 2



Это упражнение тоже можно усложнять различными способами. Увеличивать количество перемещений (например, передвигать шашечку в течение 10—15 минут — развивая тем самым способность к длительному сосредоточению). Можно увеличить поле, например двигать шашечку по полю 7x7. Можно одновременно передвигать две шашечки (фигурки). Тогда это будет упражнение одновременно и на распределение, и на переключение внимания. Еще сложнее передвигать шашечку по кубу с разноцветными гранями (типа кубика-Рубика, со стороной 4x4). Короче говоря, вариантов усложнения — бесчисленное множество. Вы можете придумать их сами. Главное, вы должны передвигать шашечку мысленно, можно и с открытыми глазами, но не глядя на реальное поле. Кстати говоря, это упражнение можно делать перед занятиями, чтобы настроить себя на сосредоточенную работу.

### Упражнение

6

- Очень легкое упражнение на распределение внимания. Его надо выполнять одновременно с выполнением любого другого дела, при осуществлении которого ваши руки остаются свободными, например, разговаривая с кем-то, слушая интересную программу по радио, смотря телевизор или читая газету. Итак, набирайте номер телефона товарища, с которым давно не общались (вы должны быть увлечены разговором), и начинайте выполнять упражнение. Вам надо одновременно с

• разговором рисовать (не глядя на бумагу) пооче-  
• редно крестики и нолики. Очень просто, не прав-  
• да ли? Ваша задача — нарисовать как можно  
• больше крестиков и ноликов (хорошая скорость —  
• два элемента в минуту) и постараться не оши-  
• баться в очередности крестиков и ноликов. По-  
• смотрите на свое творение. Может быть, стоит  
• всерьез заняться собой и поупражняться еще? Не  
• забывайте, хорошее внимание — залог хорошей  
• памяти. Вы можете усложнить для себя и это за-  
• дание. Например, попробовать рисовать пооче-  
• редно один крестик и два нолика и тоже поста-  
• раться не сбиться. Через минут пять начните пи-  
• сать наоборот: два крестика и один нолик и т.д.  
• (три на три, два на три). Замечу, при рисовании  
• крестиков и ноликов вы должны разговаривать  
• активно, то есть именно разговор (осмысленное  
• чтение, просмотр ТВ передачи и т.п.) должен  
• быть вашей основной деятельностью. Попробуйте  
• рисовать крестики и нолики аккуратно или опре-  
• деленного размера или, например, нолик рисо-  
• вать левой рукой, а крестик правой или наоборот.  
• Рисование крестиков и ноликов можно заменить  
• написанием различных цифр — это уже значи-  
• тельно сложнее. Как видите, вариантов упражне-  
• ния множество, но задача остается прежней —  
• научиться распределять внимание между не-  
• сколькими делами, выполняемыми одновременно.  
• Мне кажется, что польза от этого умения в по-  
• вседневной жизни также очевидна.

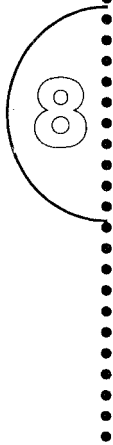
### Упражнение

7

• **С**пециальное упражнение на развитие сосредото-  
• чения на звуках. Включите радио и, постепенно  
• уменьшая громкость, установите самый нижний ее  
• предел, при котором еще можно понимать, о чем  
• говорят. Послушайте радио таким образом в тече-  
• ние 3—5 минут (это максимум), стараясь понять  
• смысл передачи. Слабая интенсивность звука за-  
• ставит вас сосредоточиться. Вы можете усложнить  
• и это упражнение тоже. Например, выполняя од-  
• нновременно какую-нибудь нешумную, естествен-  
• но, работу или же рисуя крестики-нолики.



Упражнение



Посмотрите на приведенные ниже таблицы.

7	15	3	25	22
10	8	1	19	11
18	6	24	12	4
9	14	23	20	13
16	2	21	5	17

Рисунок 3

4	20	18	7	2
24	11	22	10	13
1	3	17	14	8
15	25	6	23	19
9	21	12	16	5

16	15	8	25	10
3	9	24	12	19
7	5	22	18	11
1	20	21	17	2
4	23	14	6	13

15	2	7	24	10
4	23	20	13	8
19	9	22	25	21
1	11	16	3	14
6	12	5	17	16

8	24	3	15	1
23	11	20	9	22
19	4	10	25	5
2	17	12	14	7
13	6	18	16	21

● В психологии они носят название таблиц Шульте.  
● В клеточках таблиц Шульте в случайном порядке  
● написаны числа от 1 до 25. Задача в том, чтобы  
● находить их последовательно в порядке возрастания за как можно меньший промежуток времени.  
● Каждую найденную цифру надо указывать (тупым  
● концом карандаша, ручки и т.п.) и называть вслух.  
● Попробуйте отыскать последовательно все числа в  
● первой таблице и обязательно засекайте затраченное на это время. Затем переходите ко второй  
● таблице. Посмотрите, сколько времени вы потратили на поиск всех чисел во второй таблице и  
● продолжайте делать то же самое, пока не дойдете до пятой. Сравните затраченное на каждую из таблиц время. Между прочим, так вы сможете узнать  
● о себе, насколько быстро вы способны войти в задание, какова у вас степень утомляемости, ну и,  
● конечно, велика ли у вас возможность концентрации внимания. Если ваши результаты постепенно  
● достигают своего пика к третьей таблице, а затем к пятой немного снижаются, то это значит, что вам  
● подходит стандартный график работы с материалом. То есть сначала надо выполнять более легкие  
● задания, самые сложные оставлять на середину работы и в конце переходить к выполнению чуть  
● более легких заданий. Однако случается, что человек сразу (первую и вторую таблицы) выполняет за  
● минимальное количество времени, что свидетельствует о высокой степени включаемости, а это  
● значит, что вы можете приступать к выполнению сложных заданий уже в начале работы. Бывает и  
● наоборот — только к пятой таблице достигается максимальный результат. Вывод о распределении  
● работы по тяжести сделайте сами. Часто можно встретить и явления колеблющегося внимания —  
● нет четкой зависимости между номером таблицы и количеством затраченного времени. Причин этому  
● может быть множество, но в любом случае вам следует хорошенько поработать над своим вниманием. Результаты выполнения всех пяти таблиц  
● могут оказаться ниже средних, в этом случае вам просто необходимо тренировать свое внимание и  
● способность к его концентрации. Средний показатель поиска цифр в одной таблице — 40—50 се-

- кунд. Если он выше, вам просто повезло! Если
- больше 60 секунд — обязательно тренируйте свое
- внимание. (Низкие показатели могут быть также
- следствием плохого самочувствия, психологичес-
- ких проблем.) В приложении вы найдете еще не-
- сколько подобных таблиц, можете потренироваться
- еще. Это упражнение так же, как и предыдущее,
- неплохо выполнять перед сложной работой, чтобы
- мобилизовать свое внимание. И еще. Таблицы
- Шульте часто используют в качестве теста при
- приеме на работу на должности, требующие хоро-
- шего развития функций внимания. А если у вас
- есть подчиненные, вы можете при помощи этого
- простого теста выяснить особенности индивиду-
- ального темпа работы каждого сотрудника и с уче-
- том этого составлять режим работы. Аналогичную
- рекомендацию можно адресовать и учителям.

#### Упражнение

9

- Это упражнение хорошо знакомо вам с детства.
- Тем не менее оно является отличным средством
- развить свою способность к длительному сосре-
- доточению. Посмотрите на рисунок 4. Вам надо
- определить, с какой буквой соединена какая циф-
- ра. Но вы должны прослеживать путь от цифры к
- букве только глазами, без применения пальца,
- ручки и т.п. В приложении вы сможете найти еще
- одну подобную, но более сложную картинку.

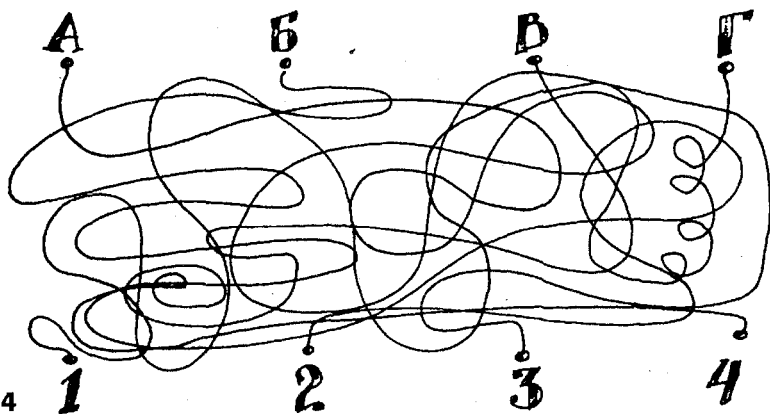


Рисунок 4

### Упражнение

10

Еще одно упражнение на длительное сосредоточение. Оно может показаться вам совсем несложным, но тем не менее оно достаточно эффективное. Вам надо считать в обратном порядке, начиная с **200**, отнимая от каждого следующего числа по 3 и называть вслух только результат: **200 — 197 — 194 — 191 — 188** и т.д. Таким образом надо дойти до однозначного числа. Вы можете усложнить свою задачу и отнимать от двухсот не по три, а по семь. Это уже требует значительно большего сосредоточения.

### Упражнение

11

Еще одно очень хорошее упражнение на развитие внимания под условным названием «Шиворот-навыворот». Вы наверняка не раз пробовали читать или мысленно переворачивать некоторые слова или имена задом наперед. Например, «школа» — «алокш», «собака» — «акабос» и т.д. Даже чтение наоборот вызывает некоторые трудности, а уж мысленное переворачивание слов — тем более. Для безошибочного выполнения таких операций, особенно в длинных словах, требуется значительный уровень концентрации внимания. А следовательно, регулярное выполнение подобных операций способствует его развитию.

Большое преимущество этого нехитрого упражнения в том, что его можно выполнять когда угодно и где угодно. Просто берете любое, пришедшее в голову слово, и пытаетесь произнести его задом наперед. Не забывая, конечно, возвращаться к исходному слову (если к нему нет зрительного доступа, то можно специально его записать) и проверять правильность своего переворачивания. Сначала можете потренироваться, имея перед собой слово в написанном виде, а затем переворачивайте слова только по памяти. Лучшего результата вы добьетесь, если за один присест вы будете переворачивать не одно-два слова, а хотя бы слов 10. Кстати, аналогичные операции вы можете производить и с рядами цифр (включающими от 4 до 10 элементов). Самый удобный материал для таких перевертышей — это телефонные номера, которые вы помните наизусть. Кроме развития внимания, это упражнение способствует развитию способности к зрительным представлениям (визуализации).

Работая с цифрами, старайтесь называть в обратном порядке не по одной цифре, а по дву-трехзначным числам, то есть, например, не "пять, два...", а "пятьдесят два". Это, как ни странно, будет сделать значительно сложнее, а значит, будет больший эффект.

Существуют десятки способов, как разнообразить или усложнить упражнение "Шиворот навыворот", как играть в нее вдвоем или втроем. При должной заинтересованности вы с легкостью догадаетесь, как это сделать самостоятельно.

Я с трудом останавливаю себя на перечислении упражнений, направленных на развитие внимания и концентрации. Их существует великое множество. *Хорошее внимание необходимо для хорошей памяти*, поэтому почаще его тренируйте, используя приведенные выше упражнения, модифицируя их и придумывая новые. Эти же упражнения подойдут и для занятий с вашими детьми. Однако одного внимания недостаточно для быстрого и эффективного запоминания информации. А потому двинемся дальше.

## Наблюдение

**П**еред тем, как перейти непосредственно к описанию эффективных техник и приемов запоминания, необходимо хотя бы вкратце сказать о наблюдении. Очевидно, что *наблюдение тесно связано с вниманием*. Мы говорим: "надо внимательно наблюдать..." А имеет ли вообще смысл наблюдать невнимательно? Мне кажется, что нет. А умеете ли вы *правильно наблюдать*? Ведь часто в памяти остается лишь малая часть полученной информации, зачастую пропадают важные детали, а лишь потому, что, когда вы смотрели на предмет — вы просто смотрели на предмет, вы просто смотрели на него, а не наблюдали. Для того, чтобы в памяти остались существенные детали того, что вы осматриваете, недостаточно просто смотреть и приговаривать: "О, какой большой! О, какой необычный! О какой красивый, какой яркий! Какис интересные штучки на нем..." Надо как можно точнее стараться определить словесно то, что вы видите, то есть постараться подобрать точные слова и определения, "назвать своими именами". Иначе, спустя 48 часов вы вряд ли сможете точно описать то, что вы видели. Итак, предположим, что вы осматриваете памятник архитектуры, например, дом Пашкова в Москве. Как же наблюдать? Правильно наблюдать — это сознательно обращать внимание на детали.

1. Начните с описания общих форм. Какие геометрические формы присутствуют: прямоугольные, треугольные, цилиндрические, сферические, конусообразные; каково их размещение и соотношение.

Обязательно обратите внимание на их размеры и пропорции (высоту относительно ширины и т.п.).

2. Подробнее исследуйте детали архитектуры. Какой фасад имеет здание, какие углы, колонны, двери, окна, сколько этажей, какая крыша, лестницы, балконы.

3. Переходите к изучению более мелких деталей: украшения, скульптуры, окантовка, карнизы, витражи, наличники, орнаменты и т.д. Отдельное внимание уделите цветовой гамме.

**4.** Установите, какие детали напоминают вам когда-либо уже виденное; установите необходимые связи, что новое, особенное заметили вы, чем выделяется, отличается данный объект от других.

**5.** Задайте себе вопрос, нравится ли вам данный объект и насколько. Хотели бы вы в нем жить (если это строение), повесили бы в своей комнате (если это произведение живописи). Что бы вам хотелось изменить?

Подобный способ наблюдения (*последовательное и детальное наблюдение*) в общих чертах подойдет и для памятников архитектуры, и для картин, и для запоминания интерьеров, и для запоминания пейзажей, и для растений, и для лиц, и т.д.

И вот, что еще является немаловажной деталью правильного наблюдения. *Постарайтесь задействовать как можно больше ваших чувств в процессе наблюдения*: посмотрите, послушайте, потрогайте, понюхайте, представьте себе вес, сравните, оцените и т.д. Тогда вы легче и надежнее запомните предмет. Даже если у вас нет реальной возможности, скажем, потрогать, представьте мысленно, что вы дотрагиваетесь, постарайтесь почувствовать при этом ощущения в кончиках пальцев, например широкой деревянной лестницы в старом доме. Представьте себя на балконе здания, которое вы осматриваете, запах, дуновение ветра и т.п.

Для того, чтобы сохранить в памяти свои наблюдения (без применения специальных техник) вы должны задавать сами себе соответствующие вопросы и формулировать ответы на них. Например, какая у здания крыша, какой формы, цвета. Что больше высота или ширина? Здесь важно конкретно сформулировать ответ, предположим, здание в ширину больше примерно на одну треть. На его фасаде 8 античных скульптур и т.д.

Учиться наблюдать можно когда угодно и где угодно. Например, постарайтесь как можно внимательнее рассмотреть витрину магазина, мимо которого вы проходите, а затем задайте себе 10—15 вопросов по поводу ее композиции. Ответьте на них как можно подробнее. Продолжая свой путь, вспомните максимальное количество предметов, находившихся на ней. Попробуйте восстановить эту витрину в памяти через 3—5 дней. Чем больше вы будете практиковаться в правильном наблюдении, тем более автоматизированным станет этот процесс, а вы в свою очередь более внимательными и наблюдательными, что незамедлительно положительным образом скажется и на вашей памяти.

## Повторение

**А**бсолютно всем еще со школьных лет известно выражение: "*Повторение — мать учения*". Давайте попробуем выяснить, что же такое повторение, почему так важна его функция, существуют ли какие-нибудь закономерности, позволяющая сделать повторение максимально рациональным процессом. И хотя целью этой книги является рассказ как раз-таки о других эффективных способах запоминания информации, нельзя отрицать тот факт, что *повторение — это мощнейший фактор запоминания, особенно если научиться повторять рационально.*

Повторение как процесс имеет два аспекта: содержательный и временной. Что касается содержательного аспекта повторения, то здесь можно выделить как бы два подвида повторения. Первый — это повторение *механическое*, или так называемая зубрежка, с помощью которой люди обычно пытаются запомнить совершенно не интересующие их вещи или то, в чем они совершенно не разбираются, то есть не понимают содержание того, что воспринимают и заучивают. Такое повторение не очень-то способствует переводу информации в долговременную память. Наверняка каждый из вас в своей жизни сталкивался с необходимостью выучить что-то такое, что абсолютно не интересно или непонятно, и единственный выход из этой ситуации, который вы видели, — чисто механически зазубрить этот материал. При этом вы не раз убеждались в том, какой же это неблагодарный процесс. Сколько времени и сил он отнимает, с одной стороны, и как быстро может быть забыт материал, заученный таким способом, с другой стороны. Пустое, механическое, бессистемное повторение всегда вызывало и будет вызывать протест у человека и у его памяти, которая часто просто отказывается работать, бастует, когда ее пытаются эксплуатировать таким образом!

Второй подвид — это повторение в собственном смысле, повторение *содержательное* или *осмысленное*. Содержательным можно назвать повторение тогда, когда человек, обращаясь вновь к уже однажды воспринятому и запоминавшемуся материалу, открывает в нем новые стороны, связывает заучиваемое с уже имею-



щимися знаниями, в том числе с какими-то новыми знаниями, приобретенными в промежутке времени между предыдущим запоминанием и теперешним повторением. Запоминая осмысленно, человек выделяет главное, отбрасывая несущественное. Повторяя содержательно, человек может применять известные ему приемы и техники запоминания, преобразовывать каким-то образом материал в субъективно более удобную форму и т.д. Материал, запоминающийся с помощью такого подвида повторения, несомненно хранится в памяти значительно дольше, поскольку он связан с другой хранящейся в памяти информацией. Благодаря различным связям существенно облегчается и убыстряется переход его из латентной памяти в актуальную. Благодаря осмысленному повторению складывается так называемая система индивидуального знания, величина или объем которой зависит не только от того, с каким количеством информации вы сталкивались, но в основном с тем, насколько осмысленным являлся процесс ее заучивания.

Повторение должно стать не только активным, но и своего рода творческим процессом. Процесс заучивания, таким образом, не определяется лишь количеством повторений. Вы и сами прекрасно знаете, что можно повторять одно и то же хоть двадцать раз и в итоге получить нулевой результат. Размышлять над содержанием заучиваемого материала, пытаться представить себе то, о чем идет речь, — необходимое условие для получения хорошего результата. Одним из критериев того, что заучивание происходило осмысленно, является возможность пересказать материал своими словами и не просто близко к тексту, а так, как будто вы объясняете материал воображаемому ученику. Другой критерий того, что материал усвоен, а не зазубрен, — это умение воспроизводить его с любого места, а не только "от печки", что нередко встречается при зубрежке. Если человек может повторить заученный материал только "от печки", то он оседает в его памяти как бы "мертвым грузом", поскольку невозможно использовать его составные части для связей с другой информацией (как предыдущей, так и последующей), то есть для обогащения того самого индивидуального знания, о котором мы говорили выше, и на основании которого судят об интеллекте человека. Нет пластичности, нет возможности переноса полученных знаний и опыта на другой материал, в иную ситуацию. Пластичность же, которая обеспечивается осмысленным и творческим повторением, позволяет очень быстро и в любых условиях извлекать хранящийся в памяти материал. Даже тот материал, который требуется заучить дословно (цифры, термины, определения, даты и др.) лучше не "задалбливать", а добиться точного воспроизведения, применяя специальные приемы и техники запоминания, о которых вы узнаете в следующем разделе этой книги.

Сейчас же давайте остановимся на временном аспекте повторения, а именно на его *распределении во времени*. Ученые разных стран много экспериментировали, пытаясь вывести наиболее эффективную формулу повторения: как часто, в каком объеме надо повторять материал, чтобы, с одной стороны, добиться его заучивания меньшим количеством повторений, а с другой стороны, чтобы качество запоминания было максимально высоким. В результате этих исследований был выведен ряд закономерностей. Придерживаясь нижеследующих простых рекомендаций, вы сможете сделать повторение более эффективным.

Психолог Йост изучал скорость запоминания текста в зависимости от количества его прочтений. Его эксперименты показали, что если перечитывать текст несколько раз подряд, запомнится гораздо меньше, чем если его прочитать меньшее количество раз, но с некоторыми интервалами. Французский психолог Пьерон, а также многие другие исследователи памяти пытались определить оптимальный промежуток между повторениями. Большинство из них сходятся во мнении, что этот промежуток должен быть не менее 10 минут и не более 16 часов в зависимости от того, что конкретно надо запоминать. Так как наибольшее количество информации теряется сразу после запоминания (этот закон распределения забывания во времени установил еще Эббингауз), то необходимо повторять информацию сразу после ее восприятия — в первые 20—30 секунд, которые являются наиболее опасными с этой точки зрения. Важно создать условия для перевода информации в долговременную память.

На самом деле то сколько раз надо повторять и как часто зависит от многих условий и индивидуально для каждого человека. *Поэкспериментируйте самостоятельно* и определите наиболее адекватное для себя количество повторений и промежутки времени между ними. Однако повторюсь, если отдать должное внимание самому процессу запоминания и произвести его правильно, то роль повторений можно значительно уменьшить. Я надеюсь, что освоение эффективных техник запоминания информации, о которых вы узнаете из этой книги позволит свести количество необходимых повторений к минимуму.

A large, stylized letter 'T' is positioned on the left side of the page. The left vertical bar of the 'T' is white, while the top horizontal bar and the right vertical bar are filled with a grey, textured pattern. The right side of the 'T' is cut off by the edge of the page.

# **Тренировка памяти**

## Метод ассоциаций

**М**етод ассоциаций — это первый и основной метод развития памяти, который необходимо освоить обязательно, так как он функционален не только сам по себе, но и является составной частью большинства методов эффективного запоминания. Без этого метода невозможно представить себе ни одну технику запоминания, так же как, невозможно представить математику без цифр.

Что же такое ассоциация? **Ассоциирование** — это в широком смысле **связывание чего-то с чем-то**. То есть ассоциация — это такая связь между двумя или более явлениями (предметами, ощущениями, идеями, словами и т.п.) при которой *актуализация одного из них влечет за собой появление другого*. Так, например, когда вы видите идущего с лыжами человека — вы вспоминаете о зиме (иными словами, лыжи ассоциируются с зимой), а когда вас спросят, с чем у вас связано лето, вы, скорее всего, скажете, что с солнцем. И тем не менее ассоциации у разных людей очень отличаются друг от друга. Если попросить нескольких людей ответить первым пришедшим в голову словом на слово "красный" (иначе говоря, спросить, с каким словом ассоциируется у него слово "красный"), можно получить такие ответы: "мак", "флаг", "помидор", "черный" и др. Такие различия зависят прежде всего от индивидуального опыта каждого человека. Выше описанные ассоциации называются свободными, они уже сформированы в вашем сознании. А для овладения самим методом ассоциаций вам необходимо будет научиться создавать *новые* ассоциации (или связи) между любыми элементами (словами, цифрами, символами и т.п.).

На самом деле, создание ассоциаций для запоминания — это целое искусство. Известный американский психолог и философ Уильям Джеймс (1842—1910) заметил: "Искусство хорошей памяти — это искусство сотворения многочисленных и разнообразных связей с любыми сведениями, которые мы хотим запомнить..." И все остальные исследователи резервов человеческой памяти безоговорочно согласны с ним.

Для того, чтобы ассоциации помогали вам эффективнее, нужно прежде всего усвоить несколько правил их создания или построения.

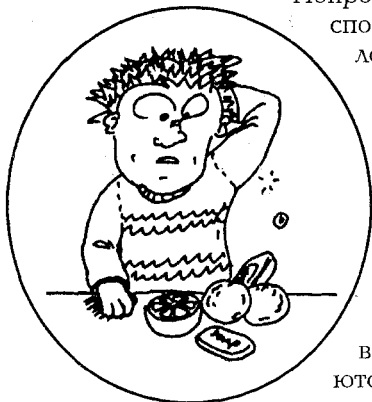
## Ассоциации должны быть необычными, нестандартными, невероятными.

Чем банальнее и скучнее будут ваши ассоциации, тем меньше вероятность их эффективной помощи. Напротив, чем нестандартнее и даже, может быть, абсурднее связь между элементами, тем она прочнее. Еще лучше, если ваши ассоциации будут смешными и нелепыми. Недаром в череде сменяющихся дней мы не можем вспомнить позавчерашний вторник, но отчетливо помним праздники, дни рождения десятилетней давности, то есть все, что хоть как-то выходит из разряда обыденности. И даже среди праздников вновь и вновь обращаемся в воспоминаниях к тем, которые отличились каким-то необычным происшествием. Таково свойство нашей памяти: лучше всего запечатлеть все самое яркое, необычное и волнующее. Итак, при объединении двух элементов старайтесь придумать самую невероятную и странную комбинацию, и вы убедитесь, что это повлияет на процесс запоминания самым положительным образом.

Создание ассоциаций всегда *индивидуально*, а потому читатель должен относиться к приводимым ниже примерам лишь как к иллюстрации, а вовсе не как к единственно возможному и правильному построению ассоциаций.

Для того, чтобы овладеть методом ассоциаций, нужно прежде всего научиться связывать между собой любые два слова, причем научиться создавать связи необычные, неожиданные, нестандартные, смешные.

Попробуем, например, связать несколькими способами слово "апельсин" и слово "мыло". Очень хочется надеяться, что вы усвоили Правило №1 и сразу откажетесь от связей, подобных этой: "Я купил апельсин и мыло". Это связь-перечисление, она легко забывается. Намного лучше, если связь будет такая: "Стал очищать апельсин, а там (вместо сочной мякоти) оказался кусок мыла". Вас не должно смущать странность или нереальность созданной вами связи — ведь, как вы знаете, именно такие вещи запоминаются лучше всего. Вот другой вариант создания связи между этими словами: "Я рисую апельсин куском мыла". Связь может быть и такой:



"Представляю, что откусываю апельсин, а он во рту превращается в мыло". Теперь придумайте еще 2—3 оригинальные связи (ассоциации) между словами "апельсин" и "мыло" сами.

Попробуем связать между собой слова "дерево" и "телевизор". Естественно, связь "дерево показывают по телевизору" нам не подходит. Она забудется так же быстро, как и возникла. "Телевизор висит на дереве" — уже лучше, но еще лучше, еще необыч-

нее будет представить себе, что много маленьких телевизоров висят на дереве (словно листья или плоды). "Телевизор вмонтирован в ствол дерева" — тоже неплохо. А вот связь: "При включении телевизора, из него начинает расти дерево", — на мой взгляд, самая удачная из перечисленных. Вам станет понятнее мое мнение, когда вы ознакомитесь с остальными правилами построения ассоциаций для запоминания. Сначала построение таких связей кажется де-

лом очень и очень

странным, иногда поч-

ти бредом, но вы не должны забывать, что научиться строить такие связи просто необходимо для овладения большинством методов эффективного запоминания. Попробуйте придумать еще несколько существенно различающихся связей между словами "телевизор" и "дерево". Чем больше оригинальных связей между этими словами вы сможете создать, тем лучше. Между прочим, подобным образом тестируют творческие способности человека. Чем человек больше оригинальных и отличающихся по существу (а не "дерево вылезло сверху...", "дерево вылезло сбоку... или снизу") связей может создать, тем выше его творческий потенциал. Поэтому построение новых связей между словами полезно вдвойне.

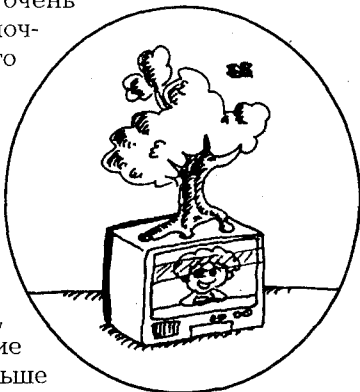
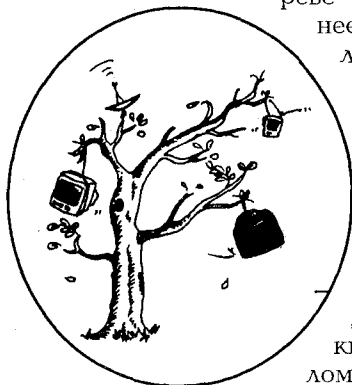
### Упражнение

1

Потренируйтесь самостоятельно: придумайте ассоциативные связи для слов:

<b>СТАКАН</b>	и	<b>ТУФЛИ</b>
<b>КАРАНДАШ</b>	и	<b>ШЛЯПА</b>
<b>ТЕЛЕФОН</b>	и	<b>АРБУЗ</b>

Для каждой пары придумайте по 3—4 связи, не забывая про Правило №1.



В Приложении вы найдете еще несколько пар слов для самостоятельной тренировки.

Еще сложнее придумывать связывать такие слова, между которыми стандартные ассоциации просто так и напрашиваются. В этих случаях надо уметь придумывать другие ассоциации, строить новые связи. Для развития памяти научиться избегать стереотипные, прочно укоренившиеся в личном опыте связи особенно важно. Важно потому, что наибольшее количество ошибок встречается именно при воспроизведении слов, между которыми сама по себе возникает стандартная логическая связь. Например, между словами "травя-цветок", "кошка-мышка" сами по себе напрашиваются такие связи: "в траве растет цветок" и, соответственно, "кошка поймала мышку". Такие связи забываются, как все обыденное. Происходит это потому, что люди доверяют такой закреплённой в опыте связи и не подходят к созданию ассоциации творчески. Особенно часто это происходит при запоминании не двух, а целой цепочки элементов.

Попробуем придумать что-нибудь новенькое для слов "подушка" и "одеяло". Это сложнее, чем для слов "апельсин" и "мыло", не правда ли? И все же для хорошего овладения методами развития памяти надо научиться уходить от привычных связей, ломать привычные стереотипы. Вот несколько примеров оригинальных связей между этими словами. "Подушка пришита (прилипла) к центру одеяла".

"Из подушки выпало перо и превратилось в одеяло".

"Подушка лопнула и превратилась в одеяло".

"Подушку одели на голову, а в одеяло завернулись".

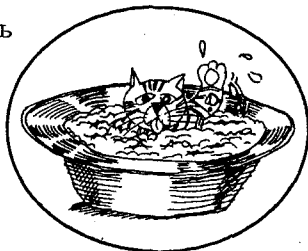
**Упражнение** • Потренируйтесь в создании неожиданных связей между словами:

2

<b>ВОДА</b>	и	<b>ЦВЕТОК</b>
<b>КОТ</b>	и	<b>МОЛОКО</b>
<b>КОНВЕРТ</b>	и	<b>РУЧКА</b>

Придумайте по 3—4 оригинальных связи между словами каждой пары.

Конечно, логичнее всего было бы связать "кот" и "молоко" так: "Кот пьет молоко", но если вы действительно хотите, чтобы метод ассоциаций приносил вам в дальнейшем максимальную пользу, то проявите побольше фантазии и придумайте что-нибудь поинтереснее. Например, хотя бы такую: "Кот плавает в молоке".



Еще несколько пар слов, привычные связи между которыми надо изменить на новые вы найдете в Приложении.

Правило

№2

## Представляйте ваши ассоциации визуально.

Когда ассоциация уже готова, ее нужно представить, нарисовать зрительную картинку, "оживить" сюжет, который придумали. Иначе это правило называется **МЕТОДОМ ОЖИВЛЕНИЯ**. Этот простой метод поможет вам закрепить в памяти рожденную связь. Постарайтесь представить свой сюжет как кадр из фильма или мультфильма. Сначала для этого вам, возможно, потребуется закрывать на некоторое время глаза, но после небольшой тренировки вы научитесь видеть картинки с открытыми глазами.

Правило

№3

## Преувеличивайте ваши ассоциации.

Информация сохранится прочнее, если вы будете представлять предметы неестественных размеров, например, огромными, гораздо большими, чем они есть на самом деле. Так, когда вам надо запомнить слово "масло", представьте себе огромную пачку масла, величиной с жилой дом; если же вы запоминаете слово "свет", то представьте ослепительно-яркий свет. А вот огромного слона в своем воображении можно приплюснуть; он станет необычным и смешным, и, следовательно, запомнится лучше.

Правило

№4

## Ваши ассоциации должны двигаться.

Запоминание будет еще эффективнее, если, объединяя предметы, вы заставите их двигаться, то есть совершать какие-нибудь действия. Движение поможет вам ярче и живее представить сюжет. Создавая связи между предметами заставляйте их падать, гореть, разбиваться, летать, проваливаться, взрываться, подсакивать и т.п. Постарайтесь избегать в своих сюжетах глагола "был", используйте более яркие глаголы. И чем нагляднее действие, посредством которого осуществляется переход от одного слова к другому, тем лучше результат запоминания. При усвоении длинного списка старайтесь, чтобы каждый его элемент становился как бы действующим лицом, то есть совершал действие сам, а не был только объектом воздействия предыдущего элемента списка.



### Упражнение

3

Теперь, когда вы знакомы уже со всеми правилами составления ассоциаций, самое время потренироваться еще. Хорошо, если при составлении ассоциаций вы будете помнить про все 4 правила. Свяжите при помощи метода ассоциаций слова:

<b>ПИДЖАК</b>	и	<b>УХО</b>
<b>ЛАМПОЧКА</b>	и	<b>ВЕНТИЛЯТОР</b>
<b>МЯЧ</b>	и	<b>КОТЛЕТА</b>
<b>САЛЮТ</b>	и	<b>ГРИБ</b>
<b>КРАСКА</b>	и	<b>СТЮАРДЕССА</b>
<b>БИНОКЛЬ</b>	и	<b>МОЧАЛКА</b>
<b>РАДИО</b>	и	<b>АНТЕННА</b>
<b>ВЕЛОСИПЕД</b>	и	<b>МЕЛ</b>

Если у вас возникли трудности при создании связей между словами, обратитесь за помощью к вашим знакомым, а еще лучше — к детям, ведь они мастера фантазировать. Послушайте, какие связи придумают они, и постепенно вы научитесь быстро создавать необычные ассоциации, главное побольше фантазии и воображения.

Кстати, напомним, что умение связывать между собой самые разнообразные слова полезно не только для развития памяти, но и для развития творческих способностей. Поэтому не пожалейте времени и уделите этому занятию побольше внимания.

Знаменитый итальянский детский писатель Джанни Родари не только создал на базе этого весьма невинного занятия целую методику развития творческих способностей у детей, но и придумал ей замечательное название — "бином фантазии". В его книге "Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй" вы найдете не только множество примеров того, как из двух, казалось бы, несовместимых слов рождается удивительная история, но и конкретные методы соединения этих различных слов, то есть методы нахождения той самой связи между словами, на поиски которой вы, быть может, уже потратили уйму времени.

Однако мало знать, как можно выстроить связь между понятиями или предметами, обозначенными словами, необходимо приобрести в этом полезном деле практический опыт. Вы можете заняться этим когда угодно, в любую свободную от умственной деятельности минуту: дома, в транспорте, в очереди и т.п. В течение дня у нас всегда есть минуты, которые мы тратим впустую, так лучше использовать их для пользы дела. Например, почему бы вам не попробовать придумать связи между двумя произвольными предметами,

которые вам попались по дороге от кровати до ванной? На следующий день попробовать снова связать их же, но на сей раз другим способом. А потом, быть может, удастся придумать и третий, и четвертый вариант связи. Или можете выбрать два других предмета. Все равно у вас эти секунды ничем не заняты. Почему бы не сделать зарядку для ума, вы же не станете оспаривать тот факт, что она менее необходима, чем зарядка для тела. Вы можете выполнять такую зарядку для ума и в момент, когда ждете, что вот-вот закипит кофе, и когда ваш партнер немного опаздывает на встречу.

Ну а теперь самое время проверить, насколько хорошие связи между словами вы создали в Упражнении №3. Не подглядывая в задание (лучше закройте его листком бумаги), постарайтесь воспроизвести второе слово в паре:

**лампочка -**

**пиджак -**

**котлета -**

**велосипед -**

**гриб -**

**бинокль -**

**краска -**

**антенна -**

## Как запомнить список слов

**В** жизни перед нами нередко встает задача запомнить некоторый список, например, список предстоящих дел, необходимых покупок, вещей, которые необходимо взять в дорогу и т.д. С такими списками наверняка сталкивался каждый, и не всегда есть желание, время и возможность этот перечень записывать. Часто мы просто обдумываем такие списки (по дороге, перед сном), приговаривая: "Как бы не забыть..." Кроме этого, у человека каждой специальности может возникнуть потребность запоминания каких-то специальных списков. Причем нередко важно помнить не только элементы списка, но и их последовательность. Перед вами несколько способов того, как это можно сделать.

### Метод последовательных ассоциаций (составление цепочки ассоциаций)

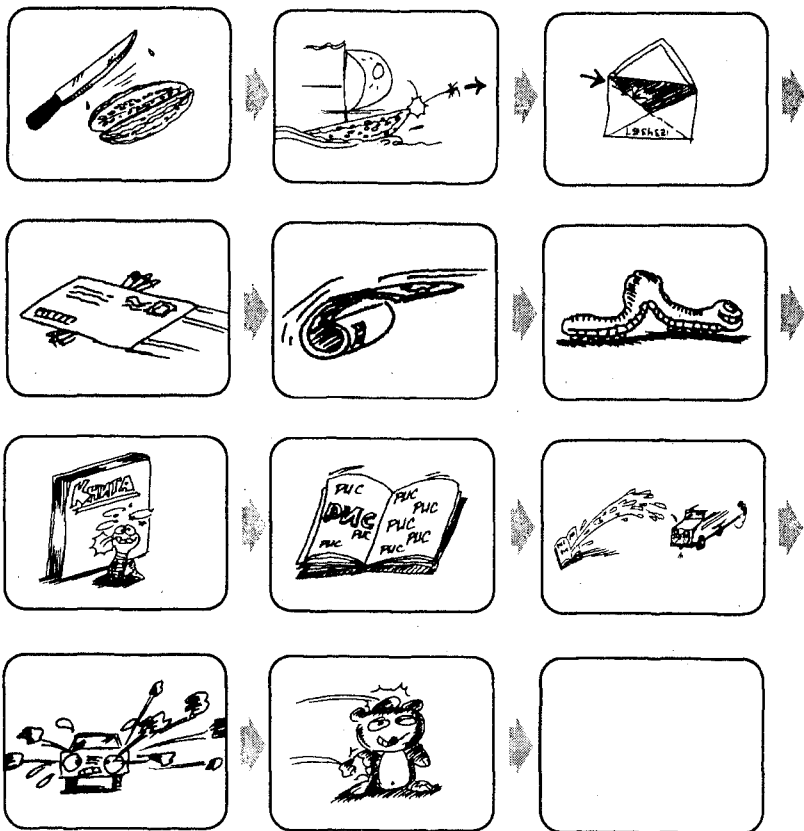
Метод последовательных ассоциаций заключается в последовательном связывании между собой слов списка. При этом каждое последующее слово связывается с предыдущим точно так же, как если бы это была просто пара слов. И для хорошего результата соблюдение всех четырех вышеописанных правил просто необходимо. В итоге у вас должен получиться сюжет (или рассказ, или цепочка ассоциаций) из всех слов, входящих в список. Подробнее о нюансах составления сюжета вы узнаете из примера.

Пример: Вот 12 произвольно взятых слов, мы будем связывать их при помощи метода последовательных ассоциаций: **ОГУРЕЦ, ЛОДКА, КОМАР, КОНВЕРТ, ГУСЕНИЦА, КНИГА, РИС, ФОНТАН, ФАРЫ, МЕДВЕДЬ, ТЕЛЕФОН, ЦВЕТЫ.**

Итак, чтобы запомнить эти 12 слов по порядку, избежав однообразного повторения, надо составить из них рассказ, связывая слова последовательно друг с другом, используя метод ассоциаций и не забывая про все 4 правила. Посмотрите, как это можно сделать.

Я представляю, как разрезаю **ОГУРЕЦ** вдоль, и получается **ЛОДКА**. Лодка плывет и на всей скорости сталкивается с **КОМАРОМ**. Комар от страха залезает в **КОНВЕРТ**. Конверт улетает и, сворачиваясь, превращается в **ГУСЕНИЦУ**. Гусеница ползет, натывается на **КНИГУ** и заползает в нее. В книге вместо букв — **РИС**. Он начинает

разбухать и бьет оттуда как **ФОНТАН**. Брызги этого рисового фонтана залепляют **ФАРЫ** проезжающей рядом машины. Фары разлетаются на мелкие кусочки, и один из них по форме очень напоминает **МЕДВЕДЯ**. Он на моих глазах превращается в настоящего... А теперь закончите этот рассказ сами. Вам осталось связать с предыдущими слова "телефон" и "цветы". При этом постарайтесь мысленно представлять рассказ, как фильм.



Обратите внимание, что *каждое слово связывается непосредственно с предыдущим, строго по порядку*. Каждый элемент сюжета становится на какое-то время главным действующим лицом и совершает какое-нибудь действие сам. Если не соблюдать это правило, например, сказать, что "гусеница заползла в книгу и стала есть

рис...", то слово "книга" может со временем забыться, а в памяти останется лишь гусеница, которая ела рис. Слово же "книга", выступит в данном случае лишь как дополнение, не осуществляющее самостоятельного действия, что и может послужить причиной его забывания. Обратите внимание так же еще и на то, что в сюжете должно быть как можно меньше "лишних" слов, которые могут перепутаться с запоминаемыми. Старайтесь использовать в рассказе в качестве вспомогательных нейтральные слова, не вызывающие ярких образов.

Сейчас, не подглядывая в книгу воспроизведите все 12 слов. Можете воспроизводить их письменно, можете устно, как вам удобнее.

#### Упражнение

4

- Если у вас есть желание, то можете попробовать составить цепочку ассоциаций (сюжет) полностью самостоятельно. Вот 15 слов, которые после запоминания надо воспроизвести в заданном порядке.
- **КАРТА, ПТИЦА, ЖУРНАЛ, ШАМПУНЬ, ОРЕХ, КРОКОДИЛ, ОБЛАКО, БАНАН, СТАКАН, ПАЛАТКА, КЛЮЧ, КЛУБОК, ЛОЖКА, ЧЕРВЯК, НОСКИ.**

Тем, кто хочет всерьез заняться развитием своей памяти, стоит как следует отработать метод последовательных ассоциаций (отработать — это значит добиться безошибочного воспроизведения цепочки слов после однократного ее предъявления) и заглянуть в Приложение, где есть еще несколько рядов слов для запоминания.

Если вы соблюдали все правила составления сюжета, то для вас не составит проблемы воспроизвести слова из Упражнения №4 не только в прямом, но и в обратном порядке. Попробуйте дать запомнить эти же слова человеку, не знакомому с методом ассоциаций, и, сравнив свой и его результат, вы увидите, что ваша память стала уже немного лучше, что метод ассоциаций достаточно эффективен и что у вас теперь есть шанс запомнить список из 15 (и более) наименований тогда, когда вам это будет необходимо.

Составление цепочки ассоциаций только сначала кажется делом сложным и долгим. Буквально несколько тренировок, и вы научитесь моментально составлять ассоциативные цепочки для запоминания.

### Метод связанных ассоциаций

При запоминании списка слов (или других элементов, о которых речь пойдет в дальнейшем) методом связанных ассоциаций вам потребуется любой другой, *предварительно заученный список слов.*

Каждое слово нового списка надо связывать по порядку с соответствующим словом хорошо усвоенного ранее списка. Это дает значительную экономию времени и сил, поскольку вам уже будет не нужно "тянуть" за собой длинную цепочку ассоциаций. Связывать нужно лишь два слова между собой так, как вы это делали в самом начале (помните, "апельсин" и "мыло", "кот" и "молоко"?). А так как знание порядка слов предыдущего списка является в данном случае условием применения этого метода, то для вас не составит труда воспроизвести и слова нового списка в правильной последовательности. Напомню, что для того, чтобы воспользоваться этим методом, надо всегда иметь в запасе список слов, который вы твердо знаете.

Например, я хочу запомнить ряд слов, начинающийся так: **КАСТРЮЛЯ, ЮЛА, КАПЛЯ, ПЛАМЯ, БЕЛКА...**, используя метод связанных ассоциаций. Для этого я должна связать "кастрюлю" с "огурцом", "юлу" с "лодкой", "каплю" с "комаром" и т.д., то есть со словами предыдущего списка, который я запомнила очень хорошо (кстати говоря, вы можете взять в качестве вспомогательного лю-бой хорошо известный вам список).

Я представляю, что **ОГУРЕЦ** такой большой, что проткнул по бокам **КАСТРЮЛЮ**; у **ЛОДКИ** вместо якоря **ЮЛА**; **КОМАР** утонул в **КАПЛЕ**; распечатываю **КОНВЕРТ**, а оттуда вспыхивает **ПЛАМЯ** (если использовать более логичную в данном случае связь: "конверт сгорел в пламени" то ее легко можно забыть). Продолжите запоминание самостоятельно, по-моему, здесь нет ничего сложного, и это даже легче, чем составление цепочки последовательных ассоциаций (сюжета). Вот продолжение ряда слов: **...БЕЛКА, ФОТОАППАРАТ, ВЕРЕВКА, ЛИМОН, БЕГЕМОТ, КАССЕТА, ОКНО, КОНФЕТА** — свяжите по очереди с уже известными вам словами, "белку" с "гусеницей", "фотоаппарат" с "книгой" и т.д. (или со словами выбранного вами ряда слов).

Теперь воспроизведите слова нового ряда. Подсчитайте ошибки. Подумайте, с чем они могут быть связаны?

Предполагаю, что вам уже надоело запоминать скучные и "бесмысленные" ряды слов. Попытаюсь добавить вам капельку оптимизма. Во-первых, запоминание "бесмысленных" рядов слов является *отличным тренингом для развития памяти как функции нашего мозга в целом*. Можете сравнить это с занятиями на велотренажере или с упражнениями с гантелями — во всех этих случаях непосредственной, видимой пользы вроде бы и нет. Польза от этих занятий отсрочена во времени, но тем не менее вполне очевидна. Иными словами, я предлагаю относиться к запоминанию не связанных с реальностью слов, цифр и т.д. как спортивным тренировкам.

Во-вторых, вы можете представить, что предлагаемые слова — это список необходимых дел, смешанный со списком необходимых покупок. Или же это ключевые слова текста, который вы хотите усвоить. Надеюсь, что в этом случае запоминать ряды слов вам будет не так скучно, занятие это уже не будет казаться вам столь оторванным от жизни, и вы сможете уделить ему побольше времени. Умение быстро и без напряжения запоминать ряды слов является одной из основ развития памяти.

#### Упражнение ●

5

● Попробуйте запомнить в заданном порядке следующие 15 слов, используя метод связанных ассоциаций. Для их запоминания можете использовать любой хорошо усвоенный ранее ряд слов.

● **СОБАКА, МЕТРО, КОВЕР, РАСЧЕСКА, ПАРАШЮТ, ЛОПАТА, КНОПКА, ГЛОБУС, ДОЖДЬ, БАССЕЙН, ТУШЬ, СИГАРЕТА, ЧЕСНОК, ПЕРЧАТКИ, ШНУРОК.**

Попробуйте воспроизвести эти слова в прямом и обратном порядке. Подсчитайте количество ошибок. Если их больше двух и связаны они с неудачно построенными ассоциативными связями слов старого списка со словами нового, то вернитесь к Упражнениям №1—3 и поработайте над созданием хороших для запоминания ассоциаций.

Ваши ошибки при воспроизведении ряда слов могут быть также связаны и с тем, что в качестве вспомогательного вы использовали список, который не был достаточно хорошо вами усвоен.

Быть может, имеет смысл поупражняться в применении метода связанных ассоциаций еще. Списки слов для запоминания вы найдете в Приложении. Совсем не обязательно делать это прямо сейчас, вы можете заняться этим в любое другое время.

Оцените, какой из двух ассоциативных методов запоминания списков слов оказался для вас более удобным. На мой взгляд, у каждого из них есть свои преимущества. Что же касается запоминания списков слов в реальной жизни, то, как показывает практика, для запоминания небольшого списка (примерно до 7 элементов) удобнее пользоваться методом последовательных ассоциаций, если же список включает большое количество пунктов, целесообразнее применить метод связанных ассоциаций, для которого, напомним, у вас в запасе должен быть приготовлен любой твердо заученный список слов. В любом случае, решать вам.

Несколько слов о "твердо заученном списке слов". Во-первых, не ленитесь, пусть это будет список слов с "запасом", то есть пусть он со-

стоит не менее чем из 20 пунктов. А во-вторых, он должен быть действительно вашей палочкой-выручалочкой, для этого его надо знать также твердо, как таблицу умножения, то есть не тратить время на его вспоминание. Для создания этого вспомогательного списка вы можете взять любые удобные для вас слова. Это может быть какая-то давно известная вам последовательность (ваши соседи или друзья, расставленные по определенному принципу и т.п.), тогда составлять специальный список уже не потребуется. Или же (обратите внимание, отличный способ!) это могут быть ключевые слова (существительные) хорошо знакомого вам произведения (чаще стихотворения или песни, ведь именно их мы обычно заучиваем наизусть). Вот, например, начало одного из списков, который в качестве вспомогательного часто применяю я: ворона, бог, сыр, ель, завтрак, рот, лиса... Вам ничего не напоминает этот список? Правильно. Это ключевые слова басни И.А. Крылова "Ворона и лисица". Слова, с точки зрения удобства привязывания к ним других слов, просто замечательные (яркие, их легко представить, связать с ними любое, даже самое скучное слово — например, "мелиорация"). А выучила я их (то есть не их, конечно же, а басню) в школе так, что ночью разбуди — без запинки расскажу. Таким образом, если вы подготовите несколько таких вот списков, вам останется запоминать только то, с каким из них вы связали запоминаемый ряд слов.

Из песен или стихов вы можете взять какие угодно слова, превратить некоторые глаголы и прилагательные в существительные, главное для вас запомнить итоговый список. (Слова в списке, естественно, не должны повторяться и, по возможности, не должны быть абстрактными.)

Посмотрите, какой вспомогательный список из 15 слов получился у меня из начала пушкинской поэмы "Руслан и Людмила" (тоже, кстати, отрывок, известный абсолютно всем, по-моему, и вы можете применять уже именно этот список, а можете что-то в нем переделать на свой вкус.) Я включила в список только слова, вызывающие реальные образы.

**ЛУКОМОРЬЕ, ДУБ, ЦЕПЬ, КОТ, ПЕСНЯ, ЛЕШИЙ, РУСАЛКА, ВЕТВЬ, ДОРОЖКА, СЛЕДЫ, ЗВЕРИ, ИЗБУШКА, НОЖКИ, ОКНО, ДВЕРЬ.**

Как вы догадываетесь, слова вспомогательного списка совсем не обязательно представлять в контексте этого произведения, то есть ножки могут быть вовсе не курьими, а человеческими, а дорожка ковровой, ведь эти слова нужны нам лишь как хорошо заученная последовательность.

Посмотрите, как можно связать список дел, которые, предположим, необходимо сделать завтра, со словами такого вспомогательного списка.

Вот неотложные дела на завтра:

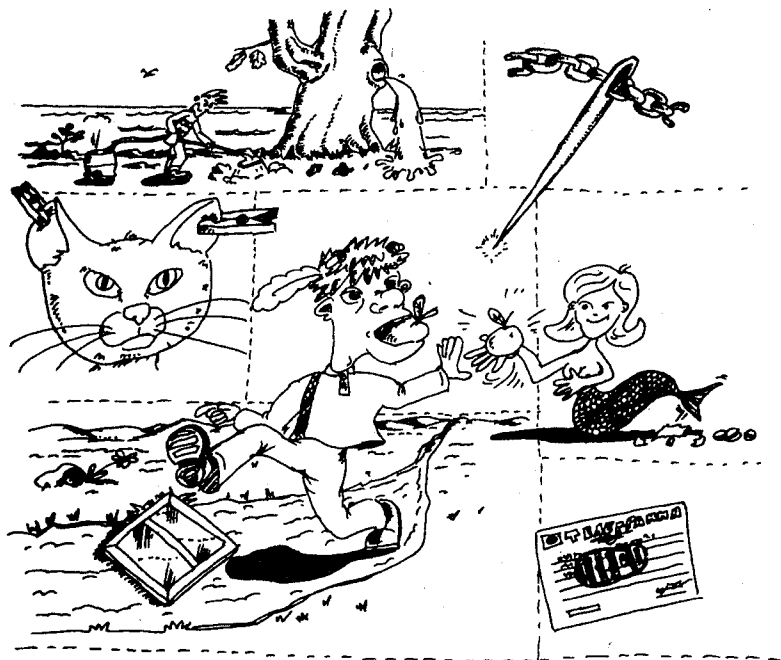
1. пропылесосить квартиру (запоминаем слово **"ПЫЛЕСОС"**),
2. прокипятить молоко, чтобы не прокисло (**МОЛОКО**),



3. пришить вешалку к пальто (**ИГОЛКА**),
4. снять высушенное белье (**ПРИЩЕПКА**),
5. засыпать яблоки сахаром для варенья (**ЯБЛОКО**),
6. поколоть орехи для торта (**ОРЕХИ**),
7. вымыть окно (**ОКНО**),
8. отправить телеграмму (**ТЕЛЕГРАММА**),
- 9, 10, 11, 12. купить: **СВЕКЛУ, КАПУСТУ, МАЙОНЕЗ, СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК**,
13. оплатить счет (**СЧЕТ**),
14. подготовить доклад (**ДОКЛАД**),
15. сходить в парикмахерскую (**ПАРИКМАХЕРСКАЯ**).

Теперь связываем по очереди слова вспомогательного списка со словами из списка дел.

Представляем, как пылесосим **ЛУКОМОРЬЕ**; из **ДУБА** льется **МОЛОКО**; **ЦЕПЬ** вставлена в ушко **ИГОЛКИ**; у **КОТА** на каждом ухе по **ПРИЩЕПКЕ**; **ЛЕШИЙ** объелся **ЯБЛОК** и вот-вот лопнет, **РУСАЛКА** колет **ОРЕХИ** кончиком своего хвоста, на **ДОРОЖКЕ** лежит **ОКНО** (вы на него наступаете, и оно разбивается); **СЛЕДЫ** испачкали **ТЕЛЕГРАММУ** (и ее текст невозможно разобрать)... Дальше при желании можете продолжить самостоятельно.



От того, насколько удачные связи между словами вы придумаете, зависит успешность вашего последующего воспроизведения.

Не забывайте про 4 правила составления ассоциаций. Например, если вы просто представите лешего, поедающего **ЯБЛОКИ**, вы можете забыть такую связь. Если же вы используете принцип преувеличения и представите, что леший **ОБЪЕЛСЯ** яблок, то успех запоминания куда более вероятен.

Напомню, что умение создавать хорошие ассоциативные связи является необходимой составляющей большинства методов быстрого запоминания, о которых вы узнаете в дальнейшем, поэтому, если вы действительно решили развить свою память и овладеть эффективными техниками запоминания, имеет смысл уделить этому побольше внимания.

К запоминанию цепочек слов мы с вами еще вернемся не раз, а эту главу мне хочется закончить словами, касающимися в первую очередь проблемы сохранения хорошей памяти в пожилом возрасте. Запоминание рядов не связанных между собой слов (любыми способами) является отличным упражнением (наряду с другими) для поддержания вашей памяти в боевом духе, своеобразной профилактической мерой против ослабления (снижения) памяти, которая, напомню, является базовой частью человеческого разума и без уверенного функционирования которой невозможна активная жизнедеятельность человека.

## Методы запоминания цифр



том, что в жизни нам нередко приходится запоминать ряды цифр мы уже говорили чуть выше. Напомню коротко: *телефоны и расчетные счета, банковские коды и исторические даты, дни рождений и расписания поездов, адреса и цены в магазине* — все это цифровая информация, которая значительно более абстрактна, чем слова (не вызывает реальных образов), а следовательно, *значительно сложнее поддается запоминанию*. Тем не менее потребность ее запоминания возникает в повседневной жизни очень и очень часто, причем нередко возникает именно тогда, когда записать ее нечем или не на чем. Обиднее всего бывает, когда запомнить цифровую информацию надо совсем ненадолго, например цену продукта в магазине всего-то надо "донести" до кассы или же телефон заинтересовавшей организации, случайно услышанный по радио, важно удерживать в памяти ну хотя бы 2—3 минуты, пока не отыщется ручка с бумажкой, но и это зачастую оказывается не под силу (особенно большинству людей пожилых). А что говорить, когда запомнить цифровую информацию требуется на длительный срок? Недаром основные жалобы людей на память связаны в первую очередь с плохим запоминанием цифр (исключение иногда составляют телефоны, но это особый случай). С другой стороны, как только человек обучается хорошо запоминать цифры, он становится значительно увереннее в своей памяти в целом и считает, что у него хорошая память, потому что интуитивно понимает, что если он хорошо справляется с наиболее неприспособленной для запоминания информацией, то уж с остальной он и подавно справится.

В этой главе мы познакомимся лишь с некоторыми способами запоминания цифр; впереди вас ждут и другие, которые, быть может, понравятся вам больше. Методы же, представленные в этой главе, особенно первый, чрезвычайно полезны также и для развития воображения, фантазии и творческих способностей.

Итак, я уже упоминала, что цифры, в отличие от слов, например, являются *абстрактным* и потому наименее пригодным материалом для запоминания. Поэтому практически единственный путь

(кроме нахождения логических закономерностей и ритмического проговаривания), облегчающий их запоминание, — это *преобразование цифр в реальные вещи, которые легко представить, а следовательно, запомнить*, используя различные техники, например, уже знакомые вам методы последовательных и связанных ассоциаций. Сделать такие преобразования можно различными способами. В этой главе вы узнаете о некоторых из них.

## Метод ассоциаций по форме

**В** этой главе речь пойдет тоже об ассоциировании. Но здесь слово "ассоциация" мы будем употреблять в несколько ином значении, в значении похожести.

На что могут быть похожи цифры от **0** до **9**? У каждой цифры есть форма (то, как она выглядит при написании), и эта форма может напомнить вам очертания каких-нибудь предметов, животных и т.п. Иными словами, цифры по форме могут быть похожи на некоторые предметы, то есть с этими предметами *ассоциироваться*. Наверняка вам знакомо такое школьное выражение: "Принести домой лебедя". Откуда оно произошло? Конечно же, из-за того, что двойка по форме очень напоминает лебедя. А такое часто употребляемое название низшей школьной оценки — "кол"? Нетрудно догадаться, откуда оно произошло — из очевидной схожести формы цифры "**1**" и кола (длинной заостренной палки).

Итак, для превращения воспользуемся схожестью форм цифр с формами предметов. Начнем с самых простых цифр, для которых в окружающем нас мире есть наибольшее количество предметов, напоминающих их по форме. Это "**0**" и "**1**". Любой круглый или овальный предмет напоминает нам "**0**", а любой длинный и узкий — похож на "**1**".

### Упражнение ●



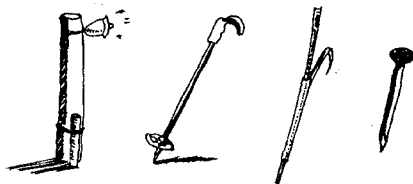
6

- Посмотрите, на что могут быть похожи цифры
- "**0**" и "**1**", и постарайтесь придумать не меньше
- 5-ти своих ассоциаций к этим цифрам. Старай-
- тесь, чтобы ваши ассоциации были разнообраз-
- ными (а не перечисляйте все известные вам ко-
- люющие предметы для единицы и овощи-фрукты
- для нуля). С одной стороны, для выполнения
- этого упражнения уже необходимы наличие во-
- ображения и фантазии, а с другой стороны, его
- выполнение поможет вам их развить.

**0** - ЛУНА, МЯЧ, АПЕЛЬСИН, ГЛАЗ, НОРА



**1** - СТОЛБ, ЛЫЖНАЯ ПАЛКА, СОЛОМИНКА, ГВОЗДЬ



Запишите или зарисуйте свои ассоциации к цифрам «0» и «1». Постарайтесь мысленно представлять себе то, что вы придумываете.

Для остальных цифр придумывать зрительные ассоциации сложнее, зато интереснее. Когда вы будете выполнять Упражнение №6, обязательно зарисовывайте, хотя бы схематично, как именно вы представляете цифру в виде предмета, так как многие из предметов-ассоциаций похожи на цифры только в каком-то определенном ракурсе. Польза рисунка еще и в том, что в дальнейшем, когда вам вновь потребуется перекодировать цифру в предмет, вы сможете мысленно обратиться уже к своему рисунку. Он как бы закрепит вашу ассоциацию в памяти. Это займет гораздо меньше время, чем повторный поиск похожих предметов.

### Упражнение

7

Внимательно рассмотрите картинки к цифрам от 2 до 9. Придумайте и зарисуйте свои ассоциации к этим цифрам. Чем больше — тем лучше, но не меньше 4—5 к каждой. Вполне вероятно, что это задание покажется вам сложным, поэтому не стремитесь выполнить все упражнение сразу. Удачные ассоциации к цифрам могут появиться у вас и завтра, и через неделю. Не забывайте, что цифры в разных шрифтах могут писаться по-разному (например, 4 и Ч, семь с палочкой посередине и без и др.) Активно используйте эти различия при при-

• думывании ассоциаций к цифрам. Чем больше ас-  
• социаций к каждой цифре вы сможете придумать,  
• тем легче вам будет при их запоминании в даль-  
• нейшем, поэтому в ваших интересах подобрать их  
• как можно больше. Вы можете *присматриваться к*  
• *окружающим вас предметам* дома, на улице, на  
• работе и задавать сами себе вопрос: “На какую  
• цифру он похож?” Поступая таким образом, не-  
• ожиданно для самого себя вы обнаружите много  
• сходства между формой цифр и предметами во-  
• круг себя.

• **2 - ВЕШАЛКА, БЕЛИЧИЙ ХВОСТ, КОБРА, ЛЕБЕДЬ**



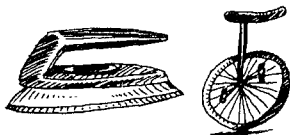
• **3 - УСЫ, ПТИЦА В ПОЛЕТЕ, ВОЛНЫ**



• **4 — ПЕРЕВЕРНУТЫЙ СТУЛ, РОГАТКА, ТОРТ**



• **5 - УТЮГ, ОДНОКОЛЕСНЫЙ ВЕЛОСИПЕД**



**6 - ЗАМОК, КРЕСЛО-КАЧАЛКА, ЛОКОН**



**7 - КОСА, АНТЕННА, ПИЛА**



**8 - БАБОЧКА, ПОГРЕМУШКА, БАНТ**



**9 - ПЕНСНЕ, ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК, ГОЛОВАСТИК**



Вы можете изменять предмет так, чтобы он стал похожим на какую-нибудь цифру, например, очень легко получить из гриба цифру "4". Надо просто представить, что у него отвалилась часть шляпки, или надкусить яблоко, чтобы оно стало похожим на цифру "5", можно завязать шарф на шее, и он уже станет похожим на "0".

Предметов или их частей, похожих на цифры, великое множество (практически каждый предмет при должном уровне воображения может напомнить по форме ту или иную цифру). Более того, люди с богатым воображением в любом предмете могут "найти" заданную цифру. Иногда для этого предмет надо мысленно преобразовывать. Те из вас, кто считает, что у него богатая фантазия и во-

ображении, могут попытаться выполнить следующее упражнение (весьма сложное, на мой взгляд, но, пожалуй, как никакое другое способствующее развитию творческого потенциала).

### Упражнение



- Вот три предмета, в каждом из которых необходимо отыскать все десять цифр: **ДЕРЕВО, ПАЧКА СИГАРЕТ, ЧАЙНИК**. Вы можете как угодно трансформировать предмет, можете использовать его детали и функции.
- Если у вас не получится найти все цифры в одном предмете, отыщите столько, сколько сможете, пять цифр — это уже отличный результат.
- Вы можете выполнять это полезное упражнение где угодно, дома, на работе, в дороге, в очереди — главное выбрать объект и начать в нем поиск цифр. Его можно выполнять в паре, соревнуясь, кто найдет больше цифр или кто это сделает быстрее.

## С чем еще могут ассоциироваться цифры

**В**ы можете значительно пополнить свой список ассоциаций к цифрам, используя *схожесть цифр с животными* (птицами, насекомыми, рыбами) и характерными для них позами. Например, жираф очень напоминает перевернутую четверку. Собаки часто спят, свернувшись в клубок, напоминая при этом ноль. Кошки часто сидят в позе, напоминающей цифру “2”, а ползущий червяк похож на тройку. Кенгуру похожа на цифру “5”, дельфин на “9”, а птица в полете напоминает цифру “3”. Попробуйте придумать к каждой цифре по 1—2 представителя животного мира сами.

Цифры могут напоминать по форме *фрукты, овощи и растения*. Например, схематически нарисованная ель напоминает по форме цифру “3” (если нарисовать “3” с заостренными уголками). Груша похожа на шестерку; а если посмотреть на персик сбоку, то в нем тоже можно найти тройку. Стручковый (горький) перец напоминает цифру “7” и т.д. Поищите ассоциации из растительного мира для каждой из цифр.

Можно даже находить *сходство между цифрами и людьми*. Например, сторбленный старик может напомнить вам девятку, а пузатый



любитель пива — шестерку. Стройная фотомоделка похожа на единицу, а регулировщик с палочкой — на цифру “7”. Толстая бабушка похожа на “8”, а угловатый подросток с острыми коленками напоминает цифру “4”. Люди могут вам напоминать цифры по каким-то понятным только вам признакам, то есть просто ассоциативно. Вспомните и запишите не менее 2—3 знакомых людей (включая персонажей сказок, фильмов, мультфильмов) для каждой цифры от 0 до 9.

Важно заметить, что **придуманнные вами ассоциации к цифрам не могут быть правильными или неправильными. Главное, чтобы они напоминали цифру именно вам.** Иными словами, главное, чтобы при актуализации предмета (животного, растения и т.д.) вы всегда могли четко сказать, на какую цифру он похож, то есть совершить обратную перекодировку. Например, медведь может напомнить вам цифру “6”, а у вашего друга он будет ассоциироваться с нулем. Правы будете вы оба. Все дело в том, что у вас при слове “медведь” возникает образ косолапого на арене цирка, а ваш товарищ представляет его свернувшимся в клубочек в берлоге. Вишня с равной вероятностью может напоминать четырем людям четыре разные цифры. Один человек говорит, что вишня напоминает ему “0” — он имеет в виду круглый плод. Второй говорит, что вишня похожа на “6” — он представляет сам плод и веточку, на которой он держится. Третий утверждает, что вишня ассоциируется у него с цифрой “2”, так как при слове “вишня” он представляет соединенные веточки с двумя плодами. А четвертый тоже использует тот признак, что “вишня растет по две”, но веточки он “отбрасывает”, а две лежащие рядом вишенки напоминают ему цифру “8”. Таким образом, ассоциации человека всегда зависят от его внутреннего мира, личного опыта и от тех признаков предмета, которые представляются ему наиболее существенными. Таким образом — и это очень важно понимать — не может быть неправильной ассоциации, может быть лишь личностное, индивидуальное представление о тех или иных предметах или явлениях и их связях друг с другом.

## **Как использовать метод ассоциаций для запоминания цифр**

Прежде всего вам нужно вернуться к Упражнениям №6 и №7 и вспомнить все ассоциации, которые вы придумывали к цифрам. Проверьте себя, назвав в быстром темпе по четыре ассоциации к выбранным наугад цифрам, например, к “7” и “9”. Если у вас получилось — отлично, если нет — поработайте над придумыванием ассоциаций к цифрам еще.

## Запоминание цифр методом последовательных ассоциаций (цепочка ассоциаций)

Когда работа над ассоциациями будет закончена, вам останется только вспомнить, как вы составляли сюжет из несвязанных между собой слов в Упражнении №4. По сути дела для запоминания цифр вам не придется делать ничего нового. Для запоминания ряда цифр нужно составить сюжет из слов-ассоциаций к этим цифрам. Запоминать же список слов вы уже умеете. Кстати, новые образы (ассоциации) к цифрам вам может подсказать сам ход развития сюжета. Многие люди считают, что запоминать цифры методом ассоциаций даже легче, чем слова, поскольку есть выбор, какое слово включать в сюжет (ведь для каждой цифры у вас скопилось достаточно большое количество слов-образов).

**Пример:** Предположим, мне надо запомнить следующий ряд цифр — **8 2 0 1 7 9 8 6 3**. Для цифры “8” я выбираю образ **БАБОЧКИ** (рассказ всегда лучше начинать с какого-нибудь одушевленного образа). Следующая цифра “2” — я представляю, как бабочка садится на **ХВОСТ БЕЛКИ**. Белка намылила его **КУСКОМ МЫЛА (0)**, и он превратился в **ШНУРОК (1)**. Шнурок оторвался и пополз, заполз на **ГРОМООТВОД (7)**. К громоотводу был привязан огромный, очень красивый **ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК (9)**. Шарик оторвался и улетел. Влетел в облако, которое было похоже на **СНЕГОВИКА (8)**. Снеговик держал в руке открытый висячий **ЗАМОК (6)**. Вдруг он его захлопнул, и из него вылетела **ПТИЧКА (3)**. Теперь, представляя свой сюжет как фильм, я легко смогу воспроизвести эти цифры в прямом, обратном порядке и даже через одну.

### Упражнение



**В** этом упражнении вам надо запомнить методом ассоциаций ряд цифр: **7 1 0 3 6 5 9 2 0 4**. Не забывайте про четыре правила для составления сюжета. Если одна и та же цифра будет встречаться в запоминаемом ряду несколько раз, обязательно используйте для нее разные ассоциации, иначе может потеряться целый блок цифр.

Воспроизведите эти цифры, не подглядывая в книгу. Посмотрите, в каких местах вы допустили ошибки и проработайте их. Если вы забыли какую-то цифру, значит, надо еще раз остановиться на работе с ассоциациями. Если перепутали цифры местами, то, возможно, вы составляли сюжет не последовательно, а перескакивали с цифры на цифру. В любом случае лучше потренироваться еще. В Приложении вы найдете еще несколько рядов цифр для запоминания.

## Запоминание цифр методом связанных ассоциаций

Вы можете использовать для запоминания цифр и метод связанных ассоциаций. Для этого вам потребуется какой-нибудь *хорошо усвоенный ряд слов*. Сначала перекодируйте цифры в слова-образы, а затем последовательно соединяйте их при помощи ассоциаций с элементами уже запоминавшегося (и хорошо усвоенного) списка.

Вы даже можете попробовать увеличить количество запоминаемых цифр в два раза. Вот как это сделать. Вы уже знаете, что строить ассоциативные связи между только двумя словами очень легко, поэтому вам будет несложно сначала связать между собой две цифры, а точнее, два слова, в которые вы перекодировали цифры, а затем соединить их с элементом ранее запоминавшегося списка. Таким образом, для запоминания 20-ти цифр вам потребуется опорный список всего из 10-ти слов. Главное при воспроизведении не забыть, что с каждым старым элементом связано два новых элемента, а не один.

### Упражнение



• Перед вами ряд цифр, который надо запомнить при помощи метода связанных ассоциаций. Для начала попробуйте связывать один новый элемент с одним элементом хорошо усвоенного ряда.

• 7 4 8 5 6 0 2 2 6 1

### Упражнение



• Следующий ряд цифр попробуйте запоминать тоже методом связанных ассоциаций. Но с каждым элементом старого ряда связывайте уже по две цифры. (Сами же две цифры между собой соединяйте при помощи метода ассоциаций, так как вы это делали со словами в Упражнениях №1—3.)

• 8 3 9 4 0 0 2 6 8 4 5 7 3 9 0 6 1 3 1 4

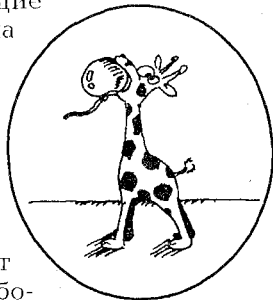
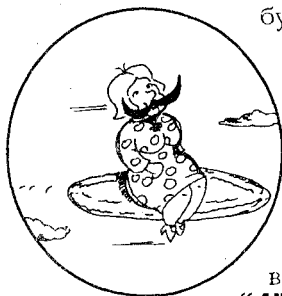
Например, цифра “8” напоминает полную женщину, а цифра “3” — усы. Представим, что эта женщина для маскировки приклеила себе огромные усы. Теперь этот мини-сюжет или мини-картинку связываем с первым словом хорошо усвоенного ряда. Пусть это

будет слово "огурец" (самый первый ряд слов, который мы запоминали). Связь для хорошего запоминания надо постараться создать необычную, быть может, даже нелепую, обыкновенная: "огурец ест женщина с усами" вряд ли будет удачной, лучше представить, что она путешествует на огурце. Следующие цифры "9" — похожа на воздушный шарик" и "4" — похожа на жирафа.

Представляем, как воздушный шарик приподнимает жирафа вверх (или что шарик залетел к жирафу в пасть). Этот мини-сюжет вам осталось связать со словом "лодка".

Продолжите запоминание ряда самостоятельно. Это совсем не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Главное попробовать.

Иногда бывает и так: человек создал прекрасные ассоциации, не забыл ни про одно из правил, а материал все равно воспроизводит с ошибками. Или же без ошибок, но с большим напряжением и медленно. Что делать? Глубоких психологических причин у такого "невоспроизведения" может быть множество, вплоть до дисфункций некоторых зон мозга. Причины эти мы сейчас обсуждать не будем, но есть способ, при помощи которого можно повысить эффективность запоминания во всех случаях. Даже те, кто не испытывал таких затруднений, смогут с помощью этого средства добиться заметного облегчения при усвоении любого материала. Можете считать его **ПРАВИЛОМ №5**. Вообще же у этого средства есть свое название:



## Метод соощущений

**Соощущения — это одновременное получение импульсов, приходящих от различных анализаторов.**

Анализаторы — это нервные аппараты, осуществляющие функцию анализа и синтеза информации, исходящей из внешней и внутренней среды организма. Различают зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, тактильный, кинестетический анализаторы. *Наибольший эффект запоминания достигается тогда, когда задействовано как можно большее количество анализаторов одновременно.* Таким образом, соощущения позволяют усилить ваши представления. Поясню на примере. Когда вы запоминаете какую-то информацию, то, как вы уже знаете, ее необходимо представить, то есть создать зрительный образ (метод оживления). Когда же образ уже создан, например, образ лопающегося воздушного шарика, постарайтесь в этот момент подключить к работе с ним и другие анализаторы. Например, представить (услышать!) звук хлопка при этом — если это у вас получилось, то значит, что вы уже используете слуховые ощущения. Теперь постарайтесь вспомнить и представить вкус и запах воздушного шарика, вам наверняка знакомы эти ощущения. Таким образом, вы подключите к запоминанию вкусовой и обонятельный анализаторы. Если вам удастся вспомнить и представить свои ощущения в пальцах от прикосновения к шарiku (от его поверхности, температуры), то это уже работа тактильного анализатора. Кинестетический же анализатор отвечает за сокращения мышц, за движения, поэтому кинестетическими ощущениями можно считать те, которые вы получаете, держа шарик в руках (его вес, объем), или когда вы чувствуете, как шарик тянет вверх или ощущения в щеках при надувании шарика.

Эти ощущения вместе называются *соощущениями*. Умение вызывать их по своему желанию позволяет максимально повысить эффективность запоминания, поскольку вы задействуете сразу несколько видов памяти (зрительную, слуховую, тактильную, обонятельную, вкусовую, кинестетическую) одновременно, то есть запоминание происходит одновременно по нескольким каналам. И если произойдет сбой, скажем, в звене зрительной памяти, то слуховая или кинестетическая память поможет вам воспроизвести запо-

минавшийся материал. Применение метода соощущений к запоминаемой информации не отнимает у вас много времени (все это можно успеть представить и почувствовать буквально в течение 30 секунд), зато значительно увеличивает вероятность правильного воспризведения. Не менее ценно и то, что соощущения способствуют многогранному восприятию окружающего мира, развитию воображения, а значит, и творческих способностей.

### Упражнение



**В** этом упражнении вам не нужно будет ничего запоминать, вашей задачей будет, как можно ярче представлять свои ощущения. Перед вами ряд слов. Прочитайте первое. Затем закройте глаза, представьте себе его образ и постарайтесь почувствовать все ощущения, с ним связанные: услышать, прикоснуться, почувствовать запах и т.д. То же самое сделайте с остальными словами. Отметьте в таблице те ощущения, которые вам удалось почувствовать. (Эта таблица сможет кое-что вам сказать о богатстве вашего воображения.)

	Зрительные	Слуховые	Тактильные	Обонятельные	Вкусовые	Кинестетические
<b>АРБУЗ</b>						
<b>ЮЛА</b>						
<b>ПОДУШКА</b>						
<b>ДОЖДЬ</b>						
<b>БАРАБАН</b>						
<b>КЛУБОК</b>						
<b>КНИГА</b>						
<b>ЧЕМОДАН</b>						
<b>РЕЗИНКА</b>						
<b>СТОГ СЕНА</b>						

Итак, если вы, запоминая какой-нибудь материал, будете не только составлять хороший сюжет и представлять его, но и хотя бы в некоторых местах, особенно там, где чувствуете, что можете забыть, будете применять метод соощущений, то у вас заметно снизится количество ошибок. Метод соощущений является своеобразной "страховкой" от незапоминания.

## **Еще три похожих друг на друга метода запоминания цифр**

### **Метод ассоциаций по цвету (Цветовой метод)**

Закройте глаза и представьте себе цифру “3”. Какого она цвета? Теперь постарайтесь увидеть цвет цифры “9”. Получается ли у вас видеть цвет цифры? Является ли этот цвет постоянным?

Некоторые люди отчетливо видят цвета цифр, у других цифры бесцветные, и им нужно много тренироваться для того, чтобы представить цифры в цвете. Среди тех, кто цвета цифр видит, есть те, для которых эти цвета постоянны (для них девятка, например, и сегодня желтая, и через неделю), и те, для которых цвета цифр меняются (в зависимости от времени, настроения и других причин). Конечно, лучше, если вы относитесь к тем, кто видит цвета цифр и у кого они постоянны, но даже если это не так, вы все равно сможете воспользоваться этим методом.

Сейчас попробуйте представить цвета каждой цифры от 0 до 9 и запишите то, что у вас получилось. Если никакого цвета не возникает, или есть цифры с одинаковыми цветами, или если вы чувствуете, что эти цвета случайные, и завтра многие из них изменятся, тогда искусственно придумайте для каждой цифры цвет и запомните их.

### **Как же запоминать цифры при помощи цветов?**

В окружающем нас мире есть немало предметов, имеющих всегда один и тот же цвет (апельсин — оранжевый, огурец — зеленый, сыр — желтый, вата — белая, трава — зеленая, уголь — черный и т.д.) Кроме этого, в сознании каждого человека есть предметы, ассоциирующиеся с определенным цветом, иными словами, этот цвет предмета как бы закреплен в личном опыте человека. Например, долгие годы в моей квартире был телефон оранжевого цвета. Наконец, он отслужил свой век, и каких только телефонов у нас с тех пор не было, но со словом “телефон” у меня по-прежнему ассоциируется только оранжевый цвет. Так же, как со слово “чайник” — с белым цветом, а слово “куртка” — всегда с синим.

При желании вы можете выписать список цветов своих цифр, а напротив каждого цвета написать по несколько предметов, кото-

рые ассоциируются у вас с этими цветами. Хорошо, если в вашем списке будут и ваши личные ассоциации тоже.

Итак, для того, чтобы запоминать цифры при помощи цветового метода вам необходимо делать следующее:

1. При предъявлении цифры быстро представить или вспомнить ее цвет.

2. Также быстро припомнить известный вам предмет (или существо) этого цвета.

3. Из этих предметов, в которые вы перекодировали цифры с помощью цветов, вам, как и раньше, необходимо составить ассоциативный сюжет, не забывая про все правила его построения.

Например, "1" у меня всегда белая, "2" — коричневая, "3" — синяя, "4" — оранжевая, "5" — черная, "6" — красная, "7" — зеленая, "8" — фиолетовая или малиновая, "9" — желтая, "0" — прозрачная. Чтобы запомнить ряд цифр **6 2 7 5 0 4 3 7**, я составляю следующий сюжет: "Синьор-помидор (**6**) лез по стволу дерева (ствол дерева для меня всегда коричневый — цифра "**2**"), но свалился оттуда, упав прямо на лягушку (**7**). От удара у нее перед глазами возникли черные точки (**5**). Точки исчезли, только когда она залезла в воду (**0**). На дне лежал апельсин (**4**). На апельсине стоял большой синий штамп (**3**). Когда она прикоснулась к штампу, он вдруг оторвался от апельсина, быстро покатился и затерялся в водорослях (**7**)".

Вместо метода последовательных ассоциаций можно воспользоваться и методом связанных ассоциаций, таким же образом перекодировав цифры в предметы. Цветовой метод запоминания не очень удобен при запоминании длинных рядов цифр, но вполне эффективен при запоминании 5—12 цифр.

#### Упражнение •



В этом упражнении вам надо запомнить ряд цифр, применяя цветовой метод (а также метод последовательных или связанных ассоциаций, какой вам больше нравится).

**9 0 6 8 1 3 0 4 5 7 9 7**



## Метод ассоциаций по материалам (Метод материалов)

Этот метод — практически брат-близнец предыдущего. Вся разница в том, что цифру надо ассоциировать не с цветом, а с материалом. Другими словами, вам нужно постараться представить материал, из которого сделана цифра. Людям, имеющим богатое воображение и фантазию, это сделать будет совсем несложно. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Представьте какую-нибудь цифру. Постарайтесь мысленно дотронуться до нее и почувствовать, из какого материала она сделана. Это может быть металл, дерево, картон, стекло, пластмасса, резина, глина, что-то растительное, поролон, ткань, шерсть и т.д. Тем, у кого не получится почувствовать материал цифры, нужно, как и в предыдущем методе, искусственно придумать для каждой цифры материал, из которого она сделана, и запомнить эти соответствия.

Чтобы запоминать цифры, используя метод материалов, надо сначала представлять предметы, сделанные из материалов, с которыми ассоциируются цифры, а затем составлять сюжет из этих предметов.

Перед выполнением следующего упражнения запишите для каждой цифры материал, с которым она ассоциируется, и по 4—5 предметов, соответствующих ей по материалу.

### Упражнение •



• Можете попробовать использовать метод материалов для запоминания следующего ряда цифр:

• 0 4 7 7 3 2 8 1 6 1 4 5

Постарайтесь вспомнить цифры, которые вы запомнили в упражнениях №12 (цветовой метод) и №13. Если вы допускаете ошибки, потренируйтесь еще или используйте другие способы запоминания. Ряды цифр вы найдете в Приложении.

## Метод первой буквы

Этот метод также похож на предыдущие, но, в отличие от них, в нем не потребуются ничего специально представлять.

У нас есть 10 цифр. Звучание всех их (за исключением двойки и девятки) начинается с разных букв. **О**дин (или **Р**аз), **Д**ва, **Т**ри, **Ч**е-

тыре, **П**ять, **Ш**есть, **С**емь, **В**осемь, **Д**евять, **Н**оль. Букву "Д" оставим для двойки, для единицы воспользуемся буквой "Р" (Раз). Таким образом, для девятки можно использовать любые гласные буквы.

Все, что вам нужно для запоминания ряда цифр, — это придумать слова, начинающиеся с нужной же буквы, и составлять из них сюжет. Выбираемые слова должны быть яркими, конкретными, таковыми, чтобы их легко можно было бы представить. Недостаток этого очень простого метода состоит в том, что здесь больше, чем в остальных случаях, надо следить за тем, чтобы эти слова не перепутались при воспроизведении с остальными словами сюжета. Чтобы такого не происходило, надо особо тщательно выделять в сюжете слова, которые у вас являются кодами цифр, делать их главными героями, применять по отношению к этим словам метод соощущения, а также стараться использовать в качестве вспомогательных слов при построении сюжета слова нейтральные, не вызывающие ярких образов.

Как и в предыдущих методах, вместо составления цепочки ассоциаций вы можете воспользоваться методом связанных ассоциаций. А используя метод связанных ассоциаций, вы можете, как в Упражнении №10б, связывать с каждым элементом усвоенного списка сразу две цифры.

Этот способ очень прост в применении и отлично подойдет для тех, у кого представления и перевоплощения вызывают существенные трудности. Об очень похожем на этот способ, но значительно более усовершенствованном методе (или даже системе) запоминания вы узнаете в дальнейшем (Цифро-буквенный код).

#### Упражнение •



**Запомните следующий ряд цифр методом первой буквы.**

**2 5 4 8 0 6 1 4 2 0 7 5 9 9 3**

### **Система Shedd (Шед)**

Небольшое количество цифр, например, при запоминании исторических дат, можно запомнить методом составления специальной фразы, каждое слово в которой имеет число букв, соответствующее запоминаемой цифре. Например, если вы хотите запомнить число **375**, то вам нужно придумать фразу, в которой первое сло-

во будет состоять из 3-х букв, второе — из 7-ми, а третье слово — из 9-ти букв. (Ноль в этой системе соответствует слову из 10 букв.)

Эта система, на мой взгляд, малоэффективна, поскольку, решив реально заучить этим способом ряд цифр, вы столкнетесь с проблемой выбора из множества удовлетворяющих количеству букв слов того единственного, которое вы включите в составляемую фразу. Проблема возрастает с увеличением количества элементов в запоминаемом числе. Однако при некоторой тренировке и при условии, что вы являетесь человеком, который очень любит широкий выбор, а главное, который обычно очень быстро принимает решения, эта система сможет вам существенно помочь при запоминании цифр.

Вторым большим недостатком этой системы является то, что сама фраза может получиться такой "корявой", что потребуются некоторые усилия для ее запоминания (хотя слова все же легче запоминать, чем цифры, в силу большей абстракции последних).

Эффективность система Shedd значительно возрастает, когда нужно запомнить цифры, относящиеся к узко определенной теме, например, как я уже упоминала, исторические даты. В этом случае сужается круг поиска соответствующих слов, а следовательно, уменьшается затрачиваемое время.

Например, запомнить дату рождения Клеопатры — **69** год до н.э. можно, придумав фразу — "царица-красавица" (в слове "царица" — 6 букв, в слове "красавица" — 9).

Спартаковское восстание началось в **74** году до н.э. — вполне подойдут фразы "Спартак (7 букв) убит (4 буквы)" или "Хорошее дело" (задумал Спартак).

Выше перечисленные методы запоминания цифр не исчерпывают все способы их запоминания — их и их сочетаний очень много. У каждого из них есть свои приверженцы и защитники. В разных ситуациях и разным людям подходят разные методы. Чтобы правильно (а не по первому впечатлению) выбрать методы для себя, надо потренироваться запоминать каждым методом, сравнить результаты (количество ошибок, затраченные усилия).

У многих из вас возможно сложится впечатление, что легче и быстрее 4—5 раз повторить про себя ряд цифр или слов, чем трудиться над представлением цифр в виде тех или иных образов, оживлять их, а затем еще составлять сюжет... На самом деле это не так. Во-первых, *быстрота приходит с практикой*. Конечно, если вы попробуете только один-два раза запомнить, применяя какой-нибудь из вышеописанных методов, а в дальнейшем не будете пытаться их применять, то одно лишь знание о факте их существования

ничего не изменит. Для овладения любым новым делом надо сначала прилагать усилия, будь то новое ремесло, тригонометрия или же новые методы запоминания. Вы помните, как тяжело было сначала применять даже самые простейшие тригонометрические формулы для решения задач? Но в процессе их постоянного использования вы стали замечать, что выбор нужной для решения задачи формулы происходит за доли секунды и применяете вы их автоматически. Применять новые методы запоминания тоже сначала, быть может, будет сложно и непривычно, но потом все окупится сторицей.

Во-вторых, информация, запоминаясь с применением различных мнемотехнических средств хранится *значительно* дольше. При этом вы всегда с легкостью сможете обращаться к уже запомненному материалу, и вам не надо будет снова и снова повторять его. В-третьих, после овладения методами эффективного запоминания у вас пропадет страх того, что в экстремальной ситуации вы не сможете запомнить необходимую для вас информацию. Освоенные методы всегда придут к вам на помощь.

Мало кто жалуется на то, что не может что-то запомнить. Чаще люди жалуются на то, что забывают уже запомненное. При этом мало кто отдает себе отчет в том, что когда уже на этапе *запоминания* было применено какое-нибудь эффективное средство, то на забывание жаловаться не приходится. Вот два примера. Наверное, всем известна фраза для запоминания последовательности цветов спектра: "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". В этой фразе первая буква каждого слова является первой буквой в названии цвета спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. И наверняка, сколько раз вам приходилось вспоминать спектр, столько раз в вашем сознании произвольно всплывала эта фраза, не отнимая при этом много времени, а главное, вспомнив ее, вы были уверены в правильности своего ответа. На самом деле запоминание цветов спектра произошло с применением мнемотехнического средства, только придумали этот сюжет не вы. А как действует!

Другой пример касается географии. Сможете ли вы хотя бы приблизительно нарисовать контур Португалии или Испании? Наверное нет. А контур Апеннинского полуострова (Италии), скорее всего, сможете. Более того, вероятно, это будет чуть ли не единственный контур из всей географической карты (не считая разве что контуров материков), который вы нарисуете более или менее точно. А почему? Потому, что еще в школе вам говорили о том, что он по форме похож на сапог, а вы, глядя на карту, удостоверились в этом сходстве. Пользуясь нашей терминологией — вам помогли ус-

становить ассоциативную связь между формой Апеннинского полуострова и формой некоего предмета, в данном случае — формой сапога. Наверняка, задумавшись, вы и сами сможете припомнить примеры из своей жизни, когда благодаря созданной ассоциативной связи (зачастую созданной неосознаваемо) вы помните хорошо какую-то информацию, помните ее уже давно, и она не стирается со временем. Задумайтесь. Вспомнили? А почему бы не поступать так всегда? *Ваша задача — научиться строить подобные связи осознанно, по своему желанию. Только применяя осмысленный и творческий подход к запоминанию, можно добиться хороших результатов и сделать так, чтобы запоминание перестало быть для вас проблемой.*

## Как запоминать иностранные слова

**О**дно из основных условий хорошего владения иностранным языком — *большой словарный запас*. Хорошим уровнем знания языка считается освоение более 15 тысяч слов, а владение 50 тысячами слов считается уже отличным уровнем. Существует огромное количество различных методик для изучения иностранных языков, в том числе предназначенных и конкретно для запоминания иностранных слов. Мы в этой главе коснемся как раз этой проблемы.

К чему же можно свести основные рекомендации по улучшению (увеличению скорости и прочности) запоминания иностранных слов?

### Метод МВВО

Первая рекомендация или первый метод (метод МВВО) особенно важен для тех, кто хочет научиться свободно общаться на новом языке. Бесспорен тот факт, что когда идет оживленный разговор (особенно, если в беседе одновременно участвуют более двух человек), важно быть близким к тому, чтобы думать на этом языке, иначе вы и ваши собеседники будете ощущать дискомфорт, беседа может затянуться и т.д. Быть близким к тому, чтобы мыслить на языке, означает, что, обладая достаточным запасом слов, надо уметь *автоматически* составлять фразы, а значит, время на вспоминание самих слов сводится к нулю. Если слова не будут всплывать в вашей памяти автоматически, то вы потеряете качество самопроизвольности, необходимое для того, чтобы свободно общаться на иностранном языке. Конечно, самопроизвольность может прийти (и придет) при длительном опыте общения, но как же ускорить этот процесс?

Прежде всего запомните, что главное для этого **НЕ** запоминать иностранное слово как *перевод* родного слова. **Необходимо сразу ассоциировать иностранное слово непосредственно с соответствующим ему понятием.** То есть не надо запоминать, повторяя много раз, например, butter ['bʌtə] — (*бата*) — масло, butter — масло, масло — butter..., делая акцент голосом то на английском слове, то на его переводе (как чаще всего и происходит процесс заучивания

иностранных слов). Вместо этого надо визуально представить образ (картинку) самого масла, и, удерживая его перед глазами, повторять одно лишь *иностранное* слово: butter, butter, butter, butter... В этом случае в вашей памяти будет связываться непосредственно уже само *понятие* "масло" с английским "butter", его обозначающим. Таким образом "butter" становится *понятием*, а не *просто переводом*, который, кстати, при обычном механическом заучивании может легко подмениться другим — ведь для него в этом случае не существует, так называемой, чувственной, материальной основы, а только набор букв. Другими словами, перевод необходим вам только для того, чтобы знать, что представлять.

Еще лучше, если вы будете не только визуализировать образ запоминаемого слова, но и подключите к запоминанию другие органы чувств (слух, осязание, обоняние и т.д.). То есть сможете применить *метод соощущений*. Хорошо бы еще вспомнить что-нибудь особенное из своего личного, индивидуального опыта, связанное с этим словом.

В случае с "маслом" я бы предложила представить, как вы, например, проводите указательным пальцем по чуть подтаявшему куску сливочного масла, чувствуете его мягкость, температуру, видите дорожку, которая осталась на куске масла от вашего пальца. Затем можете представить, как вы облизываете палец, чувствуете вкус масла; можно представить, как вы отрезаете маленький кусочек масла, опять же ощутив его твердость или мягкость, съесть этот кусочек, осознавая при этом все свои ощущения. Можно представить пятно от масла на одежде или полотенце. Можно попробовать услышать, как оно шипит на сковороде или с каким звуком оно падает на пол. Ведь наверняка хотя бы раз в жизни оно у вас или на ваших глазах падало, оно же скользкое. Можно представить кашу с еще не растаявшим кусочком масла или вспомнить мудрое замечание о том, что если падает бутерброд, то он обязательно падает маслом вниз, и улыбнуться. Хорошо бы вспомнить что-то из своей жизни, связанное с маслом, например, как однажды оно растаяло в вашей сумке... Короче, представляйте то, что вам ближе. При этом надо постараться вспомнить и почувствовать как можно больше из того, что у вас связано с тем или иным понятием.

Я специально так долго перечисляла, что можно представить себе в связи лишь с одним понятием. Мне важно, чтобы вы осознали все многообразие того, как можно "прочувствовать" слово "butter" ['bʌtə] — (*бата*) (как, впрочем, и любое другое иностранное слово). На самом деле визуализация, применение метода соощущений и автобиографических воспоминаний занимает совсем не много времени, как это может показаться, не больше 1,5—2 минут, а эффект дает ощутимый. Главное при всей этой "процедуре" — ни на секунду

ду не забывать повторять и желательно вслух: butter, butter, butter... Те же операции применимы и для запоминания глаголов, и для прилагательных и для других частей речи, главное, уметь выделять существенные стороны в запоминаемых словах.

Почему же этот метод так эффективен? Дело в том, что он схож со схемой формирования понятий на родном языке у ребенка. Мама говорит ребенку: "Возьми стул". Одновременно она показывает ему рукой на него, поясняя, что именно надо взять. Ведь пока для ребенка слово "стул" — пустое место, набор звуков. Но вот он берет его, несет, чувствует габариты, вес, материал, из которого он сделан, запах дерева или ткани, видит его форму и т.д. Потом опять возникает ситуация со стулом, мама просит: "Подвинь стул". Это может быть уже совсем другой стул, и нужен он для того, чтобы на него встать и достать что-то, а не сесть, но мама же опять назвала этот предмет стулом, и малыш все больше и больше узнает о понятии "стул", знакомится с его функциональным применением. Он сопоставляет существенные признаки и постепенно наступает такой момент, когда у ребенка понятие "стул" уже сформировано. Теперь ему уже больше не надо показывать рукой на него, он знает и сам, что такое стул. (По аналогии с этим, в ситуации изучения иностранных слов, когда сформировано именно понятие, у вас больше не возникнет необходимость тратить время на вспоминание или заглядывать в словарь.)

Вы тоже можете представить себя ребенком, познающим мир, и, знакомясь с очередным иностранным словом, проделывать с ним все те операции, о которых я говорила выше, добиваясь постепенно, чтобы это слово превратилось для вас в понятие. Запоминая слова таким способом, вы сможете добиться их автоматического появления у вас в памяти в нужный момент, то есть вы будете близки к тому, чтобы думать на языке.

Этот метод я условно называю **Методом взаимодействия всех ощущений**, сокращенно **МВВО**.

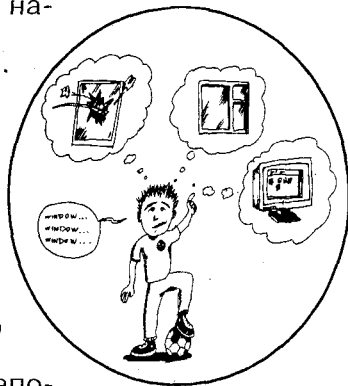
#### Упражнение •

15

- Свяжите звучание английских слов с соответствующими им понятиями, используя метод МВВО. Как это делать? Напомню, надо связывать иностранное слово, например, WINDOW [ˈwɪndəʊ] — (виндоу) не с его переводом — словом "ОКНО", а с "окном" как понятием, другими словами, с образом окна, к тому же с образом, полученным при взаимодействии всех ощущений. Итак, не переставая повторять (и лучше вслух) window, window, window..., вы



- должны одновременно представить себе окно,
- постараться вспомнить и услышать звон раз-
- битого окна или любой другой
- звук, связанный с ним, на-
- пример, его дребезжа-
- ние при сильном ветре.
- Представьте, как вы
- дотрагиваетесь до
- окна, осознайте свои
- ощущения от при-
- косновения. Вспом-
- ните, какую-нибудь
- ситуацию из личной
- жизни, связанную с
- окном, лучше приятную
- или смешную и т.д. Не
- забывайте повторять запо-
- минаемое иностранное слово с
- интервалом 3—5 секунд.
- Вот английские слова, их транскрипция и пере-
- вод. Постарайтесь применить по отношению к
- каждому из них МВВО.



- **SUGAR** ['ʃʊgə] - (ШУГА) — САХАР
- **STOMACH** ['stʌmək] - (СТАМОК) — ЖЕЛУДОК
- **GRASS** [grɑ:s] - (ГРАС) — ТРАВА
- **INK** [ɪŋk] - (ИНК) — ЧЕРНИЛА
- **PILLOW** ['pɪləʊ] - (ПИЛОУ) — ПОДУШКА
- **BENCH** [bentʃ] - (БЭНЧ) — СКАМЬЯ, ВЕРСТАК
- **MIRROR** ['mɪrə] - (МИРА) — ЗЕРКАЛО
- **MUSHROOM** ['mʌʃru:m] - (МАШРУМ) — ГРИБ
- **CLOUD** [klaʊd] - (КЛАУД) — ОБЛАКО
- **CURTAIN** ['kɜ:tn] - (КЭТН) — ЗАНАВЕС

В литературе, посвященной изучению иностранных языков, достаточно часто можно встретить еще два метода запоминания слов, чем-то перекликающихся с МВВО. И хотя по эффективности они значительно уступают МВВО, мы все же остановимся коротко и на них.

**1.** Наверняка вы уже слышали о том, что ко всем предметам, каким только возможно, полезно прикреплять бумажки (своего рода бирки) со словами, их обозначающими на изучаемом языке. (Шкаф, стол, полка, стекло, окно, чайник, полотенце, вешалка, лампа, календарь, про-

вод, шторы и т.д.) Считается, что, встречаясь часто глазами с этими предметами и, соответственно, со словами, вы быстро и твердо их усвоите. Достоинство этого метода в том, что, используя его, вы тоже запоминаете иностранное слово не как перевод родного, а сразу как образ-понятие. Но ограниченность этого метода видна невооруженным глазом. К скольким предметам вы сможете прикрепить такие бирки? К 100—200, не больше. В вашем распоряжении будут только те предметы, которые окружают вас дома и на работе. А как же быть с остальными? Существенный недостаток этого метода и в том, что при его использовании работает только зрение, и не оказывает свое положительное влияние взаимодействие всех органов чувств. К тому же такой механизм заучивания новых слов не закреплен в детском опыте. Как вы уже знаете, понятия на родном языке формируются у ребенка совершенно иным способом. Хотя если сначала применить по отношению к запоминаемым словам метод МВВО, а затем к некоторым предметам прикрепить бирки, то они, возможно, послужат хорошим напоминанием, повторением уже усвоенного. Таким образом, это скорее не метод запоминания иностранных слов, а хороший метод их повторения.

**2.** Другим широко распространенным методом запоминания иностранных слов является метод запоминания их *с помощью картинок, на которых нарисованы основные значения слов*. Существует бесчисленное множество словарей в картинках, наборов карточек разного объема и разной степени художественности. К этим словарям и карточкам обычно прилагаются различные рекомендации по их применению. Этот метод действительно популярен во всем мире. И популярен он не зря. Его эффективность по сравнению с обычновенным заучиванием слов очевидна. Но не трудно заметить, что он является лишь первой частью описанного выше метода МВВО, частью, которую условно можно назвать "визуализация". То есть рассматривание картинки с изображением значения слова является своего рода аналогом мысленного представления слова в МВВО. Важно отметить, что тем, у кого не получается представлять образы слов мысленно, карточки с их изображением будут даже необходимы. Карточка поможет сформировать внутренний мысленный образ слова. Они могут послужить как бы отправным пунктом для всей дальнейшей работы по активизации других ощущений, связанных со словом. Карточки (в отличие от словарей) удобны еще и тем, что с ними возможно большое количество вариантов упражнений. И все же собственный образ запоминаемого слова предпочтительнее, чем чужой (в данном случае, художника), поскольку формирование понятия происходит эффективнее все же на основе именно личного опыта, а ваш образ предмета может существенно отличаться от такового у художника. Однако есть слова, визуальный образ которых не возникает так уж сразу в вашем сознании. Таковыми могут оказать-

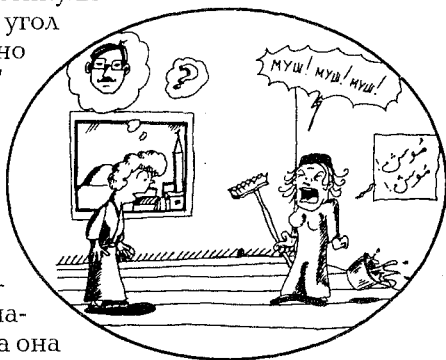
ся абстрактные понятия, а также слова, обозначающие предметы, которых вы никогда не видели — не только в реальности, но и на картинке. В этих случаях картинка художника поможет вам в формировании визуального образа.

Еще одна известная рекомендация по запоминанию иностранных слов состоит в том, что *слова целесообразно запоминать в составе фраз*. Таким образом, чтобы лучше запомнить слово, его надо включить во фразу. Например, для слова "butter" достаточно составить фразу "Don't eat much butter!" (*Доунт ит мач батэ*) (Не ешь много масла!) или "I like bread with butter very much". (*Ай лайк брэд виз батэ вэри мач*). (Я очень люблю хлеб с маслом.) Теперь убедитесь, что фраза составлена грамматически верно. После этого ее надо несколько раз произнести вслух, представить ситуацию, описываемую фразой. Очень помогает запоминанию пропевание фразы на какой-нибудь известный мотив. Способ запоминания в контексте хорош тем, что вы не только выучиваете новое слово, но и лишний раз повторяете уже известные вам слова, из которых составлено предложение, а также использованные в нем грамматические правила. Немаловажно и то, что при частом использовании этого метода уменьшается страх разговора на иностранном языке и вырабатывается соответствующий навык, навык употребления знакомых слов в фразах — необходимое условие свободного общения на изучаемом языке. (Наверняка вы встречали людей, которые знают много слов языка, но говорить на этом языке боятся, а часто просто не в состоянии.)

## Как запоминать иностранные слова при помощи звуковых ассоциаций

Семья моей подруги несколько лет жила в Афганистане. И вот как-то раз женщина, убиравшая их квартиру в Кабуле позвала маму моей подруги, отчаянно жестикулируя и призывая посмотреть в угол кухни, выкрикивая при этом одно лишь слово: "Муш! Муш! Муш!"

Бедная женщина никак не могла взять в толк, причем здесь ее муж, как он оказался в углу, зачем он там сидит и почему не выходит? По ее словам, она не на шутку испугалась — ведь она совершенно отчетливо помнила, как он несколько часов назад уходил на работу. Даже когда она



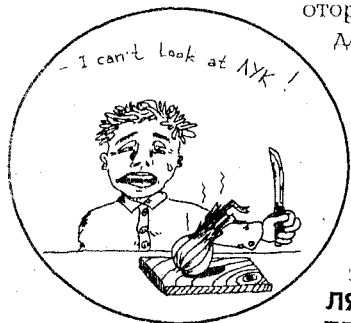
уже подошла и увидела в углу кухни мышеловку, ее недоумение ничуть не рассеялось: причем здесь ее муж, собственно говоря. Вскоре, однако, выяснилось, что на языке дари слово "мышь" звучит как "муш". Речь, оказывается, шла о том, что в этом углу была обнаружена мышка и поэтому туда пришлось поставить мышеловку. Всего-то. Мы же при произнесении слова "муж" оглушаем "ж" и в итоге произносим "муш", поэтому нет ничего удивительного в том, что мама моей подруги подумала, что речь идет о ее муже. После этого забавного случая все члены семьи (а также все друзья, которым они про этот случай рассказывали) запомнили, что с языка дари слово "муш" переводится как "мышь". И, заметьте, запомнили с первого раза и, наверное, на всю жизнь. Произошло же это благодаря возникновению некой звуковой ассоциации.

Эта "похожесть" в звучании слов различных языков и лежит в основе *Ассоциативного метода запоминания иностранных слов*. Итак, *метод фонетических (звуковых) ассоциаций (МФА)* возник потому, что *в самых различных языках мира есть слова или части слов, звучащих одинаково, но имеющих разное значение*. К тому же в разных языках встречаются слова, имеющие общее происхождение, но с течением времени получившие различное значение. Часто люди пользуются этим методом, не отдавая себе отчета в том, что используют именно его.

Первые упоминания об эффективности применения методов, аналогичных МФА, встречаются еще в литературе конца прошлого века. В 70-х годах нашего столетия подробным изучением применения ассоциаций в процессе овладения языком занимался профессор Стенфорского университета Р. Аткинсон. Он и его коллеги предлагали группе студентов, изучающих русский язык, запоминать слова, применяя "Key-word method" ("метод ключевых слов"), в то время как контрольная группа запоминала те же самые слова традиционными методами. "Ключевые слова" у Аткинсона — это не что иное как слова, являющиеся фонетическими (звуковыми) ассоциациями к запоминаемым словам, слова-созвучия. Многочисленные эксперименты Аткинсона и его коллег доказали высокую эффективность применения этого способа запоминания иностранных слов. Метод фонетических ассоциаций как метод запоминания иностранных слов становится все более и более популярным в мире.

Теперь рассмотрим подробнее, в чем же именно заключается метод звуковых ассоциаций. **Для того, чтобы запомнить иностранное слово, нужно подобрать к нему созвучное, то есть звучащее похоже слово на родном или хорошо знакомом языке. Затем необходимо составить небольшой сюжет из слова-созвучия и перевода.** Например, созвучным словом к английскому слову look [luk] (лук) "смотреть" будет русское слово "лук". Сюжет мо-

жет быть таким: "Не могу **СМОТРЕТЬ**, когда режу "**ЛУК**". Сюжет необходимо составлять для того, чтобы примерное звучание слова и его перевод оказались как бы в одной связке, а не были оторванными друг от друга, то есть собственно для запоминания. Созвучное слово не обяза-



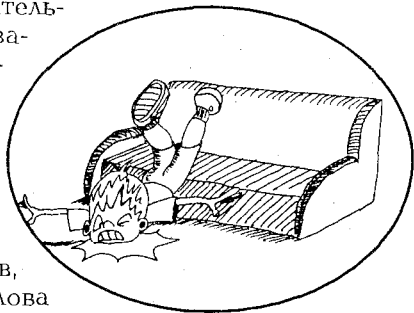
тельно должно полностью совпадать с иностранным, достаточно созвучной части. Например: **MESH** [meʃ] (*меш*) **ПЕТЛЯ**, **ЯЧЕЙКА** (сети). Созвучными могут считаться слова: "мешок", или "мешать", или "мешкать" — как вам больше нравится. В зависимости от выбранного созвучия сюжеты могут быть такими: "**ПЕТЛЯ МЕША**ет выбраться" или "**МЕШ**ок завязал **ПЕТЛЕЙ**" или "За**МЕШ**кался в **ПЕТЛЕ**". Важ-

но, чтобы остальные (вспомогательные) слова в сюжете были по возможности нейтральными, не вызывающими ярких образов. Таких слов должно быть как можно меньше. Это необходимо для того, чтобы при вспоминании не перепугать их с нужными, то есть с теми словами, которые вы запоминали. Нужные слова (слово-созвучие и слово-перевод), наоборот, необходимо всеми возможными способами выделить, сделать на них акцент. Если не получается сделать смысловой акцент, то хотя бы интонационный.

При помощи МФА можно запомнить много слов за один присест. А самое главное этот метод поможет вам избавиться от бесконечных повторений запоминаемых слов — достаточно один раз подобрать звуковую ассоциацию к слову и составить сюжет. Подробнее о нюансах применения этого метода вам расскажут конкретные примеры.

**ДИВОНА** на языке дари (как вы помните, это язык, на котором говорят в Афганистане) значит "**ДУРАК**". Наиболее близкое по звучанию русское слово к слову "дивона" —

"диван". Слово-созвучие не обязательно должно полностью совпадать с запоминаемым иностранным словом, главное, чтобы оно могло послужить свособразным ключом, при помощи которого мы смогли бы отыскать в нашей памяти необходимое слово. Но ключом оно может послужить, только если мы составим сюжет из этих двух слов, так, чтобы актуализация одного слова



из сюжета влекла за собой вспоминание другого. При этом, как вы уже знаете, чем сюжет более необычный и яркий, тем он лучше запоминается. Для слов "диван" и "дурак" сюжет может быть таким: "Дурак упал с **ДИВАНА**". Важно обязательно произносить вслух как запоминаемое слово, так и слово-созвучие. Прежде всего это необходимо делать для того, чтобы ваша память своим естественным ходом запечатлела, чем слово-созвучие похоже на запоминаемое и чем отличается. Как правило для этого достаточно произнести оба слова 2—3 раза.

Вот еще пример: **ARRESTO — ОСТАНОВКА** по-итальянски. Созвучное слово "арест" (как раз тот случай, когда запоминаемое слово и слово-созвучие имеют общее происхождение, но с течением времени значения этих слов разошлись). Самый простой сюжет таков: На **ОСТАНОВКЕ** кого-то **АРЕСТО**вали. Здесь лучше не уточнять кого конкретно, чтобы при воспроизведении не перепутать запоминаемое слово с этим лишним словом. В таких случаях можно пользоваться местоимениями, а при оживлении сюжета представлять, что дело происходило с каким-нибудь вашим знакомым, а еще лучше с вами самим. При этом, если вы составите сюжет про самого себя: "На остановке меня арестовали", — то к нему будет легко применить метод соощущения для повышения эффективности запоминания.

Наверняка запоминаемые слова, созвучия и сюжеты вы будете фиксировать на бумаге. В таком случае не поленитесь выделять на письме запоминаемое слово, перевод и ту часть слова-созвучия, которая напоминает запоминаемое. Для этого вы можете использовать различный размер, курсив, подчеркивание и т.п. Это также способствует лучшему запоминанию (за счет взаимодействия зрительной и слуховой памяти).

Вообще же наилучший эффект при запоминании иностранных слов достигается при одновременном применении МВВО и МФА.

Часто для запоминания иностранного слова приходится подбирать не одно, а два созвучных слова. Это необходимо, когда слово достаточно длинное, а в родном языке нет похожего слова. В этом случае *иностранное слово надо разбить на две части и подобрать созвучное слово к каждой из его частей* (слова по возможности должны быть короткими и содержать как можно больше общих звуков с запоминаемым). Например, для английского слова **MARKIN** ['nærkin] (*нэркин*) — **САЛФЕТКА** подбираем два созвучных слова: "**НЕП**тун" (или "**НЕП**оседа" или "**Н.Э.П.**") и **КИН**ул. Остается составить сюжет, например, "**НЕП**тун **КИН**ул в меня **САЛФЕТКУ**". При этом в сюжете первое и второе созвучные слова должны обязательно следовать одно за другим, и между ними не должно быть никаких слов. Хорошо, если, оживляя сюжет и представляя его как

кадр из фильма, вы воспользуетесь преувеличением ассоциаций. Например, представите, что в вас кинули огромной салфеткой, такой огромной, что она накрыла вас с головой. Не забывайте также использовать и метод соощущений.

Вот еще три примера: **FORGET** [fə'get] (*фогет*) — **ЗАБЫВАТЬ**.

Часть людей, подбирая ассоциацию к этому слову предпочтут более длинную, но и более фонетически точную ассоциацию составленную из двух слов: **ФОН**тан и **ГЕТ**ры. И соответствующий сюжет: "Забыл в **ФОН**тане **ГЕТ**ры". Другая же часть людей предпочтет менее фонетически точную, но зато более короткую ассоциацию "фагот" (здесь "а" безударная и слышится почти "о") и соответствующий сюжет, составленный из слов "забыть" и "фагот".

**UMBRELLA** [ʌm'brelə] (*амбрэлла*) зонт(ик).

Сюжет: "**АМ**ериканский **БРЕЛ**ок висит на зонтике (или ...в виде зонтика)".

Или более необычный: "В **АМ**ерике **БРЕЛ**ок использовал вместо зонтика". Вместо Америки подойдет слово "**АМ**фора".

Сюжет надо постараться представить как можно ярче, оживить, сделать смешным или абсурдным.

**LECHEROUS** ['letʃərəs] (*лечерэс*) — распутный.

**ЛЕЧ**о в **РЕС**торане разлил распутный посетитель.

Надо заметить, что этот метод недаром носит название *фонетических* или *звуковых* ассоциаций. Необходимо подбирать ассоциацию именно к звучанию, а не *написанию* слова (ведь во многих языках звучание и написание слов очень сильно отличаются). Поэтому прежде всего, еще до подбора созвучия убедитесь, что вы произносите слово правильно. Для запоминания правописания слов существуют другие методы.

Нельзя не сказать также и о том, что в силу чисто анатомических различий в произнесении звуков на разных языках, запоминаемое слово и слово-созвучие никогда не будут звучать совершенно одинаково, даже если, казалось бы, полностью совпадают, как в случае с английским словом "look [lʊk]" и его русским созвучием "лук". Достаточно заметить, что звук "л" в русском и английском языках произносится совершенно по-разному. Поэтому произношение, строго говоря, надо заучивать отдельно. Метод же фонетических ассоциаций отлично помогает запомнить значения слов. Метод фонетических ассоциаций незаменим в условиях нехватки времени: при подготовке к экзамену, к туристической поездке или командировке, то есть в любой ситуации, когда за небольшой промежуток времени надо запомнить большое количество слов. С его помощью не составляет труда запоминать 30—50 слов в день, что, согласитесь, совсем не плохо (это как минимум 11 тысяч слов в год). При этом самое важное то, что этот способ позволяет

избежать утомительной зубрежки (что просто невозможно при традиционных методах заучивания иностранных слов) и даже может превратить запоминание иностранных слов в увлекательный, творческий процесс.

Если вам пришелся по душе этот метод и вы хотите отработать его применение на практике, то можете попробовать выполнить следующее упражнение. Надеюсь, вы сможете по достоинству оценить преимущества ассоциативного метода. Чуть дальше вы найдете вариант ассоциаций к словам из этого упражнения, а также некоторые комментарии к ним.

### Упражнение

16

Перед вами слова на различных языках. Подберите к ним звуковые ассоциации и составьте сюжеты для запоминания.

а) Вот 8 итальянских слов. Они читаются так же как и пишутся.

ключевое слово

ваш сюжет

• **ARIA — ВОЗДУХ**

• **FAGOTTO — УЗЕЛ**

• **BURRO — МАСЛО**

• **FRONTE — ЛОБ**

• **GALERA — ТЮРЬМА**

• **GARBATO — ВЕЖЛИВЫЙ**

• **LAMPO — МОЛНИЯ**

• **PANINO — БУЛОЧКА**

б) Вот 8 английских слов с транскрипцией и переводом. В круглых скобках написано примерное произношение этих слов русскими буквами для тех, кто не знаком со значками транскрипции.

• **BULL [bul] (бул) — БЫК**

• **CONCEAL [kən'si:l] (консил) — СКРЫВАТЬ,**

• **УТАИВАТЬ**

• **NUZZLE [nʌzl] (мазл) — МОРДА**

• **LIP [lip] (лип) — ГУБА**

• **DESERT ['dezət] (дэзэрт) — ПУСТЫНЯ**



- **HILL** [hil](хил) — **ХОЛМ**
- **SMASH** [smæʃ](смэш) — **РАЗБИВАТЬСЯ**
- (Вдребезги)
- **PIGEON** ['pɪdʒɪn](пиджин) — **ГОЛУБЬ**

В Приложении есть немецкие и французские слова для дополнительных упражнений.

Если у вас по каким-то причинам пока не получилось подобрать звуковые ассоциации к иностранным словам или возникли трудности с составлением сюжета — посмотрите, как это можно было бы сделать.

### а) Итальянские слова:

**1. ARIA — ВОЗДУХ.** "Когда поешь **АРИ**ю набираешь много воздуха".

**2. FAGOTTO — УЗЕЛ.** "**ФАГОТ** связали в узел". (Такой сюжет обязательно надо представить.)

**3. BURRO — МАСЛО.** "**БУР**енка дает масло"/ "**БУР**атино поскользнулся на масле"/ "Масло **БУРО**го цвета". Из предложенных сюжетов можно выбрать любой. В каждом есть свои преимущества. Первый хорош тем, что близок к теме "масло". Второй самый динамичный и смешной. Третий безликий, не вызывающий ярких образов и незапоминающийся, на мой взгляд, но может кому-то понравиться своей краткостью.

**4. FRONTE — ЛОБ.** "На **ФРОНТЕ** получил ранение в лоб". (Конечно, в русском языке тоже есть близкое слово — "фронтальный", но не всем понятно его значение, тем более, что оно означает "передний", "лобный" (в медицине), но все же не "лоб".)

**5. GALERA — ТЮРЬМА.** "На **ГАЛЕРА**х уплыли из тюрьмы". или "На **ГАЛЕР**ке было (страшно, неудобно...) как в тюрьме". В слове "галера" больше одинаковых подряд звуков с запоминаемым. Зато заядлому театралу, скорее, придется по душе, а значит, и лучше запомнится второй сюжет.

**6. GARVATO — ВЕЖЛИВЫЙ.** Ключевое слово "**ГОРБАТ**ый" (реально мы произносим его "гАрбатый"). Яркий сюжет с этими словами придумать сложно. Однако возможны такие морализаторские высказывания сюжет: "Надо быть вежливыми с **ГОРБАТ**ыми. Или: "Все **ГОРБАТ**ые — вежливые". А кто-то не поленится и сочинит целую историю для того, чтобы сюжет стал ярче и лучше запомнился: "Мальчику надоело быть вежливым и уступать места в транспорте. Тогда он притворился **ГОРБАТ**ым, и место теперь уступают ему". Конечно, слишком много лишних слов, но значимые слова достаточно четко выделены.

**7. ЛАМПО — МОЛНИЯ.** "ЛАМПА вспыхнула как молния". Или "Молния светила очень долго, как ЛАМПА". Мне больше нравится второй сюжет, так как он необычнее и нереальнее, а значит, лучше запомнится.

**8. PANINO — БУЛОЧКА.** Созвучное слово "ПиАНИНО". Вариантов сюжета может быть множество. Главное, при их составлении не забывать о правилах. И НЕ составлять сюжеты типа: "Булочка лежала на ПиАНИНО". Намного лучше, если вы представите, как она с него упала. И, конечно, совсем хорошо, если вы для запоминания иностранных слов научитесь придумывать более оригинальные сюжеты, например, такой: "ПиАНИНО приходилось время от времени подкармливать булочками".

### **б) Английские слова:**

**1. BULL [bul] — БЫК.** Созвучных слов может быть несколько: БУлка, БУЛыжник, БУЛавка, БУЛтерьер, БУльвар, БУЛтыхнуться и т.д. Лучше использовать то слово, которое первым пришло в голову, учитывая, конечно, что при этом оно должно быть ярким. Сюжетов, соответственно, может быть еще больше, и выбор сюжета я оставляю на ваше усмотрение.

**2. CONCEAL [kən'sil] — СКРЫВАТЬ.** "КОНСУЛ скрывал важные факты". Можно запоминаемое слово разбить на две части и придумать созвучие к каждой из них: "КОНЬ" и "СИЛЬНЫЙ". "Скрывал КОНЬ, что СИЛЬНЫЙ".

**3. MUZZLE [mʌzl] — МОРДА.** "ИЗМАЗАЛ всю морду". Здесь хорошо бы использовать свои реальные воспоминания о том, как какое-нибудь знакомое вам животное измазало морду, вспомните, как оно при этом выглядело. Вообще же, когда сюжет переплетается с личным опытом, он запоминается особенно хорошо, поскольку актуализируются не воображаемые, а реальные ощущения.

**4. LIP [lɪp] — ГУБА.** "ЛИПкая губа"/"СЛИПлись губы". Мне кажется, что второй вариант немного лучше, так как в нем присутствует действие. Можно применить метод соощущений: представить, что пытаетесь разжать губы и не можете.

**5. DESERT ['dezət] — ПУСТЫНЯ.** "ДЕЗЕРТир сбежал в пустыню". В качестве ассоциативного напрашивается также слово "десерт", его, конечно, тоже можно использовать, если запомнить, что по-английски слово "desert" произносится со звуком "З", а не "С", поэтому в качестве звуковой ассоциации все же лучше использовать "десертира", чтобы не ошибиться в произношении. Ударение в этом и многих других словах следует запоминать отдельно, так как не всегда удается подбирать такое созвучное слово, в котором и ударение падает на нужный слог.

**6. HILL [hil] — ХОЛМ.** "ХИЛый с трудом взбирается на холм".

**7. SMASH** [smæʃ] — **РАЗБИВАТЬСЯ** (вдребезги). "Разбился вдребезги, а ему все **СМЕШ**но". / "Разбил все вдребезги и теперь ему стало **СМЕШ**но".

**8. PIGEON** ['pɪdʒɪn] — **ГОЛУБЬ**. "Голубь **ПИЛ ДЖИН**". "Голубь с **ПИ**вом и в **ДЖИН**сах".

Вы можете проверить себя и написать перевод итальянских слов, которые вы запоминали в упражнении №16.

<b>aria</b> —	<b>galera</b> —
<b>fagotto</b> —	<b>garbato</b> —
<b>burro</b> —	<b>lampo</b> —
<b>fronte</b> —	<b>panino</b> —

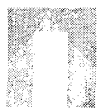
Теперь проделайте обратную процедуру: закройте листом бумаги итальянские слова и, глядя на их перевод, постарайтесь вспомнить как они звучат на итальянском.

Перед вами английские слова из упражнения №16. Напишите их перевод.

<b>bull</b> [bul] (бул) —	<b>desert</b> ['dezət] (дэзёт) —
<b>conceal</b> [kən'si:l] (консил) —	<b>hill</b> [hil] (хил) —
<b>muzzle</b> [mʌzɪ] (мазл) —	<b>smash</b> [smæʃ] (смэш) —
<b>lip</b> [lɪp] (лип) —	<b>pigeon</b> ['pɪdʒɪn] (пиджин) —

Теперь можете проверить, как вы помните звучание английских слов. Закройте их и постарайтесь воспроизвести.

## Как запоминать списки абстрактных понятий



осмотрите на эти слова: удача, сомнение, страх, любовь, негодование, качество, прощение, веселье, грех, ненависть, успех, скука, лицемерие, тревога, опасность, счастье.

Как запомнить такой список? В отличие от слов, обозначающих предметы, их невозможно представить, создать *зрительный образ*, а следовательно, применить к ним уже известные вам способы запоминания. Естественно, в повседневной жизни вам вряд ли понадобится запоминать последовательность подобного рода. Но такие слова могут встретиться среди других, "обыкновенных" слов, чтобы не столкнуться с затруднениями, нужно овладеть средствами и для их запоминания тоже. А, быть может, вам предстоит экзамен по какой-нибудь весьма изысканной дисциплине, где списки абстрактных понятий встречаются на каждом шагу. К тому же, если вы научитесь запоминать целые ряды таких сложных абстрактных понятий, для вас не будет проблемой запоминать ряды более простых слов.

### Первый способ

Для того, чтобы научиться запоминать абстрактные слова, сначала надо поработать над их конкретизацией. В этом вам поможет ваш личный опыт и ваш внутренний мир.

Для начала подумайте, что для вас значит слово "удача"? Какое воспоминание, связанное с вашей личной жизнью, приходит в голову первым, когда вы слышите слово "удача"? Быть может, как-то раз вы вытянули на экзамене один из тех немногих билетов, который вы знали. А потом говорили однокурсникам: "Это просто удача!" А может быть, добрый человек бесплатно довез вас в нужный момент до аэропорта и вы не опоздали на самолет, когда уже не верили, что успеете. Или, быть может, самой большой своей удачей вы считаете правильный выбор спутника жизни или устройство на новую работу. И т.д. Выберите свою самую-самую запомнившуюся удачу.

Теперь переходите к слову "сомнение". В этом случае лучше всего будет вспомнить то, в чем вы всю жизнь сомневались, какое со-

мнение преследует вас постоянно, то есть опять-таки свое самое-самое сомнение (актуальное для вас сейчас или же запомнившееся на всю жизнь). Не перейти ли на другую работу? Не изменить ли прическу? Не завести ли собаку? И т.д.

Для конкретизации слова "страх" вспомните, чего вы боитесь в жизни больше всего. Однако важно, чтобы то, что вы выберете, могло иметь конкретный образ, например, змей, воров, грозы.

Подумайте над каждым приведенным выше понятием и выберите для каждого что-нибудь "самое-самое", связанное с ним. Напротив каждого слова запишите то, что вы выбрали, выразив это только одним (!) конкретным словом. Например, начало вашего списка может выглядеть так:

**удача — экзамен**  
**сомнение — волосы**  
**страх — змеи и т.д.**

Научитесь различать такие близкие понятия, как "удача" и "везение", "страх" и "тревога", "грех" — "проступок". Если вы будете внимательными к себе, то поймете, что за этими, казалось бы, близкими понятиями, стоят совершенно разные события и ощущения. В некоторых случаях напротив слова можно написать имя конкретного человека.

Кстати, выполнение этого задания пригодится вам не только для дальнейшего запоминания этих слов, но и для самопознания. Теперь вместо запоминания абстрактных понятий, вам нужно запомнить те слова, которые вы записали напротив них. Слова, как обычно, запоминайте, пользуясь методом последовательных ассоциаций (можете использовать и метод связанных ассоциаций). Например: "На экзамене волосы встали дыбом и превратились в змей..." При воспроизведении достаточно снова перекодировать значимые слова из сюжета в абстрактные понятия.

Для того, чтобы при воспроизведении вспомнить именно слово "страх", а не "змея", уже на этапе запоминания необходимо сделать какую-нибудь пометку, что "змея" — это слово перекодированное. Например, можно мысленно обвести его в кружочек, мысленно окрашивать такие слова в какой-нибудь цвет, "сажать" такие слова в клетку и т.п.

## **Второй способ**

Второй способ запоминания абстрактных понятий состоит в подборе *фонетических (звуковых) ассоциаций* к этим понятиям. К абстрактному понятию надо подобрать такое слово, которое бы напоминало это понятие или его часть по звучанию и при этом являлось

бы конкретным словом, имеющим устойчивый образ. Например: удача — дача, сомнение — сом, успех — доспехи (или ус), прощение — роща, опасность — пасть, счастье — часы, смех — мех. Дальше из подобранных таким образом слов-созвучий нужно составить сюжет или применить любое другое средство запоминания. При воспроизведении совсем несложно перекодировать слова-созвучия в первоначальные слова. Мне кажется, что запоминать абстрактные понятия таким способом легче и веселее, чем предыдущим. Главное не забывать делать обратную перекодировку, то есть при запоминании делать специальные пометки.

Этот способ особенно эффективен и может вам пригодиться при запоминании *последовательности терминов*. Например, когда нужно выучить план научного доклада или же просто план ответа на экзамене. В этих ситуациях сами термины вам, как правило, знакомы, а запомнить необходимо лишь их последовательность. Составить же интересный (пригодный для запоминания) сюжет из терминов мне кажется практически невозможно. Поэтому к каждому термину надо подобрать слово-созвучие, которое легко запомнить любым из известных вам методов, а впоследствии по этим звуковым ассоциациям вы легко восстановите, что это были за термины.

#### Упражнение ●

17

● Можете потренироваться еще и запомнить такой ряд слов:

● **РАЗВИТИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ,**  
● **НАГРАДА, ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО, СМЕХ,**  
● **НЕОЖИДАННОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ, РИСК,**  
● **МИЛОСЕРДИЕ, БЕСПЕЧНОСТЬ, ИДЕАЛ,**  
● **ДОБРОТА, ОТДЫХ, МЕЧТА.**

● Воспроизведите эти слова в заданном порядке.

## Как запомнить ряд однотипных слов

**В** реальной жизни чаще может вставать проблема запоминания перечней однотипных или однородных слов, чем проблема запоминания слов, никак не связанных между собой. Примером такого перечня может служить ряд, состоящий исключительно из названий животных (например, это может быть перечень животных, включенных в Красную книгу в той или иной местности). Суть проблемы состоит в том, что даже если вы знаете, как выглядит каждое животное, составить хороший сюжет только из названий животных крайне сложно, на мой взгляд, к тому же наверняка не каждое животное вы сможете представить с должной степенью отчетливости.

Посмотрите сами. Предположим, вам необходимо запомнить следующий перечень животных: выдра, енот, барсук, шиншилла, опоссум, заяц, медведь, кенгуру, дикобраз, нутрия, норка, лиса и т.д. Даже если вы составите сюжет из таких слов, он вряд ли существенно облегчит запоминание их последовательности, члены последовательности будут путаться.

Для запоминания порядка слов в таком ряду необходимо подобрать к ним созвучные так, как вы делали это при запоминании абстрактных слов вторым способом. Например: выдра — выдрать, енот — ноты, барсук — бар, шиншилла — шина (или шило), опоссум — посуда (или сумка) и т.д.

При воспроизведении подобных рядов достаточно помнить, к какой теме они относились, чтобы правильно их перекодировать.

### Упражнение ●



● Придумайте для названия каждого из названных выше животных созвучное слово, а затем запомните весь ряд, используя метод последовательных или связанных ассоциаций.

Этим способом можно запоминать любые списки однородных по какому-то параметру элементов, например, список продуктов, который надо купить или список инструментов, список городов.

Для некоторых списков однотипных слов можно применить **другой способ**. Например, для запоминания списка транспортных средств: *самолет, катер, мотоцикл, пароход, поезд, телега, велосипед, ракета, машина, автобус, плот, аэроплан, катмаран, грузовик, байдарка*.

Способ заключается в том, что каждый член этой последовательности нужно каким-нибудь образом связать со своими знакомыми, в данном случае в каждое транспортное средство можно мысленно посадить своего знакомого. Главное здесь — не перепутать последовательность этих людей. Добиться этого можно различными способами. Например: в каждое из этих транспортных средств посадите поочередно своих соседей, начиная с первого этажа. Из каждой квартиры по одному. В таком случае, проходя мысленно по этажам, вы легко назовете все виды транспорта в нужном порядке. Если вы помните какие-то другие "последовательности" людей (например, то кто где сидел в вашем классе в школе, институте, в гостях, своих однокурсников по алфавиту и т.д.), то можете воспользоваться ими. И еще один нюанс. Соседей надо не просто сажать в то или иное транспортное средство, придумывать мини-сюжет про каждого. Например, заставляя висеть на хвосте самолета, ехать на мотоцикле на одном колесе, прыгать с парохода, падать в поезде с верхней полки, сжигать плот и т.д. Только таким образом вы сможете связать конкретного человека с конкретным транспортным средством. А поскольку вы не знаете, какому соседу какой транспорт попадет, то в итоге получится очень смешно.

#### Упражнение ●



**19** Запомните список транспортных средств, приведенный выше.



## Как запоминать правописание трудных слов

**К**аждый человек хотел бы писать без ошибок. Одним это дается легко (это называется "врожденной грамотностью"). Другие вынуждены тратить уйму времени и сил на овладение грамотным письмом. И если для написания одних слов существуют четкие правила, то другие слова никаким правилам не подчиняются и запоминать их приходится только путем многократных повторений (словарные слова). Есть еще слова, являющиеся исключениями из правил, а также слова, для которых правила в принципе существуют, но применять их крайне сложно, например, слова, заимствованные из других языков.

Даже взрослые, вполне образованные люди начинают испытывать неуверенность в правильности написания того или иного слова при составлении важных документов, писем и вынуждены прибегать к помощи орфографических словарей. А если орфографического словаря под рукой нет? Бедным детишкам приходится еще сложнее. Сколько слез они проливают, заучивая словарные слова, и какое разочарование подстерегает их, когда они продолжают делать все те же ошибки. Скольких нервов это все стоит родителям и учителям?

Существует, однако, несколько простых и эффективных приемов для быстрого и без зубрежки запоминания правописания таких слов.

### Первый способ

Предположим вы сомневаетесь в написании слова "терраса". Сколько букв "Р" надо писать в нем, одну или две? Вы открываете словарь и убеждаетесь, что в этом слове пишутся два "Р". Как же теперь это запомнить? Прежде всего надо вспомнить какое-нибудь слово, где тоже пишутся два "Р", но в написании которого вы, в отличие от предыдущего, не сомневаетесь. Например, вы четко знаете, что в слове "террор" или "террорист" пишутся две буквы "Р". Если вы не вспомните слова с парной "Р", в котором вы уверены, — не отчаивайтесь. Можно воспользоваться любым другим, где присутствуют два "Р", но не обязательно рядом, например, подойдет слово "прерия" или "рупор".

Следующий ваш шаг — построение *ассоциативной связи* (как вы это делали в Упражнениях №1—3) между запоминаемым словом и словом, в написании которого вы уверены, то есть вспомогательным словом. Для этого вы можете представить себе **террориста**, спрятавшегося на **террасе** или поджигающего **террасу**. Вам остается лишь запомнить, что в слове "терраса" пишется столько "Р", сколько в связанном с ним по сюжету слове. Ход мысли при вспоминании должен быть примерно такой. Вам снова попадаете злосчастное слово "терраса". Вы опять немного сомневаетесь (хотя может так получиться, что после однократного составления сюжета вам и сомневаться больше не придется). Вы припоминаете, какую ассоциацию вы придумывали и, вспомнив слово, в правописании которого вы не сомневаетесь, уже уверенно пишете и в слове "терраса" **ДВЕ** буквы "Р".

Теперь предположим, что вам надо запомнить, что в слове "территория" тоже надо писать два "Р". Остается только продолжить начатый сюжет и представить, что все это происходит на какой-то конкретной территории, например на частной, оккупированной или на территории детского сада, школы. (Так как слово "территория" достаточно абстрактное, его сначала надо конкретизировать с помощью ассоциации.) Можно представить себе, что террорист поджег террасу и перебежал на вражескую территорию. Этот сюжет будет храниться в вашей памяти без всяких усилий с вашей стороны. И когда вам вновь встретится слово "территория", достаточно будет просто вспомнить, что оно было в сюжете "про два "Р", а следовательно, в нем надо писать два "Р". Таким образом, вы можете пополнять свой сюжет, в который входят слова, имеющие два "Р" до бесконечности. Важно, чтобы он начинался со слова, правописание которого не вызывает у вас затруднений.

Возможности применения этого способа запоминания правописания достаточно широки. Вы сможете запомнить в каких словах пишется два или одно "Н", "Л" или "ЛЛ", "М" или "ММ", "С" или "СС", "П" или "ПП". Например, в качестве вспомогательного для запоминания слов, в которых надо писать два "Н" хорошо подойдет слово "Наводнение". В нем хоть и нет парной "Н" (но два и даже три "Н" в нем есть), зато с этим словом легко придумывать сюжет и включать в него все новые и новые слова. Представьте себе, что случилось наводнение и разрушило здание. Сначала упала колонна, а затем вода добралась и до антенны. Колонна постепенно тонет, а антенну уносит поток воды.

Есть слова, в которых, наоборот, кажется, что должны писаться две одинаковые буквы, а пишется одна. Например "проблема" (слышатся два "М"), "мороженое" (два "Н"), "продюсер" (почти все уверены, что в этом слове надо писать две буквы "С"). Для таких

слов тоже полезно создать сюжеты, беря в качестве вспомогательных слова, в которых точно пишется одна соответствующая буква. Добавлять слова в сюжеты можно по мере того, как вы с ними сталкиваетесь.

### Упражнение ●

Придумайте сюжет для запоминания того, что в словах

20

“АЛЛЕЯ”, “КОЛЛЕКЦИЯ”, “ЦЕЛЛОФАН”,  
“КРИСТАЛЛ”, “ИЛЛЮЗИЯ”, “БАЛЛОН”

пишутся две буквы “Л”. (Слова можно запоминать в любом порядке.) Можете вспомнить свои слова, те, в написании которых вы реально сомневаетесь и попробовать придумать сюжет(ы) для них.

Этот способ применим не только для запоминания парных согласных, он вполне подойдет и для запоминания слов-исключений, слов, которые пишутся с заглавной буквы и многого другого. Для запоминания правописания гласных букв его, конечно, тоже можно использовать, но мне кажется, что для этой цели есть более удобные способы.

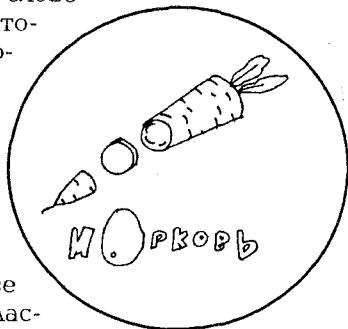
## Второй способ. Графический

Этот способ очень эффективен при работе с детьми, им удобно запоминать достаточно простые и наглядные слова, каких много в школьной программе. Для более сложных слов и абстрактных понятий лучше воспользоваться другими методами.

Графический метод запоминания правописания слов состоит в *обыгрывании запоминаемой буквы в рисунке*. То есть для запоминания сложного слова нужно нарисовать картинку, на которой будет изображено само запоминаемое слово и “проблемная” буква. Например, для того, чтобы запомнить, что в слове “морковь” пишется “О” достаточно изобразить ее следующим образом.

Рисунок может быть очень и очень схематичным, никаких художественных данных для овладения этим способом не потребуется, ведь рисуете вы только для себя.

Для того, чтобы запомнить, что в слове “поросенок” второй (непроверяемой) глас-



В Приложении вы найдете еще целый ряд словарных слов, для запоминания правописания которых можно использовать графический метод.

Обратите внимание на слова, подобные словам "браслет" или "арбуз". Эти слова тоже удобнее запоминать с помощью графического метода, но по своей форме они явно похожи на противоположную букву — букву "О", а писаться в них должна "А". Как же не запутаться? В этих случаях необходимо проявить побольше фантазии и изменить их каким-нибудь образом так, чтобы они стали похожи на "А" (не забудьте, что буква "А", как и другие буквы, может быть написана любым шрифтом). Например, арбуз можно нарисовать перевернутым на бок и пририсовать ему хвостик. В таком виде он станет похож на прописную букву "а".

Или можно разрезать арбуз и использовать только его кусочек в виде конуса.

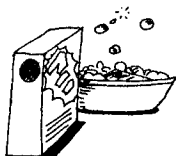
Посмотрите, какие рисунки можно было бы нарисовать в **Упражнении №21**.



ЗАВОД



ДЕЛЬФИН



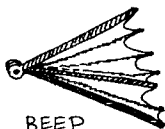
ПОРОШОК



БЕГЕМОТ



ЧЕМОДАН



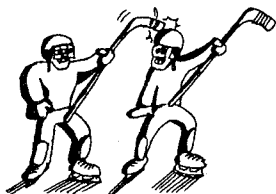
ВЕЕР



ЛОПАТА



КОТТЕДЖ



ХОККЕЙ



КОРОВА

### Третий способ.

## Метод фонетических (звуковых) ассоциаций для запоминания правописания слов

Метод запоминания правописания слов с помощью звуковых ассоциаций больше нравится средним и старшим школьникам, а также взрослым. С его помощью можно запомнить правописание даже очень сложных слов. Он очень похож на метод запоминания иностранных слов с помощью фонетических ассоциаций.

Начнем с примера. Как вы напишете слово **В(Е,И)Н(Е,И)ГРЕТ**? Вы уверены? По моей личной статистике двое из троих взрослых людей с высшим образованием ошибаются в написании этого слова. И на мой вопрос о том, как оно пишется, я слышу следующие варианты ответов: "венигрет", "венегрет", "винегрет" и "винигрет". И примерно 90% людей серьезно задумываются, прежде, чем дать пусть даже правильный ответ. А те немногие, кто отвечает на мой вопрос правильно, нередко признаются, что выбрали свой вариант ответа чисто интуитивно и совершенно не были уверены в его правильности.

На самом деле это слово правильно пишется так — **ВИНЕГРЕТ**.

Но стоило мне предложить своим собеседникам запомнить это слово, подобрав к нему два созвучных "**ВИНТ**" и "**НЕГР**" и составив из них сюжет: "Винт негру попался в винегрете", как каждый из них заявлял, что вот теперь уж точно не будет сомневаться в правописании слова "винегрет".



Можно придумать и другие сюжеты: "**ВИНОМ НЕГР** запивал винегрет" или "**ВИННИ** (Пух) **ГРЕ**ется после того, как объелся винегретом". Главное — постараться как можно ярче представить себе придуманный сюжет, применить метод соощущений. Например, при запоминании слова "винегрет" можно попробовать представить себе чувства человека, которому в винегрете попался винт.

Итак, для того, чтобы запомнить правописание трудного слова с помощью метода фонетических ассоциаций надо:

1. Убедиться в правильности написанного слова, а также в том, что буква или буквы, которые вы хотите запомнить, действительно непроверяемые.

2. Подобрать к запоминаемому слову созвучное так, чтобы оно содержало некоторую часть запоминаемого и чтобы в нем "проблемная" буква слышалась отчетливо (лучше, чтобы на нее падало ударение, если речь идет о гласных буквах). Если запо-

минаемое слово длинное или же если необходимо запомнить две (три) буквы, то к нему надо подобрать два созвучных слова. В редких случаях даже три.

3. Из слова-созвучия и запоминаемого надо составить сюжет. Сюжет, естественно, должен быть ярким, смешным, необычным, может быть, даже нелепым.

4. Дальше хорошо бы применить методы оживления и соощущения.

5. Совпадающие с запоминаемым части созвучного слова можно как-то выделить на письме (размером, курсивом, цветом), запоминаемые буквы желательно подчеркивать или тоже выделять. Это необходимо делать для того, чтобы ваша зрительная память тоже принимала участие в работе над словом (особенно, если со словами работает ребенок).

Например, для запоминания правописания слова "барсук" можно подобрать созвучное слово "бар" и составить сюжет "За стойкой **БА**ра стоял **БА**рсук" или "**БА**рсук веселился в **БА**ре". Для слова "кастрюля" созвучным словом может быть слово "каска", а сюжетом — "**КА**стрюлю одели вместо **КА**ски".

Слово "стадион" более сложное, в нем надо запомнить две буквы "А" и "И", поэтому к нему подбираем два созвучных слова — "стадо" и "дикий". Сюжет: "**СТА**до **ДИ**ких зверей на **СТАДИ**оне".

Помните, рассказывая о графическом методе запоминания правописания, я приводила в пример слово "велосипед". Посмотрите, как правописание того же самого слова можно запомнить, применяя метод звуковых ассоциаций. Подбираем два созвучных слова, в которых три проблемные буквы слышатся отчетливо. Это, например, слова "**ВЕ**лик" (так дети называют велосипед, так что его можно считать почти что проверочным) и "**ЛО**си". Составляем простенький сюжет: "На великах ехали лоси". Затем оживляем его и т.п.

Если у вас возникли проблемы с выполнением этого упражне-

#### Упражнение

22

● Потренируйтесь в подборе созвучных слов (звуковых ассоциаций) и в составлении сюжетов для запоминания непроверяемых гласных в словах:

● **БЕГЕМОТ, ГАРНИР, ПЕЛЕНКА, ГАЛОП,**  
● **ПОСУДА, ЦАРАПИНА, МАКАКА, КРОКОДИЛ,**  
● **МАКИЯЖ, ГАСТРОЛИ.**

ния, посмотрите, как его можно было выполнить.

Бегемот: "Я не **БЕ**гаю и много **ЕМ**, поэтому такой толстый", сказал "**БЕГЕ**мот".

Гарнир: "**ГАР**нир пах **ГАР**ью".

Пеленка: "**ПЕЛ** с **ПЕЛ**енок".

Галоп: "**ГАЛО**пом бежал по **ГАЛ**ьке".

Посуда: "На **ПОС**уду сели **ОС**ы". / Мой **ПОС**уду **ПОС**ле еды".

Царапина: "У **ЦА**ря **ЦА**рапина".

Макака: "**МА**кака спряталась в **МА**ках".

Крокодил: "**РОК** **ОДИ**н танцует к **РОКО**дил".

Макияж: "**МА**ма **КИ**сточкой делает **МАКИ**яж".

Гастроли: "**АСТ**ры подарили на **АСТРО**лях".

## Четвертый способ Комбинированный метод

Этот метод бывает нужен лишь для тех слов, в которых надо запомнить две и больше букв. Заключается он в комбинировании графического и фонетического методов. То есть для запоминания одной буквы используется метод фонетических ассоциаций, а для запоминания другой (других) — графический метод. Часто использование именно этого метода целесообразно в силу того, что при запоминании слова только методом фонетических ассоциаций получилась бы слишком громоздкая и не звучащая фраза, а при запоминании только графическим методом — слишком непонятный или "перегруженный" рисунок.

Рассмотрите примеры: Слово "**пИр**Амида". Первую непроверяемую букву удобнее запомнить при помощи звуковой ассоциации — "пир". Сюжет: "**ПИР** на вершине **ПИР**амиды". Вторую непроверяемую букву легко запомнить, используя схожесть формы пирамиды с формой буквы "**А**". При запоминании правописания слов с помощью комбинированного метода также, как и при запоминании их графическим методом нужно обязательно нарисовать картинку с выделенной в ней запоминаемой буквой, а рядом с ней написать звуковую ассоциацию и сюжет. Слово "**мАЙ**онез". Первые две буквы запоминаем, используя созвучное слово "майка", в котором и "**А**", и "**И**" слышатся отчетливо. Составляем сюжет: "**МАЙ**ка испачкана **МАЙ**онезом". А чтобы запомнить букву "**О**" представим на этой майке пятно от майонеза в виде буквы "**О**".

Как правило, для запоминания комбинированным методом сначала нужно применить метод фонетических (звуковых) ассоциаций, так как созвучие эффективнее помогает, если оно напоминает начало слова, а затем для остальных букв — графический метод. Комбинированный метод удобно применять для слов, в которых кроме гласной надо еще запомнить парную согласную.

## Упражнение

23

Подумайте, как можно было бы запомнить правописание следующих слов, применяя комбинированный метод. Сохраните свои записи, может быть, вам придется когда-нибудь объяснять, каким образом можно быстро и без зубрежки запомнить правописание этих слов, своим детям или внукам.

**КОЛОННА, ГАРДЕРОБ, ШТУКАТУР,  
ДИРИЖЕР, КОТТЕДЖ**

## Пятый способ запоминания правописания слов

Этот метод основан на схожести форм букв с различными предметами, животными, растениями, людьми. Буквы, как и цифры, могут напоминать нам по форме различные предметы и т.п. (см. главу, посвященную нахождению сходства между формой цифр и предметами, животными, растениями).

Для каждой из букв, с правописанием которой в словах могут возникнуть сложности, нужно найти похожие на них по форме предметы в окружающем мире, иными словами придумать ассоциации. В русском языке это прежде всего буквы **“А”, “О”, “Е”, “И”,** а также **“К”, “Л”, “М”, “Н”, “П”, “Р”, “С”, “Т”** и очень редко **“Б”, “Ы”, “Э”, “Я”**.

После того, как ассоциация к проблемной букве будет подобрана, надо связать запоминаемое слово со словом-образом буквы. То есть составить маленький сюжет, так как вы это делали в Упражнениях №1—3. Например, чтобы запомнить, что в слове **“революция”** надо писать **“Е”** и **“О”**, сначала подберем ассоциации по форме к этим буквам. Буква **“Е”** похожа на расческу, а буква **“О”** — на монету. Теперь из этих слов можно составить такой сюжет: **“Во время РЕВОЛЮЦИИ всем полагалось сдать РАСЧЕСКИ и получить за это МОНЕТЫ.** Не забывайте, что сюжет должен быть по возможности необычным и веселым. Для еще лучшего запоминания сюжет нужно представить как отрывок из фильма. Свой сюжет вы можете при желании и зарисовать.

## Упражнение

24

Сначала посмотрите, на какие предметы могут быть похожи по форме буквы, а затем придумайте для каждой буквы еще по 2—3 ассоциации. Можете использовать различное написание букв. Их можно **“класть”** на бок, сжимать, менять пропорции.



**А** — палатка, пирамида, сумка, шлагбаум;



**О** — мяч, монета, капля, слива, шайба;



**Е** — расческа, трава, головастики, листик;



**И** — книга, улица, волны, стакан;



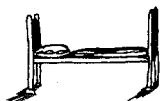
**К** — танцор, птица;

**Л** — шалаш, гора;



**М** — качели, Кремль;

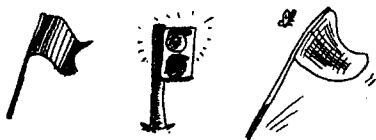
**Н** — кровать, стремянка;



**П** — стол, табурет, турник;



**Р** — флаг, светофор, сачок;



**С** — месяц, подкова; **Т** — громоотвод, галстук, гвоздь;



**Б** — кресло, нота, утюг;

**Ф** — персик, сова;



**Ы** — паровоз;

**Э** — лук со стрелой;



**Я** — “буржуй”





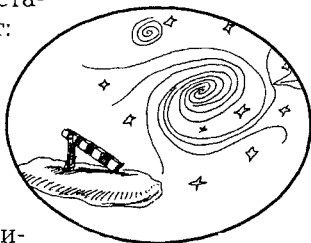
Еще несколько примеров. Правописание слова "гЕнЕрал" можно запомнить, представив, как "Генерал лежит в густой ТРАВЕ" (трава похожа на букву "Е", а их в слове генерал целых две).

Для того, чтобы запомнить, что в слове "гАлактика" пишется "А" можно соста-

вить такой сюжет:

"Для въезда в галактику поставили шлагбаум".

Этот способ запоминания правописания слов иногда может напоминать графический (второй) способ. Например, если представить генерала в погонах, которые похожи на букву "Е". Но если вы применяете графический метод, вы рисуете само слово в виде буквы, а пользуясь пятым способом, вы применяете вспомогательное слово (являющееся образом буквы) и если зарисовываете, то в рисунке присутствует и это вспомогательное слово.



### Упражнение ●

25

● Подумайте, как можно запомнить правописание  
 ● следующих слов, используя схожесть форм букв  
 ● с предметами и составляя сюжет из запоминае-  
 ● мого слова и слова-образа буквы.

● **КАРНАВАЛ, СЕРВИЗ, ОДЕКОЛОН, ПАШТЕТ,**  
 ● **ЧЕМПИОН**

Достоинство этого метода в том, что его удобно использовать и для запоминания правописания иностранных слов. Но, естественно, если вы захотите применять его для этой цели, вам будет необходимо придумать ассоциации и к латинским буквам, отличающимся от наших по форме. Например, "J" похожа на зонтик, "V" — на кулек с конфетами, "Y" — на фужер или рогатку, "B" — на очки или бинокль, "G" — на серп и т.д.



Для запоминания правописания *иностранных* слов удобно также использовать первый из описанных способов запоминания правописания сложных слов.

Этот же (пятый) метод можно использовать для запоминания *аббревиатур*, составленных как из русских, так и из латинских букв.

Есть еще один способ запоминания правописания слов. Но поскольку он менее эффективен и редко кому нравится, упомяну о нем лишь вскользь. Способ очень похож на предыдущий, но сюжет надо составлять не из запоминаемого слова и слова-образа "проблемной" буквы, а из запоминаемого слова и любого слова, начинающегося с той буквы, которая вызывает затруднения. Например, для запоминания того, что в слове "зАвод" пишется "А", нужно составить сюжет: "На **ЗАВОД** пришла **АРМИЯ**". Я не буду перечислять всех недостатков и ограничений этого способа, мне кажется, что они очевидны. Одним из самых больших ограничений же этого способа является то, что для самых "проблемных" букв в русского языка — "А", "О", "Е", "И" — есть не так уж много слов, начинающихся с них и являющихся одновременно конкретными и яркими словами, которые удобны для составления сюжета.

Итак, теперь вы знакомы с несколькими способами, позволяющими запомнить правописание трудных слов, которые можете использовать по желанию. Выбор наиболее удобного для вас метода (или методов) вы сможете сделать при первых же попытках применения их на практике.

В Приложении, как обычно, есть слова, на которых вы можете поупражняться.

## Как запомнить, где в слове делать ударение

**Н** аверняка вы хотя бы раз испытали чувство смущения, когда сомневались, правильно ли поставили ударение в том или ином слове. А сколько раз пытались запомнить правильный вариант! Вспомните, как режет слух, когда кто-то делает в слове неправильное ударение. Тем не менее есть слова, в произнесении которых ошибаются даже очень образованные люди, часто сами себя поправляя, но так и не будучи до конца уверены в правильности своего варианта. Например, как правильно сказать слово "торт" во множественном числе? ТортЫ или тОрты? А слово "туфли" в единственном числе? ТуфлЯ или тУфля? Говорят, что, чтобы писать грамотно, надо много читать, а что же делать для того, чтобы ставить в словах правильное ударение, ведь в книгах ударение не указано? А вокруг все говорят по-разному, вот мы и не можем запомнить, как же правильно. Особенно тяжело, конечно, приходится детям. И хотя таких слов в русском языке не так много, они могут вызывать трудности всю жизнь.

Для того, чтобы запомнить раз и навсегда, на каком слоге надо делать ударение в том или ином слове, необходимо *подобрать к нему созвучное слово, такое, в котором на этот слог ударение падает без сомнения. Или же слово должно рифмоваться с запоминаемым, причем так, чтобы рифма попадала на запоминаемый слог.* Дальше, как обычно, из запоминаемого и вспомогательного слова нужно составить сюжет. Теперь, когда вы снова столкнетесь с этим словом и засомневаетесь, где же поставить ударение, вам достаточно будет вспомнить свой сюжет или рифму, и все сомнения благополучно разрешатся.

Например, чтобы запомнить, что в слове "туфля" ударение падает на **"У"** можно составить такой сюжет: **"ТУ**фля выпала из самолета **"ТУ"**. Или представить такую картинку: **"ТУ**ча, похожая на **ТУ**флю". Или: **"ТУ**шью измазали **ТУ**флю". Для запоминания того, что в слове "торты" ударение падает на **"О"**, можно составить коротенький сюжет: **"ТО**лстый, потому, что любит **ТО**рты", — или придумать рифму: "Долго ели **ТО**рты — не налезли **шО**рты". Другой вариант: "Не пошли на **КО**рты — стали кушать **ТО**рты".

Перед вами слова, в которых часто допускаются ошибки в ударениях и фразы, которые могут помочь запомнить, где его правильно ставить. Посмотрите, быть может, среди них есть слова, постановка ударения в которых вызывает затруднения и у вас. Запомните, как правильно произносить эти слова. Можете придумать свои созвучия или рифмы.

● **ДоговоР** (а не доГовор)

Дого**В**ОР украл **В**ОР.

**КаталОг** (а не катаЛог)

Катал**О**г съела **Л**Ошадь  
В катал**О**ге **Л**Ожка  
вместо закладки.

**АлфавИт** (а не алфАвит)

Заучив весь алфа**В**Ит,  
он имел усталый **В**Ид.

**ЗвонИт** (а не звОнит)

Добрый доктор Айбол**И**Т  
спрашивает: "Кто звон**И**Т?"

**ШассИ** (а не шАсси)

Пилот потратил много **С**ИЛ,  
но все же выпустил шасс**И**.

**ЖалюзИ** (а не жАлюзи)

На **З**Иму жалюз**И** купил.

**БаловАть** (а не бАловать)

Балов**А**ТЬ сладкой **В**АТой.

**КоклюШ** (а не коКлюш)

**К**ЛЮШка в углу отдыхает,  
а мальчик ко**К**ЛЮШем страдает.

**КремЕнь** (а не крЕмень)

Меняю крем**Е**НЬ на ре**М**ЕНЬ.

**Кухонный** (а не кухОнный)

Полотенцем **КУХ**Онным  
вытер **УХ**О.

**ПЕтля** (петл**Я**)

В **П**Етле трудно **П**ЕТЬ.

**Стол**Я**р** (а не стОляр)

Стол**Я**Р пришел на **Я**Рмарку.

**СвЕкла** (а не свекл**А**)

**СВ**ЕКр весь вымазался **СВ**ЕК  
лой.


**Торты** (а не тор**Т**ы)

см. пример выше

**Туфл**Я**** (а не туфл**А**)

см. пример выше

## Метод Цицерона

 тот метод назван так в честь одного из самых блестящих ораторов в мировой истории, государственного деятеля Римской республики. Его имя Марк Туллий Цицерон (106 — 43 гг. до н.э.) Прославился он тем, что никогда не использовал в своих выступлениях записи, воспроизводя по памяти множество фактов, цитат, исторических дат и имен. Однако другие источники утверждают, что еще до Цицерона этот метод с успехом применял древнегреческий поэт Симонид, и, следовательно, своими истоками он уходит еще во времена Древней Греции. В любом случае этот метод является, пожалуй, самым древним из всех существующих на сегодняшний день техник запоминания.

Это удивительно простой и в то же время чрезвычайно эффективный метод, называемый также **методом мест или системой комнаты**. Суть его состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям — он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем.

Прежде чем начать учиться применять этот метод, вам необходимо договориться с самим собой о последовательности обхода комнаты, другими словами, о последовательности мест, на которых вы будете размещать свою информацию. Запоминая последовательность элементов методом Цицерона первый раз, попробуйте пройти по комнате реально, как и он, а при этом расставлять элементы мысленно. В последующих случаях расхаживать по дому будет не обязательно, достаточно представлять мысленно комнату, которая должна быть очень хорошо знакомой.

Начните со своей комнаты (кабинета) как с самой знакомой. Пусть отправным пунктом будет дверь, затем ближний левый угол или то, что там стоит, затем левая стена, затем дальний левый угол и т.д. по часовой стрелке. Когда у вас будет достаточно опыта в применении метода Цицерона, вы сможете задействовать все больше и больше предметов в комнате, то есть у вас будет больше мест для размещения элементов

списка, а пока ограничьтесь самыми заметными предметами в комнате. Вообще же, чем большего количества предметов расположение вы помните, тем лучше, тем большее количество элементов вы сможете запомнить. Используйте последовательно все предметы, которые в вашей комнате всегда имеют одно и то же место: замок, диван, картина, бра, софа, карниз, шторы, подоконник, книжные полки, стол. Кроме последовательности слева направо соблюдайте последовательность сверху вниз (если два предмета находятся один под другим). Для запоминания списков различных элементов можно использовать и всю квартиру, и хорошо знакомые квартиры друзей и родственников, и рабочий кабинет, и даже хорошо изученные маршруты или участки пути на улице: от дома до остановки, до метро, до ближайшего магазина, любимую дорожку парка и т.п.

Связывать элементы запоминаемого ряда с предметами комнаты надо при помощи ассоциаций (см. Упражнения №1—3). Метод Цицерона очень похож на метод связанных ассоциаций, когда с одним уже хорошо усвоенным рядом элементов связывается другой ряд. Здесь получается почти то же самое, только вместо заученного ряда элементов в вашем распоряжении также хорошо усвоенная последовательность предметов в помещении, которое вы выбрали. На первых порах вы даже можете составить себе список (получится ряд слов, как и в методе связанных ассоциаций) элементов комнаты, другими словами, список своеобразных крючков, за которые вы будете прицеплять запоминаемые элементы.

Посмотрите, как можно запомнить список предметов в определенном порядке. Вот ряд слов: *сыр, щенок, пластилин, линейка, градусник, письмо, лужа, лес*. Я буду размещать их последовательно, согласно своей схеме квартиры, начав с коридора. И, конечно, постараюсь использовать необычные связи для того, чтобы иметь возможность воспроизвести этот ряд даже спустя долгое время. *Сыром* я затыкаю щель в замке, *щенка* сажаю около двери в левый угол, но чтобы не забыть эту стандартную связь, представляю, как он начинает грызть плинтус, а я пытаюсь ему запретить это делать. *Пластилин* я приклеиваю к зеркалу, причем залепляю им почти его все, так, чтобы не видно было отражения. *Линейку* прикрепляю к дверцам шкафа, теперь она не дает им открыться. *Градусник* ввинчиваю вместо лампочки в люстру. Теперь на моем пути дверь в комнату. Я вставляю *письмо* в промежуток между дверью и косяком (можно было расстелить его вместо коврика). Слева в комнате у стены стоит маленький диванчик, я представляю, что он стоит в луже и его ножки вот-вот размокнут. Оставшееся слово "лес" надо связать с книжными полками. Я представляю, как перед книжными полками вырастает лес, ветки деревьев проходят между книгами, а самих книжных полок почти не видно.



Главное — перед запоминанием заранее определить предметы, которые будут входить в схему пути, чтобы во время запоминания не думать, связывать ли очередной элемент с тем или иным предметом или удобнее связать его со следующим. Если вы будете поступать таким образом, то при воспроизведении можете допустить ошибки. Вообще же метод Цицерона целесообразней применять для более серьезных вещей, чем запоминание примитивного ряда слов (эти слова были приведены лишь для того, чтобы показать, как им пользоваться). Он хорошо себя зарекомендовал при запоминании текстов, распорядка дня, запоминания порядка телефонных звонков и т.д. При этом, когда информация хоть как-то тематически связана (а не просто бессмысленные ряды слов или цифр), то одно и то же помещение можно использовать несколько раз, а не подыскивать каждый раз новую "опорную" комнату. Запоминаемые ряды элементов не смешаются, и вы воспроизведете элементы нужной вам темы.

Метод Цицерона очень удобен при запоминании цифр. Сначала, конечно, цифры из абстрактной формы надо перевести в конкретную любыми известными вам способами (см. главу, посвященную запоминанию цифр). А затем уже готовые предметы, в которые вы преобразовали цифры, надо размещать по комнате или по тому участку дома или пути, который вы выбрали. Но я советую вам сразу увеличить объем запоминаемой информации и размещать в каждом месте две цифры, расставляя предметы, обозначающие их, по два в одном месте, например, слева и справа, или связывая два предмета между собой с помощью ассоциаций. В дальнейшем, когда вы узнаете про цифро-буквенный код вы сможете связывать с одним местом сразу 4 цифры. Метод Цицерона пригодится вам и для запоминания игральнх карт, выходящих из игры, но об этом тоже чуть позже.

Для овладения методом Цицерона достаточно 2—3 тренировки, в этом его большое преимущество по сравнению с многими другими техниками. Еще одно его преимущество в том, что этот метод можно применять всегда, в любом месте, в котором вы находитесь, при этом само место: аудитория, музей, кабинет начальника — могут послужить вам "опорной" комнатой. При применении метода Цицерона вам уже не надо вспоминать какой-нибудь хорошо усвоенный ряд, как при использовании метода связанных ассоциаций, или тянуть за собой длинную цепочку ассоциаций, как в методе последовательных ассоциаций, достаточно вспомнить знакомую комнату или воспользоваться той, в которой вы находитесь. Вы можете просто рассматривать и запоминать комнату (помещение), расставляя по очереди ключевые слова запоминаемого материала, а когда будет необ-

ходимо его воспроизвести, вам надо будет вспомнить обстановку помещения (что значительно легче и привычнее, чем, например, вспоминание содержания доклада или лекции), и вы сами удивитесь тому, как легко усвоилась одновременно с обстановкой необходимая информация.

Наоборот, если ваша цель — *детально запомнить схему или обстановку какого-нибудь помещения*, вы можете использовать хорошо усвоенный ранее список слов (цифр) и, связывая последовательно слова с деталями помещения, подробно его запомнить. В этом случае, когда вы будете описывать запоминавшееся помещение, вы не пропустите ни одного предмета обстановки, на который вы обратили внимание, ни одной его особенности: ведь для каждой из них у вас будет ассоциативная связь со словами, последовательность которых вы хорошо знаете.

#### Упражнение ●

26

● Запомните следующие слова, используя метод Цицерона и связывая их с деталями той комнаты, в которой вы сейчас находитесь:

● **ТРАВА, БИГУДИ, ПОПЛАВОК,**  
● **ШИПОВНИК, КАЛЕНДАРЬ, АЛЬБОМ,**  
● **ЛУКОВИЦА, РЕЦЕПТ, РАСЧЕСКА,**  
● **ПОДУШКА, ЭСКАЛАТОР, ФОНАРЬ.**

● Обводя взглядом комнату, попробуйте воспроизвести слова, которые запоминали.

#### Упражнение ●

27

● Следующий ряд слов попытайтесь запомнить, также применяя метод Цицерона, однако сейчас используйте для запоминания слов не ту комнату, в которой находитесь, а любую другую, обстановку которой знаете хорошо. (Не забудьте, что с деталями комнаты, которые вы будете использовать для запоминания слов, надо определиться заранее).

● **НОЖНИЦЫ, МОЛОКО, СЦЕНА,**  
● **БАБОЧКА, КОЛЕСО, ГАЛСТУК,**  
● **ПРУЖИНА, ЕЖ, КЛЕЙ, КАПЮШОН,**  
● **КАРАМЕЛЬКА, ШИЛО.**

Упражнение

28

В этом упражнении потренируйтесь в запоминании последовательности цифр методом Цицерона.

4 7 2 1 1 8 9 3 5 5 0 6 3 7 6 4 7 9 0 8

Упражнение

29

Попробуйте выполнить обратную задачу — запомнить схему (обстановку) комнаты, изображенной на картинке, используя для ее запоминания любой хорошо известный вам ряд слов. (Напомню, что в качестве такого ряда может выступить список ключевых слов хорошо известной вам песни, басни, стихотворения). В обстановке комнаты попытайтесь запомнить не только входящие в нее элементы, но и что где расположено. Для этого «обходите» комнату последовательно.



## Цифро-буквенный код

**Ч**то такое цифро-буквенный код и для чего он нужен, вот так сразу в двух словах не расскажешь, отмечу лишь одно, что ЦБК, пожалуй, *одна из самых совершенных техник запоминания, имеющая очень широкий спектр применения и пригодная даже для людей с не очень развитой фантазией и воображением.*

Системы запоминания, основанные на цифро-буквенных кодах начали использовать очень давно, около 400 лет назад. Однако с тех пор как Станислав Минкфон Весншайн предложил первую такую систему в середине 17 века, она неоднократно изменялась и совершенствовалась. Основные изменения внес в эту систему англичанин Ричард Грей уже в 18 веке. В наше время цифро-буквенный код и системы запоминания, связанные с ним, успешно применяют студенты ведущих университетов и высших технических школ мира. В нашей же стране эта техника запоминания известна, к сожалению, очень немногим. Одной из причин такого положения, я думаю, является то, что в оригинале цифро-буквенный код создан для латинского алфавита. Кроме того, многим с первого взгляда кажется, что его сложно усвоить. Однако, поверьте мне, это большое заблуждение.

Цифро-буквенный код, который я хочу вам предложить, взят мною из книги Н.К.Корсаковой и И.А.Корсакова "Наедине с памятью". Он основан на условном соответствии между согласными звуками и цифрами от 0 до 9. Есть цифро-буквенные коды, основанные на соответствии гласных звуков и цифр, есть коды, основанные на смешанном соответствии, одним словом — вариантов ЦБК много. Но мне кажется, что тот цифро-буквенный код, который я привожу в этой книге наиболее удобен для русскоязычного человека. К тому же, в отличие от большинства других, данный ЦБК является двумерным, то есть в нем одной цифре соответствуют сразу две (а не одна) буквы, что значительно расширяет возможности его применения, а также облегчает его. Хотя, естественно, все преимущества данного ЦБК вы сможете оценить, только освоив его. Кстати говоря, метод первой буквы, о котором мы с вами говорили в главе о запоминании цифр, тоже является простеньким цифро-буквенным кодом.

**Таблица цифро-буквенного кода**

Цифры	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Буквы	Г	Д	К	Ч	П	Ш	С	В	Р	Н
	Ж	Т	Х	Щ	Б	Л	З	Ф	Ц	М

Для того, чтобы свободно пользоваться ЦБК, эту таблицу нужно очень хорошо выучить, ее нужно *знать как таблицу умножения*. Для того, чтобы она стала надежным инструментом в ваших руках, нужно ее выучить так, чтобы в любое время дня и ночи вы, не сомневаясь, могли сказать, какой цифре какие буквы соответствуют и наоборот. Поверьте, ваши усилия, потраченные на заучивание таблицы ЦБК, с лихвой окупятся. К тому же запомнить ее совсем несложно.

Вот несколько наблюдений, которые помогут вам освоить эту таблицу. Заметьте, что многие буквы верхнего ряда являются первыми для сочетающихся с ними цифр: **2** (два) — **Д**, **4** (четыре) — **Ч**, **5** (пять) — **П**, **6** (шесть) — **Ш**, **7** (семь) — **С**, **8** (восемь) — **В**, **0** (ноль) — **Н**. Остальные три буквы верхнего ряда тоже очень легко запомнить: буква **“Г”** напоминает по форме цифру **“1”**, **“К”** состоит из трех палочек, поэтому нетрудно запомнить, что она сочетается с цифрой **“3”**, а **“Р”** похожа на **“9”**, отраженную в зеркале. Нижний ряд запомнить немного сложнее, но и в нем можно отыскать некоторые закономерности: **“Д”** и **“Т”** являются парными по глухости/звонкости согласными, также как и **“З”** — **“С”**, **“Б”** — **“П”**, **“В”** — **“Ф”**. **“Щ”** легко увязывается с **“Ч”** (помните: **ЧА-ЩА** пиши с буквой **“А”**). Специально запомнить придется только буквы **“М”**, **“Ж”**, **“Х”**, **“Л”** и **“Ц”**. По мере использования цифро-буквенного кода вы очень быстро выучите наизусть эту таблицу.

Как я уже говорила, у этой таблицы может быть очень много применений. Я даже затрудняюсь выбрать, с чего начать. Ну, например, посмотрите, как *запоминать цифры*, используя цифро-буквенный код.

Для того, чтобы запомнить цифры, их, как вы знаете, необходимо перекодировать в слова, а слова вы можете запоминать любым способом, который вам больше нравится. Сначала цифры нужно разбить на двузначные числа. Цифры в слова надо перекодировать следующим образом: **первая согласная в слове — это первая цифра двузначного числа, а вторая согласная должна соответствовать второй цифре по цифро-буквенному коду**. Например: для числа **“35”** можно составить слова: кепка,

капля, куше, кошилка, кубик, кобра, хобот, хиппи и т.д. Во всех этих словах первая согласная буква — “К” или “Х” — обозначает цифру “3” по цифро-буквенному коду, а вторая — “П” или “Б” — соответствует цифре “5”. Для числа “66” можно придумать слова “шишка”, “шило”, “шаль”, “шашки”, “лошадь” и т.д. Для числа “83” надо составить слова, в которых первая согласная будет “В” или “Ф”, а вторая согласная — “К” или “Х”. Этими словами будут, например, “вокзал”, “вихрь”, “фикус”. Когда вы запомните таблицу цифро-буквенного кода, как таблицу умножения, то составление таких кодовых слов для двузначных чисел не будет представлять для вас никакого труда, точно так же как перемножение 7 и 8 или 6 и 4.

Чтобы перевести в слова однозначные числа, их можно сначала сделать двузначными и запоминать их как “00”, “01”, “02”, “03” и т.д. Другой способ перевода однозначных чисел в слова — это подбирать такие слова, где буква, соответствующая цифре, будет единственной в слове, например “3” — ухо, “8” — фея “1” — еж (уж, йог) и т.д.

#### Упражнение

30

Заучите как следует таблицу цифро-буквенного кода, а затем, не подглядывая в него, переведите приведенные ниже слова в соответствующие им по ЦБК двузначные числа.

КОШКА	—	ЦАПЛЯ	—	ДИВАН	—	ТОРТ	—
ПУШКА	—	СОБАКА	—	СОВА	—	ТУШЬ	—
ВИЛКА	—	ЧЕРДАК	—	ХЛЕБ	—	РЫБА	—
САНКИ	—	НИТКА	—	ЧАСЫ	—	БОРЩ	—
СУМКА	—	СЛИВА	—	ДОЖДЬ	—	ГРАД	—

Проверьте правильность своего перевода.

#### Упражнение

31

Придумайте для следующих двузначных чисел соответствующие им по цифро-буквенному коду слова. (Не забывайте, что значимыми в словах являются две первые согласные буквы.)

81	—	75	—	61	—	55	—
57	—	29	—	74	—	28	—
46	—	01	—	31	—	92	—
20	—	86	—	07	—	44	—
93	—	60	—	73	—	16	—

## Упражнение

32

Запомните ряд цифр, используя ЦБК для перевода их в слова (по две цифры в одно слово) и любой известный вам способ для запоминания слов (методы последовательных или связанных ассоциаций, метод Цицерона).

9 5 0 4 7 8 8 9 2 3 0 2 6 9 7 3 4 1

Обратите внимание, что в **одно слово можно превращать и сразу три цифры**, в этом случае слов (то есть единиц запоминания) получится меньше, что, естественно, нам очень выгодно). Например, цифры из Упражнения №31 я разбиваю в группы по три (получаются трехзначные числа) и превращаю их в слова (в этих словах значимы первые три согласные): **950** — рубин, **478** — часовой, **892** — ворота, **302** — кондуктор, **697** — шерсть... Но!!! К большому сожалению, не все трехзначные числа (но все же большинство!) можно перекодировать в слова (причем в такие, которые потом легко запоминать, то есть имеющие яркие образы). Некоторые числа, например последнее число из Упражнения 32 — число **341** мне в удачное слово перекодировать не удалось. То есть мне не удалось придумать такого слова, в котором бы первой согласной была “К” или “Х”, второй — “Ч” или “Щ”, а третьей — “Г” или “Ж”.

Выводы делайте сами. Если вы сможете запоминать, где вы перекодировали цифры по три, а где по две (кстати, опыт показывает, что это совсем не сложно), то пользуйтесь и двойным, и тройным кодом, если нет — остановитесь на двойном.

Могу вам предложить и такой вариант: перекодируйте преимущественно по три цифры в слово, а когда будете вынуждены перекодировать по две, используйте слова, в которых всего две согласных, например для “35” не “капля”, “кепка” и т.д., а только “куле” или “куб”, тогда при воспроизведении вы не запутаетесь.

Когда вы лучше освоитесь с ЦБК, потренируетесь, то сможете сами определить для себя **оптимальную стратегию запоминания**, удобную конкретно вам. А быть может, вам удастся изобрести более универсальный ЦБК.

В дальнейшем вы узнаете, какую информацию можно запоминать, применяя цифро-буквенный код (поверьте, таких вещей очень много), но перед этим познакомьтесь со словесно-числовым списком, составленным на основе ЦБК, и с тем, как его применять. Начнем с его применения.

## Для чего может пригодиться словесно-числовой список

Словесно-числовой список (СЧС) — это список слов, которые вы будете, помнить (если, конечно, захотите учить) одновременно с их порядковыми номерами. СЧС — чудесная штука, для тех кому время от времени приходится сталкиваться с проблемой запоминания более или менее объемной информации. Хотя иметь его в своей голове небесполезно всем. Его можно использовать как *шпаргалку* или *блокнот*, которые всегда с вами и которые невозможно забыть дома или потерять. Другими словами, он может стать для вас опорным, вспомогательным списком для запоминания различных видов информации. Вспомните метод связанных ассоциаций. Словесно-числовой список как раз и сможет стать таким "хорошо усвоенным рядом слов", только значительно более совершенным. Во-первых, он больше, с его помощью можно запомнить достаточно большой объем информации. Во-вторых лучше помнится, поскольку самокодирующийся. Ну а самое главное — вы всегда сможете четко сказать порядковый номер элемента, запоминаясь при помощи словесно-числового списка, что в некоторых случаях бывает очень нужным. Когда вы запоминаете методом связанных ассоциаций, используя обыкновенный, хорошо усвоенный список слов, сказать порядковый номер элемента часто сложно, так как надо "прокрутить" сюжет опорного списка с самого начала и подсчитать, каким по счету является нужный вам элемент, что занимает значительно больше времени. Пользуясь словесно-числовым списком в качестве опорного, вы также сможете начать воспроизводить запоминаящуюся информацию с *любого места*.

Почему я называю словесно-числовой список *шпаргалкой* или *блокнотом*? Потому, что, связывая поочередно элементы подлежащей запоминанию информации со словесно-числовым списком, вы как бы *записываете ее в приготовленное заранее место*. Имея такой "блокнот" всегда в голове, уже не нужно опасаться, что в нужный момент под рукой не окажется бумаги или карандаша, или ситуация будет неудобной для записывания. Когда же потребуются воспроизвести запоминаящуюся информацию, вы сможете как бы считывать ее со *шпаргалки*, которую, кстати, у вас не в силах никто отнять.

Словесно-числовой список при запоминании информации можно использовать не с первого элемента, а с 30-го или 50-го или с любого другого, в этом случае главное запомнить место в списке, с которого вы начали его использовать.

Кроме применения словесно-числового списка в качестве блокнота для "записи" различной информации, вы можете его исполь-



звать для быстрого нахождения кодовых слов при запоминании цифр (когда нет времени на составление новых слов по ЦБК).

## Словесно-числовой список

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 — уж, еж, йог               | 37 — кость, коса, костер            |
| 2 — яд, йод, ад               | 38 — ковш, квас, кофта              |
| 3 — ужо, як, Ока, уха         | 39 — корыто, хорек, карта           |
| 4 — щи                        | 40 — чемпион, чум, чемодан          |
| 5 — боа, буй, обои            | 41 — чугу́н, чужак, чиж             |
| 6 — шея, лай                  | 42 — чудо, чадра, чад               |
| 7 — усы, узы, оса             | 43 — чек, щека, щука                |
| 8 — ива, Ева, Вий             | 44 — чаща, чучело, чача             |
| 9 — рой, ор, яйцо, рай        | 45 — чипсы, Чипполино, Чаплин       |
| 10 — жена, гном, гамак        | 46 — челка, чашка, щель             |
| 11 — гигант, Гюго, гагара     | 47 — часы, часть, чесотка           |
| 12 — гид, год, гидра          | 48 — щавель, цифир                  |
| 13 — гайка, жу́к              | 49 — чары, червяк, чердак           |
| 14 — гу́ща, жу́чок            | 50 — пони, помада, пончо            |
| 15 — губа, гипноз, жабо       | 51 — пуговица, пугало, паж          |
| 16 — гол, глаз, желудь        | 52 — пудинг, педаль, потолок, пятка |
| 17 — гусь, газ, газель        | 53 — пух, пика, паук                |
| 18 — живот, гувернантка       | 54 — почка, печка, пачка            |
| 19 — гиря, герой, гараж       | 55 — папа, попугай, пипетка         |
| 20 — дом, дно, деньги         | 56 — пуля, пушка, паштет            |
| 21 — дождь, дуга, дог         | 57 — песок, пузо, босс              |
| 22 — дети, тетя, дудка        | 58 — павлин, пуф, певец             |
| 23 — дикарь, доклад, дихлофос | 59 — буря, бар, перец               |
| 24 — дача, туча, тачка        | 60 — шина, шмель, шампунь           |
| 25 — дупло, топливо, тапок    | 61 — ложка, лагерь, луг             |
| 26 — тушь, душ, тюль          | 62 — лодка, штора, люди             |
| 27 — доска, тиски, десерт     | 63 — шахта, шоколад, шакал          |
| 28 — туфля, дева, диван       | 64 — лечо, луч, лещ                 |
| 29 — терем, торт, тормоз      | 65 — шапка, шип, шапито             |
| 30 — конь, ком, комар         | 66 — шишка, шило, шаль              |
| 31 — коготь, кожа, кегли      | 67 — шоссе, шасси, лиса             |
| 32 — котел, кит, код          | 68 — шофер, лев, лифт               |
| 33 — кукушка, кухня, кок      | 69 — шарф, шорты, шар               |
| 34 — куча, кочка, хищник      | 70 — сон, сом, сумка                |
| 35 — копыто, копьё, капля     | 71 — сажа, сигарета, загон          |
| 36 — кол, кошка, килька       | 72 — сад, сито, садист              |

**73** — сок, скалка, сук  
**74** — сын, сачок, Сочи  
  
**75** — суп, зуб, зубр  
**76** — соль, сушка, слон  
**77** — соска, соус, сосиска  
**78** — сова, Север, свадьба  
**79** — сор, сарафан, сорока  
**80** — ванна, веник, фантик  
**81** — вьюга, вагон, фи́га  
**82** — вода, вата, фото  
**83** — вокзал, вакцина, веко  
**84** — ваучер, вещь, вечер  
**85** — вобла, выпь, вопль  
**86** — вошь, вешалка, вилка

**87** — ваза, вазелин, Восток  
**88** — вафля, Вовочка, воевода, февраль  
**89** — вор, варенье, ворс  
**90** — Рим, рана, рюмка  
**91** — рога, рожь, ружье  
**92** — рот, рота, радар  
**93** — рука, река, ракета  
**94** — ручей, роцца, ручка  
**95** — робот, раб, репа  
**96** — руль, ралли, решето  
**97** — рысь, роза, ряса  
**98** — ров, цветок, рев  
**99** — царь, рыцарь, царапина  
**(1)00** — мама, мим, монета

Числа **1-9** можно заменить в словесно-числовом списке на **01, 02 ... 09** и составить для них другие слова, которые будут начинаться с букв **“Н”** или **“М”**. Тогда начало списка будет таким:

<b>01</b> — нож, нога, мигалка	<b>06</b> — мишень,
<b>02</b> — нота, нитка, матрас	<b>07</b> — нос, мост, Москва
<b>03</b> — мак, находка, нектар	<b>08</b> — мафия, неваляшка, навес
<b>04</b> — ночь, меч, мачта	<b>09</b> — море, нора, Марс
<b>05</b> — небо, наперсток, набойка	

Возьмите лист бумаги и начните составлять свой собственный словесно-числовой список, основанный на ЦБК. В начале работы вы можете пользоваться таблицей ЦБК, а затем потребность в ней отпадет сама. В качестве вспомогательного вы можете использовать приведенный выше список, часть слов придумайте сами, часть выберите из готового списка. Подойдите к составлению этого списка творчески. Сначала напишите для каждого числа несколько слов (для некоторых чисел существует очень много слов, удовлетворяющих ЦБК, для других меньше), а затем остановите свой выбор на *каком-то одном*. Это должно быть то слово, которое вам больше нравится и является на ваш взгляд наиболее ярким, то есть таким, которое вам легче всего представить. *Каждому числу в вашем списке должно соответствовать только одно слово*. Снова выпишите все числа, но теперь уже только по одному, соответствующему им слову на отдельный лист. При этом проследите за тем, чтобы в вашем списке не оказалось близких по значению слов, то есть таких слов, которые могут вызвать похожие образы, например, собака и дог, рампа и лампа, лодка и шлюпка, лес и роцца и т.д. Старайтесь также выбирать слова покороче, и, ко-

нечно, проверьте каждое слово на соответствие цифро-буквенному коду. Бумажку с "лишними" словами не выбрасывайте, они вам еще пригодятся.

После того, как список будет готов, заучите его наизусть, так, чтобы вы, не задумываясь, по номеру могли назвать соответствующее ему слово и наоборот (повремените с заучиванием, пока не дочитаете эту главу до конца). Сделать это на самом деле совсем несложно, несмотря на то, что в нем 100 элементов. Прежде всего, если этот список — результат вашей собственной творческой работы, то он запомнится быстрее, чем переписанный автоматически. То, что создается человеком самим, всегда запоминается легче и помнится лучше, чем плод чужих усилий. К тому же, уже в процессе составления списка вы запомните многие слова. Задача облегчается также и тем, что словесно-числовой список — список как бы самокодирующийся. То есть, с одной стороны, сам номер слова может подсказать вам, что это за слово (а в случае забывания сильно сузить круг поиска, ведь вы знаете, как оно было получено, знаете первые две согласные этого слова), а с другой стороны, в слове зашифрован его порядковый номер, то есть задача назвать по слову его порядковый номер не должна вызывать вообще никаких проблем, если, конечно, ЦБК вы знаете как таблицу умножения. Заучить список вам также может помочь метод последовательных ассоциаций, на каждые десять слов можно составить по небольшому схематичному сюжету.

● При желании словесно-числовой список можно продлить до 1000 слов. Тогда в ваших словах-кодах будет не 2, а 3 значимых согласных, например, слово "машина" будет обозначать число "560", слово "порох" — "593" и т.д. Конечно, такой список значительно расширит ваши возможности для "записи" информации и станет уже не блокнотом, а целым справочником, в котором может быть "оперативная" часть, в которую вы будете "записывать" текущую информацию (например, от 1 до 100 или до 300). И так называемая "неизменная" часть, в которой будут длительно храниться различные важные и интересные для вас сведения и факты. Например, места с 301 по 330 вы можете отвести для хранения в них последовательности смены столиц Олимпийских игр, в ячейках с 350 по 370 вы можете хранить последовательность смены чемпионов мира по шахматам (если это вам нужно), другой набор фактов вы можете расположить, скажем, с 500 до 530, следующий с 600 и т.д. К своему удивлению, вы обнаружите, что запомнить 1000 слов-ячеек такого спра-

вочника не намного сложнее, чем первые 100. Однако если вы решитесь составить такой большой словесно-числовой список и выучить его, то *первые 99 номеров вам надо переписать так, чтобы в словах, соответствующих этим цифрам, было только по 2 согласных буквы*, иначе слова могут перепутаться. Например слово "капля" подходит по ЦБК для числа "35", но в трехзначной системе оно подходит и для числа "356" (этой теме мы с вами уже немного касались чуть выше). Поэтому тем, кто решится осваивать большой словесно-числовой список (называемый еще "Большой системой") лучше для числа 35 подобрать двузначное слово "купе", а слово "капля" оставить для числа "356". В некоторых случаях подобрать одно слово для трехзначных чисел сложно, или получаются очень абстрактные понятия, тогда можно использовать словосочетания, небольшие фразы, первые три согласных в которых будут соответствовать данному числу по ЦБК. Конечно Большая цифро-буквенная система потребует значительного труда для ее составления и усвоения, но зато пользоваться ею можно всю оставшуюся жизнь, принесет она в дальнейшем очень много пользы, и все затраты окупятся сполна. Итак, постарайтесь определиться прямо сейчас, будете ли вы составлять большой словесно-числовой список или ограничитесь списком до 100. Если вы еще колеблетесь в этом вопросе, перепишите свой СЧС с учетом требований Большой системы (в список надо включить слова, в которых только 2 согласных буквы), чтобы в будущем при желании его можно было продолжить.

### Упражнение

33

Выучите 100 слов своего словесно-числового списка. Проверьте себя: перед вами в случайном порядке номера слов. Напишите соответствующие им ключевые слова из вашего списка. Отмечайте галочкой те слова, которые вы вспоминали долго (больше 3—4 секунд). Повторите их еще раз.

24 —	6 —	45 —
70 —	11 —	61 —
46 —	9 —	17 —
82 —	90 —	27 —
15 —	33 —	68 —

•	97 —	81 —	7 —
•	20 —	76 —	54 —
•	10 —	13 —	99 —
•	63 —	21 —	32 —
•	79 —	58 —	6 —
•	19 —	41 —	14 —
•	35 —	96 —	25 —
•	57 —	88 —	60 —
•	8 —	1 —	52 —
•	34 —	12 —	53 —
•	66 —	71 —	28 —
•	43 —	95 —	2 —
•	55 —	8 —	44 —
•	80 —	37 —	48 —
•	3 —	73 —	30 —
•	22 —	98 —	69 —
•	47 —	23 —	94 —
•	78 —	31 —	77 —
•	72 —	67 —	39 —
•	4 —	5 —	91 —
•	86 —	50 —	84 —
•	29 —	42 —	51 —
•	16 —	85 —	93 —
•	87 —	36 —	40 —
•	64 —	65 —	74 —
•	75 —	89 —	38 —
•	26 —	62 —	59 —
•	83 —	49 —	92 —
•		(1)00 —	

#### Упражнение

34

Запомните слова в заданном порядке с помощью словесно-числового списка, используя метод связанных ассоциаций. Не забывайте, что связь между словом из списка и запоминаемым словом должна быть необычной, смешной, подвижной.

яблоко, собака, тетрадь, взрыв, крошка, пылесос, ведьма, причал, пещера, пляж, карусель, дискотека, журнал, армия,

- занавес, будильник, душ, кимоно, зоопарк,
- марка, хобот, кросс, юрта, теленок,
- стадион, погружение, скрепка, церковь,
- тренажер, рюмка

• Скажите, каким по счету были слова:

- душ —                      тетрадь —              дискотека —
- тренажер —              хобот —                рюмка —
- пляж —                     пылесос —             кимоно —
- будильник —              армия —                собака —

Используя метод связанных ассоциаций вместе со словесно-числовым списком, вы можете запоминать сразу очень много слов и не устанете. Этот прием удобно использовать при запоминании текстов, лекций и т.п. Потренируйтесь самостоятельно. Сначала определите в тексте ключевые слова, по которым потом вы сможете восстановить текст, а затем запомните их, используя ваш словесно-числовой список и метод связанных ассоциаций. Таким же образом несложно запомнить содержание лекции. Часто бывает так, что записывать лекцию за преподавателем совсем не хочется — устали, лень, а может быть, преподаватель “льет много воды” или просто еще не уверены, что материал лекции вам будет нужен. Именно в таких случаях описанный выше способ запоминания незаменим. Вам нужно просто слушать лектора и, отмечая для себя ключевые моменты, связывать их, не торопясь, со словами вашего списка. Если материал лекции оказался все же необходимым, то, придя домой, вы сможете с легкостью по памяти записать содержание лекции в удобной для вас форме и объеме, к тому же в вашей голове останется готовая шпаргалка. Напомню, что тематически разные ряды слов не перепутаются между собой даже если вы будете запоминать их с помощью одного и того же списка слов. А если вы хотите потренироваться еще на несвязанных тематически словах, то воспользуйтесь другой частью вашего списка, например, словами под номерами от 31 до 60. Хотя ради эксперимента можете попробовать опять использовать первые 30 слов своего списка, и увидите, что даже два ряда тематически несвязанных слов практически не смешиваются. Дело в том, что механизмы нашей памяти настолько универсальны, что при актуализации информации подключаются различные другие, часто трудно осознаваемые параметры сличения.

## Запоминание цифр с помощью словесно-числового списка

**Первый способ.** Вспомните, на какие предметы, фрукты, животных и т.п. могут быть похожи цифры (не забудьте про метод первой буквы, цветовой метод и метод материалов). Имея в памяти словесно-числовой список (и помня его как таблицу умножения), вы можете последовательно связывать каждую цифру, точнее, предмет, ее заменяющий, со словами из вашего списка. Точно так же, как вы это делали при запоминании цифр методом связанных ассоциаций (вся разница в том, что тогда вы связывали цифры с обыкновенным хорошо усвоенным списком слов, а теперь можете связывать со словесно-числовым). Преимуществ много, и они очевидны. Ну взять хотя бы то, что вы всегда с легкостью сможете назвать *порядковый номер* цифры, то есть какая она по счету, а также быстро начать воспроизводить запомненные цифры с *любого заданного места*.

О том, как запоминать реальные числовые данные (номера телефонов, счетов, даты), вы узнаете в дальнейшем, а пока потренируйтесь на бессмысленных числовых рядах. Кстати, запоминать бессмысленные числовые ряды значительно сложнее, чем реальные.

### Упражнение



**В** этом упражнении попробуйте запомнить 20 цифр, пользуясь своим словесно-числовым списком и образами, которые вы придумали для цифр.

**4 7 4 6 1 7 2 5 3 6 8 0 9 3 6 2 9 1 7 0**

**Второй способ.** Сгруппируйте цифры по две для получения двузначных чисел. Перекодируйте их в слова: **а)** можете воспользоваться непосредственно словами словесно-числового списка; **б)** можете составить другие слова, используя цифро-буквенный код или воспользоваться "лишними", оставшимися при составлении словесно-числового списка. В обоих случаях вы экономите на том, что укрупняете единицы запоминания, так вместо ряда из 20 элементов вам нужно будет запомнить всего лишь ряд из 10 элементов. Тем, кто составил кодовые слова для чисел до 1000, нужно будет запомнить еще меньшее количество элементов, так как одно слово заменит сразу три цифры. Итак, после того, как вы выполнили пункт **а)** или пункт **б)**, начинайте последовательно соединять получившиеся слова со словами из списка.

- Не забывайте, что запоминать цифры можно и с применением только цифро-буквенного кода без использования словесно-числового списка. Именно эту задачу вы выполняли в Упражнении №32.

**Упражнение**



**З**апомните ряд цифр, используя ЦБК и словесно-числовой список (второй способ).

**7 4 0 3 8 7 2 5 1 6 0 4 3 5 6 2 9 5 9 1**



## Демонстрация чудес вашей памяти

**В**ы можете удивить ваших друзей и знакомых, быстро запомнив *десять четырехзначных чисел* (то есть 40 цифр). Вы даже можете поспорить с ними на что-нибудь... и, конечно, выиграть. Как правило, быстрое запоминание сразу десяти четырехзначных чисел (и их последовательности) весьма впечатляет и удивляет людей, не знакомых с техниками эффективного запоминания. Для вас же такое задание не должно представлять никакой проблемы, если вы знаете цифро-буквенный код и хорошо помните свой словесно-числовой список.

Попросите кого-нибудь из своих знакомых написать вам десять четырехзначных чисел. Предположим, что они записаны в таком порядке:

- |         |         |         |          |
|---------|---------|---------|----------|
| 1. 5607 | 4. 2792 | 7. 0253 | 10. 7183 |
| 2. 4428 | 5. 3675 | 8. 6957 |          |
| 3. 4019 | 6. 8698 | 9. 1537 |          |

- Конечно же, сначала надо потренироваться и засечь, за какое время вы можете все это сделать, а уже потом затевать спор.

Для запоминания этих чисел вам потребуются всего 10 первых слов вашего списка. Четырехзначные числа надо разложить на двузначные, например, **5607** разложим на **56** и **07**, **4428** на **44** и **28** и т.д. Итак, вспоминаем первое слово списка, в моем списке — это "еж". Вспоминаем или составляем слова для чисел **56** и **07** — "пуля" и "оса". Составляем мини-сюжет: "Еж пулей попал в осу". Стараемся как можно ярче представить себе эту картинку и переходим к следующему числу. Опорное слово под номером 2 в моем списке — "яд". Слова для чисел **44** и **28** — "чучело" и "диван". Сюжет: "Яд чучело спрятало под диван". Важно, чтобы слова в сюжете следовали в строгой последовательности, чтобы воспроизвести потом именно **4428**, а не **2844**. Слово "чучело" довольно абстрактное, такие слова нужно обязательно *конкретизировать*, то есть создавать конкретный образ чучела, а также не забывайте про методы оживления и соощущения. Для чисел **44** и **28** можно было ис-

пользовать другие слова: "чача" и "дева", сюжет получается такой: "Яд в чачу подсыпала дева".

Продолжите запоминание оставшихся восьми четырехзначных чисел самостоятельно. Эти числа можно запомнить и по-другому, например, связывая с каждым словом СЧС по одному двузначному числу, тогда вам потребуются 20 слов СЧС, а при ответе придется объединять двузначные числа в четырехзначное.

Проверьте себя, записав их на листе бумаги. Вы можете удивить своих знакомых, назвав по их желанию любое число на выбор, например, пятое или восьмое.

Один мой знакомый удачно использовал этот "фокус" при **устройстве на работу**, заявив, что он отличается от остальных претендентов очень хорошей памятью и предложив работодателю продемонстрировать ее. На место, на которое претендовал мой знакомый, был очень большой конкурс, и значение имело все, вплоть до внешности, а он-то как раз ею похвастаться не мог и опасался, что при прочих равных выиграет не он. И вот тогда-то он и "купил" будущего шефа тем, что доказал ему свою уникальную память, запомнив за 3 минуты 10 четырехзначных чисел, а после этого — последовательность 50 слов, которые шеф диктовал с интервалом в 2 секунды. Окончательно же мой знакомый сразил будущего шефа тем, что моментально называл слова и числа выборочно по их порядковому номеру. Конечно, шеф был рад принять на работу сотрудника, так выгодно отличающегося от других похожих друг на друга претендентов.

Если вы потренируетесь еще в запоминании десяти четырехзначных чисел и будете выполнять это задание без ошибок, то можете попробовать запомнить таким же способом десять шестизначных чисел, что при демонстрации чудес вашей памяти выглядит еще эффектнее. В этом случае разбивайте шестизначные числа на три двузначных (если сможете разбивайте шестизначные числа на два трехзначных числа). В остальном алгоритм действий тот же.

Очень эффектно выглядит демонстрация запоминания абстрактных понятий, в особенности по сравнению с кем-нибудь, кто понятия не имеет о том, как их запоминать. Запоминать последовательность абстрактных понятий вы можете при помощи словесно-числового списка со всеми исходящими отсюда преимуществами.

Не менее эффектно выглядит запоминание обыкновенной, но длинной последовательности цифр (например, 50-ти). А вообще же то как и чем удивить потенциального зрителя вы можете придумать сами, вариантов, как вы понимаете очень и очень много. Так что, освоив книгу, не забудьте указать в своем резюме то, что вы обладаете уникальной памятью и приступайте к созданию своей "шоу-программы". В произведенном впечатлении даже не сомневайтесь.

37

Потренируйтесь в запоминании 50 слов, используя словесно-числовой список.

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. кувшин    | 2. лужа      | 3. коляска   |
| 4. курица    | 5. матрос    | 6. гололед   |
| 7. оркестр   | 8. карман    | 9. бензин    |
| 10. ковер    | 11. пассажир | 12. колдунья |
| 13. рубашка  | 14. репка    | 15. лимонад  |
| 16. завод    | 17. солдат   | 18. болото   |
| 19. цепочка  | 20. ребро    | 21. ужин     |
| 22. карьер   | 23. ястреб   | 24. шуба     |
| 25. вертолет | 26. чеснок   | 27. протокол |
| 28. горох    | 29. коньки   | 30. звезда   |
| 31. пончик   | 32. соска    | 33. сосед    |
| 34. указка   | 35. гараж    | 36. ящерица  |
| 37. океан    | 38. абажур   | 39. зефир    |
| 40. лесник   | 41. ландыш   | 42. селедка  |
| 43. фуражка  | 44. плита    | 45. брат     |
| 46. насос    | 47. романс   | 48. дельфин  |
| 49. формула  | 50. сливки   |              |

Теперь, не подглядывая в задание, старайтесь как можно быстрее записывать слова, соответствующие следующим порядковым номерам. Отмечайте галочкой те слова, которые долго не могли вспомнить.

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 7 —  | 2 —  | 52 — |
| 26 — | 27 — | 45 — |
| 37 — | 30 — | 13 — |
| 38 — | 29 — | 12 — |
| 11 — | 6 —  | 31 — |
| 48 — | 16 — | 44 — |
| 4 —  | 10 — | 9 —  |
| 35 — | 42 — | 20 — |

Подсчитайте количество ошибок. Обязательно их проработайте. Посмотрите, состояла ли проблема в том, что вы не могли вспомнить слово из своего словесно-числового списка, или дело в том, что была создана плохая ассоциативная связь? Если вы допустили много ошибок, поупражняйтесь в запоминании 50-ти слов еще.

В Приложении вы найдете слова, которые можете использовать для запоминания.

Одна из наиболее частых ошибок начинающих осваивать технику запоминания — это боязнь *создавать слишком глупые ассоциации*. Такая боязнь обычно приводит к перебору всевозможных ассоциаций, а следовательно, к потере времени. **Не бойтесь и не стесняйтесь своих глупых ассоциаций**, создавайте ассоциации сразу же при предъявлении, а следующие 3—4 секунды используйте для применения метода оживления (четкого представления воображаемой картинки) и метода соощущений. К тому же "глупые" ассоциации не так уж плохи для запоминания, а даже наоборот. Нелепость и парадоксальность как раз-таки очень хорошо запоминается (тому множество примеров в повседневной жизни). Кстати, даже если ваша ассоциация действительно неудачная (стандартная, неинтересная), а следовательно, велика вероятность ее забывания, то применение методов оживления и особенно метода соощущений поможет вам компенсировать этот недостаток. Не могу не сказать вам так же и то, что часто возникающие *неприличные и сексуальные ассоциации* тоже не стоит отбрасывать. Они очень хорошо запоминаются! Некоторым людям нравится создавать их даже специально, поскольку при использовании подобных ассоциаций они добиваются особенно хорошего результата. Но и при создании таких ассоциаций не забывайте о том, что они тоже должны быть разнообразными, нестандартными.

Другие применения цифро-буквенного кода вы узнаете из главы "Память в повседневной жизни".

## Как запоминать лица и имена

**З**апоминать лица и имена приходится каждому из нас, и делаем мы это на протяжении всей нашей жизни. Однако это как раз та информация, которая меньше всего поддается записи. Конечно, записать имя и фамилию несложно, но ведь часто необходимо запомнить еще и лицо, которому принадлежат эти имя с фамилией, а иногда и отчество.

Каждый из вас наверняка попадал в неприятную ситуацию, когда не мог узнать человека, с которым уже встречался или же в нужный момент обратиться к человеку по имени. А ведь имя — это часть личности, поэтому, забывая его, мы как бы принижаем значимость личности человека. К тому же психологи давно выяснили, что звучание собственного имени приятно человеку как никакое другое звучание. Замечено, что частое употребление имени в разговоре располагает собеседника к вам. Замечали ли вы, как приятно бывают удивлены, когда не ожидают, что вы можете помнить их имена (а тем более имена их детей или родителей), а вы помните, и это часто ставит вас в выгодное положение и уж точно никогда не мешает. Я думаю, вы со мной согласитесь, что все это далеко не все причины, по которым полезно научиться запоминать лица и имена. Напомню вам еще лишь про одно обстоятельство. Вспомните, как обычно бывают популярны люди, помнящие имена окружающих их людей. Я наверное, не ошибусь, если скажу, что наиболее популярным среди учителей в школе, преподавателей в институте бывают именно те из них, которые знают всех учеников или студентов по именам. И даже очень строгие начальники часто бывают популярными у подчиненных, если обращаются к каждому по имени-отчеству. В истории тоже есть тому подтверждение — популярность военачальников, знавших своих солдат по имени, — Кутузова, Наполеона.

Однако часто люди вместо того, чтобы развить у себя память на лица и имена придумывают способы борьбы с последствиями их забывания для того, чтобы не попадать в неудобное положение. Вот некоторые из них. Я думаю, что, прочитав их, вы найдете что-то подобное и в вашем личном опыте. Кстати, нередко люди применяют такие методы совершенно неосознанно, преследуя единственную цель — не попасть в неудобное положение.

Например, некоторые люди, забыв фамилию и имя человека, прибегают к такому классическому приему: сначала спрашивают человека, как его зовут, а потом, услышав имя, говорят: "О! Вот это-то я как раз помню, я имел в виду вашу фамилию". Ведь забыть фамилию считается менее неудобным, чем имя. Это, конечно, хитрый прием, но его применение ограничено, во-первых, достаточно узкими рамками личного контакта (вы не сможете его применить при написании письма или документа, при рассматривании фотографии в альбоме и т.п.). К тому же вы не всегда найдете достаточно веский повод для того, чтобы вдруг спрашивать про фамилию. Во-вторых, многие люди на такой вопрос называют сразу и имя, и фамилию и тогда ваше "выкручивание" выглядит еще менее правдоподобным.

Еще одна популярная хитрость заключается в том, что вы просите человека собственноручно записать свою фамилию, имя и отчество и заодно телефон, ссылаясь на то, что хотите, чтобы все было написано правильно. Встречая человека, имя которого будет просто необходимо употребить в дальнейшем, но оно безвозвратно забыто, "хитрецы", пользующиеся этим способом, обычно говорят такую фразу: "О! Пока не забыл! Запиши(те) в мою (новую) записную книжку свои данные, а то я вечно..." Конечно, если человека зовут Мунгибар Амбниевич Кридулопов, то такая ваша просьба весьма уместна и даже необходима, а если перед вами Иван Петрович Соколов, то вряд ли вашу просьбу можно будет назвать оправданной. К тому же не к каждому человеку удобно обратиться с такой просьбой, не будете же вы просить об этом нового главу партнеров вашей фирмы. Время и место для записывания также может оказаться неудобным.

Третья хитрость заключается в том, что вы прямо спрашиваете человека: "Извините, а как вас все-таки зовут?", при этом не мигая, испытываяще смотрите ему в глаза, показывая всем своим видом, что вы совершенно не смущены своим вопросом, а даже наоборот (в вашем голосе должен чувствоваться чуть ли не вызов). Обычно "допрашиваемый" таким образом начинает вам называть свое имя, если вам мало одного имени, вы точно таким же тоном говорите: "Ну а дальше-то, дальше?" И когда человек скажет вам все, что вы хотели, вы меняетесь в лице и говорите улыбаясь (говорить надо очень быстро, чтобы человек не успел сообразить что к чему): "Ура! Я выиграл! Нет, я, конечно, если бы не был так уверен в том, что вас зовут именно так, я бы и не стал спорить... Но ведь и Иванов (здесь следует фамилия ни в чем не повинного человека) с такой уверенностью утверждал мне, что ваше отчество "такое-то", с такой уверенностью, что я даже засомневался в своей правоте и вот решил выяснить лично... представляете, он мне проиграл ... и т.д." Способ,

конечно, хитрый, но опять-таки далеко не всегда уместный. Возможно, вы видели такие сцены со стороны. Согласитесь, выглядит смешно.

Недостатком всех подобных "трюков" является еще и опасение, что они не сработают, и человек поймет, что его имя вами забыто. Поэтому, чтобы быть всегда уверенными, что с вами похожие ситуации не произойдут, лучше все-таки овладеть приемами эффективного запоминания лиц и имен.

## Запоминание имен

Начнем с запоминания имен. Имена (и фамилии), в отличие от лиц, надо не просто узнать, их надо вспомнить, то есть воспроизвести. А воспроизведение, как известно, требует значительно больших усилий, чем узнавание.

Один из способов запомнить имена и фамилии — это применить *метод фонетических ассоциаций* (см. главу о запоминании иностранных слов). Особенно эффективен этот метод при запоминании иностранных фамилий и имен, где, в общем-то, ничего другого почти и не остается. Например, к фамилии "Ларсен" из слов русского языка можно подобрать два созвучных слова "ларец" и "сено" и запомнить фамилию, составив сюжет: "**ЛАРЕЦ**, полный **СЕ-НА**". После этого, необходимо представить человека, которому принадлежит эта фамилия и "вплести" его каким-то образом в этот сюжет. (Немного подробнее вы узнаете о том, как это можно сделать, из раздела о запоминании лиц.) Если же вам нужно запомнить просто список фамилий (*без запоминания их принадлежности тем или другим лицам*), то достаточно сюжета из фонетических ассоциаций, который вы последовательно можете связать со следующим сюжетом и т.д. (Список фамилий и имен можно также запомнить, и пользуясь методом связанных ассоциаций.) Этот метод вам может пригодиться, если вы к примеру, встречаете гостей по списку и не хотите, смущая приглашенных, каждый раз в него заглядывать.

Еще пример: для фамилии "Бронстон" подбираем созвучные слова "броня" и "стон". Теперь для того, чтобы запомнить эту фамилию, можно представить самого Бронстона, зашитого в **БРОНЮ** и **СТОНУ**щего. Можно представить, что из **БРОНИ**рованной машины доносится **СТОН** и т.д. Часто фамилию необходимо запомнить вместе с профессией человека, тогда в сюжет надо включить что-то связанное с профессией. И вообще, любая информация о жизни человека может помочь вам запомнить его фамилию и/или его имя и отчество, если вы умело используете ее в сюжете.

Русские имена и фамилии тоже можно запоминать при помощи звуковых ассоциаций. Но в случае с фамилиями это, скорее, будут не звуковые, а смысловые ассоциации, точнее, в большинстве слу-

чаев слова, от которых они произошли. При этом могут возникнуть некоторые специфические трудности. Например, фамилии "Ворон" и "Воронин". Обе фамилии произошли от слова "ворон", то есть ассоциацией, которая пригодится для составления сюжета, будет являться именно это слово. Однако суффиксы у этих фамилий разные — "ов" и "ин". Таких фамилий, имеющих общее основание, но разные окончания и суффиксы в России очень много. И люди, носящие их, Наверное, привыкли, что с их фамилиями часто "немножко ошибаются". И все же можно научиться запоминать и не путать даже такие похожие фамилии. Как это сделать?

Прежде всего вам надо изобрести для себя специальные обозначения, которые можно как бы вплетать в сюжет и которые будут символизировать вам о том, какой же суффикс имеет фамилия. Например, для того, чтобы запомнить, что фамилия оканчивается на "ин", я использую в сюжете что-нибудь "**ИН**дейское" или "**ИН**дийское". В случае с Ворониным я бы мысленно раскрасила ворону, используемую в сюжете, как индейца или бы посадила ее на голову к индусу, занимающуся йогой. При вспоминании, когда я вижу в своем сюжете что-то индейское или индийское, оно служит мне сигналом о том, что фамилия оканчивается на "ин". Для запоминания окончания "ов" я использую в сюжете какой-нибудь **ОВО**щ или **ОВ**цу и т.п. Конечно, эти вставки должны быть полноправными участниками сюжета, иначе их можно забыть. В России часто встречаются украинские фамилии, оканчивающиеся на "ко" или "енко". Для их запоминания тоже можно придумать специальное обозначение. И не обязательно это должно быть слово, начинающееся с "ко" (например "кот"), хотя, естественно, такой способ также действителен и в этой ситуации. Но, кроме этого, вы можете использовать какой-нибудь национальный украинский символ, например, сало, тарелку борща или элемент национального костюма, в общем, что вам подскажет ваша фантазия. Кроме вышеописанных часто встречающихся суффиксов фамилий, существуют еще и другие, для которых тоже надо придумать специальные символы, которые после некоторой тренировки вы будете использовать в сюжетах, уже не задумываясь. Например, в России живет много людей, носящих фамилии, оканчивающиеся на "цов", "цев" "кин", "штейн", "вич", "ский" и т.д. Вы можете придумать для каждого из этих окончаний свой символ или символы и использовать их при запоминании.

Некоторые слова так видоизменились с древних времен или же вышли из употребления, что к фамилиям, образованным от них проще применить собственно метод фонетических ассоциаций (как к иностранным словам), чем искать слова, от которых они бы-



ли образованы. Например, фамилия "Чумаков". Очень легко рождаются созвучные слова и сюжет: "**ЧУ**чело среди **МАКОВ**" или "**ЧУМ** среди **МАКОВ**". Фамилия "Черкашин": "**ЧЕР**ная **КАШ**а" или "**ЧЕР**тит **КАШ**ей", или "Оставил **ЧЕР**та без **КАШ**и".

К запоминанию некоторых фамилий надо отнестись внимательнее, например, при запоминании фамилии "Поляков" к ней можно подобрать слово "поле", а потом случайно перепутать ее с фамилией "Полев", поэтому лучше использовать слово "поляк" или два слова "пол(е)" и "як". Но путаница в таких случаях возникает все же реже, чем в случае "ин"/"ов", так как *наша память своим естественным путем, непосредственно, без всяких техник часто запоминает такие вещи, как ритмику слова, его размер и т.п.*

*Вообще же, чем больше вы будете тренировать свою память, тем быстрее она сама (как будто бы в знак благодарности вам за то, что вы ухаживаете за ней, обращаете на нее внимание) начнет отслеживать те моменты при запоминании, на которые вы обращаете свое внимание, используя различные техники, и раскроет свои собственные, неведомые вам ресурсы, отчего вы все чаще сможете запоминать как будто бы без применения специальных техник, но с той же эффективностью, как если бы применяли их. На самом же деле, эти техники как бы свернутся, перейдя уже на неосознаваемый уровень. Другими словами, вы научите свою память этим техникам, и она начнет сама, незаметно для вас применять их. Конечно, чтобы достичь такого уровня, нужно очень много тренироваться, и главное — не только тренироваться, выполняя упражнения из этой книги, а упражняться в жизни, стараться применять знакомые вам техники для всей информации, подлежащей запоминанию, которая встречается вам в жизни. Не все техники запоминания могут стать способами, которые ваша память будет применять самостоятельно. Есть более "техничные" (например, ЦБК) способы и более "образные" (метод соощущений, визуализация). Наибольший эффект достигается при их умелом сочетании. Так вот для того, чтобы ваша память сама по себе стала вашим хорошим помощником, надо стремиться развить в себе легкость в применении образных методов запоминания, как бы передать памяти ответственность за их применение. Вы сразу почувствуете, когда передача этой ответственности произойдет. Тогда вы будете обладать так называемым образным мышлением. Тем самым вы сможете, с одной стороны, еще уменьшить время, требуемое для запоминания информации, и увеличить прочность сохранения следов памяти, с другой стороны.*

В этом упражнении попробуйте запомнить 14 фамилий людей вместе с их профессиями так, чтобы при предъявлении фамилии вы могли назвать соответствующую ей профессию и наоборот (для этого вам потребуется составлять мини-сюжеты из фамилии и профессии). Последовательность фамилий запоминать не надо.

•	Крючков	—	закройщик
•	Потапова	—	программист
•	Леденсон	—	журналист
•	Воейко	—	спортсмен
•	Гриммак	—	хирург
•	Бардина	—	логопед
•	Мартынова	—	конструктор
•	Петрушин	—	продавец
•	Куликов	—	физик
•	Коненков	—	учитель
•	Лысенко	—	экономист
•	Баскаков	—	химик
•	Шутс	—	парикмахер
•	Ведерникова	—	массажист

Проверьте себя. Напротив профессий запишите соответствующие им фамилии, а напротив фамилий — профессии.

программист —  
закройщик —  
физик —  
спортсмен —  
Коненков —  
Куликов —  
Лысенко —  
химик —  
Петрушин —

логопед —  
учитель —  
хирург —  
продавец —  
Леденсон —  
Воейко —  
Ведерникова —  
парикмахер —  
Бардина —

Обратите внимание на свои ошибки и в следующий раз создавайте более конкретные образы. Например, подумайте, какие ассоциации надо придумать для того, чтобы не перепутать такие близкие профессии, как врач, хирург и терапевт или журналист и корреспондент. Фамилии тоже могут быть близкими по смыслу, на-

пример, Медведев и Потапов, поэтому для их запоминания надо создавать более четкие образы.

Попробуйте проверить, насколько хорошо вы запомнили фамилии плюс профессии через несколько дней.

### Упражнение ●

39

● Представьте, что вам по каким-то причинам необходимо запомнить список фамилий в определенном порядке. Например, порядок приема посетителей, последовательность, в которой вы должны рассадить гостей на приеме, последовательность телефонных звонков и т.п. Перед вами фамилии, которые надо запомнить по порядку. (Для этого образы, которые вы будете создавать для каждой из них связывайте в сюжет или же используйте метод связанных ассоциаций или словесно-числовой список.)

● Литвинова Шилкин Морозова Горкевич  
● Котиков Акулова Королев Бакунин  
● Шамшин Нахимзон Шумков Кожухова  
● Мансуров Соловьев Майров Сакк

При запоминании имен тоже удобно применять *метод звуковых ассоциаций*. Для запоминания хорошо знакомых имен (употребляемых в России) достаточно подобрать только одну ассоциацию, даже для длинных, так как эта ассоциация нужна лишь для напоминания. А при запоминании сложных иностранных имен одной ассоциации может быть недостаточно, и придется подбирать две (три), составляя из них мини-сюжет (фразу). Ассоциацию, придуманную для имени в дальнейшем надо использовать при составлении сюжета, в который входят и другие элементы, соответствующие целям запоминания (фамилия, то есть, конечно, ассоциация к ней, отчество, профессия и т.п.) Посмотрите, какие ассоциации могут помочь вам запомнить имена:

**Иван** — ванная, ива

**Николай** — кол, кола

**Михаил** — мишка, мех

**Павел** — павлин

**Борис** — борщ и рис

**Ирина** — ириска

**Анна** — АН-2, ананас

**Елена** — ель, лентяй

**Дастин** — даст тины

**Винсент** — вино и сено

**Григорий** — грибы в горах

**Валентин** — валенки, тина

**Илья** — самолет ИЛ

**Виталий** — витает лист

**Иммануил** — и манит в ил

**Светлана** — свет, светлячок, ветка

**Оксана** — окно, сани

**Денис** — деньги

**Лучиано** — луч

**Жаклин** — жакет линяет и т.д.

Некоторые хорошо известные вам имена (не иностранные) иногда имеет смысл сначала как-то изменить, например, использовать для придумывания ассоциации уменьшительно-ласкательное имя или, наоборот, полное имя, в зависимости от этого у вас будут разные ассоциации, то есть их общее число возрастет: Наташа — Наталия — талия, тальк или Наташка — пташка. При этом, как обычно, лучше использовать для сюжета более наглядные слова. Для некоторых имен можно подбирать не слова-созвучия в прямом смысле этого слова, а слова, рифмующиеся с именем или по каким-то причинам связанные с ним. Например, всем известна детская песенка: "Антошка, Антошка, пойдем копать картошку!" Поэтому для запоминания имени Антон можно использовать ассоциацию "картошка". Детский стишок: "Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик..." поможет подсказать вам ассоциацию для имени Татьяна. Имя Юрий у многих ассоциируется с первым космонавтом — Юрием Гагариным, поэтому для его запоминания можете смело использовать любые слова, связанные с космосом, главное, запомнить путь своего ассоциирования, чтобы не получилось чеховской "лошадиной фамилии". В общем, как обычно, проявляйте побольше фантазии.

#### Упражнение ●

40

● В этом упражнении попробуйте запомнить 10 сочетаний фамилий и имен, объединяя их между собой в сюжет. Последовательность запоминать не обязательно.

● **Нешумова Наталия**  
 ● **Гендельман Борис**  
 ● **Ткачева Елена**  
 ● **Казаковская Оксана**  
 ● **Розанов Антон**

● **Мотылев Денис**  
 ● **Шахова Ирина**  
 ● **Лещинский Григорий**  
 ● **Майоров Иван**  
 ● **Тюрин Николай**

Проверьте себя, вспоминая фамилию при предъявлении имени и вспоминая имя при предъявлении фамилии.

**Оксана —**  
**Денис —**  
**Нешумова —**  
**Розанов —**  
**Иван —**

**Ирина —**  
**Тюрин —**  
**Григорий —**  
**Ткачева —**  
**Борис —**

Часто сложнее всего бывает запомнить имя и фамилию человека, если фамилия произошла от имени. Вот тогда-то и начинается пута-

ница. Но если вы будете использовать для запоминания таких фамилий ассоциации к именам, от которых они произошли и строго определитесь с порядком слов в сюжете (например, начинать всегда будете с имени), то вы сможете этой путаницы избежать.

#### Упражнение



Запомните следующие имена и фамилии.

**Павел Андреев**  
**Сергей Николаев**  
**Николай Борисов**  
**Алексей Петров**  
**Иван Павлов**

**Валентин Иванов**  
**Михаил Валентинов**  
**Андрей Сергеев**  
**Николай Михайлов**  
**Борис Степанов**

Теперь постарайтесь, не подглядывая, по фамилиям воспроизвести имена.

**Иванов —**  
**Николаев —**  
**Андреев —**  
**Сергеев —**  
**Валентинов —**

**Степанов —**  
**Михайлов —**  
**Борисов —**  
**Павлов —**  
**Петров —**

Если вы допустили значительное количество ошибок — повторите упражнение еще раз. Только при проверке попробуйте, наоборот, по именам воспроизвести фамилии.

В Приложении вы, как обычно, найдете много дополнительного материала для тренировок.

### Еще один способ запоминания имен

Вам наверняка известно, что каждое имя в древности что-то обозначало. Ниже вы увидите список имен с их значениями у разных народов. Вы можете использовать эти значения при составлении сюжетов для запоминания вместо слов-созвучий. Естественно, для этого их сначала необходимо выучить. Сделать это, конечно, не очень просто, поэтому вы можете заучить значения не всех имен, а только некоторых, например, тех, для которых сложно подобрать созвучия или тех, значения которых вам интересны. Чтобы облегчить себе задачу запоминания значений имен, вы можете придумать небольшие истории про ваших реальных знакомых, носящих выбранные вами для запоминания имена, используя в сюжете значение имени.

После того, как вы выучите значения имен, вы можете использовать их при запоминании имен незнакомых вам людей. При этом,

составляя сюжет (например, из имени, фамилии и профессии), вы можете использовать любую деталь значения, иначе говоря, каким-то образом конкретизировать зачастую довольно абстрактные значения имен. Например, у имени Екатерина значение — "всегда чистая", но такое словосочетание трудно использовать при составлении сюжета для запоминания, и сюжет вряд ли получится ярким. Поэтому вместо "всегда чистая" в сюжете можно использовать любое слово, ассоциирующееся у вас с этим понятием — "мыло", "порошок", "рубашка" и т.п. То есть реальное значение имени может натолкнуть вас на ассоциацию для него. Еще раз оговорюсь — не забывайте в таких случаях пути своих ассоциаций, иначе может получиться как в чеховском рассказе.

### Вот значения некоторых имен:

**Анна** — чудесная  
**Валентина** — здоровая  
**Варвара** — чужеземная  
**Вера** — вера  
**Вероника** — удачливая

**Виктория** — победа  
**Дарья** — царица  
**Евгения** — благородная  
**Екатерина** — всегда чистая  
**Елена** — факел  
**Елизавета** — почитающая Бога  
**Зинаида** — дочь Зевса

**Зоя** — полная жизни  
**Инна** — бурная  
**Ирина** — спокойная  
**Ксения** — странница  
**Лариса** — чайка  
**Любовь** — любовь  
**Людмила** — милая людям

**Майя** — мать  
**Маргарита** — жемчуг

**Марина** — морская  
**Мария** — госпожа  
**Надежда** — надежда  
**Наталия** — природная

**Александр** — защитник  
**Алексей** — отражающий  
**Анатолий** — восточный  
**Андрей** — мужественный  
**Артем** — посвященный  
Артемиде  
**Борис** — борющийся за славу  
**Вадим** — забияка  
**Валерий** — здоровый  
**Василий** — царственный  
**Виктор** — победитель  
**Виталий** — полный жизни  
**Владимир** — владеющий миром  
**Вячеслав** — известнейший  
**Геннадий** — благородный  
**Георгий** — земледелец  
**Григорий** — бдительный  
**Денис** — весельчак  
**Дмитрий** — крестьянин  
**Евгений** — сын хороших родителей  
**Ефим** — молчаливый  
**Захар** — хорошо запоминающий  
**Иван** — красивый  
**Игорь** — защитник  
**Илья** — верный  
**Иннокентий** — честный

**Нина** — фантазерка  
**Ольга** — святая (круглая)  
**Раиса** — легкая  
**Римма** — яблочко  
**Светлана** — светлая  
**Серафима** — пламенная  
**Софья** — мудрая

**Тамара** — финиковая пальма  
**Татьяна** — учредительница  
**Юлия** — июльская

**Кирилл** — владыка  
**Константин** — постоянный  
**Леонид** — подобный льву  
**Максим** — величайший  
**Михаил** — подобный Богу  
**Никита** — славный  
**Николай** — победитель  
племен  
**Олег** — солнечный  
**Павел** — маленький  
**Петр** — камень  
**Родион** — богатырь  
**Роман** — римлянин  
**Семен** — настойчивый  
**Сергей** — высокий  
**Степан** — увенчанный венком  
**Федор** — Божий дар  
**Юрий** — землепашец  
**Яков** — несговорчивый

Если вы решите применять это способ запоминания имен, то предварительно обязательно конкретизируйте для себя абстрактные значения имен.

Перед тем, как перейти к запоминанию лиц, посмотрите, как можно запомнить имя, отчество, фамилию и профессию человека тогда, когда эту информацию не надо связывать с его лицом. Например, в ситуации, когда вам нужно обратиться (позвонить, прийти на прием и т.д.) к какому-то человеку, которого вы еще не видели.

**1.** Придумайте ассоциацию к имени и, если это необходимо, к отчеству тоже. **2.** Придумайте ассоциацию к фамилии человека. **3.** Объедините эти ассоциации в сюжет. Тему сюжета вам подскажет его профессия или другая информация о человеке, которую вы знаете и хотите помнить вместе с его именем. Ведь обычно вместе с именем человека нам необходимо знать, кто этот человек (ваш будущий партнер, дальний родственник из другого города, директор завода пластмассовых изделий, адвокат или врач), поэтому сюжет лучше делать на эту тему.

Рассмотрите подробные примеры.

**Королев Михаил Олегович — дизайнер помещений.**

Ассоциация для имени — **МИ**шка (медвежонок). Ассоциация для отчества — **ЛЕГ**ковушка или **ЛЕГО** (конструктор). Ассоциация для фамилии — **КОРОЛЬ**.

Пока я еще не знаю лица этого человека, я представляю, что ди-

зайнер помещений — это медвежонок, он едет в необычной легковушке (необычной — потому что он же дизайнер). Дальше я решаю заменить ассоциацию "король" на "королевство". Эту замену мне "подсказывает" профессия — получится довольно складно: "Медвежонок едет в легковушке делать новый дизайн всего королевства" (можно еще добавить: "...по вызову **КОРОЛЕВЫ**", это во-первых, усилит ассоциацию к фамилии, а во-вторых уточнит ее — фамилия оканчивается на "ев", а не на "енко" или "ков"). Другой вариант: "Медвежонок из конструктора лего выстроил королевство нового дизайна". Старайтесь, чтобы сюжеты были необычными и веселыми, а если это не очень удастся попробуйте внести в готовый сюжет какой-нибудь эмоциональный компонент, личное отношение, дать оценку ситуации, описываемой в сюжете и т.п. Этим вы сможете уменьшить вероятность их забывания.

**Ирина Ивановна Виллис** — парикмахер.

Ассоциация для имени — ириска. Ассоциация для отчества — ванная.

Ассоциация для фамилии — вилка и лис(а), лист.

Сюжет: Парикмахер **ИРИ**ски размочила в **ВАН**ной. Затем накрутила полученную смесь на **ВИЛ**ку и с помощью этого сделала клиентку похожей не **ЛИСУ**.

Другой сюжет. В этот раз начнем с фамилии: **ВИЛ**кой **ЛИС** всегда причесывался, но однажды к нему прилипла **ИРИ**ска и ему пришлось отмачивать ее в **ВАН**ной. (На профессию Ирины Ивановны в этом сюжете указывает его тема — "про причесывание".)

Когда сюжет уже придуман, не забывайте использовать метод оживления.

#### Упражнение

42

• Запомните фамилии, имена, отчества и профессии людей, используя описанные выше приемы.

• **Логина**

• **Татьяна Сергеевна** — метеоролог

• **Оверчук**

• **Дмитрий Николаевич** — участковый

• **Туманов**

• **Григорий Викторович** — режиссер

• **Макарова**

• **Елена Геннадьевна** — литературный редактор

• **Андреев**

• **Сергей Степанович** — фотограф



- **Маслаков**
- **Борис Юрьевич** — заведующий химической лабораторией
- 
- **Рольф**
- **Анатолий Ильич** — директор антикварного магазина
- 
- **Самусенко**
- **Мария Валентиновна** — врач-педиатр
- 

Проверьте себя. Напишите напротив профессий соответствующие им имена, фамилии и отчества.

**литературный редактор —**  
**участковый —**  
**фотограф —**  
**метеоролог —**  
**врач-педиатр —**  
**заведующий химической лабораторией —**  
**директор антикварного магазина —**  
**режиссер —**

Если вы хотите потренироваться еще, то в приложении вы найдете список имен и профессий.

## **Запоминание лиц**

Запоминать лица нам, как правило, приходится вместе с именами их обладателей или какой-нибудь минимальной информацией о них. Необходимость в запоминании отдельно лиц появляется довольно редко, чаще всего — это запоминание людей очереди, когда вам надо из нее отлучиться, все остальные ситуации необходимости запоминания лиц людей без информации о них, скорее, можно отнести к специфике некоторых профессий (дежурный на вахте, охранник и т.п.). Однако умение запоминать лица без какой-то ни было информации о них может пригодиться каждому. Например, если вы стали невольным свидетелем преступления или несчастного случая (хотя и это уже можно назвать информацией).

В любом случае, прежде чем перейти к примерам запоминания лиц (и вместе с именами, и без них) познакомьтесь с некоторыми *характеристиками лиц*, на которые можно (нужно) обращать внимание при знакомстве с каждым новым человеком. Естественно, список этих характеристик очень большой, и в реальной ситуации

в зависимости от количества времени вы сможете обратить внимание только на часть характеристик, на те из них, которые больше всего бросаются в глаза, то есть на отличительные особенности лица. Однако для более успешного запоминания этих особенностей нужно знать параметры, по которым описывается та или иная часть лица, а также варианты отдельных черт.

Конечно, в ниже приведенном списке (или схеме описания) содержатся далеко не все характеристики особенностей лиц, поэтому вы можете добавить к ним и другие. Даже если вы не собираетесь вплотную заниматься развитием памяти на лица, подробное изучение этого списка поможет вам стать более внимательным к особенностям человеческих лиц, что уже само по себе повлечет более успешное их запоминание.

### Итак, вот этот список:

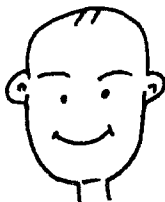
#### Голова

Прежде чем перейти к характеристикам отдельных черт лица, посмотрите, какой бывает голова человека в целом.

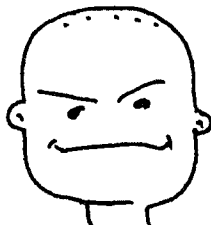
#### По размеру:



а) маленькая,

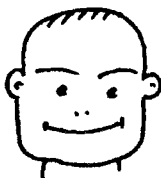


б) средняя  
(обыкновенная),



в) большая

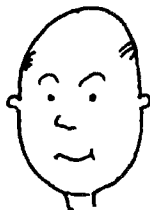
#### По форме:



а) квадратная



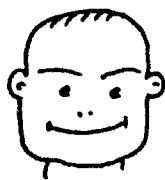
б) прямоугольная,



в) овальная,



г) круглая,



д) трапециевидная:

1. с большим  
основанием  
внизу,

2. с большим  
основанием  
вверху,

е) треугольная:

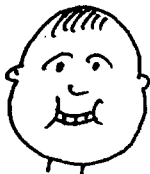
1.  
с основанием  
внизу,

2.  
с основанием  
вверху,



ж) ромбовидная

А также в целом, **по общему впечатлению** голова может быть:



а) широкая или узкая,

б) с мелкими чертами лица, или с крупными, или смешанными



в) симметричная и несимметричная,

г) с правильной или неправильной формой черепа

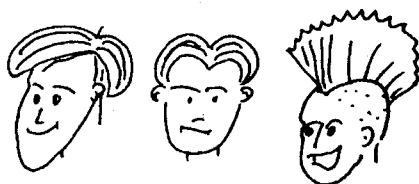
## Волосы

Волосы не самый лучший ориентир для запоминания человека, потому, что это как раз то, что легче всего изменить в своем облике — покрасить, подстричь, сделать хвостик, одеть парик в конце концов. И проделать изменения подобного рода человек может в любой момент. Часто изменение прически меняет человека до неузнаваемости, что еще раз подтверждает необходимость более внимательного отношения к другим характеристикам внешности человека. Однако умение охарактеризовать волосы человека, конечно, тоже вам пригодится. Только, наверное, не надо придавать запоминанию волос первостепенную роль (как это часто делается), особенно, если вы запоминаете внешность женщины.

### Общее впечатление:

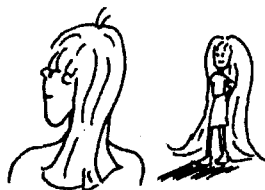


а) красивые  
или некрасивые,



б) аккуратные или нет  
(хорошая, плохая или необычная  
прическа)

### По длине:



а) длинные  
(ниже плеч),  
очень длинные,



б) средние  
(по плечи),



в) короткие  
(выше плеч),



г) очень  
короткие  
("ежик")

## По густоте:



а) густые (и пышные),



б) жидкие,



в) средней густоты,



г) наличие лысины или залысин

## Другие характеристики:



а) прямые,



волнистые,



выющиеся  
(кудри),



б) с челкой или без,



в) наличие пробора и его место  
(посередине, слева, справа)

## Цвет:



а) темный,



б) средний,



в) светлый,



г) необычный  
(рыжий, красноватый и т.п.),



д) наличие седины  
и ее степень

## Лоб



а) большой  
или маленький,



б) широкий или узкий  
между волосами и линией бровей,



в) широкий или узкий  
между висками,



г) гладкий или морщинистый:  
1. морщины  
горизонтальные,

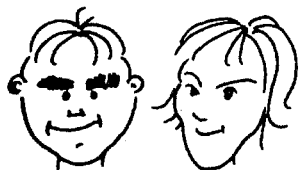


2. морщины  
вертикальные,



д) выдающийся вперед по сравнению со всем лицом, е) скошенный назад, ж) на одной линии со всем лицом

### Брови.



а) широкие или тонкие,

### Ресницы.



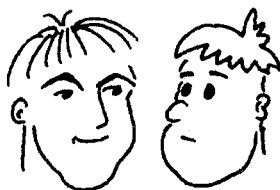
а) длинные или короткие,



б) густые, редкие, средней густоты,



б) прямые или загнутые,



в) длинные или короткие,



в) густые или редкие,



г) прямые, дугообразные или изогнутые,



д) сросшиеся  
или нет

е) далеко от глаз  
или близко к глазам

ж) цвет  
(темные, светлые и т.д.)

## Глаза

Глаза — это очень важная характеристика внешности человека. Если научиться хорошо дифференцировать и запоминать глаза, то этого может быть уже (почти) достаточно, для того, чтобы узнать человека. Недаром первое, что пытаются скрыть преступники и всякие секретные агенты, — это свои глаза. В каждом глазе, а скорее, во взгляде есть что-то совершенно неповторимо неуловимое, зависящее, наверное, больше от личности человека. Поэтому, несмотря на достаточно большой список возможных параметров описания глаз, его может оказаться абсолютно не достаточно. Часто для точной характеристики и/или запоминания важнее уловить что-то особенное и неповторимое в глазах и взгляде.

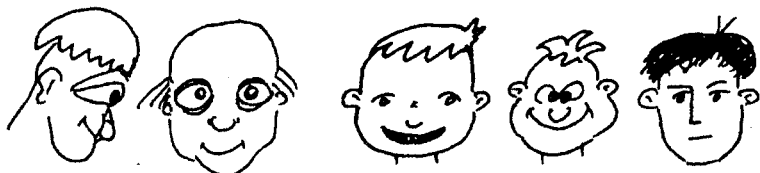
И все же глаза могут иметь следующие характеристики:



а) большие  
или маленькие,

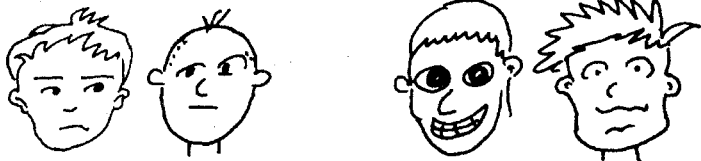
б) круглые, овальные, миндалевидные,





в) необычно выпуклые  
или глубоко посаженные,

г) находятся далеко  
или близко друг от друга,  
или на нормальном расстоянии,



д) расположены на одной линии  
или образуют угол,

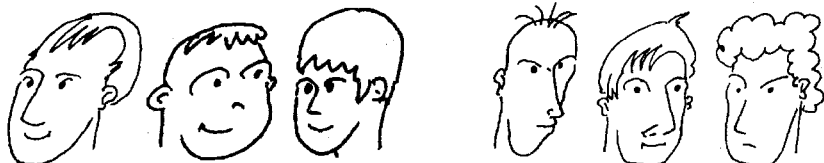
е) величина зрачка,



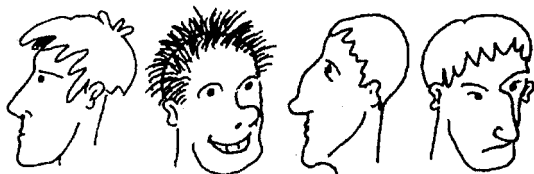
ж) наличие или отсутствие мешков под глазами  
з) цвет

После описания параметров анализа глаз, так и просится список взглядов (добрый, мягкий, твердый, орлиный, злой, хитрый ... и т.д.), но я опасаясь, что он может занять не один десяток страниц и превратиться на самом деле в список черт личности, поэтому оставляю это увлекательное и небесполезное занятие на ваше усмотрение.

## Нос



а) большой, маленький или средний, б) узкий, широкий, средний,



в) прямой, курносый или с горбинкой  
(и степень ее выраженности),



г) кончик носа узкий,  
нормальный или широкий  
("картошкой"),

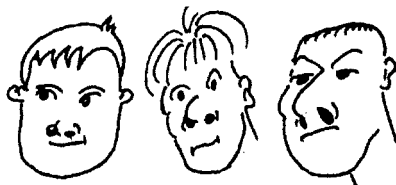


д) переносица глубокая  
или высокая

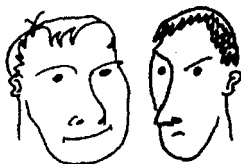
**Ноздри носа могут быть:**



а) маленькие,  
нормальные,  
большие,



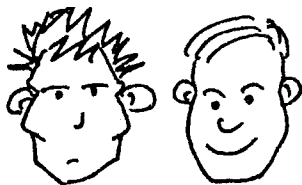
б) овальные,  
круглые,  
каплевидные,



в) широкие или узкие,

г) волосатые и нет

## Скулы



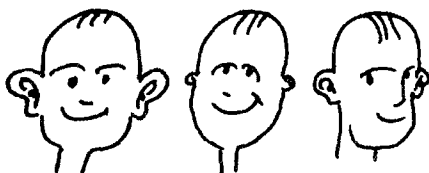
а) широкие или нормальные,



б) высокие

## Уши

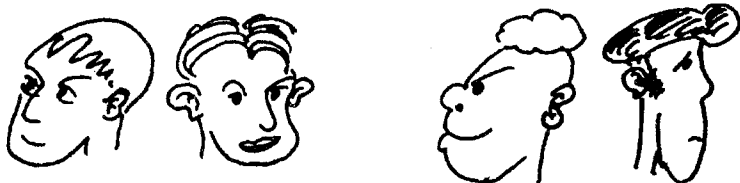
Как правило, люди не часто обращают внимание на строение ушей, а они, между прочим, могут стать весьма и весьма характерным признаком, поскольку бывают очень и очень различными. Конечно, у некоторых людей они закрыты волосами, но таких людей все-таки меньшинство. Итак, уши бывают:



а) большие, маленькие или средние,



б) выше уровня бровей, на уровне бровей или ниже,

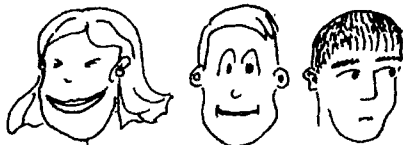


в) прижатые  
или оттопыренные,

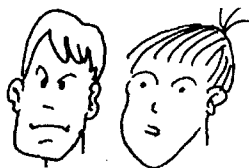
г) мочка уха может быть большой,  
очень маленькой или средней,

д) линия уха может быть ровной или изогнутой

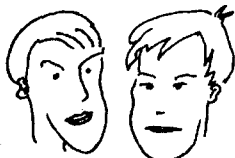
## Рот и губы



а) рот большой, средний или маленький,



б) рот приоткрыт или плотно сжат,



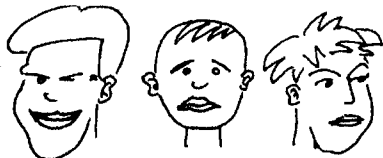
в) толстые (“пухленькие”) или тонкие,



г) верхняя губа больше (толще) нижней и наоборот,



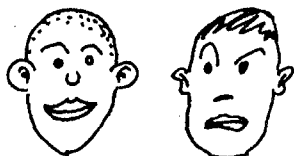
д) губы “бантиком”, прямые или слегка изогнутые,



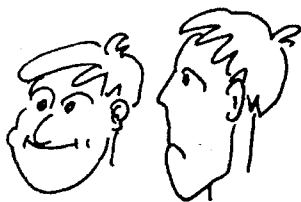
е) кончики губ приподняты, опущены или на ровной линии,



ж) выпячена верхняя или нижняя губа,

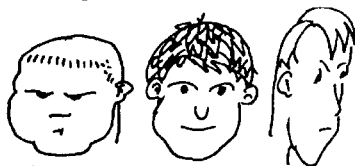


з) симметричный или асимметричный рот,



и) расположены близко к носу или далеко

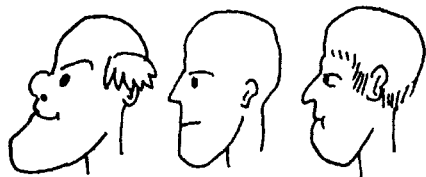
## Подбородок



а) широкий,  
средний или узкий,



б) большой  
или маленький,



в) выступающий,  
прямой или скошенный,



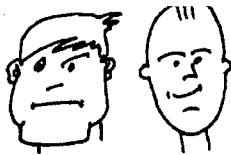
г) двойной  
или нормальный,



д) с ямочкой,



е) раздвоенный,

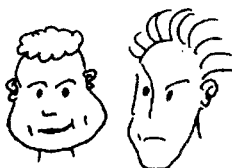


ж) квадратный  
или закругленный

## Щеки



а) пухлые, нормальные  
или вдавленные,



б) с двумя ямочками,  
с одной, без ямочек,



в) с румянцем и без него

## Кожа лица

- а) идеально гладкая, слегка морщинистая или морщинистая,
- б) с крупными или с незаметными порами,
- в) излишне сухая (шелушащаяся), нормальная или жирная (блеск),
- г) светлая или смуглая, красноватая, бледная, румянец,
- д) с оспинами, шрамами, прыщами.

## Дополнительные характеристики



Человек может носить **очки**, при этом они могут быть разнообразной формы: круглые, квадратные, прямоугольные, трапециевидные, необычной формы. Оправа может быть пластмассовой или металлической (белый или желтый металл). Очки могут быть с тонированными стеклами. Оправы могут быть разных цветов.



Кроме этого женщины (а иногда и мужчины) могут носить в ушах (и не только в ушах) **серезки**. Серезки могут быть крупными, средними, маленькими, с камнями и без, из белого или желтого металла, пластмассовыми, деревянными, экзотическими. Их может быть по одной в каждом ухе и по несколько, серезка может быть только в одном ухе.



Мужчины могут носить **усы, бакенбарды, бороду** различной формы. Вы с успехом можете использовать их при запоминании лиц, но не забывайте, что все эти дополнительные характеристики человек может изменить в любой момент.

Перед вами несколько фотографий людей. Постарайтесь описать каждого человека в соответствии с приведенным выше списком характеристик. Упражнение лучше выполнять письменно, пользуясь при описании теми же формулировками, что и в списке. Это упражнение направлено не на собственно развитие памяти, а на развитие способности более четко замечать черты лица, на их проговаривание, что естественно влечет за собой и лучшее их запоминание в сочетании с другими методами.

Характеристики лица человека, изображенного на первой фотографии, вы можете записывать, глядя непосредственно в план (список характеристик). При описании второго человека старайтесь припоминать параметры анализа черт лица самостоятельно, лишь изредка заглядывая в план (можно изменять последовательность описания, но главное в каждом пункте указать все параметры) и сверяясь с ним. Третье же лицо постарайтесь охарактеризовать как можно подробнее, не заглядывая в план. Затем посмотрите, какие характеристики лица вы забыли описать (например, описали толщину бровей, но забыли указать форму и т.п.) Потренируйтесь еще, используя фотографии своих знакомых.



## Упражнение

44

В этом упражнении вам надо постараться не только описывать лица, глядя на фотографию, но и попробовать повторить отмеченные характеристики лиц спустя некоторое время. Перед вами две фотографии. Опишите устно или запишите характеристики лиц людей, изображенных на них. Затем отвлекитесь, сделайте небольшой перерыв и, больше не возвращаясь к фотографиям и своим записям, запишите все, что вы помните о лицах этих людей.



Смогли ли вы назвать самые отличительные особенности этих лиц? Помогли бы запомненные вами характеристики узнать этих людей в будущем? Смог бы кто-то другой узнать этих людей (по отдельности) среди других, если бы воспользовался вашим последним описанием?

## Упражнение

45

Перед вами фотография мужчины. Посмотрите на нее в течение 2—3 минут, пытаясь провести за это время анализ его лица согласно схеме. Затем закройте фотографию листом бумаги и постарайтесь ответить на следующие вопросы (вопросы читайте уже после того, как фотография будет закрыта):

Пометьте галочкой правильные утверждения.

У мужчины были

### брови

- а) густые
- б) дугообразные
- в) сросшиеся

### глаза

- а) большие
- б) на одной линии

### волосы

- а) средней длины
- б) волнистые
- в) с прямым пробором

### овал лица

- а) круглый
- б) трапециевидный
- в) овальный
- г) квадратный



- **нос**
- а) узкий
- б) курносый
- в) с большими ноздрями

- **губы**
- а) толстые
- б) нижняя губа шире верхней
- в) маленький рот
- г) уголками вверх

• Откройте фотографию и проверьте правильность своих ответов.



Последние три упражнения вы можете выполнять сколько угодно много раз, используя при этом имеющиеся у вас фотографии знакомых и родственников, а также фотографии, вырезанные из журналов и газет.

### **Запоминание черт лица и ассоциации**

Многим из вас, я думаю, при выполнении упражнений уже приходило в голову помогать себе при запоминании, придумывая ассоциации к особенностям черт людей. Из этих ассоциаций можно составлять небольшой сюжет. Например, изогнутые брови могут напомнить волну на море, круглые глаза — мячи, если при этом глаза маленькие — то горошины, курносый нос — уточку, широкий нос — на парашют, две пухленькие губки — лежащие одна над другой подушки и т.д. Иногда такие сравнения могут значительно облегчить вам запоминание лиц, особенно, если по каким-то причинам лицо надо запомнить очень подробно.

Если лицо не нужно запоминать с такой степенью подробности, то вы можете пользоваться для их запоминания их схожестью с животными, птицами, растениями и даже предметами повседневной жизни,

беря за основу для сравнения какую-то отдельную, но особенно отличительную черту или лицо в целом. Как правило, отправной точкой для определения такой схожести служит набор из 2—3 наиболее выдающихся, наиболее заметных черт лица. *Производя подобное сравнение, очень просто связывать фамилию, имя, профессию и другие данные человека с чертами его лица.* На самом деле вы в своей жизни не раз производили такие сравнения, сами того не замечая. Сравнивали людей с кошками, лисами, зайцами, совами, орлами, ежами, печеными яблоками и даже прохудившимися ботинками. Только теперь вам нужно не просто обращать внимание на сходство, но и активно использовать его при запоминании данных человека, вплетая ассоциацию для лица, которую вы придумали в общий сюжет. Но сначала потренируйтесь придумывать ассоциации к лицам без какой-либо другой информации о человеке.

**Упражнение**

46

Перед вами фотографии 10 людей. Придумайте ассоциации к их лицам. Под каждой фотографией напишите, кого или что человек, изображенный на ней вам напоминает.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

Можете ли вы ответить на вопрос, исходя из каких особенностей лиц каждого из людей, вы выбрали к нему именно эту, а не другую ассоциацию? Нужно обязательно научиться отвечать на этот вопрос, чтобы в дальнейшем, в реальной жизни, подбор ассоциаций осуществлялся быстрее и был более точным. Ваши рассуждения могут быть примерно такими: Человек, изображенный на фотографии №2 напомнил мне зайца. У него, как и у зайца глаза находятся под углом к носу, они небольшие, голова трапециевидной формы с основанием внизу, маленький рот. Человек на фотографии №3 напомнил мне ботинок из-за того, что у него очень массивный подбородок, нижняя часть лица выдается вперед, очень большой рот.

Сходства людей с животными, растениями, цифрами, предметами, вы можете использовать также в задачах на узнавание ранее виденных людей среди большого количества других (например, когда вам надо запомнить членов вашей секции на конференции среди всех ее участников, запомнить людей в очереди, из которой вы отошли и т.п.).

Итак, я рекомендую вам пользоваться следующим планом при запоминании внешности человека и его имени при знакомстве с ним.

● **1.** Начните с имени и фамилии. Придумайте ассоциации для имени и фамилии (а также отчества, если это необходимо). Объедините эти ассоциации в сюжет, используя в нем какую-нибудь информацию о человеке (например, его профессию или повод вашего с ним знакомства). Не стесняйтесь повторить вслух его имя, так как звучание имени может помочь вам как в придумывании ассоциаций, так и в его запоминании с помощью естественных механизмов вашей памяти — кстати не забывайте об их постоянной работе параллельно с вами.

**2.** Все это время, пока составляете сюжет, внимательно рассматривайте его лицо, мысленно отвечая на пункты схемы. Не обязательно отмечать все пункты описания, скажем, глаз или волос, достаточно остановиться на самом заметном, на том, чем этот человек отличается от большинства других. Вы сами можете остановиться в любой момент, когда почувствуете,

что информации уже достаточно, и вы не перепутаете этого человека ни с кем.

3. Из всех перечисленных вами черт, постарайтесь выделить 1—3 самые-самые, и придумать к ним ассоциацию, то есть найти сравнение между лицом человека и каким-либо объектом окружающего мира. Иногда полезно преувеличить эти черты (или даже одну, но самую отличительную), такое преувеличение позволяет ускорить процесс нахождения ассоциаций. Представьте, что вам надо нарисовать шарж этого человека — на кого или на что будет похож ваш шарж? Если есть такая возможность, изучите не только лицо человека, но и его фигуру, движения, все это тоже поможет вам создать более точную ассоциацию.

4. Включите ассоциацию, созданную для внешности человека или для отдельных черт лица, в общий сюжет.

Прodelать все эти операции совсем несложно. Достаточно 2—3 минут, чтобы даже новичок "познакомился" таким образом с человеком. Лучший же способ научиться этим приемам — использовать их постоянно. Например, после прочтения газеты или журнала стараться запоминать имена, фамилии и профессии изображенных на помещенных в них фотографиях людей, а спустя несколько дней проверять, насколько хорошо была усвоена информация.

#### Упражнение

47

В этом упражнении попытайтесь запомнить 12 фотографий, а также имена, отчества, фамилии и профессии людей, изображенных на них.



**Лапшин**  
Семен Васильевич —  
автомеханик



**Прохоров**  
Иван Денисович —  
столяр



**Антощук**  
Юрий Викторович —  
корреспондент



**Шеритон**  
Альберт —  
адвокат



**Костюкова**  
Анна Александровна —  
экскурсовод



**Вердаль**  
Луиза —  
хореограф



**Томсон**  
Николас —  
судья



**Соленова**  
Маргарита Витальевна —  
домохозяйка



**Старостин**  
Петр Иванович —  
фермер



**Якушкина**  
Анастасия Евгеньевна —  
музыкант



**Бочаров**  
Константин Сергеевич —  
бухгалтер



**Виноградова**  
Римма Леонидовна —  
косметолог

Теперь закройте текст и, оставив только фотографии, ответьте письменно на следующие вопросы:

Назовите имя, фамилию и отчество человека, изображенного на фотографии № 3.

Какая профессия у женщины, изображенной на фотографии №8?

Какое отчество у человека, изображенного на фотографии №2?

Назовите имя и профессию мужчины, изображенного на фотографии №4.

Назовите фамилию и профессию девушки, изображенной на фотографии №10.

Назовите отчество мужчины, изображенного на фотографии №9.

Какое отчество и фамилия у женщины, изображенной на фотографии №5?

Какая профессия у женщины, изображенной на фотографии №6?

Назовите всю информацию, которую вы знаете, о человеке, изображенном на фотографии №1.

Назовите имя, отчество и фамилию женщины, изображенной на фотографии №12.

Назовите всю известную вам информацию о человеке, изображенном на фотографии №11.

Сравните свои ответы с оригиналом. Проработайте ошибки, подумайте, почему они произошли.

Теперь закройте фотографии, и ответьте письменно на вопросы, связанные с внешностью людей, изображенных на них. Отвечайте как можно подробнее.

Опишите овал лица и волосы Бочарова Константина Сергеевича.

Опишите глаза и брови Анастасии Евгеньевны.

Какие уши и нос были у столяра?

Что вы можете сказать о верхней части лица адвоката?

Чем особенным запомнилась вам Луиза Вердаль?

Опишите нижнюю часть лица господина Старостина.

Опишите рот и губы Соленовой Маргариты Витальевны.

Опишите прическу и глаза косметолога.

Назовите самую отличительную черту госпожи Костюковой.

Чем особенным запомнился вам корреспондент? Опишите лоб и подбородок Николоса Томсона.

Ответьте “да” или “нет” на каждый из ниже перечисленных характеристик, относящихся к внешности Лапшина Семена Васильевича. У него были:

- а) большие глаза,
- б) близко расположенные глаза,
- в) глубоко посаженные глаза,
- г) нос с горбинкой,
- д) маленькие ноздри,
- е) круглый овал лица,
- ж) тонкие губы,
- з) оттопыренные уши,
- и) густые брови,
- к) массивный подбородок,
- л) аккуратно уложенные волосы.

Посмотрите на фотографии и сравните с ними свои ответы. Подсчитайте количество ошибок. Подумайте, с чем они могут быть связаны, и при желании проработайте их.

Можете потренироваться еще. В Приложении вы найдете еще 12 фотографий вместе с именами и профессиями людей, изображенных на них.

## Запоминание визуальной информации

**К** визуальной (или зрительной) информации в широком смысле можно отнести множество самого различного материала, в восприятии и запоминании которого участвует зрение. Многие люди (если не все) мечтают научиться запечатлевать или как бы фотографировать подлежащую запоминанию информацию. Достичь же этого удастся, к сожалению, единицам, но каждый из вас может в той или иной степени приблизиться к этому уровню. Как это сделать? Мой ответ, быть может, расстроит вас и уж наверняка покажется неудовлетворительным и странным. Достичь фотографической памяти можно таким же образом, что и завоевать на Олимпиаде первое место по фигурному катанию — то есть необходимо знать технику и **очень, очень много тренироваться**. Чудес здесь не бывает, если у вас только не феноменальная память с рождения, но тогда зачем вам эта книга?.. Ну а если серьезно, то для того, чтобы *развить* в себе способность к фотографическому запечатлению информации, почаще выполняйте упражнения 1—4 из главы о внимании в совокупности с использованием известных вам техник запоминания, старайтесь запоминать изображение картин, открыток, реально встречающихся вам пейзажей... и тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь... как в спорте... если вам, конечно, достичь уровня фотографической памяти просто необходимо. Если же вы хотите лишь *улучшить* свою способность к зрительному запечатлению, выполняйте все эти упражнения время от времени.

В этой же главе мы коснемся запоминания визуальной информации немного в другом, более узком смысле.

Запоминать визуальную информацию в чистом виде нам приходится не так часто. Обычно мы все-таки можем ее каким-то образом описать словами, и тогда уже назвать ее визуальной в строгом смысле этого слова нельзя. Однако встречается материал, который мы воспринимаем и запоминаем преимущественно именно зрительно. Это абстрактные значки, символы, иероглифы, орнаменты и т.п. (то есть все то, что трудно описать словами или, как говорят психологи — вербализовать). Потренироваться в запоминании зрительного материала такого рода очень полезно и просто так, для развития самой способности к запоминанию. Это



такой же хороший тренинг (или если хотите, зарядка для ума), как и запоминание рядов не связанных друг с другом слов. В качестве своеобразных тренажеров вы можете использовать таблицы с различного вида символами, с которыми вы познакомитесь чуть позже, а пока — еще один метод эффективного запоминания, пригодный для запоминания визуального материала.

## **Метод трансформации**

Само слово "*трансформация*" произошло от латинского *transformatio*, что значит "*превращение*". Именно в превращении чего-либо во что-либо и состоит этот метод. Термин "*превращение*" подразумевает под собой некий процесс, совершающийся постепенно. Так что-то маленькое становится постепенно большим, и мы говорим, например: "Он превратился из маленького щенка в большого пса". Что-то плоское превращается в объемное, черно-белое в цветное, незаконченное в завершенное и т.д.

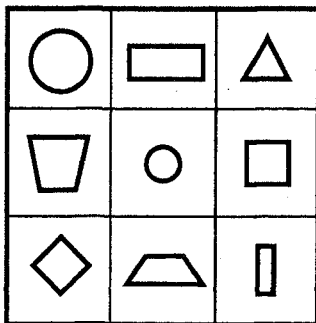
Метод трансформации чаще всего применяется при запоминании графических символов (геометрических фигур, абстрактных значков и т.п.), а также при запоминании иероглифов. Метод трансформации состоит в превращении какого-либо в той или иной степени абстрактного символа в конкретный объект. Например, плоскую фигуру — прямоугольник, мы можем мысленно дорисовать до объемной фигуры — параллелепипеда (помните, как в школе нас учили делать из прямоугольника параллелепипед, дорисовывая пунктирными линиями невидимые грани). Затем надо сделать его непрозрачным, раскрасить, а дальше уже по желанию превратить его в кирпич, или в коробку торта, или в коробку от обуви, или в спичечный коробок, или в телевизор.

Кому-то может показаться, что метод трансформации ничем не отличается от метода ассоциаций (например, при подборе ассоциаций к цифрам или буквам). Действительно, между этими методами есть много общего. И самое важное из этого общего — цель или конечный результат применения и одного, и другого методов — получение из информации достаточно абстрактной, слабо пригодной для запоминания, информации конкретной, образной, удобной для применения к ней различных мнемических средств (составление сюжета и т.п.). Основное же различие между этими двумя методами состоит в следующем: при подборе *ассоциаций* к какому-либо объекту, мы как бы задаем сами себе вопрос: "А что мне напоминает это, на что это похоже, с чем ассоциируется?" Иными словами мы подыскиваем из всех объектов, представленных в нашем сознании такой объект, который близок к первоначальному по каким-то параметрам. Ищем одновременно, без каких бы то ни было промежуточных стадий. При

применении же метода трансформации мы приходим к конечной цели через промежуточные стадии, останавливаясь на них, проговаривая их про себя. Эти два метода можно сравнить с прыжком (в первом случае) на несколько метров в длину или же с преодолением того же расстояния шагами (во втором случае). Согласитесь, однако, что в некоторых случаях имеет смысл не прыгнуть, хотя это и быстрее, а *пройти* эти несколько шагов, например, чтобы лучше разглядеть окружающий пейзаж. Иными словами, к некоторому виду информации удобнее применять метод трансформации. В этом случае легче проделать обратный путь — путь от конкретного объекта к абстрактному (ведь воспроизводить же надо первоначальный материал), поскольку дорога уже знакома — это во-первых. А во-вторых, производя превращение последовательно, можно заметить, а следовательно, и запомнить больше особенностей усваиваемого материала. Точно так же, как если вы идете шагами, вы сможете обратить внимание на большее количество деталей окружающей вас обстановки и, в частности, самой дороги, чем если вы будете передвигаться прыжками. Методом трансформации имеет смысл запоминать графические символы или символы, имеющие слишком много ассоциаций как, например, простые геометрические фигуры.

### Как запомнить геометрические фигуры

Предположим, вам надо запомнить такую последовательность геометрических фигур:



Как это сделать?

Геометрические фигуры — это достаточно абстрактный для запоминания материал, следовательно, сначала его нужно превратить в более удобную для запоминания форму. Поэтому я предлагаю сначала применять к каждой из фигур *метод трансформации*, а затем *последовательно связывать их в сюжет*. Тему сюжета можно выбрать заранее, а можно определить ее в процессе запоминания. Как правило, заранее выбранная тема впоследствии облегчает вспоминание, осо-

бенно если вы запоминали не один ряд, состоящий из однотипных элементов, а несколько. К тому же при запоминании конкретно этого материала (геометрических фигур) заранее суженное поле для нахождения образов не усложнит, а облегчит задачу, поскольку для геометрических фигур можно найти сколько угодно много различных образов в любых областях окружающего мира.

Итак, я выбираю тему для сюжета, пусть это будет "Сюжет на кухне". Я постараюсь процесс трансформации первых нескольких фигур показать как можно подробнее. Первую фигуру — круг — я мысленно трансформирую в круглый блин. Сначала я утолщила совершенно плоский круг и подумала, на что "кухонное" это могло бы быть похоже. Как-то неосознанно для самой меня этот круг приобрел желтоватый цвет, и тогда я превратила его в блин. В этом месте полезно применить метод соощущений: мысленно понюхать, потрогать, попробовать на вкус. Иногда образ для геометрической фигуры может появиться сразу, без промежуточных стадий. В таких случаях в целях лучшего запоминания эти стадии нужно пройти искусственно, как бы вставляя их между первоначальной фигурой и результатом.

Следующая фигура — прямоугольник. Я мысленно пытаюсь трансформировать его различными способами — утолщаю, делаю объемным и смотрю, на что бы это могло быть похоже, но не могу найти подходящего предмета, чтобы его легко связать с первым. Наконец, я решаю, не утолщая вытянуть его в длину и... сразу приходит в голову образ кухонного полотенца.

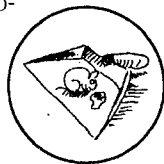
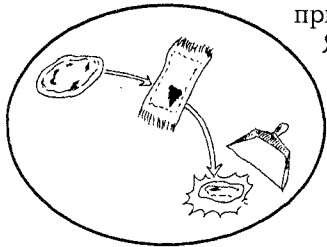
Я представляю, как накрываю свой единственно испеченный блин полотенцем. (Я использую слова "единственно испеченный" специально, чтобы сюжет был все-таки необычным — мы же никогда не печем один блин.)

Следующий образ приходит сразу. Треугольник — это дырка на полотенце соответствующей формы. В процесс трансформации мне нужно вставить промежуточную стадию — представляю треугольник не сплошной фигурой, а только его каркас.

Следующая фигура — трапеция. Я трансформирую ее в совок, а для того, чтобы связать эту фигуру с предыдущими, представляю, как блин через эту дырку падает на пол, и я беру совок для того, чтобы его убрать.

Маленький круг я превращаю в мышку, которая забирается на совок и поедает остатки блинчика.

Продолжите сюжет самостоятельно или придумайте для оставшихся пяти фигур новый сюжет.




























Можете проверить себя, зарисовав все десять запоминавшихся фигур, стараясь соблюдать их пропорции. Это совсем несложно сделать, если вы будете использовать при вспоминании промежуточные стадии трансформации.

**Упражнение**

48

**В** этом упражнении вам предстоит запомнить таблицу, составленную из геометрических фигур. Для ее запоминания придумайте пять сюжетов, соответственно каждому ряду (это значительно проще, чем тянуть один большой сюжет из 25 элементов). Для каждого сюжета придумайте условное название (тему) и запомните их (тем) очередность методом последовательных ассоциаций или любым другим известным вам способом. Геометрические фигуры надо превращать в реальные предметы, применяя метод трансформации, не забывая при этом, особенно на первых порах, проговаривать или прорисовывать промежуточные этапы превращения. Вы можете запомнить последовательность этих фигур, применяя и метод связанных ассоциаций. В этом случае, трансформировав фигуры в предметы, свяжите их с любым, хорошо усвоенным списком слов (можете использовать любую часть своего СЧС).

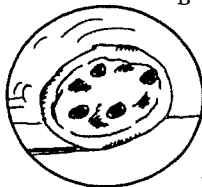
• Проверьте себя, нарисовав по памяти эту таблицу.

В Приложении вы найдете еще несколько таблиц с геометрическими фигурами. Потренируйтесь в их запоминании, стараясь постепенно уменьшать отводимое на это время. Вы можете попробовать запоминать их различными способами и выяснить, какой из

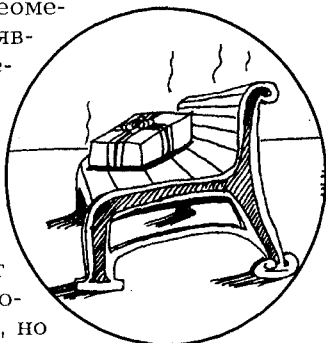
них наиболее удобен именно для вас. В идеале на таблицу 5x5 нужно затрачивать не более 1 минуты.

## Запоминание таблиц с графическими символами

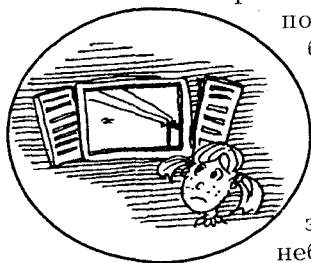
Для запоминания рядов или таблиц, состоящих из символов, подобных тем, которые вы видите ниже, также целесообразно использовать *метод трансформации вместе с методом последовательных или связанных ассоциаций*. Их запоминание осложняется лишь тем, что для подобных значков гораздо меньше потенциальных объектов, в которые их можно было бы превратить, чем в ситуации с простыми геометрическими фигурами.



Однако обратите внимание на то, что некоторые из них можно трансформировать в большинство тех же объектов, в которые вы трансформировали простые геометрические фигуры, проявляя фантазию и воображение для запоминания их особенностей. Например, круг в мелкую крапинку вы можете превратить так же, как и простой круг, в блинчик, но этот блинчик может быть с изюмом, а квадрат с диагональными



полосками может быть все той же коробкой с тортом, но случайно поставленной на свежеекрашенную скамейку. А одна десятилетняя девочка сказала мне, что квадрат с диагональной полоской — это вид через открытую чердачную дверь на небо и провода, которые тянутся над крышей. Вот это фантазия!



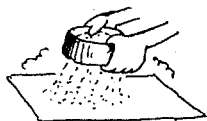
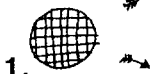
Некоторые значки напоминают вполне реальные предметы, и для них существует не так уж много вариантов объектов, в которые их было бы можно трансформировать, однако, если проявить побольше фантазии и воображения, то это окажется не совсем так. Например, звездочка. Первое, что приходит в голову — это звезда на кремлевской башне, морская звезда, салют и еще, быть может, леденец на палочке в виде звезды. Но ведь форму звезды может иметь и печенье, ее форму могут иметь серьги для ушей, в синхронном плавании также есть фигура под названием звезда и т.п. При запоминании графических симво-

лов или значков важно запомнить не только форму или название элемента, но и его особенности, пропорции, размер относительно других элементов таблицы, наличие штриховки и ее характеристику и др. (в отличие, скажем, от цифр, при запоминании которых важно запомнить лишь их "номинал"). Поэтому для запоминания таких значков лучше подходит именно метод трансформации, который позволяет при запоминании сделать акцент на всех особенностях элемента. Не забывайте про метод соощущений, который также бывает незаменим при запоминании сложных графических символов.

Упражнение

49

Трансформируйте следующие значки в реальные объекты, прорисовывая путь трансформации. Таким образом, между данной и конечной картинкой надо нарисовать 1—2 промежуточные стадии превращения. Каждый значок необходимо превратить дважды (в два разных объекта).



-----  
-----  
-----



-----  
-----  
-----

4.



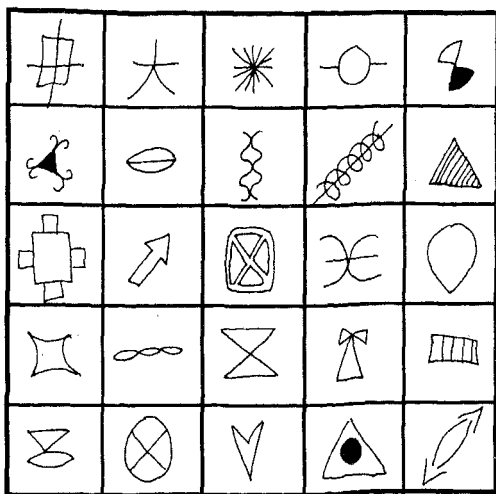
5.



## Упражнение

50

В этом упражнении вам предстоит запомнить таблицу из значков, подобных тем, которые вы трансформировали в предыдущем упражнении. Как это сделать, вы уже знаете.



Проверьте себя, зарисовав эту таблицу по памяти.

В Приложении вы найдете еще несколько подобных таблиц. Потренируйтесь в их запоминании, сокращая постепенно необходимое для этого время.

## Запоминание таблицы с абстрактными изображениями

Рассмотрите приведенную ниже таблицу. Подумайте, каким образом ее можно было бы запомнить? Для ее запоминания вряд ли подойдет хотя бы один из известных вам способов. Подобрать ассоциации к элементам, ее составляющим, довольно сложно, да и с помощью метода трансформации (той его разновидности, который вы применяли до сих пор) превратить эти абстрактные значки во что-нибудь реальное тоже проблематично. Как же быть? Возможно, некоторые из вас уже догадываются, какой метод я собираюсь сейчас вам предложить. Если это так, то мне остается только поздравить вас.

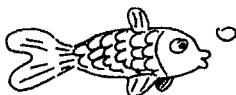
Вы, наверное, уже усвоили, что для запоминания любого рода абстрактной информации ее надо предварительно превратить в более удобный для запоминания, не-абстрактный материал. В данном случае я предлагаю применить с этой целью метод трансформации путем **ДОРИСОВЫВАНИЯ**. Итак, мы представляем, что каждый из приведенных абстрактных значков — это часть какого-то реального объекта. Поэтому мы направляем свой поиск не на нахождение целого объекта, напоминающего наш значок, а задаем себе вопрос: "Частью чего могла бы быть эта "загогулина"? И пытаемся мысленно или реально дорисовать эту "загогулину" до чего-то целого. Как вы догадываетесь, запоминать-то мы будем как раз эти "целые", составляя из них сюжеты или пользуясь методом связанных ассоциаций, или применяя метод Цицерона — кому как легче.

После того, как вы дорисуете каждый из элементов таблицы до целого предмета (животного, растения и т.п.), выделите в нем запоминаемую часть (мысленно или реально), остановитесь на ней (как на промежуточной стадии трансформации), ведь воспроизводить вам придется именно этот кусок вашего "целого".

### Упражнение

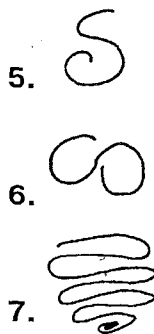
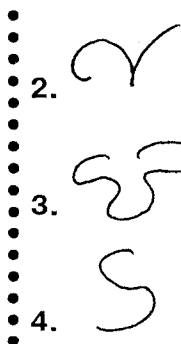
51

Перед вами картинки с абстрактными изображениями. Ваша задача превратить их в какие-нибудь реальные объекты путем их дорисовывания до целого. Сначала рассмотрите примеры. Еще лучше, если вы сможете придумать по два или даже три реальных объекта для каждого из этих значков.



1.





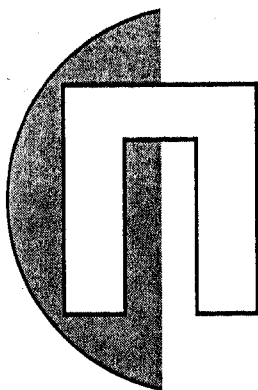
Это упражнение хорошо развивает воображение и творческое мышление, поэтому имеет смысл уделить ему побольше внимания.

**Упражнение**

52

Перед вами таблица, состоящая из значков, подобных тем, которые вы только что трансформировали путем дорисовывания их до целого. Прodelайте то же самое со значками этой таблицы, а затем запомните их расположение, используя любой известный вам метод. Вы можете запоминать отдельно каждый ряд, а затем запомнить последовательность рядов.


- Засеките время, потраченное на запоминание
- этой таблицы.
- Не забывайте о применении методов оживления
- и сообщений.
- Зарисуйте эту таблицу по памяти. Обратите
- внимание на неточности, которые вы допустили.
- Потренируйтесь еще, постепенно уменьшая
- время. Дополнительные таблицы, подобные
- этой, как обычно, есть в Приложении.



**ПАМЯТЬ  
В ПОВСЕДНЕВНОЙ  
ЖИЗНИ**

**В** этом разделе книги вы больше не будете знакомиться с новыми методами эффективного запоминания. Она целиком посвящена их *использованию* для запоминания различной информации, с которой вы можете столкнуться в повседневной жизни. То есть вы на деле узнаете, как применять различные способы запоминания, как их *комбинировать* в соответствии со стоящими перед вами задачами, а также сможете отработать большинство методов на фактическом материале. Конечно, и этот раздел охватывает *далеко не все области применения* тех способов и приемов эффективного запоминания, о которых вы узнали выше, охватить все просто невозможно. Но я думаю, для вас не составит труда (особенно после прочтения этого раздела) **придумать, основываясь на знании техник и вариантов их комбинирования, конкретный путь запоминания необходимого для вас материала, не включенного в эту книгу.**

## Запоминание исторических дат

### Первый способ.

#### Запоминание исторических дат с применением Цифро-буквенного кода.

Прежде всего я надеюсь на то, что таблицу ЦБК вы знаете так же, как таблицу умножения, или чуточку лучше. Если это не так, то вернитесь к главе, в которой она приводится, и восстановите ее в памяти, *она пригодится нам еще не раз.*

Итак, для того, чтобы запомнить дату этим способом, надо перевести цифры, из которых она состоит, в слова согласно ЦБК, а из слов составить фразу, связанную каким-то образом с запоминаемой датой.

Поясню на примерах. Начнем с запоминания простых дат (тех, в которых нужно запомнить лишь год). В этом случае у нас есть четырехзначное число, например, 1608 год — изобретение телескопа. Для начала решите сами для себя, будете ли вы запоминать это четырехзначное число как два двузначных или же как одно трехзначное (обозначение тысячелетия — цифру “1” — в данном случае можно отбросить, поскольку понятно, что это изобретение произошло в нашем тысячелетии). Если вы остановились на первом варианте, то вам надо придумать два слова, соответствующих числам 16 и 08. Таким образом, в первом слове первая согласная должна быть “Г” или “Ж”, а вторая — “Ш” или “Л” (см. цифро-буквенный код). Остальные согласные в слове, если они есть, в данном случае значения не имеют. Вы должны твердо помнить, что в “игре” участвуют только первые две согласные ключевых слов, это важно, чтобы ничего не перепутать при воспроизведении. Этим требованиям удовлетворяют слова “гол”, “гольф”, “жулик”, “глаз”, “желток” “галка”, “галактика”, “гаишник” и многие другие. Во втором слове первой согласной должна быть “М” или “Н”, а второй “В” или “Ф”. Несложно подобрать слова “новость”, “невод”, “мафия”, “муфта”, “навоз” и др.

Теперь составляем небольшой сюжет из трех слов: двух ключевых и любого третьего, непосредственно связанного с датой, в данном случае — это, естественно, слово “телескоп”. Конечно, сюжет по возможности должен быть веселым, необычным, таким, кото-

рый легко вспомнить. Слова для перекодировки даты лучше выбирать наглядные, вызывающие яркие образы и избегать абстрактных понятий и глаголов. Для выбранной даты — года изобретения телескопа — я бы остановилась на сюжете: "В телескоп наблюдали, как в гольф играла космическая мафия". Или на таком: "Жулик для мафии украл только что изобретенный телескоп". Или на таком: "Гаишник неводом вытащил телескоп". Конечно, после того, как вы подберете слова и составите сюжет, надо не пожалеть еще несколько секунд для того, чтобы "оживить" его, постараться представить его как можно ярче. Как вы знаете, эта несложная операция способствует значительно более длительному хранению сюжета в памяти.

Если вы решите запомнить дату как трехзначное число, то достаточно будет придумать только одно слово для ее запоминания, в котором первые три согласные буквы будут соответствовать цифрам запоминаемой даты. Это слово в дальнейшем вам надо будет объединить в сюжет с любым словом, связанным непосредственно с датой (событием). Однако, во-первых, если вы решите применять этот способ, то вы должны будете твердо запомнить, что в подобранном слове значимы три, а не две согласные буквы. Во-вторых, как вы знаете, к некоторым трехзначным числам подобрать нужные слова довольно сложно, например к числу 771 или 891 и на поиск такого слова тратится много времени, часто найденное слово недостаточно яркое. И все же у этого способа есть большое преимущество — краткость сюжета, поэтому часто возникает соблазн использовать именно его. Лично я поступаю следующим образом. Сначала ставлю перед собой задачу подобрать "трехзначное" слово, но если в течение 15—30 секунд (!), яркое слово, удовлетворяющее требованиям, не приходит в голову, то перехожу к запоминанию даты при помощи двух вспомогательных слов или (что чаще) запоминаю историческую дату любым другим методом, что и вам советую.

Вернемся к примеру с изобретением телескопа. Числу **608** соответствуют по цифро-буквенному коду слова "лимфа", "шумовка". Это, конечно, не самые яркие слова, но и они вполне подойдут для составления сюжета. Например: "Через телескоп рассматривали лимфу других планет" или "Через дырочки шумовки можно смотреть, как через телескоп".

Еще один вариант запоминания даты как трехзначного числа. При применении этого способа вам так же, как и в первом случае, потребуется два ключевых слова, соответствующих дате. Однако часто действительно необязательно запоминать первую цифру, и, соответственно, первое из ключевых слов можно специально каждый раз не придумывать, а пользоваться *всегда одними и теми же*

словами, соответствующими в словесно-числовом списке первым десяти однозначным числам. Напомню — в этих словах всего одна согласная буква и она соответствует цифрам (от **0** до **9**) по ЦБК. Вот эти слова: **1** — еж (уж, йог), **2** — яд (йод), **3** — ухо (уха, як), **4** — щи, **5** — боа (обои), **6** — шея (ель), **7** — усы (оса), **8** — Ева (Ява), **9** — ария (рай, рой), **0** — Ной, иней. Как вы уже догадались, эти слова, включенные в сюжет, будут обозначать *порядковый номер столетия*. Например, для запоминания все той же даты изобретения телескопа составляем сюжет из слов: телескоп, шея (ель) и любого слова, соответствующего числу **08** (см. выше). "Телескопом по шее ударил мафиози" или "В телескоп увидел спящего под елью мафиози". Напомню, что слова, соответствующие цифре, обозначающей столетие, надо заучить так же хорошо, как таблицу умножения, чтобы не тратить время на вспоминание (хотя те из вас, кто пользуется для запоминания словесно-числовым списком из 100 слов, наверняка отлично помнят первые десять). Итак, для того, чтобы применить этот способ, вам нужно будет придумать только одно ("двузначное") слово для последних двух цифр даты.

Ну и, пожалуй, последний (и, на мой взгляд, наименее удачный) метод запоминания исторических дат, основанный на знании цифро-буквенного кода, состоит в том, что можно придумывать по слову для каждой цифры даты. Эти слова должны начинаться с букв, соответствующих этим цифрам по ЦБК. Эти слова, как обычно, нужно объединить в сюжет. Например, для того, чтобы запомнить дату изобретения телескопа, нужно придумать три слова, начинающихся соответственно с букв "**Ш**" ("**л**"), "**М**" ("**н**"), "**В**" ("**ф**") и последовательно объединить их в сюжет вместе со словом "телескоп". Один из самых больших недостатков этого метода — это то, что слов, удовлетворяющих требованию начинаться на какую-то определенную букву так много, что трудно выбрать, и на осуществление окончательного выбора затрачивается много времени. Но если слова по каким-либо причинам отыскиваются сразу (например, вы замечаете, что буквы представляют из себя хорошо знакомую аббревиатуру, инициалы или лозунг), и фраза рождается тоже быстро, то этот метод тоже весьма эффективен.

Обратите внимание, что при использовании любого из описанных выше методов запоминания исторических дат, вы можете включить в сюжет и любую другую информацию, имеющую отношение к дате. Например, запоминая дату изобретения телескопа, вы можете включить в сюжет и автора изобретения, а именно Галилея. В этом случае сюжет приобретет следующий вид: "Галилей телескопом по шее ударил мафиози". Если же для вас представляет трудность запоминание того факта, что именно Галилей изобрел телескоп и опасаетесь, что можете перепутать его с Коперником, например, то обратите внимание

на главу, посвященную тому, как запомнить знаменитых людей и то, благодаря чему они знамениты. (Замечу, что в данном случае по случайному совпадению для первых двух цифр даты — **1** и **6** согласно ЦБК подходит сама фамилия Галилей, значит, сюжет может быть таким: "Галилей неводом выловил телескоп".

Рассмотрите еще несколько подробных примеров запоминания исторических дат с использованием цифро-буквенного кода.

**1791** год — Лувр был открыт как художественный музей (до этого был королевским дворцом).

Я буду запоминать только три цифры, так как понятно, что это случилось в нашем тысячелетии. "**7**" — это усы, для числа "**91**" надо придумать слово, в котором первой согласной будет "**Р**" или "**Ц**", а второй согласной будет "**Г**" или "**Ж**". Этим требованиям удовлетворяют, например, слова "рога", "ружьё", "рожица". Я выбираю слово "рожица". Осталось составить по возможности оригинальный сюжет из слов "Лувр", "усы", "рожица". Я представляю, как захожу в Лувр и вижу там очень странную картину: огромные, длиннющие усы, а за ними чуть видна маленькая смешная рожица. Для того, чтобы лучше запомнить свой сюжет, я представляю себе здание Лувра, вижу, как открываю дверь и буквально наступаю на эти усы, потому что они как аппликация приклеены к картине и очень-очень длинные (здесь, как вы догадались я использую еще и элементы метода соощущений). Впрочем, для числа "**791**" можно подобрать и "трехзначное" слово — **СеРеЖ**-ки, соответствующий сюжет вы без труда сможете составить сами.

**1803** год — были созданы первые паровозы (в Великобритании).  
**В Н К**  
**Ф М Х**

Я подписываю под цифрами соответствующие им по ЦБК буквы и пытаюсь составить из них слово.

У меня легко получилось одно слово для всех трех цифр. Итак, подходит слово "веник" или "венок" (а также "финик", "функция", "финка"). Сюжет может быть таким: паровоз чистят (огромным) веником.

Повторюсь еще раз, но мне кажется этот вариант запоминания исторических дат с применением ЦБК наиболее удачным из всех. Скажу больше. Если вы решите заняться всерьез изучением исторических дат, я бы посоветовала условно разделить все даты на две группы: те, для которых удалось подобрать одно слово для трех цифр (поверьте моему опыту, их будет большинство) и те, где вы вынуждены были применить другой метод.



Следующую дату я для примера запомню, перекодируя цифры в слова с только одной значимой согласной — первой буквой слов: **1866** год — открыта Московская консерватория. Первое слово должно начинаться с **“В”** или **“Ф”**, а два остальных с **“Ш”** или **“Л”** (единицу не запоминаем). При составлении сюжета стараемся использовать как можно меньше лишних слов (в этой разновидности применения ЦБК это особенно важно!). Сюжет: “Московская консерватория — Великая и Лучшая из Лучших”. (При использовании этой разновидности метода лучше составлять сюжеты, похожие на лозунги, утверждения, правила и т.п., они запоминаются лучше всего.)

**1 6 8 7** год — Исаак Ньютон открыл свои знаменитые законы.  
**ш в с**  
**л ф з**

Цифру **“1”** запоминать необязательно, а число **“687”** я запомню как **“6”** и **“87”**. Для **“6”** выбираю слово “ель”, а для **“87”** отлично подойдет слово “физик”. Сюжет: “Под елью физик свои законы бы не открыл (ведь на ней не растут яблоки)”. К этой дате можно подобрать и трехзначное слово “шефство”, сюжет, если хотите, придумайте сами.

А вот пример посложнее. Надо запомнить сразу четыре даты в одном сюжете. Дату рождения и смерти великого русского композитора и годы написания им своих самых известных произведений.

Глинка М.И. **1804 — 1857** гг. Опера “Иван Сусанин — **1836** год, опера “Руслан и Людмила” — **1842** год.

Сначала выписываем все числа и составляем из них слова.

<b>1 8 0 4</b>	<b>5 7</b>
<b>в н ч</b> ива + ночь	<b>п с</b> бес (босой, песок и т.д.)
<b>ф м щ</b> или венчик, фенечка и т.д.	<b>б з</b>

Конкретное слово выберу при составлении сюжета.

<b>3 6</b>	<b>4 2</b>
<b>к ш</b> кошка, колесо	<b>ч д</b> чудо, щит и др.
(тоже много вариантов, выберу потом)	<b>щ т</b>
<b>х л</b>	

Еще для мало разбирающихся в музыке хорошо бы запомнить, что это именно Глинка, а не какой-то другой композитор, поэтому я включу в сюжет слово “глина”, являющееся звуковой ассоциацией к фамилии Глинка.

Я представляю человека, сидящего под и **В**ой глубокой **Н**очью, у

него **Бо**Сые ноги испачканы **ГЛИ**Ной, об них трется **Ко**Шка (можно также представить, что ее хозяин — Иван Сусанин). Кошка мурлычет композитору: "Ваша опера Руслан и Людмила — это **Чу**До!"

**04.07.1776 г.** —

Декларация независимости.

США начало самостоятельное существование.

Составляем ключевые слова для всех чисел.

**04** — первая согласная — "**Н**" или "**М**", вторая — "**Ч**" или "**Щ**":  
ночь, меч, мяч, мщение и т.д.

**07** — первая согласная — "**Н**" или "**М**", вторая — "**С**" или "**З**":  
нос, мост, мясо, мусор и т.д.

**1776** можно запомнить как **776** (то, что это было в нашем тысячелетии и так ясно) и попробовать придумать одно слово для сразу трех цифр, с тремя значимыми согласными — **С(З), С(З), Ш(Л)**, например, подойдут слова "сосулька", "сосалка", "заслонка" и др.

Сюжет: Ночью на мост упала сосулька, завернутая в новую декларацию.

(А можно разбить число "**1776**" на два "**17**" и "**76**" и придумать два слова с двумя значимыми согласными.

**17** — гусь, газ, жасмин; **76** — слон, соль, осел и др.

Теперь осталось составить общий сюжет и связать его с темой.

Например: "Ночью по мосту шел гусь и встретил слона, который и рассказал ему о Декларации независимости США". Или: "С мечами по мосту шли гуси, а за ними плелся осел, все они шли отстаивать независимость США".)

Как видите, вариантов сюжета может быть множество. Все зависит от вашего желания, фантазии, а также знания особенностей своей памяти, только вы сами сможете понять или почувствовать, какой сюжет запомнится вами лучше. Но в любом случае его затем необходимо как можно ярче представить, сделать "фотографию на память" или увидеть как фрагмент фильма.

Потренируйтесь сами и вы поймете, что запоминать исторические даты при помощи ЦБК и составления сюжета намного легче, чем их механически зазубривать. Не забывайте применять метод оживления и соощущения после того, как составите сюжет. На следующий день попытайтесь вспомнить запоминавшиеся накануне даты. Если возникнут трудности, повторите их снова, проработайте полученные сюжеты, привнесите в них свое эмоциональное к ним отношение, расставьте акценты на ключевых словах и т.д. В этом случае повторение будет являться рациональным и принесет пользу. Повторяйте именно сюжеты, а не числа, так, как если бы вам нужно было запом-

нить текст, относящийся к дате. Числа же вы в любое время сможете восстановить, перекодировав их из слов при помощи ЦБК. Как правило, даты, заученные только путем повторения или даже зубрежки, хранятся в памяти лишь небольшое время (до экзамена) или же то время, пока они вам интересны или нужны, а если вы перестаете к ним обращаться, они благополучно забываются. Наверняка в школе вы заучивали годы жизни Достоевского или Некрасова, но сейчас вряд ли сможете их вспомнить (если, конечно, их творчество не было темой вашего диплома или диссертации). Ведь вам не за что зацепиться. В отличие от этого, даты, заученные при помощи составления сюжета и рационального его повторения (при необходимости), будут храниться в вашей памяти значительно дольше в независимости от того, будете ли вы часто обращаться к ним.

Перед тем как дать вам вволю поупражняться в запоминании исторических дат вышеописанным методом, скажу еще несколько слов о такой разновидности исторических дат, как *ДАТЫ ЖИЗНИ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ*.

Принцип действия здесь такой же. Сначала составляете при помощи ЦБК ключевые слова для запоминания даты жизни и если необходимо даты смерти. Затем для того, чтобы запомнить, что это даты жизни именно этого человека в зависимости от знания вами его творчества или заслуг (или внешности) вы можете поступить двумя разными способами. Если личность вам хорошо знакома, то у вас хватит ассоциаций для связывания ключевых слов с конкретной личностью. Если же запоминаемая личность вам мало знакома, вы слабо представляете, о ком идет речь, или же боитесь перепутать с кем-то другим, то имеет смысл включить в сюжет звуковую ассоциацию для фамилии, чтобы знать, кому именно принадлежат те или иные годы жизни (или другая цифровая информация). Так, например, музыканту в выше приведенном примере с композитором Глинкой совершенно не нужна ассоциация для фамилии, он определит, чьи это годы жизни по включенным в сюжет произведениям или (если даты их создания не включать) свяжет ключевые слова со внешностью человека, составит сюжет с использованием любого из персонажей автора, любой известной ему детали. Человеку же, далекому от музыки, но которому по каким-то причинам необходимо заучить годы жизни, например, Глинки и Мусоргского (и который большой разницы между ними не видит), лучше связать их годы жизни со звуковыми ассоциациями к их фамилиям, чтобы в дальнейшем не перепутать. А вот если бы мы запоминали даты жизни Ньютона, то нам совсем не надо было бы придумывать ассоциацию к его фамилии: ведь достаточно упоминания падающего на голову яблока, и уже понятно, что это даты жизни именно этого ученого.

## Упражнение

53

Запомните следующие даты, придумывая сюжет из слов, составленных при помощи цифро-буквенного кода. Используйте любую из вышеперечисленных разновидностей перекодировки исторических дат при помощи ЦБК. Выясните, какой вам больше нравится.

- **1735** год —
  - отлит Царь-колокол (мастерами Моториными).
- **1725** год —
  - открытие русской Академии наук.
- **1820** год —
  - открытие Антарктиды.
- **1876** год —
  - изобретение телефонного аппарата А.Г. Беллом (США).
- **1672—1725** годы —
  - годы жизни Петра I.
- **1419—1437** годы —
  - Гуситские войны.
- **1821—1881** годы —
  - годы жизни Ф. М. Достоевского.
- **14. 07. 1789** год —
  - взятие Бастилии (начало Великой французской буржуазной революции).
- **24. 08. 1572** год —
  - Варфоломеевская ночь
  - (католики напали на гугенотов).

Проверьте себя, закрывая сначала правую, а затем левую часть задания в Упражнении №53. Обязательно попробуйте воспроизвести эти даты на следующий день. Разберите ошибки.

Если по каким-то причинам вам было трудно выполнить это упражнение, посмотрите, какие ключевые слова можно было бы подобрать к датам, используя ЦБК. Навык при подборе ключевых

слов приходит с опытом и занимает считанные секунды. Сюжеты из этих слов составьте сами. (Практически ко всем числам приведено несколько вариантов слов, при этом в некоторых случаях вы можете выбрать и то, какой именно способ перекодировки числа вы будете использовать — разбивать четырехзначное число на два двузначных, запоминать как трехзначное число (с тремя значимыми согласными в слове) или разбивать число на однозначное и двузначное числа. Вы также можете использовать метод с только одной (первой) значимой буквой.)

**1 7 3 5** год — отлит Царь-колокол.

**г с к п**

**ж з ж б**

**735** — скоба, закопать

**17** — гусь, гость, государство

**35** — капля, копейка, кепка

**1 7 2 5** год — открыта русская Академия наук

**г с д п**

**ж з т б**

**725** — стень, ступа, ступень, степень

**17** — гусь, газ, газон, государство

**25** — диплом, дуб, депо, тапки

**1 8 2 0** год — открытие Антарктиды

**г в д н**

**ж ф т м**

**820** — водный, Водяной, видно ИЛИ

**18** — гвоздь, гвоздика, Гвидон, живот

**20** — дно, день, дом, тонна

**1 8 7 6** год — изобретение телефонного аппарата

**г в с ш**

**ж ф з л**

**876** — веселье, вселенная, фасоль, взлет; ИЛИ:

**18** — см. выше

**76** — слон, слива, соль, сало

**1 6 7 2 — 1 7 2 5** годы — годы жизни Петра I

**ш с д с д п**

**л з т з т б**

**672** — ласты, ласточка, шустрый

**725** — сдоба, стень, ступа

1 4 1 9 — 1 4 3 7  
ч г р к с  
ш ж ц х з

годы — Гуситские войны

4 — щи, очи (14 — гуща, жучок)

19 — гора, гиря, жара

37 — коса, коза, кисть

1 8 2 1 — 1 8 8 1

годы — годы жизни  
Ф.М. Достоевского

г в д г в г  
ж ф т ж ф ж

821 — вытяжка

18 — см. выше

21 — дог, деготь

81 — вагон, фагот, фужер

1 4. 0 7. 1 7 8 9

года — взятие Бастилии

г ч н с г с в р  
ж щ м з ж з ф ц

14 — гуща, жучок

07 — нос, мост, музыка

17 — гусь, гость

89 — вор, фары, фейерверк

789 — свора, заварка, север, сверток

2 4. 0 8. 1 5 7 2

год —

д ч н в г п с д  
т щ м ф ж б з т

Варфоломеевская ночь

24 — туча, дочка, дичь

08 — мафия, новость

15 — жаба, губа, гепард

72 — сад, седло, стадо

572 — беседа, постель, паста, пустырь

Вы можете поупражняться в запоминании исторических дат еще. В Приложении вы найдете еще много дат.

## Второй способ.

### Графический метод

### запоминания исторических дат

Этот метод состоит в том, что дату надо *нарисовать*. Как вы помните, цифры по форме могут напоминать различные предметы. С другой стороны, если проявить фантазию и изобретательность, то почти в любом предмете можно найти требуемую

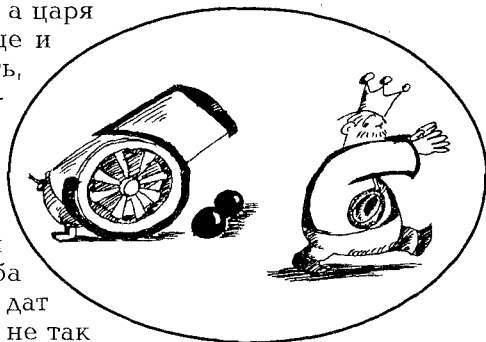
цифру, изменив его тем или иным образом, в итоге для каждой цифры можно найти гораздо больше образов в окружающем нас мире, чем это кажется на первый взгляд. При запоминании исторических дат целесообразно искать предметы, похожие на цифры как бы в теме, в событии, которое описывает дата. Другими словами, представьте, что вам надо нарисовать открытку, изображающую содержание даты, но нарисовать так, чтобы в этой открытке можно было легко увидеть соответствующие даты цифры. Конечно, лучше, если картинка будет нарисована с юмором. Цифры, закодированные в рисунке, надо располагать слева направо или сверху вниз (чтобы в дальнейшем не перепутать их последовательность). Для того, чтобы впоследствии воспроизвести дату, нужно всего лишь вспомнить рисунок, который вы придумали к ней. В отличие от цифр, которые, как вы знаете, являются материалом абстрактным, вспомнить картинку, а тем более ту, которую вы нарисовали сами, значительно легче.

Рассмотрите пример: **1586** год — была отлита Царь-пушка. Я буду запоминать только последние три цифры, так как тысячелетие я не перепутаю.

Я рисую пушку так, чтобы она напоминала по форме цифру “5”. На цифру “8” могут быть похожи два ядра, лежащие рядом. А цифра “6” — это пузатый царь, в страхе убегающий от нее.

Цифра “6” всегда ассоциируется у меня с пузатым человеком, а царя я ввела в свой рисунок еще и для того, чтобы запомнить, что это именно Царь-пушка, а не какая-нибудь другая, и дата относится именно к ней, а не к какому-нибудь сражению. Художественные способности для применения этого способа запоминания исторических дат совершенно не важны, как не так важна реальная похожесть, скажем,

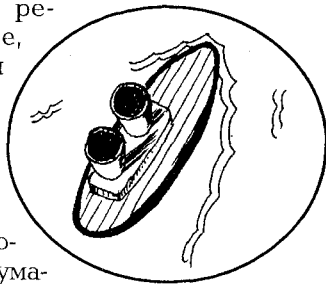
пушки и цифры “5”. Главное, чтобы это сходство видели именно вы и при вспоминании картинки правильно воспроизвели цифру. Этот способ удобно применять прежде всего тогда, когда цифр для запоминания не очень много, и тема, с которой связана дата, может стать темой рисунка. Иногда этим способом запомнить дату даже легче, чем применять цифро-буквенный код.



Потому что, как вы, наверное, заметили, сюжет при использовании ЦБК иногда получается достаточно неуклюжий, и слова друг с другом ну никак не стыкуются. В каждом конкретном случае выбор метода за вами, результат же в любом случае будет лучше, чем при зазубривании, а главное — вы экономите время.

Рассмотрите еще несколько примеров запоминания исторических дат с помощью графического метода.

**1807** год — был построен первый пароход. Сначала я нарисовала восьмерку и подумала, на что же связанное с пароходом она может быть похожа. Мне пришло в голову, что это могут быть две стоящие рядом трубы, если на них смотреть сверху. Я пошла по этому пути, то есть стала смотреть на пароход сверху. Образ для нуля нашелся сразу — это корпус парохода (при взгляде сверху). А цифра **“7”** напоминает рисунок волн, которые расходятся у носа парохода при его движении.



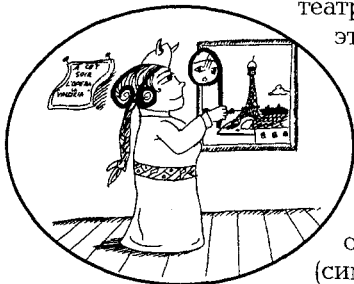
Несомненно, запоминание будет эффективнее, если вы будете применять методы оживления и соощущений по отношению к готовому рисунку. Например, вы можете представить, как вы дотрагиваетесь до Царь-пушки, чувствуете шероховатость ее поверхности, температуру металла. Представьте, что вы пытаетесь поднять ядра, ощутите их тяжесть, внимательнее рассмотрите лицо царя. Во втором случае можно представить, что вы действительно пролетаете над этим пароходом, увидеть людей на нем, услышать, как он трубит, или музыку, которая доносится с него, или крик чаек, почувствовать брызги волн, запах воды.

**1669** год — открыта "Гранд Опера", знаменитый оперный театр в Париже.

Выбор темы рисунка зависит от того, что ассоциируется у вас с темой запоминаемой даты. У меня, например, оперный театр ассоциируется с оперной певицей. Поэтому для запоминания этой даты я рисую

оперную певицу, готовящуюся к выступлению. Две шестерки — это кудри ее парика, а цифра **“9”** — это зеркальце с ручкой, в которое она смотрится.

Чтобы запомнить, что это именно Парижский оперный театр, я дорисовываю окно, из которого видна Эйфелева башня (символ Парижа).

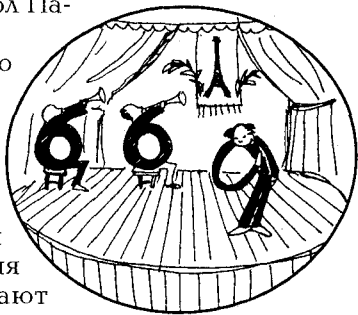




Другим вариантом рисунка для запоминания той же самой даты может быть изображение сцены театра.

Две шестерки — это оркестранты, а девятка — раскланивающийся исполнитель. На заднем плане опять же может быть изображен какой-либо символ Парижа.

Итак, вы можете рисовать все, что угодно. Главное, чтобы ваш рисунок смог напомнить вам изучаемую дату. Кстати, иногда, когда требуется вспомнить дату, запоминавшуюся с применением графического метода, люди вспоминают не окончательный рисунок, а процесс его придумывания или исполнения, то есть вспоминая свою работу над материалом (здесь к вспоминанию подключается также и моторная память).



#### Упражнение

54

**В** этом упражнении попробуйте запомнить исторические даты, придумывая к ним рисунки. Не забывайте, что предметы, изображающие цифры, надо располагать слева направо и сверху вниз. После того, как рисунок будет готов, примените методы оживления и соощущений. Затем, глядя на рисунки, воспроизведите даты, закодированные в них.

**1853** год —  
в Москве был построен  
первый стационарный деревянный цирк.

**1832** год —  
первая телеграфная связь в России.

**1957** год —  
был запущен  
первый искусственный спутник Земли.

**988** год —  
принятие Христианства на Руси.

**1895** год —  
изобретение радио Поповым.

- 1519 год —
- первое кругосветное плавание Магеллана.
- 
- 1773 год —
- крестьянская война
- под предводительством Е. Пугачева.
- 
- 1675 год —
- казнь Степана Разина.
- 
- 27. 01. 1944 года —
- окончательное снятие блокады Ленинграда.
- 
- 07. 1942 года —
- начало Сталинградской битвы.

Проверьте себя, вспоминая по памяти свои рисунки. (Для этого выпишите события, даты которых вы запомнили в этом упражнении, на отдельный лист и напишите напротив них соответствующие им даты.)

Повторите проверку на следующий день и проработайте ошибки. Возможно, вам потребуется заменить некоторые рисунки на более запоминающиеся, проявить побольше фантазии и чувства юмора.

Вы можете потренироваться еще, запомнив графическим методом некоторые из дат, данных в Приложении.

Замечание, адресованное специально школьникам и студентам, в руки которых попала эта книга. Ваши рисунки к датам, могут стать отличными шпаргалками для вас, если вы до сих пор не уверены, что вспомните даты на контрольной или экзамене, (Многие ведь изготавливают и берут с собой шпаргалки исключительно для собственного успокоения, помня материал и без них.) Будучи найденными, ваши рисунки-шпаргалки вряд ли вызовут подозрение у преподавателя, но я все же думаю, что, запоминая даты таким образом, вы сможете обойтись без них. (Кстати говоря, и фразы, составленные для дат на основе ЦБК, тоже вряд ли вызовут подозрение у преподавателя.)

Существует **еще одна разновидность графического метода**. Заключается она в том, что надо не рисовать картинки к историческим датам и кодировать в них цифры, а в том, что цифры даты нужно находить в уже данных картинках (иллюстрациях). Подходит этот способ, естественно, только для тех дат, к которым в учебнике дана иллюстрация, фотография. Зато этот способ просто незаменим для запоминания *дат написания знаменитых картин*. В отличие от предыду-

щего метода, здесь вам не надо ничего придумывать, фантазировать. Надо начать внимательно рассмотреть иллюстрацию (картину, фотографию) и последовательно найти в ней цифры запоминаемой даты. Иллюстрации к датам очень часто встречаются в учебниках и книгах по истории. Конечно, поиск надо осуществлять строго слева направо и сверху вниз, чтобы впоследствии ничего не перепутать. Вся сложность состоит в том, что предметы уже даны и их невозможно изменить. Поэтому нередко приходится использовать сходство с цифрой только одной какой-то части предмета. Теперь предположим, что вы нашли последовательно все интересующие вас цифры. Что теперь надо сделать, чтобы их не забыть? Ну во-первых, надо поподробнее на них остановиться, мысленно как бы обвести их контур найденных цифр (иногда есть возможность и реально обвести). Часто уже этого хватает для запоминания исторической даты, к которой дана иллюстрация (или даты написания картины, создания скульптурной группы). Всю остальную работу выполняет ваша природная память без каких бы то ни было мнемотехнических средств. И при вспоминании иллюстрации (картины) вы легко вспомните относящуюся к ней дату. Попробуйте запомнить таким образом пару-тройку дат. Если же вашей природной памяти оказалось недостаточно — помогите ей, создав небольшой мнемотехнический сюжет из ключевых моментов картины (то есть тех ее частей, в которых закодированы цифры).

Потренируйтесь сами. Попробуйте запомнить годы создания 8—10 картин, репродукции которых имеются у вас дома или 8—10 исторических дат, к которым в учебнике даны иллюстрации.

## **Комбинированный метод запоминания исторических дат**

Три описанных выше метода запоминания исторических дат можно комбинировать между собой для достижения еще лучших результатов. Например, вы можете в имеющейся иллюстрации (третий метод) "разместить" ключевые слова для даты, созданные при помощи ЦБК. Их можно реально врисовать в картинку или же представить мысленно. Еще один вариант — это скомбинировать второй и третий методы. То есть в иллюстрацию к запоминаемой дате вы можете дорисовать предметы, похожие по форме на цифры. Иногда, если позволяет время, можно попробовать запомнить дату и графическим методом, и методом с использованием ЦБК. Одним словом, чем больше творчества и фантазии вы проявите при запоминании дат — тем лучше будет результат. Ваша память отблагодарит вас за помощь себе. И благодарность ее в первую очередь будет заключаться в прочности хранения необходимой вам информации.

## Запоминание русских, английских и морских мер

**С**колько метров составляет фут? Сколько сантиметров в дюйме? На сколько морская миля больше, чем километр? Эти и другие подобные вопросы мы иногда задаем сами себе (читая, например, художественные произведения или газеты) и редко без помощи справочника можем ответить на них. Эти числа почему-то постоянно забываются. Вероятно, из-за того, что жизненно не необходимы, да и какие-то они совсем незапоминающиеся...

Однако совсем *несложно усвоить их раз и навсегда* при помощи составленной с использованием ЦБК фразы. Давайте запомним некоторые из них вместе. Посмотрите, как это можно сделать.

Для начала рассмотрите список различных мер. Запоминание части из них вы увидите в примерах. Остальные, если хотите, можете запомнить самостоятельно.

Миля морская (в Великобритании)	— —	<b>1,852 км</b> <b>1,853)</b>
Миля сухопутная	—	<b>1,609 км</b>
Миля старорусская	—	<b>7,468 км</b>
Верста	—	<b>1,0668 км</b>
Межевая верста в 2 раза больше	—	<b>2,1336</b> (употреблялась в т.ч. и для определения расстояния между населенными пунктами)
Аршин	—	<b>71,12 см</b>
Дюйм (английский и русский)	—	<b>2,54 см</b>
Фут (английский и русский)	—	<b>0,3048 м</b>

Фунт английский	—	<b>0,45359237</b> кг
Фунт аптекарский	—	<b>0,37324177</b> кг
Фунт русский	—	<b>0,40951241</b> кг
Ярд	—	<b>0,9144</b> м
Пинта (английская)	—	<b>0,568261</b> куб. дм
Пинта (американская)	—	<b>0,473179</b> куб. дм
Галлон (английский)	—	<b>4,54609</b> куб. дм
Галлон (американский)	—	<b>3,78543</b> куб. дм
Пинта сыпучего вещества (амер.)	—	<b>0,550614</b> куб. дм
Галлон для сыпучих тел	—	<b>4,405</b> куб. дм
Сажень:		
маховая	—	<b>2, 1336</b> м
косая	—	<b>2, 48</b> м
Пуд	—	<b>16, 38</b> кг
Вершок	—	<b>4, 45</b> см
Золотник	—	<b>4,266</b> г

Конечно, это далеко не все меры длины и веса. Значение остальных, например, унции или доли, вы можете узнать из справочников и запомнить их самостоятельно, составляя мнемотехническую фразу при помощи ЦБК.

Итак, для составления мнемотехнической фразы, нам, как и для запоминания исторических дат, потребуется отличное владение цифро-буквенным кодом; если же вы еще не вполне овладели им, перепишите его на отдельный лист бумаги и пользуйтесь им как шпаргалкой. Запоминание первых нескольких мер я опишу подробно, для остальных же приведу лишь фразу для запоминания. При этом, к каждой из мер вы при желании можете придумать и свою фразу, поскольку, как вы знаете, плод собственного труда запоминается всегда лучше, чем результат чужих усилий.

**Миля морская** — 1,852 км или 1852 м. Я буду запоминать как два числа — “18” и “52”. Для числа “18” надо составить слово, где первой согласной будет “Г” или “Ж”, а второй — “В” или “Ф”: гвоздь, Гвидон, живот... Для числа “52” подойдут слова, где первые две согласные будут соответственно “П/Б” и “Д/Т”: педаль, ботинок..., но я, глядя на эти буквы и помня о теме (море), выбираю слово “путешествие”. Итак, для сюжета я выбираю слова “Гвидон” (тоже связано с морем — помните, пушкинский князь Гвидон) и “путешествие”, еще я включу в сюжет слово “миля”, чтобы не перепутать с другой мерой длины. (Слово миля для лучшего запоминания можно заменить другим, близким ему по звучанию словом — фонетической ассоциацией, например, словом “миллион”). Мой сюжет: “Гвидон в путешествие отправился за МИЛлионами по морю”.

**Миля сухопутная** — 1,609 км или 1609 м. Разбиваю это число на два двузначных — “16” и “09” и составляю для них слова. Для числа “16” подойдут слова (см. таблицу цифро-буквенного кода): галка, голубь, глина, голый и др. Для “09” — нора, нерв, Мурка, марка. Мысленно перебираю возможные сочетания этих слов для того, чтобы сюжет получился как можно более запоминаемым, чтобы его можно было легко представить. Хорошо, если сюжет будет забавным. В сюжете также необходимо обыграть, что миля сухопутная. Мой сюжет: “Голому пришлось идти милю, прежде, чем спрятаться в норе”. Если вы опасаетесь, что в дальнейшем можете перепутать милю с другой единицей длины (то есть фразу вспомните, а к какой именно единице длины она относится — нет), например с верстой, то подберите к слову “миля” звуковую ассоциацию и вставьте ее в сюжет. Но такие случаи бывают крайне редко, ведь помимо приемов запоминания, которые вы используете, в работе участвует и ваша собственная, природная память.

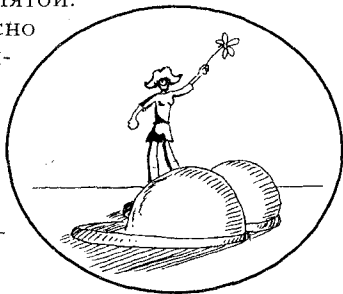
**Миля старорусская** — 7,468 км или 7468 м. Вряд ли, конечно, вам когда-нибудь придется вспоминать это значение, разве что при чтении какого-нибудь художественного произведения о старой Руси сможете представить себе истинное расстояние, которое преодолели герои, узнав, что проехали, скажем, 2 мили. Если математическая точность для вас не так важна, то это число можно и округлить, запомнив его как 7,5 км. Это дело ваше. А для любителей точных чисел, а также для желающих победить в какой-нибудь викторине разложим число “7468” на “74” и “68” и составим сюжет из соответствующих этим числам слов. Сюжет может быть таким: “В Сочи под ливнем проехал много миль”. Или таким: “На зачет лев шел много миль”. Или даже таким: “Зачем я под ливнем проехал столько миль?” В последнем сюжете слово “зачем” не являет-

сы предметом, который можно представить, поэтому при запоминании фразы на это надо обратить внимание. В каждом из сюжетов в конце можно добавить звуковую ассоциацию к слову "миля", например "МИЛая" (Получится: "В Сочи под ливнем проехал много миль к милой.") Такое усиление поможет при вспоминании не перепутать милю с другой неметрической мерой длины.

**Аршин** — 71,12 см. 71 — сажа, суженый, зигзаг; 12 — гид, год, готвальня, ждять и т.д. Плюс для запоминания использую фразеологический оборот "аршин проглотил". Сюжет: "Суженый "аршин проглотил" и год вытащить не мог". Эта абсурдная фраза очень хорошо запоминается.

**Дюйм** — 2,54 см. Вы, конечно, знаете, что дюйм — это что-то маленькое, поэтому для запоминания его величины в метрической системе достаточно подобрать слово для числа 254, не запоминая, что двойка и пятерка разделены запятой.

Итак для числа "254" подойдет, согласно ЦБК, слово тапочки. Сюжет можно связать с Дюймовочкой, поскольку, наверное, у всех нас слово "дюйм" в первую очередь ассоциируется именно с ней. Для того, чтобы сюжет лучше запомнился, используем преувеличение: "Маленькая Дюймовочка в огромных тапочках".



**Ярд** — 0,9144 м или (чтобы число было покороче) — 91,44 см. Будем запоминать как два двузначных числа "91" и "44". Для "91" без труда находим соответствующее ему по ЦБК слово "рог" (рожа), для числа "44" подойдут слова "чача", "чучело", "чаща", "Чичиков". К слову "ярд" можно подобрать фонетически близкое — "яд". Сюжет, как вы сами, наверное, догадываетесь из этих слов может быть каким угодно. Например: "В рог налили чачу и подсыпали в нее яд" или "В рожицу чучелу плеснули ядом".

Говорят: "У него косая сажень в плечах". А между тем, **косая сажень** — это 2,48 м. Действительно много! Представляете себе такого богатыря? Попробуем запомнить это число как 248 см. Первой согласной буквой должна быть "Д" или "Т", второй согласной — "Ч" или "Щ", третьей — "В" или "Ф". Однако подобрать такое слово довольно проблематично. Поэтому воспользуемся другим способом — подберем три слова со значимой только пер-

вой согласной и составим сюжет из них. Пусть сюжет будет про богатыря с косою саженью в плечах. "Такой **Ч**еловек **В**ойско победить может". Сюжеты, составленные таким образом нужно запоминать особенно тщательно, и главное, не забыть, что были взяты лишь первые буквы. Для запоминания этого (как, впрочем, и других) числа можно воспользоваться и графическим методом (см. Запоминание исторических дат, второй способ).

Для цифры "2" можно нарисовать силача. "4" — это кусок железа, который он согнул в виде "4", а "8" — это огромная гиля.

Проверьте, как вы усвоили эти неметрические величины. Вспомните их значения.

Морская миля —

Дюйм —

Сухопутная миля —

Ярд —

Старорусская миля —

Аршин —

Косая сажень —

#### Упражнение ●



55

**В**ы можете потренироваться еще, запомнив остальные меры (или их часть), приведенные в начале этой главы.



## Запоминание интересных цифровых данных

**К**онечно, совсем необязательно знать, сколько километров до Луны или какова длина окружности экватора Земли. И все же эти данные, запомненные правильным образом, отнюдь не перегрузят вашу память и, быть может, когда-нибудь пригодятся. Поэтому давайте попробуем запомнить несколько интересных цифровых данных, к тому же, как вы знаете, *запоминание — это само по себе полезное занятие*, своеобразная физкультура для мозга. Запоминать мы будем уже знакомым вам способом, поэтому останавливаться на его описании я не буду.

### Расстояние от Земли до Луны —

приблизительно **384 000** км.

Подписываю соответствующие буквы под числом

**“3 8 4”.**

**к в ч**

**х ф щ**

Составляем из них слово, а затем тематический сюжет.

Подходят слова: **ковчег** или **хвощ**. Соответственно, предлагаю на ваш выбор два сюжета: “Прилетел с Земли на Луну и построил там ковчег”, или “Вырос огромный хвощ — от Земли до Луны”. Выбирайте, какой из них вам ближе и какой именно вам будет легче запомнить. Можете придумать свой.

### Окружность Земли равна

**4 0. 0 7 6** км.

**ч н н с ш**

**щ м м з л**

**40** — щенок, чемпион

**076** — мысль, назло, мозоль

Сюжеты: “Щенок натер мозоль, пока бежал вокруг Земли” или “У щенка мысль — обежать вокруг Земли”, или “Чемпион назло всем обежал вокруг Земли”.

**Колизей** (амфитеатр Флавиев в Риме) имеет окружность **524** метра.

Числу "524" по ЦБК будет соответствовать, например, слово "птичка". Сюжет придумайте сами, самое главное, чтобы его можно было образно представить.

### **Высота Пирамиды Хеопса —**

**1 4 6, 6** метра.

Составляем слова:

**Г Ч Ш Ш 14** — гуца, Жучка, жечь

**Ж Щ Л Л 66** — шаль, лошадь

Сюжет: "Жучка (собачка) оседлала лошадь, и они взобрались на Пирамиду Хеопса".

### **Золото плавится** при температуре

**1 0 7 5** градусов по Цельсию.

Составляем слова:

**Г Н С П 10** — жена, гном

**Ж М З Б 75** — суп, способ

Сюжет: "Жена в супе расплавляла свое золото".

### **Олово плавится** при температуре

**2 2 8** градусов по Цельсию.

Составляем слово:

**Д Д В** детвора

**Т Т Ф**

Сюжет: "Детвора играла в оловянных солдатиков".

Таким образом вы можете запомнить любые цифровые данные, которые вам интересны или необходимы. Например, вы с легкостью можете запомнить **названия химических элементов, их порядковые номера и даже атомные массы**. Для этого к названию элемента вам надо подобрать звуковую ассоциацию, цифры запомнить понравившимся вам способом, а затем составить сюжет.

В Приложении есть еще различные цифровые данные для тренировки.

## Как запомнить последовательность игровых карт

**П**рофессиональные мнемонисты часто поражают публику тем, что могут запомнить целую колоду карт в том порядке, в котором им ее предъявляли. Немного подготовившись, вы тоже сможете это делать. Вы сможете легко запоминать выходящие из игры карты, вы также сможете демонстрировать знакомым (например, на спор!) различные чудеса запоминания карт: запоминать их последовательность или же называть те карты из колоды, которые вам не предъявляли. Вы можете придумывать конкретные "фокусы" сверхзапоминания сами. Используя описанную ниже систему, вы сделаете это без труда!

### Как этого добиться?

Прежде всего необходимо твердо усвоить соответствия между наименованием карт и словами *специального вспомогательного списка*. Далее, для краткости, будем называть его ВС. Слова вспомогательного списка имеют определенное строение и так же, как и слова уже хорошо знакомого вам словесно-числового списка, являются в некоторой степени самокодирующимися, что существенно облегчает их вспоминание. Таким образом, запомнить соответствие между наименованием игровых карт и словами ВС значительно легче, чем если бы это были обыкновенные, не специально построенные слова.

Итак, мы имеем четыре масти — пики, трефы, бубны и черви. В каждой масти — 13 карт. Сначала обсудим так называемые "некартинки", которых большинство. Слова ВС для запоминания **пик** будут начинаться с буквы "**П**", **треф** — с "**Т**", слова для запоминания **бубен** будут начинаться с "**Б**", а **червей** с "**Ч**". То есть первой буквой слов, обозначающих карты, всегда будет первая буква названия соответствующей масти. Второй согласной буквой в этих словах будет соответствующая их значению (двойка, тройка, девятка...) буква из ЦБК. "Опять ЦБК?!" — скажете вы. "Да, опять", — невозмутимо отвечаю я, я же предупреждала, что если вы хотите научиться быстро запоминать, то цифро-буквенный код вы должны знать немножечко лучше, чем таблицу умножения для цифры "**2**". По этой системе составлены слова для всех карт-не"карти-

нок", включая тузов, для которых используются буквы, соответствующие по ЦБК цифре "1" (то есть "Г" и "Ж"). Для второй буквы десятков использованы буквы, соответствующие по ЦБК нулю (то есть "Н" и "М").

Возьмем для примера девятку бубен. Соответствующее ей слово должно начинаться с буквы "Б" (бубны), а второй согласной в этом слове должна быть "Р" или "Ц" (эти буквы соответствуют цифре "9" по ЦБК). Без труда находим слова, удовлетворяющие этим требованиям: бар, барсук, боцман, Буратино. Я выбрала из этих слов для ВС слово "Буратино", являющееся на мой взгляд наиболее наглядно-образным, удобным для дальнейшего запоминания. Вы же для своего ВС можете выбрать (подобрать) любое другое, кажущееся вам более удачным.

Вспомогательные слова для **валетов, дам и королей** (так называемых "картинок") составлены несколько *иным способом* (так как цифр всего 10, а карт в каждой масти 13). В этих словах первые согласные буквы у всех валетов — "В", у дам — "Д", а у королей — "К". Вторые согласные буквы соответствуют первой букве в названии масти — "П", "Т", "Б", "Ч". Например, слово, соответствующее королю пик, должно начинаться с буквы "К" (король), второй согласной в этом слове должна быть буква "П" (пики). Этим требованиям удовлетворяют слова "кепка", "капля", "капюшон". Вам станет все намного понятнее, если вы внимательно рассмотрите вспомогательный список слов. Только на первый взгляд все кажется таким запутанным и непонятным. Стоит потратить немного времени и вникнуть в принцип составления списка, и он прослужит вам долго верой и правдой. Если принцип составления этого списка, несмотря ни на что, покажется вам чересчур сложным — ваше право придумать свой собственный вспомогательный список для запоминания игральных карт.

## Вспомогательный список слов для запоминания игральных карт



- Пики**  
1 (Туз) — пуговица  
2 — пятка  
3 — паук  
4 — печка  
5 — пупок  
6 — пуля  
7 — письмо  
8 — павлин  
9 — перчатка



- Трефы**  
1 (Туз) — тигр  
2 — тетя  
3 — ток  
4 — туча  
5 — тапочки  
6 — телефон  
7 — таз  
8 — туфля  
9 — терка

**10** — помада  
**В** — выпечка  
**Д** — дупло  
**К** — кепка



### Бубны

**1 (Туз)** — бог  
**2** — бутылка  
**3** — букет  
**4** — бочка  
**5** — бабочка  
**6** — башня  
**7** — бусы  
**8** — бивень  
**9** — Буратино  
**10** — бант  
**В** — вобла  
**Д** — дубинка  
**К** — кобра

**10** — тоннель  
**В** — вата  
**Д** — дети  
**К** — кит



### Червы

**1 (Туз)** — чижик  
**2** — четки  
**3** — чек  
**4** — чучело  
**5** — чипсы  
**6** — чашка  
**7** — часы  
**8** — чифир  
**9** — червяк  
**10** — чемодан  
**В** — ваучер  
**Д** — дичь  
**К** — качели

(Слова для обозначения джокеров придумайте самостоятельно, можете взять два любых слова, а можете для лучшего запоминания придумать любые два слова, начинающиеся с буквы **“Ж”**, так как это самая яркая буква в этом слове, к тому же **“Д”** уже использована для кодировки дам.)

В силу того, что условия для составления слов были достаточно жесткими, то в списке не все слова являются конкретными, наглядно-образными, то есть удобными для запоминания. Поэтому, в целях более эффективного применения этого списка, их целесообразно заменить на более конкретные слова, при произнесении которых возникает яркий образ, при этом на всякий случай важно запомнить принцип изменения. Например, слово **“выпечка”** (валет пик). В русском языке достаточно проблематично найти слово, имя существительное, в котором бы первая согласная была **“В”**, а вторая — **“П”**. Само же слово **“выпечка”** достаточно абстрактное, поэтому его надо заменить на какое-то конкретное, какой-то конкретный вид выпечки, но так, чтобы конечное слово не подходило под параметры никакой другой карты (например, слова **“торт”** и **“пирог”** не подойдут). Отлично подойдет слово **“эклер”**. Или, например, для валета червей надо было составить слово, в котором первой буквой будет обязательно **“В”**, а второй — **“Ч”**. Кроме **“вечера”** и **“ваучера”** вряд ли что подойдет. Но **“вечер”** — слово слишком абстрактное, а с **“ваучером”** у многих из нас плохие ассоциации — тоже можно не запомнить, поэтому лучше все-

таким образом, "вечер" и заменить его на что-то конкретное, ассоциирующееся с вечером, например, "луна" или "звезда" и т.п. Можно воспользоваться словом "овечка", так как "В" в нем не первая буква, но первая согласная, что удовлетворяет нашим требованиям. Для восьмерки червей найти подходящее слово тоже оказалось непросто, первая буква в нем должна быть обязательно "Ч", а вторая — "В" или "Ф". Подходят только жаргонное слово "чувак" или "чифир" (разговорное обозначение очень крепкого чая), поэтому его тоже можно заменить, допустим, на слово "чай" или "заварка". Будет лучше, если вы перепишите вспомогательный список слов для себя заново, сделав необходимые изменения, во-первых, всех "неконкретных" слов (например, "дети", "дичь"), а во-вторых, вы можете также заменить многие слова на другие, которые вам больше нравятся, например, для десятки пик подходит не только "помада", но и "помидор", "пони" и др. Проследите за тем, чтобы в вашем списке не оказалось близких по образу слов, которые при вспоминании можно перепутать, например, "туфля" и "ботинок" или "пиво" и "бутылка".

Проверьте, как вы усвоили вспомогательный список слов для запоминания игральных карт. Если по каким-то причинам вы допустили много ошибок, поработайте над его запоминанием еще, не забывая, что список является как бы самокодирующимся, и на первых порах, пока ВС еще не усвоен, как таблица умножения, часто уже само знание того, по какому принципу составлено слово, позволяет быстро вспомнить его. Твердое знание этого списка является обязательным условием успешного запоминания карт.

Теперь перейдем непосредственно к тому, как запомнить последовательность игральных карт.

*Для того, чтобы запоминать выходящие из игры карты, надо мысленно размещать соответствующие им предметы по хорошо знакомой комнате* (см. метод Цицерона или метод мест). Еще лучше размещать предметы последовательно прямо в той комнате, в которой происходит игра в карты, если, конечно, игра происходит не на открытом воздухе. (Под словом "размещать" я подразумеваю связывать при помощи ассоциаций так, как вы это делали в Упражнениях №1—3.) Тогда для вспоминания не надо будет даже напрягаться, чтобы вспомнить комнату — достаточно просто оглядеться по сторонам и "считать" вышедшие карты с окружающих вас предметов. На самом деле предметы можно размещать не только на местах в комнате, их можно "прицеплять", используя ассоциативную связь, к чему угодно. Главное — иметь вокруг себя достаточное количество "крючков" и заранее, до игры определиться с тем, какие из них вы будете использовать.

В качестве мест вы можете использовать не только собственно

места, как вы это делали раньше, когда пробовали запоминать слова и цифры методом Цицерона. Вы можете "использовать" своих партнеров по игре. Это очень эффективный способ. Хорош он еще и тем, что вы сможете запоминать не только то, какие карты выходили из игры, но и кто именно из ваших партнеров по игре какие карты выкладывал, что опытному игроку в карты может сказать очень о многом; особенно ценными бывают эти данные в конце игры — ведь можно сделать столько выводов о том, что же в таком случае у игрока может оставаться на руках. Менее же опытным игрокам я тоже посоветовала бы запоминать именно таким способом, поскольку он помогает превратиться в опытного за значительно более короткий промежуток времени.

Теперь я поясню, как же можно использовать для запоминания карт своих партнеров по игре. Предметы своего вспомогательного списка вам необходимо связывать с частями тела каждого из партнеров (не забывая и про себя любимого тоже). Со списком мест здесь так же, как и в комнате, надо определиться заранее. Первым местом может служить голова, затем последовательно левое и правое ухо, глаза, нос, губы, шея, плечи (левое и правое), руки, живот — вот уже 13 возможных мест для размещения предметов. Всего же на одном человеке при желании можно разместить более 20 предметов.

Итак, предположим, первый ваш партнер кладет семерку треф — в ВС ей соответствует слово "таз". Вы представляете, что на голове у этого человека стоит таз или, может быть, он одет на его голову (не забывайте про метод соощущений — представьте, что вы стучите по этому тазу и слышите характерный звук...). Следующий человек кладет шестерку бубен, и вы представляете, как на его голове вырастает *башня*, например московского Кремля или Пизанская, если хотите. Третий кладет девятку треф — ей соответствует слово "терка" — вы размещаете *терку* на голове третьего игрока, а сквозь дырочки этой терки протаскиваете пряди его волос, если, конечно, они у него есть; если протаскивать нечего — придумайте, что еще можно было бы сделать, чтобы связать терку с конкретной макушкой. Ведь как вам уже известно, осуществление какого-либо действия с предметом существенно помогает запоминанию. Предположим, следующая карта — бубновая дама, и кладет ее опять первый игрок. Можно представить, что из левого (для вас) его уха торчит *дубинка* — милицейская или та, что использовалась в древности в качестве оружия — решать вам. Если следующая карта — король треф — то можно представить, что по ушной раковине второго игрока плавают *кип* и пускает струйки воды, заливающиеся в ухо несчастному обладателю этого короля. А у третьего из уха торчат стрелки *часов* (семерка червей), почувствовать, что ему может быть щекотно. Таким образом вы можете разместить все предме-

ты, соответствующие выходящим из игры картам, связывая их с частями тела игроков, используя особенности их внешности, применяя методы оживления и сообщений. Побольше фантазии и изобретательности, и успех вам гарантирован! Например, если вам нужно связать слово "чипсы" (пятерка червей) и нос кого-то из партнеров, то можно представить, как он вдыхает мелкие крошки, которые обычно остаются от чипсов, и громко чихает. В нужный момент вам будет достаточно лишь "рассмотреть" игрока и вспомнить (или просто увидеть, если у вас хорошо развита способность к зрительным образам), какие предметы вы с ним связывали.

Можно не прицеплять каждое вспомогательное слово к определенному месту, а связать с определенными игроками только первые слова, соответствующие первым выложенным ими картам. Дальше же просто составлять *несколько ассоциативных рассказов*, соответствующих очередности карт, выложенных каждым игроком, используя при этом метод *последовательных ассоциаций*. Попробуйте запоминать карты разными методами и решите, какой из них удобнее именно для вас. Кстати, метод размещения карт по комнате тоже очень эффективен (если надо запомнить просто выходящие из игры карты, без их принадлежности тому или иному игроку), и я упомянула о нем вскользь лишь потому, что он практически ничем не отличается от метода запоминания методом Цицерона, на котором мы уже подробно останавливались в предыдущих главах. Все отличие состоит лишь в том, что по комнате вы размещаете слова своего *вспомогательного списка*.

Размещение предметов ВС по комнате будет эффективно еще и тогда, *когда вы захотите удивить кого-то чудесами своей памяти и запомнить последовательность предъявленной вам колоды карт*. Очень эффектно этот трюк выглядит, когда карты называют вам на слух, а вы, не торопясь, оглядываетесь по сторонам и "развешиваете" их на имеющиеся в поле вашего зрения "крючки". Отвечать вы можете тоже устно или же разложить в нужном порядке колоду карт — ваши "экзаменаторы" и зрители будут удивлены в любом случае.

Другой способ запоминания последовательности карт в колоде состоит в том, что каждое слово, соответствующее карте, надо связывать со словом хорошо (я надеюсь!) известного вам *словесно-числового списка* (помните вы составляли и заучивали его в главе, посвященной цифро-буквенному коду). Первую карту (то есть предмет, ей соответствующий) с первым словом списка, вторую — со вторым и т.д. Например, если первая карта в предложенной вам для запоминания колоде — бубновая десятка (слово "бант" во вспомогательном списке), то я связываю ее с первым словом моего словесно-числового списка, словом "еж", и представляю, что на каж-



дой колючке у ежика завязано по бантику. Если вторая карта в колоде — шестерка пик ("пуля"), то мне надо связать ее со вторым словом словесно-числового списка ("яд"). Я представляю пулю, начиненную ядом... Тридцать шестую карту запоминаемой колоды, например, бубновую четверку ("бочка"), я связываю с 36-м словом моего словесно-числового списка, словом "кошка", представляю кошку, которая никак не может выбраться из бочки и т.д. Действуя таким образом вы даже сможете без труда назвать порядковый номер карты, выбранной кем-нибудь наугад из запоминавшейся колоды или по заказанному порядковому номеру назвать соответствующую карту. В этом случае обычно у присутствующей аудитории теряется дар речи. А вы свою "феноменальную способность" легко сможете использовать в своих целях, например, выиграть крупную сумму денег или же еще как-нибудь, придумайте сами (например, поспорить на желание). Можно сразу не показывать вида, что вы умеете это делать, а предложить посоревноваться в том, кто запомнит больше карт из колоды с их порядковыми номерами и сделает меньше ошибок и... "случайно" выиграть. А любителям подглядывать в чужие карты умение запоминать последовательность карт может пригодиться для того, чтобы, увидев карты один раз (ну уж если представился случай!), запомнить их сразу и не ждать, когда же такая возможность представится еще раз. Одним словом — вариантов множество. Победа в любом случае будет за вами! Только, пожалуйста, не спорьте на очень крупную сумму, не потренировавшись хотя бы несколько раз.

### Упражнение

56

Перед вами «перемешанная» колода карт. Попробуйте запомнить последовательность входящих в нее карт. Вы можете запоминать только очередность карт, используя для этого свой ВС и метод Цицерона, а если у вас есть желание — попробуйте запомнить ее вместе с порядковыми номерами карт. Для этого, помимо ВС, необходимо знание еще и словесно-числового списка.

- |                      |                       |                       |                        |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| • 1. <b>2</b> -треф  | • 15. <b>7</b> -черв  | • 29. <b>2</b> -черв  | • 43. <b>10</b> -бубен |
| • 2. <b>4</b> -пик   | • 16. <b>К</b> -пик   | • 30. <b>9</b> -пик   | • 44. <b>Д</b> -пик    |
| • 3. <b>9</b> -треф  | • 17. <b>В</b> -черв  | • 31. <b>10</b> -пик  | • 45. <b>3</b> -треф   |
| • 4. <b>К</b> -бубен | • 18. <b>2</b> -бубен | • 32. <b>3</b> -бубен | • 46. <b>8</b> -пик    |
| • 5. <b>Т</b> -пик   | • 19. <b>5</b> -пик   | • 33. <b>Т</b> -треф  | • 47. <b>9</b> -бубен  |
| • 6. <b>6</b> -черв  | • 20. <b>4</b> -треф  | • 34. <b>Д</b> -черв  | • 48. <b>5</b> -треф   |
| • 7. <b>10</b> -черв | • 21. <b>5</b> -бубен | • 35. <b>Джокер</b>   | • 49. <b>8</b> -треф   |
| • 8. <b>В</b> -треф  | • 22. <b>Т</b> -черв  | • 36. <b>В</b> -пик   | • 50. <b>4</b> -бубен  |
| • 9. <b>Т</b> -бубен | • 23. <b>Д</b> -треф  | • 37. <b>И</b> -черв  | • 51. <b>В</b> -черв   |

- 10. **7**-пик 24. **2**-пик 38. **9**-черв 52. **7**-треф
- 11. **3**-черв 25. **6**-пик 39. **6**-треф 53. **3**-пик
- 12. **Д**-бубен 26. **8**-черв 40. **К**-треф 54. **6**-бубен
- 13. **10**-треф 27. **8**-бубен 41. **7**-бубен
- 14. **Джокер** 28. **В**-бубен 42. **5**-черв
- 

В Приложении вы найдете несколько уже "перемешанных" колод карт. Вы можете попробовать запомнить их описанными выше способами.

## Как запоминать географические названия

**П**рочитав эту главу, вы научитесь запоминать, например, **В какой стране какая столица или как запомнить главную реку страны, в каком государстве находится то или иное озеро, сможете запомнить столицы всех североамериканских штатов и многое, многое другое.** Материала для запоминания множество (главное — иметь желание), а способ один и тот же. Он основан на методе фонстических (звуковых) ассоциаций. Вы помните еще о таком? Если "не очень помните", то прежде чем начать читать дальше, вернитесь назад и освежите его в памяти.

Помните ли вы столицу Португалии? А можете ли вы назвать столицу государства Бангладеш? И если на первый вопрос, я надеюсь большинство из вас ответили утвердительно, то со вторым наверняка возникли проблемы. На самом же деле совсем несложно запомнить столицы всех стран. Задача по сравнению с запоминанием иностранных слов несомненно легче. Ведь, во-первых, нам, как правило, никогда не приходится вспоминать одновременно, и название страны, и ее столицу. В основном требуется по названию страны сказать ее столицу или же сказать, столицей какого государства является тот или иной город. Во-вторых, сами названия и столицы большинства стран у нас, что называется, на слуху (в отличие от совершенно незнакомых иностранных слов), мы лишь путаем, что к чему относится, поэтому совершенно необязательно придумывать точную или полную звуковую ассоциацию, главное, чтобы ассоциация просто напомнила вам звучание искомой страны или города.

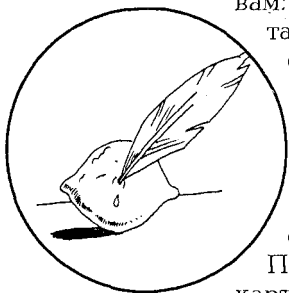
Итак, вернемся к Португалии. Как раз и навсегда запомнить, что ее столицей является Лиссабон (и уметь вспоминать это всегда быстро)?

Сначала придумаем звуковую ассоциацию для слова "Португалия". Вполне подходят слова "порт" и "галька" (или же "галка"). Теперь придумаем звуковую ассоциацию для слова "Лиссабон": "лиса" + "бонна" ("бонус", "Бонифаций").

Из этих слов надо придумать сюжет. Например: "В порту на гальке разлеглась лиса" (загружать сюжет в данном случае ассоциатив-

ным словом ко второй части слова "Лиссабон", я думаю, не имеет смысла, поскольку название этой столицы на слуху, похожей столицы, тоже начинающейся с "ЛИС" нет, следовательно, перепутать невозможно, и уже одна "лиса" послужит достаточным напоминанием искомого слова). Обратите внимание, что в сюжете я использовала именно слово "разлеглась", а не "лежит", "сидит" и т.п. Дело в том, что слова, подобные слову "разлеглась", скорее способствуют созданию зрительного образа, картинки, чем более "сухие" слова, в нем самом как бы присутствует действие, благодаря ему лучше связываются между собой слова сюжета, создается более четкий образ. Имейте это в виду, когда будете придумывать сюжеты самостоятельно.

Еще один простенький пример. Столица Перу. Знаете? Столицей Перу является город Лима. Тоже наверняка слышали. Так вот и бывает, сообщают по радио или телевидению, что в городе Лиме то-то и то-то происходит, а вы, вроде бы грамотный и вполне образованный человек, а даже не можете представить, где именно территориально все это происходит. Или вот знакомитесь вы с иностранцем (где-нибудь на берегах Темзы или Сены), представляетесь ему и сообщаете: "Я из Москвы", на что ваш собеседник тоже называет свое имя, а затем говорит: "А я из Лимы". Вы начинаете ломать себе голову, где же эта Лима-то, то ли в Африке где-то, то ли в Южной Америке, а может быть, где-то неподалеку от Индии. Хорошо, если при этом вы еще точно уверены, что это название города, а не страны. Ну чем не страна такая, Лима... и все тут! И спросить вроде как неудобно, державу опозорить... Он-то знает, что вы из России, где Москва-то, наверное, все знают. А тут, представляете, выучите вы все столицы, всех стран мира, и ничего уже вам не страшно. Он вам: "А я из Лимы", а вы ему: "Ну и как погода там у вас в Перу?" Он так сразу вас и зауважает,



привык ведь, наверное, что всякие там "неучи" тут же интересуются: "А где это Лима твоя?" В общем, я думаю, что пока вы тут читали мое лирико-сатирическое отступление, сами-то уже звуковые ассоциации, и к "Перу", и к "Лиме" подобрали уже и даже сюжет придумали. Здесь все очень просто: Перу — перо, Лима — лимон. Представляем картинку: перо, воткнутое в лимон. Теперь вам говорят: "Лима!" — вы отвечаете: "Перу!", вам говорят: "Перу!" — вы отвечаете: "Лима!"

Для того, чтобы *вспомнить* по названию страны ее столицу или наоборот (например, требуется вспомнить, столицей какого госу-

дарства является Лиссабон), вам нужно всего лишь повторить несколько раз известное (данное) слово, подумать, что у вас с ним ассоциируется (Лиссабон — лиса), а затем вспомнить, частью какого сюжета является эта ассоциация (лиса, кажется? была в порту) и восстановить по сюжету искомое слово (Порт — это значит Португалия).

Не забывайте также, что сюжеты надо, как обычно, оживлять, то есть рисовать мысленный образ, картинку, представлять как можно ярче, в движении, в красках, не забывать использовать метод ощущений. Таким образом, вы будете использовать не технические приемы в голом виде, а приносить в работу над запоминанием частичку своего "Я", своей личности, что не замедлит сказаться на результатах.

Рассмотрите еще несколько примеров.

**Мальта** — столица **Валетта**.

Сюжет: **МАЛЬ**вина танцует с **ВАЛЕТ**ом (валет — игральная карта).



**Сирия** — столица **Дамаск**.

Сюжет: **СИР**ень нюхает **ДАМА** в **МАСК**е.

**Куба** — столица **Гавана**.

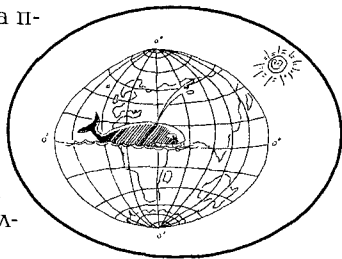
Сюжет: **КУБ**ики плавают в **ГАВАНИ**.

**Эквадор** — столица **Кито**.

Сюжет: Вдоль **ЭКВАТОРА** плавают огромные **КИТЫ**.

**Чили** — столица **Сантьяго**.

Сюжет: Соус "Чили" (очень острый соус) ели **САНТА**-клаус и баба **ЯГА**. (Оживите как следует картинку, представьте, как они ели, как у них "горело" во рту, продолжите ситуацию, начатую в сюжете.)



Если название страны или столицы не "на слуху", то надо подбирать более точные ассоциации (две, а иногда и три ассоциации ко всем частям трудного названия), то есть поступать почти так же как если бы это было иностранное слово.

**Суринам** — столица **Парамарибо**.

Суринам лично мне название менее знакомое, даже чем название его столицы — Парамарибо, известной благодаря песне, поэтому к Парамарибо я полностью подбирать ассоциации не буду, огра-

ничусь только словосочетанием "**ПАРА МАРок**" для напоминания. Суринам же надо "разложить" полностью. Суринам = **СУРок** + **НАМ**. Сюжет: **СУРок** **НАМ** принес **ПАРУ МАРок**. Сюжет не очень яркий, поэтому лучше представить, как он их нам принес и стал ими нас обклеивать и т.п.

Один мой знакомый, узнав мои ассоциации на слово "Парамарибо", с возмущением заметил: "Какие **ПАРА МАРок**? У меня ассоциация "**ПАРА** кроссовок **РИБок**". Как вы понимаете, все равно, какую ассоциацию вы придумаете, главное, чтобы ваша ассоциация напомнила искомое слово именно вам.

**Бангладеш** — столица **Дакка**.

Сюжет: В **БАН**ке **ГалДЕЖ** ("**Ж**" при произнесении оглушается, становится "**Ш**") — туда пожаловал Дональд **ДАК**. Или: **БАН**ками **ДЕШ**овыми торговал Дональд **ДАК**. Или: Свой **БАНТ** (**БАНан**) **ГЛА**-**Дил** Дональд **ДАК**.

**Либерия** — столица **Монровия**.

Слово "Либерия" ассоциируется у меня со словом "либерти", которое по-английски означает "свобода" (во многих других языках "свобода" тоже звучит похоже). Монровия ассоциируется с Мерлин **МОНРО**. Сюжет: Монро боролась за свободу. (Если же у вас непризвольно родилась ассоциация на неродном, но хорошо знакомом вам языке, то она тоже вполне подойдет.)

Перечитайте еще раз примеры запоминания стран и их столиц, возможно, ассоциации к некоторым из них вам захочется изменить на собственные.

#### Упражнение •

57

- Попробуйте запомнить несколько сочетаний "страна-столица" самостоятельно.
- Как это сделать вы уже знаете.

- Ямайка — Кингстон
- Албания — Тирана
- Норвегия — Осло
- Ливан — Бейрут
- Непал — Катманду

- Колумбия — Богота
- Сенегал — Дакар
- Марокко — Рабат
- Лесото — Масеру
- Зимбабве — Хараре

Проверьте себя.

В столбцах слева написаны названия страны или столицы. Напротив них запишите соответствующую им столицу или страну.

Бангладеш —

Суринам —

Лима —

Валетта —

Бейрут —

Сирия —

Зимбабве —

Гавана —

Либерия —

Норвегия —

Богота —

Эквадор —

Сантьяго —

Португалия —

Катманду —

Лесото —

Рабат —

Ямайка —

Дакар —

Албания —

Я надеюсь, что у вас не возникло никаких трудностей в освоении этого простого метода. В приложении вы найдете еще один список стран и их столиц, а также названия нескольких штатов США и их столиц (административных центров). Можете потренироваться в их запоминании, используя уже хорошо знакомый вам метод.

Как вы, наверное, уже догадались, этот метод можно использовать не только для запоминания стран и их столиц, вы можете применять этот метод при запоминании любых географических соответствий. Например, для запоминания главной реки государства, самого большого озера, денежной единицы, рек и их притоков, морей и впадающих в них рек и т.д. в зависимости от того, что вам необходимо знать. Например, денежная единица Португалии — эскудо. Ассоциации для слова "Португалия" у нас уже есть (порт и галька), для слова "эскудо" тоже совсем несложно их придумать, например "ЭСКимо" или "ЭСКимос" плюс "УДОчка" или "УДОвольствие". Сюжет может быть таким: "Сидел в порту на гальке и поймал эскимо на удочку". Можно упростить этот сюжет, поскольку оба слова "Португалия" и "эскудо" в принципе на слуху: "В порту ел эскимо".

Вы можете расширять свои сюжеты и запоминать не только столицу государства, но и еще 2—3 крупных города. Или вы можете составить сюжет, включающий в себя название хорошо известной вам столицы и еще нескольких городов, не включая название госу-

дарства (Париж — Марсель — Лилль — Гренобль — Тулуза — ко всем этим городам совсем несложно подобрать ассоциации и составить единый сюжет, чтобы больше никогда не возникало сомнения, что все они находятся во Франции) (см. Приложение).

- Как я уже упоминала ранее, многие методы и приемы запоминания известны давно. Так, например, известный московский журналист и писатель В. А. Гиляровский в своей автобиографической книге описывает метод запоминания географических названий, очень похожий на тот, о которым вы только что узнали. Сравните сами.

*“Из того, что я учил и кто учил, осталось в памяти мало хорошего. Только историк и географ Николай Яковлевич Соболев был яркой звездочкой в мертвом пространстве. Он учил шутя и требовал, чтобы ученики не покупали пособий и учебников, а слушали его. И все великолепно знали историю и географию.*

*-Ну, так какое же Ордин, озеро в Индии и какие и сколько рек впадают в него?*

*-Там....мо...мо...Индийский океан...*

*-Не океан, а только озеро... Так забыл, Ордин?*

*-Забыл, Николай Яковлевич. У меня книжки нет.*

*-Но что книжка? Все равно забудешь... Да и нетрудно забыть, слова мудреные, дикие... Озеро называется Манасаровар, а реки Пенджаб, что значит пятиречье... Слова тебе эти трудны, а ты припомни: пиджак и мы на самоваре. Ну, не забудешь?*

*-Галахов! Какую ты Новую Гвинею начертил на доске? Это, братец, окорок, а не Новая Гвинея... Помни, Новая Гвинея похожа на скверного, одноногого гуся... А ты окорок.*

*...Все хорошо запоминалось. И самое светлое воспоминание осталось о Соболеве”.*

*В. А. Гиляровский “Мои воспоминания”*

Москва,  
изд-во “Правда”,  
1987г. Стр. 53



## Запоминание других географических данных

**З**ная, как запоминать цифры (ассоциативный метод или же использование ЦБК) и метод фонетических ассоциаций, вы можете запомнить название, а также числовое выражение самой высокой точки государства, вы можете запомнить количество жителей в том или ином городе или стране мира, длину рек, глубину морей, короче, все что угодно.

Например, все в той же Португалии самая высокая гора называется Эштрела и имеет высоту 1991 метр. Самое сложное — это придумать ассоциации для слова "Эштрела", я думаю, что они будут очень различными у разных людей, зависящими от индивидуального опыта (то есть не такими однозначными как для слова "Португалия", к которому у большинства людей возникают похожие ассоциации). Мои ассоциации для "Эштрелы" — "ЭШелон" + "ТРЕЛЬ". Может быть, они не очень удачные, но с помощью методов оживления и соощущений я добьюсь того, что запомню это слово хорошо. Число "1991" я запомню, используя цифро-буквенный код: **19** — гора (хорошее совпадение!), жар, грабли и т.д., **91** — рог, рожица, ружье. Один из вариантов сюжета: "Из *порта* отправился эшелон, издав очень громкую трель (использую метод соощущений, чтобы запомнить именно "трель", а не "гудок" или "звук"), въехал на *гору*, на вершине которой была нарисована смешная *рожица*." После того, как сюжет готов, представляю его как отрывок из фильма. Другой вариант: "Из *порта* на вершину отправился эшелон, издающий очень громкую трель, он вез туда *грабли* и *ружья*."

Ассоциации могут натолкнуть вас на совершенно неожиданные способы запоминания информации. Например, для того, чтобы запомнить высоту горы Эштрела, один мой ученик предложил следующее: "...начало такое же (порт, эшелон и т.д.), но число "1991", — сказал он, — сразу ассоциируется у меня с путчем 1991 года, поэтому я запомню лучше, что эшелон на вершину привез путчистов". Через три недели я попросила его назвать мне самую высокую точку Португалии, что он выполнил безошибочно, то есть число 1991 действительно неразрывно ассоциировалось у него с путчем, иначе он бы забыл. Так что де-

лайте выводы. И если вам попадется число, имеющее для вас стойкую ассоциацию (например, ваш год рождения или любое другое число или дата, которую вы по каким-то причинам особенно хорошо помните), наверное, не имеет смысла выдумывать что-то новое, лучше воспользоваться уже готовой ассоциацией. Но так все же стоит поступать только в тех случаях, когда подобная ассоциация всплывает сама и сразу при взгляде на число. Искусственно вспомненная, как бы просчитанная "ассоциация" (например, "в этом году я пошел в детский сад") может вас только запутать.

Другой мой ученик, после того как я рассказала про готовые ассоциации, долго размышлял над попавшимся ему при запоминании числом **"314"** (хотя это число было среди других, а в этом случае их лучше запоминать единым методом), и, не захотев применять к этому числу известные ему методы запоминания, сказал, что если поставить запятую между тройкой и единицей то получится число  $\Pi$ , то есть ассоциация готова. При воспроизведении же он вместо **"314"** "вспомнил" число **"90"**, доказывая мне, что было именно оно. При детальном рассмотрении оказалось, что после того, как он связал **314** с  $\Pi$ , дальше он не знал, что делать и придумал ассоциацию уже к слову " $\Pi$ " — "Пифагор", с Пифагором же у него ассоциировалась известная теорема, где фигурирует прямоугольный треугольник. Немудрено, что после того, как он нагородил такой огород, он при вспоминании (через неделю) не смог вернуться к исходному числу, а вспомнил число **"90"** — свою ассоциацию с Пифагором.

**Ассоциации — мощнейшее средство запоминания, но только тогда, когда они являются действительно ассоциациями — простыми, лаконичными, если так можно выразиться — линейными, а не логическими нагромождениями.**

Попробуйте запомнить самостоятельно самую высокую точку Франции и, кстати, всей Западной Европы — вершину Монблан — **4807** метров.

Все последнее время мы запоминали цифровые данные, используя преимущественно цифро-буквенный код, но я надеюсь, что вы еще не забыли, как запоминать цифры с помощью ассоциативного метода. Помните? Каждая цифра похожа по форме на предмет... Этот метод тоже очень эффективен, особенно, если вы запоминаете небольшой ряд цифр. Посмотрите, как можно было бы запомнить число **"4807"**, используя метод ассоциаций. **4** — это стул (он стоит, качаясь на самой вершине), **8** — это снеговик, **0** — это колобок. Они сидят на стуле и

пытаются сохранить равновесие. 7 — это палка, которой они поддерживают ступ, чтобы не упасть. Осталося включить в сюжет звуковые ассоциации для названия этой вершины.

Я думаю, что теперь для вас не составит труда запомнить подобного рода географические данные, которые вы найдете в Приложении (высота, название и месторасположение крупнейших водопадов, глубина озер и т.п.).

Вы можете запоминать, используя все известные вам методы (а также их сочетания), и природные ресурсы различных стран, и основную промышленность страны, и возделываемые сельскохозяйственные культуры. У нас нет возможности в рамках этой книги объяснить все конкретные способы запоминания подобных данных; к тому же, я думаю, та небольшая часть читателей, которым действительно необходимо запоминать подобную информацию, благодаря своей заинтересованности в этих вопросах и мотивации сумеет самостоятельно разработать средства для ее запоминания с учетом уже знакомых методов.

Замечу также, что изучение какого-либо предмета не сводится к запоминанию отдельных деталей, важно иметь и общие, системные знания, так как большинство сведений, например, в такой науке, как география, связаны между собой. Так, хорошо изученная "архитектура" земной поверхности данной местности (физическая география) позволяет установить природные и сельскохозяйственные ресурсы страны, которые в свою очередь определяют возникновение конкретных отраслей промышленности и сельского хозяйства, а они в свою очередь обуславливают экспорт или импорт товаров. Но если вам надо что-то запомнить быстро, и у вас уже нет времени на системное изучение, то без труда сможете зафиксировать в памяти различные сведения, используя эффективные методы запоминания.

Например, чтобы запомнить расположение месторождений определенных полезных ископаемых в той или иной стране, вы можете соединить значки на карте, обозначающие их, в одну фигуру (наверняка вы в детстве соединяли пронумерованные точки для получения рисунка) и посмотреть, на что она похожа, с чем ассоциируется. Ведьна много проще запомнить одну, пусть даже очень сложную фигуру, чем 10—15 точек, разбросанных на карте. Затем надо связать эту фигуру с запоминаемым материалом.



## Как запомнить, какому автору какое произведение принадлежит

**П**ринадлежность произведения тому или иному автору — проблема для некоторых людей весьма актуальная, особенно для старших школьников, мозг которых просто перегружен различной информацией. Конечно, человек, серьезно изучающий музыку или ею интересующийся, никогда не скажет, что оперу “Риголетто” написал Россини, так как знает, что ее написал Верди. Ну а человек, интересующийся литературой, никогда не скажет, что рассказ “Гранатовый браслет” написал Бунин, а не Куприн. Тем не менее люди, круг интересов которых лежит в других областях, могут запросто перепутать такие вещи, даже если слышали или читали их. Путаница в основном происходит либо из-за близости стилей двух авторов, либо близости содержания, либо из-за схожести по каким-то параметрам фамилий авторов (причем зачастую эта схожесть чисто субъективная, то есть другие люди могут эти вещи и не путать). Еще сложнее обстоит дело с запоминанием принадлежности картины тому или иному художнику. Бывает и так, что человек все время путает что-то конкретное даже в той области, в которой он дока.

Одним словом, я полагаю, что вам в любом случае будет небезопасно овладеть методом, позволяющим раз и навсегда запомнить то, что вы все время путаете. На самом деле вы этим методом уже владеете — принадлежность произведения тому или иному автору нужно запоминать **при помощи фонетических ассоциаций**, также как вы это делали при запоминании столиц. Сейчас ваша задача состоит в том, чтобы перенести этот свой опыт на другой материал. Для этого рассмотрите примеры, относящиеся к различным сферам знаний.

### Музыка

У всех на слуху имена таких композиторов, как Верди, Россини, Чайковский, Глинка, Мусоргский, Брамс, Дворжак и многие-многие другие. Также на слуху у нас многие из их произведений: “Севильский цирюльник”, “Аида”, Риголетто”, “Руслан и Людмила”, “Сорока-воровка”, “Борис Годунов”, “Иван Сусанин”, “Русалка”,

"Травиата"... Сможете ли вы безошибочно определить, какому композитору, какое музыкальное произведение принадлежит? Если нет, то рассмотрите *несколько примеров* того, как подобную информацию можно запомнить раз и навсегда.

*Россини.* Придумываем ассоциацию к его фамилии. Для тех, кому она знакома, будет достаточно просто напоминающей ассоциации — "роса" или "рост" (по первым буквам фамилии). Предположим теперь, что нам нужно запомнить два принадлежащих ему произведения — "Севильский цирюльник" и "Сорока-воровка". Мне кажется, что эти два произведения тоже на слуху у большинства читателей, если же эти названия вам совершенно незнакомы, запоминать их надо подробнее.

Итак, один из вариантов сюжета, объединяющего фамилию композитора и его произведение: я представляю цирюльника огромного *роста* (преувеличиваю эту ассоциацию для лучшего запоминания, представляю, что он упирается головой в потолок цирюльни). Другой вариант — с использованием ассоциации "роса": я представляю цирюльника, лежащим в холодной росе во всей своей характерной одежде и даже с ножницами.

Другое произведение Россини — оперу "Сорока-воровка" — можно "привязать" к одному из этих же сюжетов, продолжить его. Например, Сорока-воровка своровала у лежащего в росе цирюльника ножницы. (Оперу "Сорока-воровка" можно связать и отдельно с фамилией композитора — в росе вся вымокла Сорока-воровка; Сорока-воровка, ворующая только у людей огромного роста и т.п.) Не стесняйтесь абсурдности получающихся сюжетов, их несвязанности с содержанием произведений, зато они хорошо и надолго запоминаются.

Кстати, после создания ассоциации между Россини и его оперой "Севильский цирюльник", я думаю, вы больше не перепутаете его с оперой "Свадьба Фигаро", автором которой является Моцарт, а путаница с этими произведениями возникает из-за того, что в основе обеих этих опер лежит один и тот же сюжет.

И еще, вы можете сколько угодно расширять свои сюжеты, добавляя в них годы жизни композиторов, годы создания произведений и т.д. Как это сделать, вы уже знаете. В результате у вас может получиться такое небольшое ассоциативное досье на каждого изучаемого автора.

Еще один пример. Несложно запомнить, что именно чешскому композитору *Дворжаку* принадлежит произведение (симфоническая поэма) "Русалка". Достаточно ярко представить во **ДВОРЕ** (ассоциация к фамилии композитора) русалку, этот довольно "бездей-

ственный" сюжет, и хорошо бы для его лучшего запоминания снабдить различными подробностями. Какими? Решайте сами, ведь запоминание напрямую связано с конкретно вашим мироощущением, и лучше, как вы знаете, запоминаются собственные сюжеты. Я бы представила, что русалка, например, подметает своим хвостом во дворе, или как она плещется в воде посреди двора и т.п.

Еще проще запомнить, что опера "Проданная невеста" принадлежит другому чешскому композитору — *Сметане*. Я даже не буду приводить здесь никакой сюжет, уж чего проще связать слово "сметана" с "проданной невестой"!

Ну и пожалуй, последний пример. То, что *П.И. Чайковский* написал оперу "Евгений Онегин" и балет "Лебединое озеро" знают, наверное, все. Но ведь совсем несложно запомнить, какие еще произведения принадлежат перу этого великого композитора. Придумав ассоциацию к его фамилии (ну, естественно, слово "чай"), вы без всякого труда сможете связать с этим словом названия нескольких других произведений Петра Ильича Чайковского — опер "Черевички", "Чародейка", "Пиковая дама", "Мазепа", балетов "Щелкунчик", "Спящая красавица". Ну например: "Чай налили в черевички, над ним поколдовала чародейка, и этот колдовской напиток выпила Пиковая дама..." Можно отталкиваться не от автора, а от уже знакомых его произведений, например, представить Евгения Онегина в симпатичных черевичках и т.д.

Даже если вас совсем не интересует информация, полученная вами на двух последних страницах, я думаю, она все равно будет вам небесполезна... ну хотя бы **для отгадывания кроссвордов**. Вот будет там вопрос: "Автор оперы "Проданная невеста", и вы с легкостью, гордые самим собой, ответите на него — Сметана. Если там, конечно, имя его не потребуется. А ведь можно было бы запомнить вместе с именем — а имя у Сметаны необычное — Бедржих — надо просто включить в сюжет и ассоциацию для имени. Умение запоминать фамилию композитора и принадлежащие ему произведения может пригодиться вам и в том случае, если вы услышите какую-то вещь по радио или телевизору, и она вам так понравится, что захочется ее приобрести, а для этого надо как минимум помнить кто ее автор и как она называется.

Одним словом — выбирайте то, что вы хотели бы запомнить (по делу ли или так, для общего развития) и запоминайте без зубрежки, используя описанный выше способ.

## Литература

Перегруженные всевозможной информацией школьники (да и

не одни они!) часто путают не только авторов и принадлежащие им произведения, но и персонажей, имена и отчества писателей и поэтов, их псевдонимы, годы жизни, годы создания произведений, места, где происходят события, описываемые в них, и многое другое. Я думаю, что вы уже обладаете достаточным арсеналом средств, комбинируя которые можно запомнить любую необходимую информацию подобного рода. Если вы, например, готовитесь к экзамену по литературе (или ко все более популярному сейчас тестированию общих знаний) вы даже можете каким-то (разработанным вами самим) образом систематизировать свою работу по запоминанию, создав своего рода единое клише или план, по которому вы будете запоминать все данные, касающиеся каждого из авторов, чтобы при вспоминании было легче разобраться в созданном вами ассоциативном сюжете.

Вот пример запоминания автора и принадлежащих ему *литературных* произведений. Вы наверняка знакомы с творчеством замечательного русского писателя *Н.С. Лескова*. Вот несколько самых известных произведений, принадлежащих его перу: "Леди Макбет Мценского уезда", "Левша", "На ножах", "Некуда", "Очарованный странник". Их совсем несложно объединить в одну ассоциативную цепочку, первым элементом в которой будет ассоциация к фамилии писателя. Еще раз повторюсь, не стесняйтесь абсурдности получающихся сюжетов, ведь часто именно благодаря этому они и запоминаются. Если вам не нужно знать последовательность создания этих произведений, то вы можете запоминать их в любом порядке. Ассоциациями к фамилии "Лесков" могут быть слова "**ЛЕС**" + "**КОВШ**", если Лесков вам настолько незнаком, что вы боитесь перепутать эту фамилию с фамилией Лесин или Лескин, хотя таких писателей нет) или "**ЛЕСКА**". Итак: "По лесу брела *Легу Макбет Мценского уезда*, долго брела, потому, что идти ей было *некуда*. Повстречался ей *очарованный странник* (очарован он был, естественно, ею), но она стала драться с ним *на ножах*. Тут вовремя подоспел *Левша* и выхватил у нее нож левой рукой".

## **Живопись**

Пожалуй, больше всего путаницы возникает в области живописи, если, конечно, вы не изучали ее систематически, по эпохам, по стилям, сюжетам и т.п. (в этом случае вероятность запутаться существенно снижается). Но даже когда живопись изучается системно, то все равно зачастую приходится потратить значительное время на запоминание картин, принадлежащих тому или иному художнику, уже не говоря о том, если необходимо за-

помнить еще и дату создания произведения. Обычно представляет особенную сложность запоминание портретов и художников, написавших их, ведь там, как правило, надо запомнить фамилию и имя изображенного человека, да еще не перепутать их с работами других авторов.

Запоминание произведений живописи можно разделить на два типа. Первый — когда вы пытаетесь запомнить какую-то информацию о картине, непосредственно рассматривая ее или ее репродукцию. Другой вариант — когда вы просто заучиваете по учебнику или энциклопедии художников и принадлежащие им картины. Несомненно, первый вариант намного предпочтительнее, и не только потому, что в этом случае вы получаете, если можно так выразиться, реальные, а не оторванные от предмета знания, в сущности не имеющие никакой ценности, но и потому, что само произведение живописи помогает вам провести какие-то ассоциации, разместить их как бы внутри картины и таким образом запомнить не только название, но и содержание полотна. Я думаю, все это вам и без меня понятно. А говорю я это все, в общем-то, к тому, что сейчас мы, конечно, попробуем запомнить несколько картин и авторов, написавших их, но все же лучше, если вы опробуете этот способ запоминания самостоятельно, имея перед глазами запоминаемую картину.

У французского художника-импрессиониста *Клода Моне* есть известная серия картин "Стога сена". Подбираем звуковую ассоциацию к фамилии "Моне", скорее всего, у вас, как и у меня, единственной ассоциацией будет слово "**МОНЕ**та". Теперь несложно придумать ассоциацию между словом "монета" и "стогами сена". Я представляю стога сена, облепленные монетами, можно представить, что ваша монета упала в стог сена. Если же вам нужно запомнить конкретную картину Клода Моне, например, "Стог сена в Живерни", то можно расширить сюжет, придумав звуковую ассоциацию и к слову "Живерни" — "**ЖИ**во **ВЕРНИ**". "Ты уронил монету в стог сена — живо ее верни! (Не забывайте про методы оживления и соощущений!)"

У другого французского художника-импрессиониста Огюста Ренуара есть картина "Портрет актрисы Жанны Самари". Вот как связал имя автора картины с именем героини один четырнадцатилетний мальчик (привожу дословно): "Ренуар — это машина марки **РЕН**о, стоящая у **АР**ки. Самари тоже ассоциируется с маркой машины — Лада-**САМА**ра. Вывод: там около арки они и врезались. Можно еще представить, что управляла ею **ЖАННА** Д'Арк". Кстати, репродукция картины в тот момент была перед нами, и особенности позы (левая рука касается левой стороны шеи и щеки) и одежды он тоже включил в сюжет ("...Ах, чего же я наделала!" — произно-



сит героиня, имея в виду столкновение).

Школьники часто путают картину Репина "Бурлаки на Волге" с картиной Перова "Тройка", приписывая неверно авторство. Но стоит сказать им, что представьте, что бурлаки перевозят **РЕПУ**, а мальчишки с картины Перова любят играть в **ПЕРО**чинные ножики, и никто уже больше не ошибается.

Таким образом вы можете запоминать любые данные, связанные с принадлежностью произведений их авторам: режиссеров и их фильмы, архитекторов и их работы, принадлежность открытия тому или иному ученому и многое-многое другое.

## Как запомнить названия лекарственных препаратов

**С**кажу буквально несколько слов на эту тему, поскольку и в ней зачастую мы оказываемся беспомощны. Стоит нам забыть дома список лекарств, которые нужно купить бабушке, и вот мы уже обходим аптеку стороной, откладывая покупку на следующий день, а на следующий день зачастую все повторяется... Не проще ли, пока бабушка их называет, запомнить их, и носить их записанными в голове, а не на бумажке. Другая ситуация — это когда нужно запомнить название нового лекарства (капель, мази, порошка и т.п.) и от чего оно помогает. Знание названий препаратов и их назначения также поможет выбрать нужное лекарство из домашней аптечки (которая обычно весьма объемная), ведь часто, особенно у мужчин, когда они одни дома, бывает такая ситуация, что они открывают аптечку и стоят в недоумении, не зная, что же им оттуда выбрать. К тому же неправильный выбор ("...а, кажется, надо выпить вот это, вроде бы в прошлый раз жена мне давала желтенькие маленькие таблеточки...") может серьезно навредить.

Почему только несколько слов — потому, что название лекарств можно эффективно запоминать все тем же методом звуковых ассоциаций, а их список для покупки в аптеке — методом последовательных ассоциаций.

Посмотрите, как можно запомнить названия нескольких лекарственных препаратов и их основное назначение.

**Фурацилин** — противовоспалительное средство. Используется при лечении воспаления горла, например, при ангине, а также для многих других целей, например, в качестве примочек для наложения на раны. Звуковой ассоциацией к слову "фурацилин" может быть "**ФУРА**жка" + "**ЦИЛИН**др". Сюжет может быть каким угодно, но лучше, если он будет смешным, например: "От **ФУРА**жки на лысине возникло воспаление, пришлось носить **ЦИЛИН**др". Или: "**ФУРА** повезла на **ЦЕЛИНУ** лекарство от воспаления".

**Аксафен** — препарат, помогающий от головной боли. Звуковые ассоциации: **АКСА**кал + **ФЕН**. Сюжет: "Аксакал фен использует от

головной боли (обдувает им голову, и боль проходит)".

*Мукалтин* — прекрасное и, кстати, очень недорогое средство от кашля, на растительной основе. Ассоциациями к этому слову могут быть слова "**МУКА**" и "**ТИНа**" или "**ТИН**Эйджер". Попробуйте сами придумать сюжет для запоминания этого лекарства, включающий в себя ассоциации и назначение.

Если название препаратов вам знакомо и известно, для чего вы их приобретаете (поскольку есть лекарства с похожими названиями, но с совершенно разными назначениями), а нужно только запомнить их список, то необязательно полностью "раскладывать" слово, достаточно использовать только напоминающую ассоциацию, и эти ассоциации складывать в последовательный сюжет. Например, если вам надо купить фурацилин, аксафен и мукалтин, можно составить сюжет из слов: фуражка, аксакал и мука (Под фуражкой аксакал спрятал муку.).

## Как запоминать телефоны

**М**ногие люди отлично запоминают телефоны, так как эта вещь всем очень нужная (то есть есть мотивация запомнить). Часто у людей сами по себе рождаются средства их запоминания (есть в телефонах какая-то особая ритмика, мелодика, используют также соотнесение первых цифр с районом, логические закономерности и мн. др). И все же именно (в большей степени) для телефонов существуют записные книжки, значит, не все так радужно? И даже великий помощник памяти — мотивация, желание запомнить телефон нужного человека или организации — не всегда оказывает необходимую помощь.

Мне кажется, что мы уже достаточно говорили про различные способы запоминания цифровой информации, и вы можете освежить их в памяти, вернувшись к разделам, посвященным запоминанию цифр. Однако все цифры, которые мы запоминали в этих главах, мы запоминали безадресно, это были бессмысленные ряды цифр, "никому не принадлежащие". Вся разница же между просто тренировочным запоминанием цифр (для выработки навыка и овладения различными способами) и запоминанием телефонов состоит в том, что в случае телефона надо запомнить и то, кому тот или иной номер принадлежит, иначе запоминание теряет всякий смысл.

Запомнить принадлежность телефона определенному лицу или организации можно различными способами. *Первый* из них заключается в том, что сюжет из слов, в которые перекодированы цифры (как с помощью ассоциаций, так и с помощью ЦБК), надо составлять с учетом того, кому этот номер принадлежит, то есть владелец и является определяющим фактором для выбора темы.

Например, если вы запоминаете телефон справочной аэропорта, то ассоциации к цифрам лучше взять связанные с темой самолетов. Ведь как вы знаете, на цифры могут быть похожи совершенно различные предметы, и узко заданная тема даже облегчает их поиск, с одной стороны, и ускоряют вспоминание цифр, с другой. Например, шасси самолета могут напомнить вам шестерку, пропеллер — восьмерку, взлетная полоса — единицу, трап са-

молета — четверку и т.д. (рис.) Ваша же задача будет заключаться лишь в том, чтобы *последовательно* составлять сюжет, обратите внимание — последовательно, что часто требует больших усилий, чем нахождение похожих на цифры предметов. Иначе цифры в телефоне могут "перепутаться". Для этого нужна фантазия и изобретательность, которая, кстати, часто приобретается во время тренировок по запоминанию, то есть с запоминанием каждого нового телефона процесс придумывания "правильного" сюжета облегчается и ускоряется, человек как бы приобретает опыт запоминания, свои ходы, приемы.

Если у аэропорта есть название (например, Домодедово, Внуково, Быково, Орли) — еще лучше. Надо только придумать ассоциацию к этому названию и ввести его в сюжет. Здесь уже необязательно составлять сюжет на тему аэропорта, можно придумывать сюжет "на тему названия", например, про непослушного **ВНУКА** или о том, как **ДЕД** шел **ДОМ**ой и т.д.

Другой способ заключается в том, чтобы только первую цифру телефона связывать с его владельцем, а дальше сюжет "уводить" в какую угодно сторону.

При запоминании телефона частного лица можно связывать его с особенностями его лица (двойная польза — заодно запомнить и лицо) или внешности в целом, можно составлять сюжет на тему его профессии или повода, приведшего к вашему знакомству, и т.д.

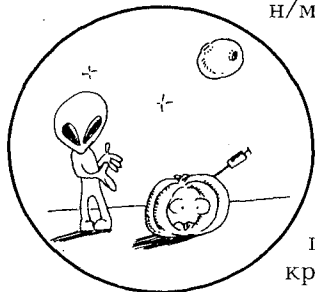
Практически все вышеописанное можно отнести и к запоминанию номеров телефона, когда в основе запоминания самих цифр лежит не ассоциативный метод, а *цифро-буквенный код*. Лично мне почему-то больше нравится запоминать телефоны, используя именно его, при определенном навыке перекодирования цифр в слова получается значительная экономия времени, которое тратится на запоминание, по сравнению с ассоциативным методом. Сами сюжеты, составленные из слов, полученных на основе ЦБК, получаются существенно короче, так как каждое слово в них заменяет как минимум две цифры.

Рассмотрим конкретные примеры запоминания телефонов.

Московское региональное общество защиты прав потребителей — телефон **238 — 19 — 09**. Я думаю совсем бесполезно знать этот телефон наизусть.

Для трехзначного числа я постараюсь подобрать одно слово, в котором будут значимы три согласных. Для числа **238** такое слово нашлось легко: тыква (**2** — д/т, **3** — к/х, **8** — в/ф). С двузначными числами проблем тем более не возникает: **19** — гора, граница, героин и др. (**1** — г/ж, **9** — р/ц); **09** — нора, море, Марс и др. (**0** —

н/м, **9** — р/ц).



Осталось объединить эти слова в сюжет и связать с обществом прав потребителей. Сюжет может быть каким угодно, например: "В общество защиты прав потребителей обратились по поводу **ТЫКВЫ**. Оказалось, что она была такой бракованной, потому что упала с **ГОРЫ** и очень долго пролежала на дне **МОРЯ**". Или же более криминальный сюжет: "**ТЫКВА** имела нестандартный вид потому, что была начинена **ГЕ-**

**РОИНОМ**, привезенным с **МАРСА**".

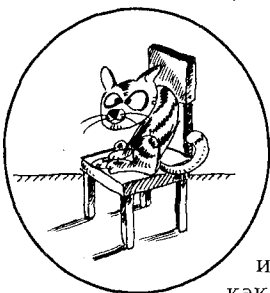
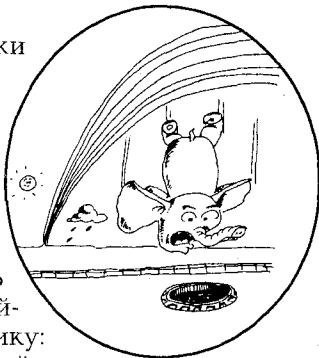
Телефон ветеринарной клиники  
"Центр": **921 — 63 — 76**.

**921** — подходит слово "радуга" (**9** — р/ц, **2** — д/т, **1** — г/ж).

**63** — вариантов слов очень много — **6** — ш/л, **3** — к/х: шок, лак, люк, лекарство и мн. др.

**76** — тоже много вариантов — **7** — с/з, **6** — ш/л, я сразу же выбираю слово "слон", поскольку он очень хорошо подходит для сюжета про ветеринарную клинику:

"**РАДУГА** была покрыта **ЛАКОМ**, и на ней поскользнулся **СЛОН**, пришлось взять его в ветеринарную клинику". (Можно и так: "С **РАДУГИ** в **ЛЮК** свалился **СЛОН**...")



А вот телефон еще одной ветеринарной клиники в Москве, ее отличие в том, что она круглосуточная: **248 — 68 — 22**.

**248** — это как раз тот случай, когда подобрать соответствующее по ЦБК слово сложно (но не невозможно, в крайнем случае можно подобрать слово отдельно для цифры "**2**" (яд, йод) и для числа "**48**", а дальше соответственно и для "**68**", и для "**22**"), поэтому посмотрите, как этот телефон можно запомнить при помощи цепочки ассоциаций (по форме) к цифрам.

**2** — похожа на сидящую смиренно кошку.

**4** — она сидит на стуле.

**8** — это ее широко раскрытые глаза "в кучку" (это может быть и бантик, завязанный у нее на шее).

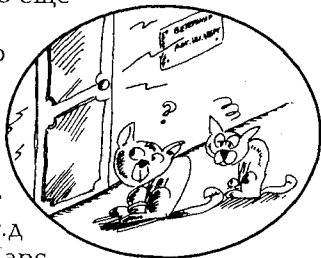
**6** — это все та же кошка, но в прыжке, она пытается убежать.



**8** — но ее ловит ветеринарная медсестра (или хозяйка), восьмерка напоминает женскую фигуру.

**22** — это еще две кошки, ожидающие своей очереди за дверью (медсестра, поймавшая кошку, выглядывает за дверь и видит там их, пока что еще смирно сидящих).

Еще один пример запоминания телефона при помощи ЦБК. Посмотрите, как это легко! **702 — 09 — 57** — телефон мебельного магазина. Для числа **"702"** согласно ЦБК подойдут слова: зонт, сандали, санитар, зонд и т.д. Для числа **"09"** — нора, море, марка, Марс, мрамор и многие другие. Для числа **"57"** вы тоже сможете подобрать огромное количество слов, ну например: пес, песок, пузо и т.д. Осталось выбрать из них те, которые вы будете использовать в сюжете (в реальной ситуации запоминания лучше сразу использовать первые пришедшие в голову слова, проверив их, однако, еще раз на соответствие ЦБК). Придумайте сюжет самостоятельно, не забудьте связать его с "темой" телефона — мебельным магазином.



Попробуйте запоминать телефоны и с помощью ЦБК, и с помощью ассоциаций к цифрам, проверьте то, как вы их помните, например, через неделю и решите, какой из них более удобен именно для вас.

После запоминания сюжета вы можете, если это необходимо, дополнить его адресом (номером дома, квартиры, подъездом, этажом, кодом и т.п.)

В Приложении вы найдете еще несколько реальных московских номеров телефонов, обязательно потренируйтесь в их запоминании, ведь что-что, а уж телефоны приходится запоминать, наверное, чаще всего, и как хорошо не быть зависимым в этих случаях от наличия ручки, бумажки и твердой поверхности, на которой можно писать. К тому же есть номера, доступ к которым не должен быть сопряжен с поиском вечно теряющейся записной книжки, а также бесконечных, еще чаще теряющихся бумажек (в которых невозможно разобраться), на которых мы часто в спешке записываем необходимые телефонные номера.

- Номера расчетных счетов, машин, пейджеров, документов (Вы, кстати помните наизусть номер своего паспорта и сберкнижки, страхового полиса, нет? А хорошо бы помнить, может пригодиться!) тоже можно запоминать при помощи этих же методов. Попробуйте запомнить все эти данные, касающиеся хотя бы только вас, а лучше и ваших близких. Вы обладаете уже достаточным арсеналом средств, чтобы разработать тактику запоминания самостоятельно. Напомню, что любое запоминание вообще очень полезно для тренировки мозга.



## Запоминание номеров машин

**Н**е знаю, как вам, но лично мне запоминать номера машин приходится нечасто. В основном это случается, когда надо где-то встретиться в машине, называют цвет, модель и на всякий случай номер машины. Как вы догадываетесь, номер этот бывает один (а не ряд номеров) и информация эта не требует длительного хранения. Однако я предполагаю, что существуют люди, запоминание номеров машин которым в силу их профессии или образа жизни значительно более необходимо. К тому же совсем не лишней и не особенно объемной информацией будет знание на всякий случай номеров машин близких друзей и родственников. Поэтому давайте все же уделим этому вопросу немного внимания.

Итак. В современных российских номерах машин есть цифры и буквы. Еще есть владелец (владельцы) данного транспортного средства, без увязывания которого с номером машины запоминание теряет, на мой взгляд, всякий смысл (в отдельных случаях, когда владелец машины неизвестен или же не имеет значения номер машины, можно (нужно) связать с ситуацией, в которой вы запоминали номер машины, например, став свидетелем ДТП или же (а вдруг?) увидев, в какую машину заскочили грабители). Еще в современных российских номерах машин есть цифровое обозначение города, в котором зарегистрирована машина, например **77** для Москвы, **50** для Московской области. Последнюю информацию, наверное, запоминать, как правило, не обязательно, если это не какой-то экстренный случай. Особым же любителям запоминания номеров машин можно посоветовать отдельно выучить все соответствия городов и их кодовых номеров при помощи любого известного вам метода.

Запомнить номер машины проще всего, составив сюжет из букв и цифр. Буквы для этого надо превратить в предметы (как вы это делали при запоминании правописания слов). Вернитесь назад (см. главу о правописании трудных слов) и посмотрите, на какие предметы могут быть похожи буквы. Для остальных букв придумайте ассоциации сами. Запомнить буквы, входящие в номера машин можно и включая в сюжет слова, начинающиеся с этих букв. Заме-

чу специально — слова должны иметь яркие конкретные образы, а не имена собственные, как это часто принято при назывании номера машины (в этом случае при вспоминании одно имя легко подменяется другим). Другой способ — если это возможно, составить из букв номера машины одно слово.

Способов запоминания цифр вы знаете много, можете выбрать любой. Наиболее экономичен по времени, конечно же, ЦБК, но так как цифр немного, можете использовать и любые другие способы. Все то, что у вас получилось для цифр и букв, объедините в сюжет.

Теперь ваша задача — связать получившийся сюжет с владельцем (или ситуацией). Самый простой способ это сделать — включить в сюжет что-то относящееся к данному человеку. Это может быть все что угодно: ассоциация к фамилии или имени, профессия, ассоциация к отличительной черте его внешности и т.д. При необходимости можете связать всю эту информацию с маркой, цветом машины, придумав для них соответствующие ассоциации.

В общем, повторюсь, вы обладаете достаточным арсеналом средств для того, чтобы, комбинируя и сочетая их по своему усмотрению, выработать удобную для себя систему запоминания номеров машин.

чу специально — слова должны иметь яркие конкретные образы, а не имена собственные, как это часто принято при назывании номера машины (в этом случае при вспоминании одно имя легко подменяется другим). Другой способ — если это возможно, составить из букв номера машины одно слово.

Способов запоминания цифр вы знаете много, можете выбрать любой. Наиболее экономичен по времени, конечно же, ЦБК, но так как цифр немного, можете использовать и любые другие способы. Все то, что у вас получилось для цифр и букв, объедините в сюжет.

Теперь ваша задача — связать получившийся сюжет с владельцем (или ситуацией). Самый простой способ это сделать — включить в сюжет что-то относящееся к данному человеку. Это может быть все что угодно: ассоциация к фамилии или имени, профессия, ассоциация к отличительной черте его внешности и т.д. При необходимости можете связать всю эту информацию с маркой, цветом машины, придумав для них соответствующие ассоциации.

В общем, повторюсь, вы обладаете достаточным арсеналом средств для того, чтобы, комбинируя и сочетая их по своему усмотрению, выработать удобную для себя систему запоминания номеров машин.

## Код Парижа — 10. 33. 1

**10** — гамак, женщина

**33** — кок, коктейль, кукла

**1** — еж, уж, йог (будьте внимательны, надо запомнить именно цифру **“1”**, а не **“01”**, для цифры просто **“1”** подходят только те слова, в которых буква **“Г”** или **“Ж”** — единственная согласная в слове.

Попробуйте составить сюжет из выбранных вами слов самостоятельно, темой сюжета должна быть Эйфелева башня.

## Запоминание штрих-кодов различных стран мира

**К**ак вы, наверное, знаете, на практически всех потребительских товарах стоят штрих-коды, в которых зашифрована страна-производитель, а также некоторая другая информация, касающаяся товара. Страна-производитель обычно обозначается первыми двумя-тремя цифрами. При этом часто возникает путаница, особенно если коды стран начинаются с одной и той же цифры. Например, многие знают, что четверка обозначает Германию. Между тем, к Германии имеют отношение только штрих-коды, начинающиеся с **400** по **440**, а **471**, например, это никакая не Германия, а Тайвань, **489** — Гонконг, коды же начинающиеся с **460** по **469** принадлежат товарам России.

Если знание штрих-кодов различных стран является важной, на ваш взгляд, информацией, вы сможете без труда запомнить ее, поступая примерно так же, как вы это делали при запоминании телефонных кодов городов, то есть надо связать цифры с известной вам информацией о стране, с чем-нибудь таким, с чем эта страна у вас ассоциируется.

Например, начальными цифрами штрих-кодов продукции Греции являются цифры **"520"**. Вспомните, что ассоциируется у вас с Грецией (Олимпиада, греческие боги, знаменитое выражение "В Греции все есть" или что-то еще) и свяжите это с цифрами, перекодированными в слова любым известным вам методом. Например, по ЦБК числу **"520"** удовлетворяет слова "поднос", "ботинок", "Бэтман". Я представляю, что в Греции все есть, и все это мне приносят на подносе. Или же можно представить участников первой Олимпиады в огромных ботинках...

Другой вариант, это связывать цифры не с "главной достопримечательностью страны", а с звуковой ассоциацией к ней. Например, со словом "Гонконг" у меня ассоциируется "Кин-Конг", числу **"489"** по ЦБК удовлетворяет слово "чифир". Я представляю Кин-Конга, опившегося чифира и слегка одуревшего.

Вы можете воспользоваться для запоминания цифр и ассоциативным методом, здесь это довольно удобно, поскольку цифр не-

много. Причем, если вы помните, ассоциации к цифрам могут быть не только по форме, но и по цвету, по материалу и т.д. Поэтому вы можете "договориться" сами с собой, что, например, все коды стран вы будете запоминать только при помощи ассоциаций по цвету (или только по материалу), а все телефонные коды при помощи метода ассоциаций по форме.

## Запоминание дней рождений

**В**полне вероятно, что вы прекрасно помните дни рождения всех окружающих вас людей, а это бывает очень часто и связано, скорее всего, даже не с особенностями природной памяти, а с некоторыми личностными свойствами. Например, с тем, что человек настолько тревожен и настолько боится обидеть своей забывчивостью кого бы то ни было, что запоминает все дни рождения "намертво", даже не прилагая к этому ни малейших усилий. Ему достаточно просто услышать, когда у человека день рождения, и это число мгновенно связывается у него с его обладателем. Есть и другие причины особенно хорошего по сравнению с любой другой информацией запоминания дней рождения. Более того, люди, отлично помнящие дни рождения всех своих знакомых (а иногда не только своих, но и, например, эстрадных звезд), не только помнят эти даты, но еще и совершенно неслыханным образом вспоминают о них непосредственно перед их наступлением, даже если давно не общаются с человеком и не собираются его поздравлять. Итак, если вы так прекрасно все дни рождения помните, то скорее переходите к следующей главе.

Для тех же, кто не обладает столь счастливой способностью и из года в год забывает поздравлять близких ему людей (или поздравляет только после посторонней подсказки), а также тех, кто путает близко расположенные дни рождения, я хочу предложить несколько общих рекомендаций по запоминанию дней рождения.

Первая из них касается тех, кто упорно путает дни рождения некоторых знакомых. Пример из жизни. Один мой знакомый упорно путал, когда дни рождения у двух его подружек, у одной из них он приходился на второе марта, а у другой на девятое марта. В течении восьми лет, которые он был с ними знаком, он упорно путал их дни рождения между собой, уточняя обычно у третьих лиц. Каждой из них было обидно, что ее путают с другой. Я же предложила ему следующий способ разрешения этой проблемы. Посмотри, говорю, если перевернуть девятку чуть-

чуть на бок, то она будет похожа на девичью голову с хвостиком, а Катя (одна из девушек) как раз все время носит такую прическу. Таким образом ты точно запомнишь, что у Кати день рождения девятого, и, соответственно, методом исключения, у Оксаны второго. (Другими словами, я всего лишь помогла ему хотя бы за что-нибудь зацепиться, и в следующий раз, когда возникнут сомнения, вспомнить эту зацепку.) При этом мой знакомый сам активно продолжил поиск зацепок: "Точно, — сказал он, — а Оксана все время сутулится и этим похожа на двойку".

Я надеюсь, что вы понимаете, что ни о каком совпадении здесь даже не может идти речи (мол, это хорошо, что так совпало, что та, у которой день рождения девятого ходит с хвостиком, а не наоборот), дело в том, что даже если бы все было бы как раз наоборот, то про ее хвостик, быть может, вообще не вспомнили, а направили активность на поиск зацепки для цифры два, ведь изначально *надо отталкиваться от цифры* и "искать" ее в человеке.

Другой случай. Часто люди почему-то особенно путают дни рождения на плюс/минус одно число (причем чаще всего это касается дней рождений, приходящихся на вторую и третью декады месяца и значительно реже когда на первую), например, путают, когда день рождения 13-го, 14-го или 15, или 26, 27 или 28. В итоге, для того, чтобы разузнать, когда именно, прибегают к разным хитростям, например, заранее спрашивают: "На какой день недели приходится у тебя в этом году день рождения?", а затем высчитывают, какое же это будет число, причем зачастую на следующий год все повторяется. В этом случае тоже можно воспользоваться выше описанным методом, запомнив только вторую цифру двузначного числа (найти к нему ассоциацию во внешности человека).

Можно искать ассоциативные связи другим способом, *не от цифры, а от человека*. Сначала подумайте, что у вас прежде ассоциируется с этим человеком. Например, вы летом часто ездите к нему на дачу, и первая ассоциация с этим человеком у вас его дача (ассоциацией может быть все, что угодно — от собаки до профессии). Дальше с этой ассоциацией надо связать цифру. Если, например, нужно запомнить, что день рождения приходится на 14-е, а не на 13-е или 15-е, а ассоциация "дача", можно путем логических умозаключений связать дачу с четверкой, заметив, что дача как строение имеет 4 угла. При вспоминании ваша ассоциация с человеком натолкнет вас на нужное число.

Если вам нужно запомнить и месяц, и число, то можно воспользоваться теми же методами, про которые вы узнали из гла-



вы "Запоминание исторических дат". При запоминании дней рождений удобно пользоваться и различными другими аналогиями, например, месяц, на который приходится день рождения, можно запоминать, связывая человека с известным событием этого месяца в истории, или праздником, или с другим человеком, день рождения которого тоже приходится на тот же месяц и т.п. Хороший результат получается, если ассоциативно связывать ситуацию вашего знакомства и дату рождения. Можно попробовать запомнить, связывая все цифры дня рождения с особенностями внешности.

## Как запомнить расписание поездов, самолетов, тарифов, шашечную/шахматную партии

Предположим, вам надо запомнить время отхода нескольких поездов (электричек), самолетов. *Можно просто вспомнить слова из своего словесно-числового списка.* Пусть время отправления поезда — **16 ч. 35 мин.** В моем словесно-числовом списке **16** — гольши, **35** — капля. Я быстро связываю их: на гольша упала (со звуком) капля. Если расписание, которое вы запоминаете — расписание электричек, и следующая отходит тоже в шестнадцать с чем-то, то сюжет про гольша (**16**) можно продолжить. Следующее время отправления 16 ч. 49 мин. **49** — это червяк. (Червяк эту каплю выпил.)

Следующие электрички уже отходят в 17 с чем-то. А конкретнее в **17-03, 17-15, 17-36** и **17-53.** **17** — это "гусь" в словесно-числовом списке. **3** — уха, **15** — губа, **36** — кошка, **53** — паук. Совсем несложно их все объединить в сюжет, где первым словом будет гусь.

Другой способ запоминания расписания (мне лично он нравится больше) — не вспоминать слова строго из словесно-числового списка, а *придумывать новые согласно цифро-буквенному коду*, как при запоминании исторических дат (некоторые из них могут, конечно, совпасть со словами словесно-числового списка). В этом случае у вас значительно больше места для фантазии.

Точно таким же образом вы можете запоминать **цены и тарифы**, включая в ассоциативный сюжет и то, на что эта цена или тариф. А ведь необходимость в этом возникает довольно часто. Например, когда вы заходите в разные магазины с целью сделать более выгодную для своего кошелька покупку, вам важно запомнить, где что сколько стоило (а иногда и вес при данной цене). Другая ситуация — когда вам называют стоимость товара или услуги, и вы прежде, чем расплатитесь, некоторое время должны удерживать ее в голове (например, пока не дойдете до кассы). А представьте, что вам надо запомнить стоимость сразу нескольких товаров... в такой момент часто просят записать все эти суммы на бумажке... А ведь с помощью уже известных вам методов вы сможете с легкостью избежать подобных просьб, запомнив все необходимые цифры и, что не менее важно, *одновременно использовать этот момент для*

*тренировки своей памяти.* Конечно, на первых порах можете для страховки все же иметь бумажку с требуемыми к оплате суммами, но стараться туда не заглядывать. Когда же вы приобретете уверенность в своей памяти, необходимость в таком дублировании отпадает сама по себе.

Вы легко можете запоминать **последовательность шашечных и шахматных ходов**, кодируя перемещение фигур по полю (с какой на какую клетку переместилась фигура). Тогда отпадает необходимость фиксировать ходы на бумаге. Для этого вам изначально надо закодировать каждую клетку шашечного / шахматного поля. Как именно вы закодируете клетку — решите сами. Это достаточно тонкий вопрос для того, чтобы давать советы. Каждый любитель этих игр должен придумать свою, удобную конкретно для него кодировку. У вас уже достаточно средств, чтобы проделать это. Причем для шашек и шахмат кодировка обычно разная из-за принципиальной разности игр. Однако в любом случае кодировка должна свестись к тому, что у каждой клетки *появится свое имя*, получившееся, например, в результате созвучия: **“Б-2”** — “Будда”, **“Б-7”** — “бусы”, использования ЦБК, графической ассоциации или как-нибудь еще. В дальнейшем обычно поступают так. Один ход — это связывание двух имен клеток, другими словами, объединение двух слов в мини-сюжет. Эти мини-сюжеты надо запомнить последовательно любым известным вам способом. Например, отлично подойдет метод Цицерона (метод мест) или хорошо известный большой список слов (например, словесно-числовой список), к каждому элементу которого методом связанных ассоциаций вы можете привязывать свои мини-сюжеты.

Для того, чтобы понять, что это совсем не сложно, как кажется на первый взгляд, нужно лишь попробовать это сделать. (Конечно, потребуются предварительная более или менее сложная работа по перекодировке клеток, которая, поверьте, окупится и будет служить вам уже всю оставшуюся жизнь, ну а ради одной-единственной игры ее, возможно, и не стоит проделывать.)

## Как запоминать формулы

**П**о правде говоря, большинство формул совсем несложно выучить, если знать и понимать, как они образуются, то есть иметь базовые знания по соответствующему предмету и теме. И для пользы дела это лучше. И все-таки умение быстро запоминать формулы (применяя различные мнемотехнические приемы) может пригодиться любому — и тому, кому только бы сдать предмет, не вникая в его смысл, и в некоторых случаях знатку (например, когда формула большая и в ней много нюансов, поэтому требует зубрежки даже у человека, разбирающегося в ее смысле).

Чаще всего нам приходится запоминать формулы математические, химические и физические. Но для быстрого запоминания их на самом деле не имеет значения, к какой науке относится эта формула, потому что принцип запоминания у них примерно один и тот же.

За более чем 200 предшествующих страниц, я почти уверена, вы уже усвоили множество способов эффективного запоминания и сами прямо сейчас можете сообразить, каким же образом можно запоминать формулы. Тем же, кто не читал книжку сначала, а открыл ее сразу на этой странице, я могу посоветовать единственное — постараться хотя бы по диагонали пробежать ее от начала до конца.

Я просто не сомневаюсь, внимательный читатель, что вы уже сами можете мне рассказать, как бы вы стали запоминать формулы, если бы в этой книге не было этой главы. Вспоминая весь пройденный в этой книге материал, постарайтесь выделить основополагающие принципы эффективного запоминания. Принципы, на которые уже в каждом конкретном случае накручиваются различные нюансы, зависящие от вида, особенностей запоминаемого материала и некоторых прочих условий.

Итак, я думаю, что каждому читающему эту книгу *сначала*, понятно, что *любую абстрактную информацию для ее быстрого запоминания надо переводить в конкретный, наглядно-образный вид. Помните, именно это мы и проделывали с цифрами, буквами, абстрактными значками и т.п. Когда же*

в вашем распоряжении окажется уже более “удобоваримый” материал, нам надо его связать или объединить между собой. То есть сделать то, что я на протяжении всей книжки называла “придумать сюжет”. Соединять же преобразованный материал между собой нужно не просто так, а все время имея в виду, какая информация в реальной жизни запоминается сама по себе (интересная, необычная, динамичная, смешная и т.п.) и какая забывается (скучная, однообразная и т.п.). Еще, конечно же, необходимо помнить про свои индивидуальные особенности при запоминании информации и использовать эти свои особенности при построении сюжетов.

И самый последний принцип, на котором основано эффективное запоминание, — умение представить себе сюжет, увидеть его как фильм, ярко вообразить себе и подключить к “работе” над ним как можно больше каналов чувств (услышать, потрогать, понюхать, оказаться внутри ситуации, дать эмоциональную оценку и т.д.).

Но вернемся все же к формулам. Давайте подумаем вместе, из чего же они могут состоять. В основном из букв, цифр, специальных символов, черточек, повторяющихся элементов, скобок. Все эти буквы-цифры могут быть маленькими или большими. Формула может быть и “многоэтажной”. Каждая формула имеет свое название или предназначение (...формула для вычисления...).

Теперь давайте разберемся, что мы имеем для запоминания вышперечисленных особенностей формул. Русские и латинские буквы превращать в предметы вы умеете (см. главу о правописании слов). Найти образы для цифр — тоже не проблема. Буквы, встречающиеся в формулах, можно запоминать и по-другому — методом первой буквы. То есть вам не нужно в этом случае искать сходство между формой буквы и формой предмета, достаточно использовать в сюжете любой предмет, название которого начинается с этой буквы. Например, латинская “V” может быть заменена на слова **Вилка**, **Вини-Пух** и т.д., “P” — на **Палец**, **Пуля**... Для больших и маленьких букв и цифр, используемых в формулах вы должны разработать свою систему запоминания, удобную именно вам. Это могут быть ярко выраженные большие или маленькие предметы, то есть в необходимых случаях величина символа должна быть вами обыграна, как и то, что цифра может находиться в верхнем и нижнем “регистрах”. Однако часто эти нюансы формул запоминаются за счет природной памяти или так называемого естественного хода запоминания (оно же никуда не девается при применении специальных техник запоминания).

“Многоэтажность” формулы также не должна смущать вас. Сна-

чала вы можете составить сюжет для верхнего ряда, затем для нижнего и т.д. Затем объединить сюжеты. Элементы формул разных рядов вы можете запоминать как квартиры, находящиеся на разных этажах. Зачастую же нет необходимости составлять сюжет(ы) для всей формулы целиком, поскольку плохо запоминается лишь какая-то одна ее часть. В этом случае имеет смысл применить технику запоминания только для нее.

Для повторяющихся элементов в формуле вы можете придумать какие-нибудь собственные образные обозначения. Например, в формулах органической химии повторяется обозначение "СН". Его можно раз и навсегда условно обозначить каким-то одним словом, не придумывая каждый раз отдельно образы для "С" и для "Н". Отдельный образ можно придумать и для самой формы химической формулы, например, стол, за которым в разных местах сидят гости (или два стола и т.п.). Условное обозначение может быть и для скобок, и для знака корня и т.п. Например, можно договориться с самим собой, что та часть формулы, которая взята в скобки предполагает за собой сюжет, развивающийся в помещении, если же элементы формулы не взяты в скобки, то сюжет происходит на улице. Это всего лишь один из вариантов, вы, естественно, можете придумать свой.

И вообще, если вы действительно хотите научиться быстро и надолго запоминать формулы, вам **необходимо разработать свою собственную, настроенную под вас систему их запоминания, в зависимости от ваших познаний в предмете и от понравившихся вам техник запоминания** (и, наверное, для каждого типа формул свою).

Названия формул, особенно химических, удобно запоминать, используя метод фонетических (звуковых) ассоциаций, включая подобранные ассоциации в общий сюжет. В общем, повторюсь еще раз, вы обладаете уже достаточно большим арсеналом различных мнемотехнических средств для того, чтобы разработать свою собственную, удобную именно вам систему запоминания формул.

## Как запоминать текст

**Г**оворить однозначно о методах запоминания текста сложно. И в первую очередь потому, что тексты бывают разных типов, разной сложности и т.д. Во-вторых, важное значение при выборе способа запоминания имеет и то, насколько подробно вам необходимо запомнить текст, а также и то, на какое время, насколько формально вам нужно его знать (например, только для того, чтобы сдать экзамен или для того, чтобы понимать и разбираться). Важно знать и то, какие трудности обычно возникают у вас при запоминании текстов. Имеет большое значение и то, как предьявляется текст, который вам необходимо запомнить: на слух (текст лекции, содержание конференции, доклада) или же вы имеете текст в написанном виде и можете обращаться к нему неоднократно, работая с ним.

Тем не менее некоторые общие рекомендации по запоминанию текста могут выглядеть следующим образом.

Первая из них касается запоминания текста, к которому есть зрительный доступ и возможность неоднократного его прочтения. Этот способ позволяет качественно запомнить материал достаточно высокой сложности. Это так называемая формула **ОВОД**. Названа она так по первым буквам четырех ступеней этого метода — Основные мысли, Внимательное чтение, Обзор, Доводка. Метод основан на повторном чтении, но повторном чтении, содержащем элементы активного повторения, пересказа, а не на повторном, бессистемном, недифференцированном перечитывании текста, к которому прибегает большинство людей, когда хотят запомнить текст. (И читают, читают текст до тех пор, пока он не запомнится... одним словом, зубрят его). Метод **ОВОД** позволяет запомнить текст за 4 повторения.

Перед вами содержание основных этапов формулы **ОВОД (с применением ассоциативных элементов)**.

### Основные мысли

Прочитайте текст с целью восприятия и выделения основных мыслей (и их взаимосвязи). Это очень важно — читать текст, задавшись именно такой целью, а не целью постараться запомнить все,

что запомнится (в последнем случае происходит и слишком большая нагрузка, и рассеивание внимания, что в итоге сводит ваши усилия на нет). Если это необходимо (и есть возможность), подчеркните основные мысли или выпишите их. Постарайтесь, не подглядывая в текст, *ответить сами себе на вопрос, каковы основные мысли текста.*

### **Внимательное чтение**

Прочитайте текст еще раз. На этот раз читайте очень внимательно, обращая *внимание на подробности*. Читайте, не торопясь, ваша *задача — увязать подробности с основными мыслями*, как бы нанизывать подробности на основные нити текста. Кстати, на этом этапе вы можете воспользоваться известными вам техниками запоминания. (Главное слово основной мысли свяжите методом ассоциаций со словами-подробностями.) Повторите по памяти основные мысли и связанные с ними подробности.

### **Обзор**

Теперь просмотрите текст еще раз, просмотрите бегло, особенно не углубляясь в него. На этот раз *начните свой просмотр текста с конца*. Проверьте, насколько правильно вы связали основные мысли со связанными с ними подробностями. Внесите необходимые изменения и добавления. Для более глубокого осмысления текста задайте себе вопросы (и, естественно, ответьте на них) по существенным пунктам текста. *Проведите параллели с уже имеющимися у вас знаниями*. Составьте также приблизительный план текста. очередность главных мыслей тоже необходимо запомнить. Для этого можно воспользоваться методом последовательных ассоциаций, составив ассоциативный сюжет из ключевых слов главных мыслей, который вполне подойдет в качестве плана. Если же запоминаемый текст очень большой, то можете запомнить ключевые слова при помощи метода связанных ассоциаций, в качестве хорошо усвоенного списка можете использовать словесно-числовой список.

### **Доводка**

Повторите по памяти текст (можете рассказывать его самому себе, но еще лучше будет рассказать его кому-нибудь другому). Начните рассказ с существенных моментов, постепенно вспоминая подробности, к ним относящиеся. Подглядывайте в текст только в самых крайних случаях, сначала попробуйте вспомнить все свои ассоциации (и те, которые вы использовали для запоминания, и ассоциации с уже имеющимися знаниями), которые у вас возникали при чтении текста. Перечитайте текст еще раз. Отметьте, что вы упустили в своем рассказе. Подумайте, почему это произошло? Ес-



ли это существенные моменты, обязательно проработайте их, найдите способы для их запоминания. Попробуйте поработать и над упущенными вами второстепенными моментами. Всегда стремитесь запомнить немножко больше того, что, по вашему предположению, требуется.

Помните, что усвоенная информация особенно быстро забывается сразу после запоминания, затем темп забывания значительно замедляется, поэтому имеет смысл повторить материал спустя несколько часов после запоминания, а затем уже придерживаться правил рационального повторения, о которых мы с вами говорили в первой главе.

Для запоминания текстов есть и другая формула — **ОЧОГ**, также названная по первым буквам своих четырех составных частей: **Ориентировка** в тексте с целью выделения основной мысли, повторное и внимательное **Чтение**, **Обзор** текста с целью его более глубокого осмысления (осознание главного и второстепенного и т.п.), мысленный пересказ текста с выделением **Главной мысли**.

Как видите, обе эти формулы запоминания текста (ОВОД и ОЧОГ) похожи между собой, но мне все же ОВОД кажется более симпатичной и рациональной. Я хоть и называла выше эти формулы — формулами запоминания текста, но они все же, скорее, являются формулами *изучения* текста. И хотя ОВОД, например, значительно экономит время по сравнению с обычновенным заучиванием и дает лучший результат, он все же связан с повторениями, и поэтому его никак нельзя назвать техникой быстрого запоминания.

## **Методы быстрого запоминания текста**

Конечно, большинство текстов и не имеет смысла запоминать без их понимания и изучения, но все же бывают ситуации, когда требуется именно запомнить текст, запомнить с первого раза. А уже потом, быть может, разобраться в его содержании. Существуют ли методы для такого *быстрого запоминания текстов*? В общем-то да. Почему в общем-то? Потому, что для хорошего овладения ими требуется тренировка, а еще потому, что каждый человек должен выработать собственную систему быстрого запоминания текста, исходя из своих личностных особенностей.

Суть одного из таких методов заключается в *выделении сразу по ходу текста ключевых слов* (с большей или меньшей степенью подробности) и прочном *увязывании их со словами хорошо усвоенного списка*, например, словесно-числового. Кстати, когда я знакомила вас со словесно-числовым списком, я уже упоминала об этом его применении. Ключевые слова текста можно запоминать и с помощью метода мест (метод Цицерона). Метод связывания ключевых слов с местами

чевых слов текста с хорошо усвоенным списком слов или мест особенно хорош при необходимости запоминания текста на слух.

Текст, который вы имеете возможность прочитать, удобно кроме этих методов запоминать и с помощью *метода последовательных ассоциаций* — то есть нужно просто объединять между собой ключевые слова.

Обратите внимание — часто в тексте (особенно в текстах докладов и т.п.) встречаются *абстрактные понятия*. В этом случае их надо уметь сразу же "превращать" в слова-предметы, слова, вызывающие в воображении реальную картинку, и включать в сюжет уже эти более конкретные слова. Подробнее о том, как это сделать, мы уже говорили ранее (см. Запоминание абстрактных понятий).

В каждом конкретном случае в зависимости от вида и содержания текста решайте, какую технику целесообразнее применить. Например, если весь текст состоит в основном из экономических терминов (таких, как инфляция — неплатежеспособность — уменьшение золотого запаса — уменьшение покупательной способности — перепроизводство — рост цен — забастовки — девальвация), то вряд ли целесообразно последовательно объединять их в сюжет — скорее всего, получите исходный текст. Но если вы свяжете их с хорошо известным списком слов, то запомнить их последовательность будет совсем несложно. Можете прямо сейчас и попробовать. Но если текст состоит в основном из конкретных слов — текст рассказа, стихотворения, басни, анекдота, кулинарного рецепта и т.п., — то ключевые слова таких текстов можно легко увязать между собой. Основное содержание длинной реплики тоже может быть заучено через объединение ключевых слов.

Часто при запоминании стихов мы отлично помним каждую из его частей или строф (четверостиший, восьмистиший и т.п.). Так получается из-за ритма или рифмы стиха, а также логической связи. Но во время припоминания мы зачастую испытываем трудности при переходе от одной строфы к другой: или пропускаем какой-то, или меняем местами, или же просто делаем остановку. В этих случаях очень эффективно связывать в сюжет *последнее* слово предыдущей строфы с *первым* словом последующей. То же самое полезно делать и в тех местах, где обрывается или прерывается логическая связь, там где автор меняет сюжетную линию, картину, смысл или идею. Итак, для успешного воспроизведения вам достаточно самим создать искусственную связь между теми словами и в том месте, где вы можете потерять нить последовательного припоминания.

Этот же прием можно использовать при запоминании частей монолога или роли, переходе от одной реплики к другой (например, последнее слово реплики партнера и первое слово своей реплики) и т.д.

## Запоминание текста при помощи пиктограмм

Запоминание текста при помощи пиктограмм — тоже весьма эффективный метод быстрого запоминания текста, особенно для людей “зрительного” типа, или так называемых визуалов.

**Пиктограмма** (от лат. *pictus* — рисованный и греч. *gramma* — запись) — это рисуночное письмо, используется в психологии для изучения опосредованного запоминания, то есть запоминания при помощи средства.

**Пиктограмма** — это совокупность графических образов, которые человек придумывает сам с целью запоминания и последующего воспроизведения каких-либо слов и выражений.

При проведении психологического исследования испытуемому зачитывают слова и выражения и просят нарисовать для каждого из них такую картинку, которая впоследствии помогла бы вспомнить (воспроизвести) эти слова или выражения. Такое исследование может проводиться с различными целями (от прямого исследования запоминания до скрытой от испытуемого диагностики многих особенностей личности).

Однако оказалось, что метод пиктограмм эффективно применять в качестве вспомогательного средства при запоминании текстов (в том числе стихотворных). Вот примерный план использования пиктограмм при работе с текстом.

1. Прежде всего в тексте надо выделить ключевые слова или короткие выражения (подчеркнуть или выписать).

2. Затем к каждому из выделенных вами слов или выражений нужно нарисовать пиктограмму — то есть такую картинку, которая сможет впоследствии напомнить вам именно это слово (в некотором смысле эту картинку можно назвать зрительной ассоциацией на слово). Картинка не должна быть ни слишком схематичной, ни слишком подробной. Она должна быть достаточно простой и не требующей специальных художественных навыков, она не должна содержать буквы и цифры. (Каждый рисунок не должен занимать у вас больше 10–20 секунд.) Например, к словосочетанию “тяжелая работа” многие рисуют большой молоток или же человека, согнувшегося под тяжелым мешком. Для словосочетания “веселый праздник” обычно рисуют флажок, салют или же хоровод и т.д. Пиктограмма не может быть правильной или неправильной, главное, чтобы

она впоследствии смогла напомнить вам слово или выражение, к которому она была нарисована.

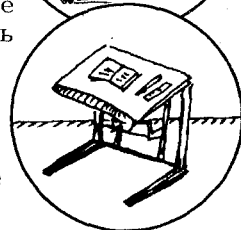
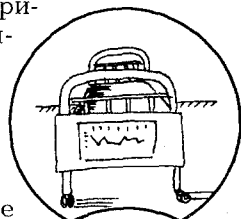
Конечно, нарисовать пиктограмму для конкретного слова, имеющего конкретный зрительный образ, например, для слов "мороженое", "медведь" легче, чем для абстрактных понятий, таких, как "радость" или "развитие". Однако и для них нарисовать пиктограмму совсем несложно — в данном случае можно поступать так же, как вы это делали при запоминании абстрактных понятий (см. главу "Запоминание абстрактных понятий"), то есть преобразовать их во что-то конкретное, ассоциирующееся именно у вас с этим понятием.

Пример, для слова "развитие" очень многие рисуют спираль, другие изображают (конечно, схематично) телегу, затем ставят три точки, а затем рисуют автомобиль, символизируя этим рисунком развитие транспорта.



Есть еще и слова промежуточного уровня конкретизации, например, "больница" (можно нарисовать как само здание, так и больничную койку) или "школа"

(парта, доска, здание школы и т.п.) Прежде чем переходить к запоминанию текстов при помощи пиктограмм вы можете потренироваться в рисовании пиктограмм, а затем через некоторое время (примерно 1 час) попробовать вспомнить слова, глядя на свои рисунки. Таким образом вы сможете научиться рисовать более точные пиктограммы к любым словам. Поэтому, прежде чем перейти к следующему пункту плана, попробуйте выполнить специально направленное на это упражнение.



Списки слов для дополнительной тренировки в рисовании пиктограмм вы, как обычно, найдете в Приложении.

### Упражнение

58

В этом упражнении попробуйте нарисовать пиктограммы для слов (и словосочетаний) различной степени абстракции (хотя и внутри групп встречаются разные по сложности слова). К каждому слову вам надо нарисовать такой рисунок, который спустя некоторое время смог бы напомнить вам именно это слово.

### ● Простые слова

● (имеющие конкретный образ):

● обезьяна,	котлета,	веник,
● лестница,	бинокль,	мост,
● зеркало,	кресло,	очки,
● стиральная ● машина,	карандаш,	ракетка

### ● Слова средней степени сложности:

● узор,	застежка,	булочная,
● стройка,	мираж,	похолодание,
● духи,	торжественное мероприятие,	звездочет,
● знакомство,	бригадир,	вернисаж

### ● Сложные слова (абстрактные понятия):

● отличительный ● признак,	напряженный график,	товар,
● соответствие,	процесс,	честность,
● порядок,	структура,	продвижение,
● теплый ● вечер,	веселое настроение	программа.

**3.** *Дальше в зависимости от имеющегося в вашем распоряжении времени на запоминание текста, а также ваших способностей к визуализации возможны разные варианты работы с текстом.*

Сначала попробуйте, глядя на свои рисунки (диктограммы), воспроизвести текст, как можно подробнее. Затем (если вы удовлетворены результатами предыдущего воспроизведения, если же нет, то поработайте еще над рисованием более точных, именно точных, а не более подробных пиктограмм) попробуйте воспроизвести текст, вспоминая свои картинки мысленно, то есть не глядя на них. (Естественно, возможны и промежуточные варианты: то есть, например, воспроизводить текст и лишь изредка, в случаях затруднений подглядывать в картинки.) Если вам удастся воспроизводить текст, просто вспоминая мысленно свои картинки, то считайте, что вам

очень повезло, и у вас очень хорошая зрительная память или способность к визуализации. (К сожалению, такого результата достигают лишь очень немногие.) И все, что вам в таком случае нужно научиться делать для быстрого запоминания текстов, — это рисовать точные пиктограммы.

Если же вам, что значительно более вероятно, не удастся просто так мысленно вспомнить свои картинки к ключевым словам текста, а точнее, *их последовательность*, то вам нужно *специально ее запомнить*, применяя любой из известных вам методов запоминания последовательности элементов. Например, вы можете составить последовательный сюжет или использовать метод связанных ассоциаций, связывая слова-образы (пиктограммы) с любым хорошо усвоенным рядом элементов или же воспользуйтесь методом Цицерона и т.д. Когда последовательность пиктограмм будет усвоена, вам не составит труда, перекодировав их в ключевые слова и выражения текста, воспроизвести его.

Если вам необходимо помнить текст долго, то возвращайтесь время от времени к своим пиктограммам (вверху, над пиктограммами обязательно напишите название текста в целях его дальнейшего опознания) и пытайтесь воспроизвести его по ним (и глядя в них, и нет). Такое повторение тоже намного рациональнее, чем обыкновенное, бессистемное. При длительном необращении к тексту, а точнее — к рисункам, при восстановлении ассоциативной связи между пиктограммой и исходным словом могут возникнуть трудности. То есть иногда эта связь по некоторым причинам может теряться, например, в результате того, что рисунок был сделан по слишком частной или ситуативной характеристике. Но и в этих случаях ее восстановить не так уж сложно, в этом ощутимо могут помочь окружающие, поддающиеся "расшифровке" слова, а также название и тема текста.

Кстати, как вы, наверное, догадываетесь, листочек с пиктограммами может послужить вам отличной шпаргалкой, которую при умелом изготовлении (расположить рисунки в кажущейся хаотичности и т.п.) в некоторых случаях не страшно даже выложить на парту, ведь ваши личные пиктограммки могут быть абсолютно непонятны преподавателю и выглядеть обыкновенными рисунками.

Попробуйте запомнить конкретный кусочек текста, используя метод пиктограмм, возьмите для начала художественное произведение. Эффективность этого простого способа удивит вас.

## Заключение

**М**етоды и приемы, описанные в этой книге, не исчерпывают всех возможных средств запоминания. Важно, освоив эти методы, использовать их гибко и пластично, возможно разработав на их основе свои индивидуальные способы.

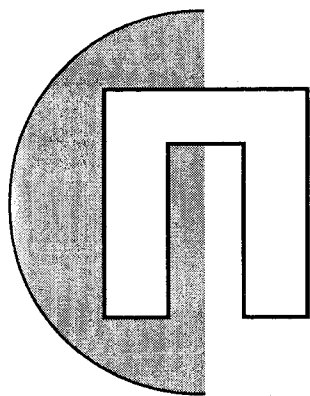
К сожалению, одного лишь прочтения этой книги не достаточно для полноценного раскрытия ресурсов вашей памяти. Для наилучшего результата необходимо постоянно тренироваться в запоминании различных сведений методами, о которых вы узнали из этой книги. Другими словами — выработать в себе как бы "привычку запоминать". Если же вы будете продолжать каждый раз записывать необходимую информацию, то навык запоминания не будет сформирован. И вы будете похожи на человека, который долго изучал книгу о кройке и шитье, но ни разу не взял в руки ножницы и иголку.

Польза запоминания состоит еще и в том, что, запоминая, вы тренируете свой мозг, который, кстати, нуждается для полноценного функционирования в не меньших тренировках, чем тело. И работа по запоминанию является отличной тренировкой для него. Чем чаще вы приучите себя запоминать, а не записывать, тем все более легким и результативным станет для вас этот процесс, тем в большей степени вы сумеете застраховать себя от практически неизбежного снижения памяти в пожилом возрасте и сохранить творческое, активное отношение к жизни на долгие годы. Иными словами, запоминать полезно!

И еще. Активно используя методы и техники активного запоминания, вы в скором времени обнаружите, что сама по себе ваша естественная (природная) память стала значительно лучше, что вы с легкостью можете запомнить то, что не могли раньше, причем уже без применения специальных мнемотехни-

ческих средств. Секрет этого явления заключается в том, что благодаря своим тренировкам вы обучили свою память, и она стала самостоятельно, может быть, неосознаваемо для вас, применять все то, чему вы ее научили. Тогда можете смело отбросить все искусственные методы и системы (оставляя их лишь для сложных случаев) и запоминать все, что вам необходимо, привлекая только свою природную, но слегка видоизменившуюся память.





**риложение**

# Таблицы Шульте

14	10	6	18	2
4	12	24	8	13
21	19	1	16	22
17	9	23	11	25
7	15	5	20	3

4	23	19	24	12
18	13	17	6	25
11	20	5	22	2
15	21	8	10	3
1	9	16	14	7

23	19	8	16	4
20	7	21	5	13
24	15	9	12	1
14	3	11	22	18
10	25	17	6	2

22	16	6	23	11
24	9	15	17	7
4	21	10	12	2
1	25	14	8	13
19	5	20	18	3

14	11	20	8	1
2	22	3	13	17
18	10	19	16	5
23	7	12	6	25
4	15	24	9	21

<b>20</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
<b>35</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>31</b>
<b>11</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>16</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>6</b>

Вы можете усложнить упражнение и потренироваться в последовательном отыскивании чисел в более крупных таблицах, например 6x6 и 7x7. Не забудьте засечь время.

<b>39</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>9</b>
<b>13</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
<b>30</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>23</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>22</b>
<b>20</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>47</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
<b>41</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>21</b>	<b>34</b>
<b>10</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>49</b>

12	3	9	21	25	7
17	11	35	2	34	24
12	8	23	36	19	20
32	18	6	15	31	30
26	29	27	33	22	14
13	4	16	10	5	8

11	17	15	9	31	26	4
37	6	44	33	8	35	43
27	3	22	21	39	41	30
20	38	12	45	24	19	46
36	32	47	16	49	34	13
48	25	29	1	28	40	42
18	2	10	23	7	14	5

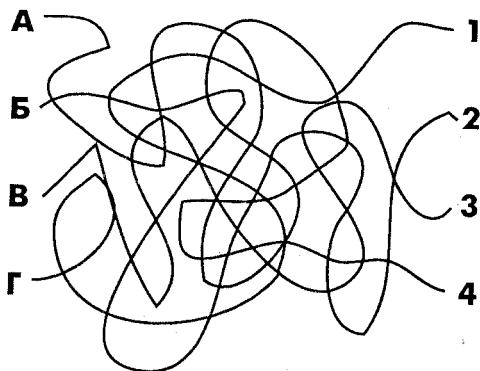
Если вы хотите потренироваться еще, то попросите кого-нибудь нарисовать для вас аналогичные таблицы. Вы можете рисовать такие таблицы друг другу и соревноваться в скорости их прохождения. Для развития способности к длительному сосредоточению вы можете попробовать отыскивать цифры в таблице 10x10.

<b>41</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>93</b>	<b>40</b>	<b>81</b>	<b>28</b>	<b>99</b>
<b>84</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>66</b>
<b>17</b>	<b>30</b>	<b>71</b>	<b>92</b>	<b>39</b>	<b>73</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>82</b>
<b>62</b>	<b>9</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>57</b>	<b>33</b>	<b>95</b>
<b>4</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>98</b>	<b>48</b>	<b>77</b>	<b>2</b>	<b>76</b>	<b>46</b>	<b>18</b>
<b>70</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>89</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>87</b>
<b>83</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>69</b>	<b>23</b>	<b>65</b>
<b>25</b>	<b>79</b>	<b>32</b>	<b>67</b>	<b>45</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>56</b>	<b>86</b>	<b>44</b>
<b>59</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>75</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>94</b>	<b>31</b>
<b>16</b>	<b>63</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>50</b>	<b>97</b>	<b>42</b>	<b>58</b>	<b>37</b>

# Лабиринт

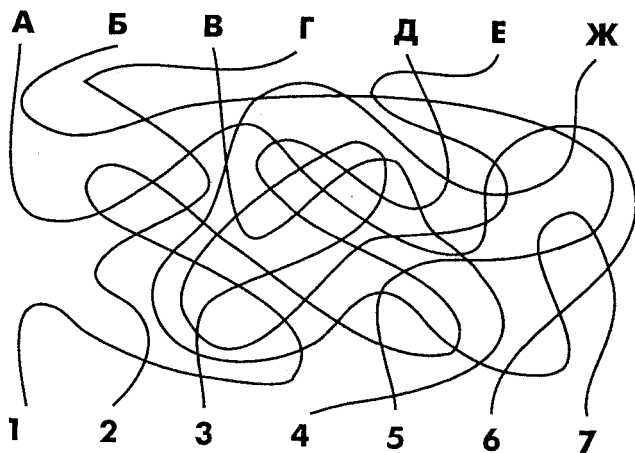
Как вы помните, дорогу от буквы к цифре надо искать мысленно, проверить же себя вы сможете, пройдя те же пути при помощи карандаша.

## №1



Ваш ответ:

## №2



Ваш ответ:

## Пары слов для упражнений 1-3

комар - колесо  
радио - обои  
ручка - тетрадь  
диван - мяч  
зеркало - помада  
ступенька - бочка  
метро - фонарь  
молоток - таблетка  
пуговица - шапка  
гвоздь - лампочка  
подушка - помидор  
ботинок - скамейка  
спичка - шнур  
лыжи - бифштекс  
руль - гармонь

окно - дверь  
яблоко - пластилин  
свекла - скатерть  
мусор - веник  
кнопка - кукла  
сейф - мороженое  
река - песок  
редис - паук  
молния - рояль  
торт - свечка  
тюль - килька  
скрепка - трамвай  
гнездо - шашки  
маска - весло  
кольцо - лифт

## Списки слов для их запоминания различными способами

портрет  
фантик  
ласточка  
мышь  
люк  
радио  
витрина  
таракан  
забор  
сметана  
дупло  
крапива  
бигуди  
вьюга  
меч  
леденец  
подушка  
цепочка  
гимнаст  
вентилятор  
корзина

бревно  
камера  
сова  
дискета  
лампочка  
акула  
крона  
подоконник  
санки  
фонтан  
гирлянда  
пчела  
плоскогубцы  
шампунь  
громоотвод  
енот  
конфета  
зеркало  
червяк  
капюшон  
холодильник

дюймовочка  
страница  
эскалатор  
наушники  
варенье  
насос  
лошадь  
школа  
кукуруза  
танец  
молоток  
ковер  
кастрюля  
иголка  
адвокат  
заяц  
ущелье  
простыня  
кнопка  
язык  
мороженое

внучка  
экзамен  
солнце  
открывалка  
астроном  
обои  
блюдец  
антенна  
блокнот

руль  
ножницы  
певец  
будильник  
сыр  
коршун  
пряжа  
экран  
салют

ступенька  
коромысло  
трамвай  
облако  
замок  
лавочка  
валенки  
боксер  
подарок

## Ряды цифр для запоминания различными методами

4 6 7 0 2 1 9 8 5 7    3 0 0 1 8 4 9 8 5 2    2 9 1 5 9 0 6 3 7 0  
4 7 3 9 0 5 7 8 4 3    5 6 1 0 2 1 7 9 5 6    4 1 2 8 0 4 3 3 5 9  
0 9 4 5 2 1 6 8 7 3    2 1 7 8 4 8 7 6 9 1    6 1 5 7 0 2 6 3 4 7

6 5 7 4 0 8 2 6 7 8 5 5 9 8 6 9 4 7 0 1  
7 4 2 0 4 8 9 6 5 1 3 7 2 4 0 6 3 0 1 8  
5 8 0 3 2 7 4 4 9 8 1 2 5 0 6 3 0 1 1 9

0 2 9 5 8 3 1 7 4 6 0 3 5 8 9 4 2 1 6 6 9 1 5 7 0 2 8 2 2 1  
6 7 3 0 9 1 8 3 6 7 2 3 0 9 5 8 4 7 6 1 5 2 2 8 7 0 1 6 2 3  
7 5 8 4 9 2 6 5 6 1 8 3 3 0 2 4 8 9 5 7 3 9 8 4 9 3 7 5 5 2

В следующих рядах цифры сгруппированы по две и по три. В некоторых случаях из-за особенностей восприятия удобнее запоминать цифры, когда они объединены в группы по две или по три. Посмотрите, как удобнее запоминать цифры вам.

45 86 73 10 28 84 47 95 26 69    43 08 72 68 16 31 49 56 02 98  
90 65 38 51 05 97 14 86 70 23    58 13 67 09 42 77 24 92 74 32

421 043 784 165 608 231 197    647 138 082 591 726 912 763  
006 209 381 175 027 504 266    478 963 141 388 571 701 992

573 891 715 620 947 351 097 836 081 678 276 505  
657 840 248 567 154 960 795 784 869 735 190 873

75 84 92 75 63 08 16 50 89 72 54 08 96 79 93 65 72 85 56 13  
80 16 57 01 74 61 88 94 57 22 07 19 27 48 60 36 38 41 02 44  
70 83 90 28 46 57 81 04 90 57 56 34 52 13 54 80 15 36 49 21



# Потренируйтесь в запоминании иностранных слов различными методами

## Английские слова

knight	[naɪt]	- (найт)	- рыцарь
button	[bʌtn]	- (батн)	- пуговица
candle	[kændl]	- (кэндл)	- свеча, свечка
burn	[bɜ:n]	- (бён)	- гореть, ожог
believe	[bi'li:v]	- (билив)	- верить
pumpkin	['plʌmpkɪn]	- (пампкин)	- тыква
boredom	['bɔ:dəm]	- (бодам)	- скука, тоска
demand	[dɪ'ma:nd]	- (диманд)	- требование, требовать
walrus	['wɔ:lrəs]	- (вольрас)	- морж
moss	[mɒs]	- (мос)	- мох
onion	['ʌnjən]	- (аньон)	- лук
promise	['prɒmɪs]	- (промис)	- обещание, обещать
sand	[sænd]	- (сэнд)	- песок
splash	[splæʃ]	- (сплэш)	- брызгать
glove	[glɒv]	- (глав)	- перчатка
potato	[pə'teɪtəʊ]	- (патэйтоу)	- картофель
never	['nevə]	- (нэва)	- никогда
neck	[nek]	- (нэк)	- шея
ladder	['lædə]	- (лэда)	- лестница
drum	[drʌm]	- (драм)	- барабан

## Немецкие слова

Atem	- (атэм)	- дыхание
Loch	- (лох)	- дыра
Stern	- (штэрн)	- звезда
Frosch	- (фрош)	- лягушка
Honig	- (хониг)	- мед
Schnupfen	- (шнупфен)	- насморк
Übergang	- (убэрганг)	- переход
Rübe	- (рубэ)	- свекла
Scham	- (шам)	- стыд
Essig	- (эсиг)	- уксус
Morgen	- (морген)	- утро
Gabel	- (габэль)	- вилка
Stock	- (шток)	- палка
Rost	- (рост)	- ржавчина
spielen	- (шпилен)	- играть
Kissen	- (кисэн)	- подушка
zahlen	- (цален)	- платить
Nachbar	- (нахбар)	- сосед

<b>Obst</b>	- (обст)	- фрукт
<b>Adler</b>	- (адлер)	- орел

### Французские слова

<b>soleil</b>	- (солей)	- солнце
<b>tousser</b>	- (тусэ)	- кашлять
<b>vache</b>	- (ваш)	- корова
<b>profond</b>	- (профон)	- глубокий
<b>sale</b>	- (саль)	- грязный
<b>maladie</b>	- (малади)	- болезнь
<b>sec</b>	- (сек)	- сухой
<b>coude</b>	- (куд)	- локоть
<b>puce</b>	- пюс)	- блоха
<b>pendre</b>	- (пандр)	- вешать
<b>lourd</b>	- (лур)	- тяжелый
<b>baiser</b>	- (бэээ)	- поцелуй
<b>paresseux</b>	- (парэсё)	- ленивый
<b>souris</b>	- (сури)	- мышь
<b>clou</b>	- (клу)	- гвоздь
<b>paysan</b>	- (пэизан)	- крестьянин
<b>vite</b>	- (вит)	- быстрый
<b>framboise</b>	- (фрамбуаз)	- малина

### Итальянские слова

<b>dito</b>	-	- палец
<b>colomba</b>	- (коломба)	- голубка
<b>buca</b>	- (бука)	- яма
<b>bonta</b>	-	- доброта
<b>anello</b>	-	- кольцо
<b>mercante</b>	- (меркантэ)	- торговец
<b>passero</b>	-	- воробей
<b>lama</b>	-	- лезвие
<b>vestito</b>	-	- платье
<b>zoppo</b>	-	- хромой
<b>umido</b>	-	- влажный
<b>albero</b>	-	- дерево
<b>spillo</b>	-	- булавка
<b>collana</b>	- (коллана)	- ожерелье
<b>serratura</b>	-	- замок
<b>gamba</b>	-	- нога
<b>cavallo</b>	- (кавалло)	- лошадь
<b>vetro</b>	-	- стекло
<b>provare</b>	-	- пытаться
<b>pluie</b>	-	- дождь

# Список абстрактных понятий (или слов, не имеющих конкретных образов)

увлечение	трепет	акция
отголосок	тренировка	дизайн
пропажа	экземпляр	усталость
замедление	бодрость	хитрость
активность	общение	замена
близость	деноминация	уют
стимул	обязанность	сохранение
бюрократ	восторг	слава
импульсивность	прохлада	обаяние
ласка	девиз	теснота

## Списки однотипных слов для запоминания их последовательности

### Материалы

резина	поролон	ткань
метал	бумага	полиэтилен
пластилин	кирпич	кафель
картон	песок	мех
стекло	глина	
пластик	кожа	
бетон	камень	
лед	вата	
дерево	пробка	
каучук	войлок	

### Страны

Греция	Танзания	Монако
Лихтенштейн	Мальта	Дания
Швейцария	Швеция	Филиппины
Боливия	Эфиопия	Канада
Барбадос	Панама	Бельгия
Оман	Гватемала	Финляндия
Мозамбик	Индонезия	Сальвадор
Венгрия	Чехия	Вьетнам
Бангладеш	Камерун	Норвегия
Пакистан	Исландия	Гондурас

# Правописание сложных слов

## Список словарных слов (таких слов, правописание которых не подчиняется правилам орфографии)

Способ запоминания их правописания выбирайте самостоятельно.

колокол	пирожное	пропеллер
мизинец	спагетти	моллюск
одеяло	виртуоз	капилляр
аппарат	поролон	асимметрия
хризантема	аккредитация	аппетит
шарлатан	гроссмейстер	аннотация
аккумулятор	инженер	панно
фехтование	пуговица	коммутатор
мандолина	баллон	баклажан
фейерверк	баррикады	новелла
помидор	гондола	бандероль
реставрация	пиццерия	можжевельник
макароны	ренессанс	балл (оценка)
аккорд	муссон	бацилла
хамелеон	перрон	атташе

## Списки слов для запоминания вместе с их порядковыми номерами

<b>1</b> мышка	<b>11</b> огурец	<b>21</b> ведро
<b>2</b> стена	<b>12</b> лапоть	<b>22</b> комета
<b>3</b> сачок	<b>13</b> краска	<b>23</b> пружина
<b>4</b> витраж	<b>14</b> соска	<b>24</b> киоск
<b>5</b> губка	<b>15</b> коридор	<b>25</b> воробей
<b>6</b> тумбочка	<b>16</b> снежинка	<b>26</b> двигатель
<b>7</b> куколка	<b>17</b> обложка	<b>27</b> персик
<b>8</b> бар	<b>18</b> фитиль	<b>28</b> флаг
<b>9</b> ветеринар	<b>19</b> завтрак	<b>29</b> дрожжи
<b>10</b> метель	<b>20</b> ключ	<b>30</b> кондуктор

- |           |          |           |          |            |           |
|-----------|----------|-----------|----------|------------|-----------|
| <b>1</b>  | веник    | <b>34</b> | свеча    | <b>67</b>  | пила      |
| <b>2</b>  | букашка  | <b>35</b> | фольга   | <b>68</b>  | заря      |
| <b>3</b>  | лента    | <b>36</b> | керосин  | <b>69</b>  | пружина   |
| <b>4</b>  | вертолет | <b>37</b> | рюмка    | <b>70</b>  | карась    |
| <b>5</b>  | борода   | <b>38</b> | джинн    | <b>71</b>  | степь     |
| <b>6</b>  | шприц    | <b>39</b> | ириска   | <b>72</b>  | танго     |
| <b>7</b>  | пальма   | <b>40</b> | волна    | <b>73</b>  | яйцо      |
| <b>8</b>  | табло    | <b>41</b> | локатор  | <b>74</b>  | вагон     |
| <b>9</b>  | зимовка  | <b>42</b> | пюре     | <b>75</b>  | майка     |
| <b>10</b> | посох    | <b>43</b> | этикетка | <b>76</b>  | снегопад  |
| <b>11</b> | ацетон   | <b>44</b> | пиявка   | <b>77</b>  | район     |
| <b>12</b> | купюра   | <b>45</b> | ручей    | <b>78</b>  | конура    |
| <b>13</b> | кирпич   | <b>46</b> | стрелка  | <b>79</b>  | лилия     |
| <b>14</b> | белка    | <b>47</b> | кувшин   | <b>80</b>  | ступенька |
| <b>15</b> | башмак   | <b>48</b> | стог     | <b>81</b>  | пробка    |
| <b>16</b> | кнопка   | <b>49</b> | тыква    | <b>82</b>  | десерт    |
| <b>17</b> | лак      | <b>50</b> | волан    | <b>83</b>  | ралли     |
| <b>18</b> | конверт  | <b>51</b> | крепость | <b>84</b>  | карантин  |
| <b>19</b> | веер     | <b>52</b> | валенки  | <b>85</b>  | вулкан    |
| <b>20</b> | сюрприз  | <b>53</b> | вихрь    | <b>86</b>  | утюг      |
| <b>21</b> | ключ     | <b>54</b> | ласты    | <b>87</b>  | муравей   |
| <b>22</b> | пелёнка  | <b>55</b> | банк     | <b>88</b>  | сальто    |
| <b>23</b> | пингвин  | <b>56</b> | драчун   | <b>89</b>  | дупло     |
| <b>24</b> | корона   | <b>57</b> | антрекот | <b>90</b>  | размер    |
| <b>25</b> | желе     | <b>58</b> | наушники | <b>91</b>  | кочан     |
| <b>26</b> | самолёт  | <b>59</b> | самокат  | <b>92</b>  | клюква    |
| <b>27</b> | цыплёнок | <b>60</b> | водопад  | <b>93</b>  | мотор     |
| <b>28</b> | чернила  | <b>61</b> | ярмарка  | <b>94</b>  | писк      |
| <b>29</b> | хвост    | <b>62</b> | сушка    | <b>95</b>  | сметана   |
| <b>30</b> | приемник | <b>63</b> | Китай    | <b>96</b>  | розетка   |
| <b>31</b> | секунда  | <b>64</b> | звонок   | <b>97</b>  | линейка   |
| <b>32</b> | поролон  | <b>65</b> | студия   | <b>98</b>  | подвал    |
| <b>33</b> | коньки   | <b>66</b> | прививка | <b>99</b>  | лесник    |
|           |          |           |          | <b>100</b> | парус     |

<b>1</b> комок	<b>21</b> замок	<b>41</b> приказ
<b>2</b> петух	<b>22</b> шпора	<b>42</b> нарцисс
<b>3</b> монитор	<b>23</b> лимузин	<b>43</b> студент
<b>4</b> йод	<b>24</b> указка	<b>44</b> мопед
<b>5</b> бассейн	<b>25</b> ослик	<b>45</b> лифт
<b>6</b> кукшка	<b>26</b> одеяло	<b>46</b> джем
<b>7</b> кувшин	<b>27</b> маркиз	<b>47</b> экскаватор
<b>8</b> кольцо	<b>28</b> лаваш	<b>48</b> пломба
<b>9</b> змеелов	<b>29</b> креветка	<b>49</b> сифон
<b>10</b> торт	<b>30</b> подтяжки	<b>50</b> бисер
<b>11</b> уют	<b>31</b> пупок	<b>51</b> кипяток
<b>12</b> кикимора	<b>32</b> лавина	<b>52</b> мыльница
<b>13</b> искра	<b>33</b> тесто	<b>53</b> хомяк
<b>14</b> ремень	<b>34</b> комикс	<b>54</b> горшок
<b>15</b> инопланетянин	<b>35</b> кит	<b>55</b> друг
<b>16</b> шуруп	<b>36</b> тормоз	<b>56</b> паяльник
<b>17</b> пух	<b>37</b> пыль	<b>57</b> восход
<b>18</b> молоток	<b>38</b> веер	<b>58</b> гамбургер
<b>19</b> арфа	<b>39</b> щенок	<b>59</b> салют
<b>20</b> трамплин	<b>40</b> душ	<b>60</b> винегрет

**Запомните двузначные числа  
и их порядковые номера**

1. <b>24</b>	11. <b>08</b>	21. <b>00</b>
2. <b>37</b>	12. <b>40</b>	22. <b>86</b>
3. <b>06</b>	13. <b>57</b>	23. <b>61</b>
4. <b>14</b>	14. <b>62</b>	24. <b>97</b>
5. <b>92</b>	15. <b>12</b>	25. <b>07</b>
6. <b>53</b>	16. <b>09</b>	26. <b>29</b>
7. <b>81</b>	17. <b>46</b>	27. <b>20</b>
8. <b>48</b>	18. <b>11</b>	28. <b>92</b>
9. <b>96</b>	19. <b>39</b>	29. <b>19</b>
10. <b>21</b>	20. <b>50</b>	30. <b>49</b>

1. 17	16. 32	31. 64	46. 60
2. 01	17. 99	32. 15	47. 43
3. 13	18. 41	33. 76	48. 15
4. 25	19. 82	34. 22	49. 70
5. 68	20. 00	35. 30	50. 33
6. 93	21. 36	36. 97	51. 03
7. 80	22. 54	37. 21	52. 84
8. 96	23. 11	38. 49	53. 16
9. 12	24. 28	39. 13	54. 40
10. 06	25. 90	40. 50	55. 73
11. 19	26. 42	41. 23	56. 24
12. 45	27. 73	42. 72	57. 10
13. 26	28. 14	43. 68	58. 48
14. 38	29. 08	44. 99	59. 51
15. 07	30. 02	45. 04	60. 27

1. 15	26. 14	51. 50	76. 33
2. 48	27. 59	52. 54	77. 17
3. 39	28. 00	53. 88	78. 50
4. 50	29. 67	54. 07	79. 80
5. 07	30. 26	55. 12	80. 77

6. 38	31. 18	56. 74	81. 97
7. 12	32. 73	57. 98	82. 45
8. 98	33. 68	58. 36	83. 38
9. 85	34. 46	59. 35	84. 79
10. 04	35. 11	60. 07	85. 03
11. 32	36. 02	61. 44	86. 00
12. 67	37. 99	62. 21	87. 56
13. 45	38. 82	63. 13	88. 60
14. 42	39. 54	64. 39	89. 58
15. 76	40. 71	65. 20	90. 57
16. 51	41. 60	66. 42	91. 28
17. 22	42. 47	67. 97	92. 62
18. 19	43. 22	68. 63	93. 29
19. 40	44. 58	69. 10	94. 01
20. 83	45. 01	70. 55	95. 69
21. 56	46. 06	71. 04	96. 17
22. 94	47. 79	72. 52	97. 94
23. 33	48. 86	73. 34	98. 09
24. 80	49. 70	74. 41	99. 61
25. 91	50. 16	75. 25	100. 96



## **Запомните четырехзначные числа и их порядковые номера**

1. **6756**

6. **0752**

11. **1859**

2. **9023**

7. **2678**

12. **3346**

3. **5706**

8. **7063**

13. **2915**

4. **8237**

9. **9516**

14. **3876**

5. **6573**

10. **8919**

15. **0658**

1. **4301**

11. **7308**

21. **2027**

2. **9047**

12. **4376**

22. **6835**

3. **3613**

13. **0170**

23. **0317**

4. **7283**

14. **7534**

24. **9457**

5. **0321**

15. **8664**

25. **3951**

6. **9205**

16. **2863**

26. **8423**

7. **1952**

17. **5312**

27. **3240**

8. **7866**

18. **1098**

28. **8955**

9. **2445**

19. **5472**

29. **5961**

10. **5029**

20. **1385**

30. **1169**

# Запоминание лиц и имен

## Список фамилий для их запоминания в заданном порядке

Вольский	Дорошенко	Гугнина	Дьяченко
Постников	Бирюков	Барсов	Лунин
Петрушина	Кеттлер	Маккензи	Ромащук
Карпович	Йохансон	Корабельников	Айги
Парин	Орловский	Кудряшов	Левин

## Список имен для их запоминания в заданном порядке

Дмитрий	Лидия	Григорий	Федор
Ольга	Самуил	Аркадий	Тамара
Виталий	Богдан	Елизавета	Константин
Макар	Ирина	Матвей	Абрам
Стефания	Всеволод	Валентина	Раиса
Евгений	Савелий	Егор	Антонина

## Список фамилий имен и отчеств (по желанию) для их запоминания по отдельности и в заданном порядке

Шершуков	Виктор	Кузьмич
Битова	Анастасия	Юрьевна
Кириллов	Валентин	Владиславович
Игнатъев	Игорь	Дмитриевич
Самохвалова	Наталья	Алексеевна
Павлова	Лариса	Максимовна
Баршев	Андрей	Николаевич
Оверченков	Захар	Михайлович
Бодалян	Оксана	Геннадиевна
Герасимов	Александр	Платонович
Леденева	Софья	Ильинична
Ватолкина	Светлана	Эдуардовна
Волик	Борис	Степанович
Архипов	Яков	Семенович
Гусева	Екатерина	Павловна

## Запоминание фамилий и профессий

<b>Афанасьев</b>	- винодел	<b>Луценко</b>	- мебельщик
<b>Романова</b>	- переводчик	<b>Прохоров</b>	- электрик
<b>Колесников</b>	- балетмейстер	<b>Симагина</b>	- воспитатель
<b>Кошелев</b>	- провизор	<b>Фельдман</b>	- продюсер
<b>Банников</b>	- геолог	<b>Ярошевская</b>	- хореограф
<b>Серегина</b>	- маляр	<b>Заварова</b>	- наборщица
<b>Меньших</b>	- декоратор	<b>Конрад</b>	- оператор
<b>Ступинин</b>	- повар	<b>Бураков</b>	- таксист
<b>Баскакова</b>	- доярка	<b>Майер</b>	- экономист
<b>Букин</b>	- милиционер	<b>Шенкевич</b>	- спортсмен

## Список фамилий, имен, отчеств и профессий

<b>Трофимова</b> Анна Станиславовна	- почтальон
<b>Табак</b> Валерий Филиппович	- художник
<b>Илларионов</b> Тимофей Сергеевич	- машинист
<b>Яковлева</b> Надежда Ростиславовна	- стюардесса
<b>Спиваковский</b> Георгий Родионович	- хирург
<b>Холопов</b> Федор Андреевич	- бухгалтер
<b>Каблукова</b> Людмила Олеговна	- дирижер
<b>Боярских</b> Анатолий Ярославович	- монтер
<b>Левченко</b> Лев Даниилович	- ветеринар
<b>Батагов</b> Вадим Владимирович	- конструктор
<b>Царевский</b> Юрий Тарасович	- архитектор
<b>Бойченко</b> Галина Викторовна	- медсестра
<b>Ермолаев</b> Вячеслав Евгеньевич	- ювелир
<b>Костюкова</b> Татьяна Ивановна	- портниха
<b>Шпак</b> Елена Антоновна	- официант

# Запоминание 12-ти лиц и соответствующих им Ф.И.О.



**Кожуховская**  
Марина Леонидовна



**Бортников**  
Иван Валериевич



**Замятина**  
Надежда Иосифовна



**Храпунов**  
Василий Ефремович



**Виноградов**  
Владимир Романович



**Сокурова**  
Лилия Тимофеевна



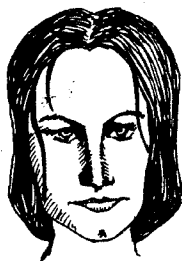
**Точили́н**  
Михаи́л Андре́евич



**Чи́ннов**  
Алексе́й Алексе́евич



**Шипачев**  
Оле́г Ива́нович



**Стекло́ва**  
Ю́лия Игоре́вна



**Борщевских**  
Ксе́ния Евге́ньевна

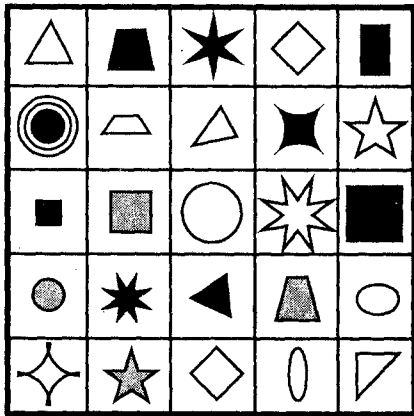
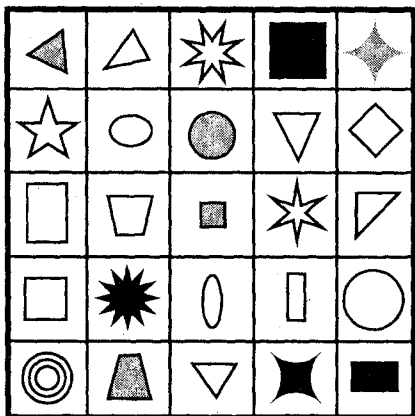
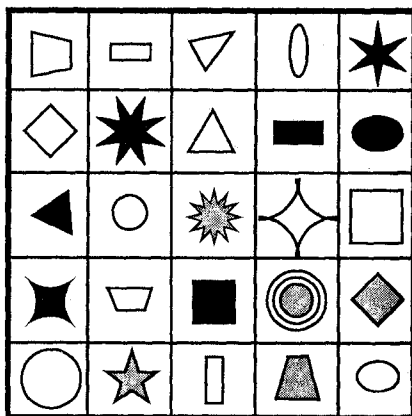
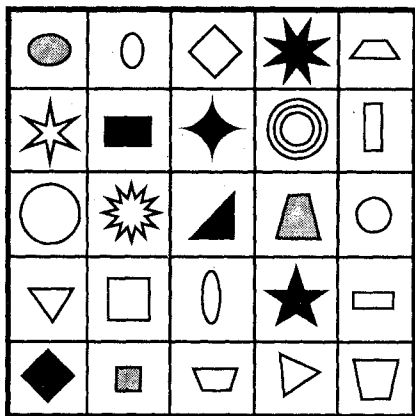


**Мы́за**  
Алекса́ндр Вячесла́вович

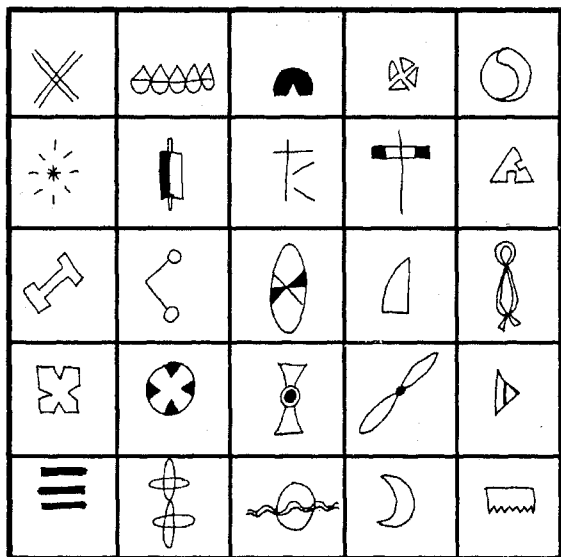
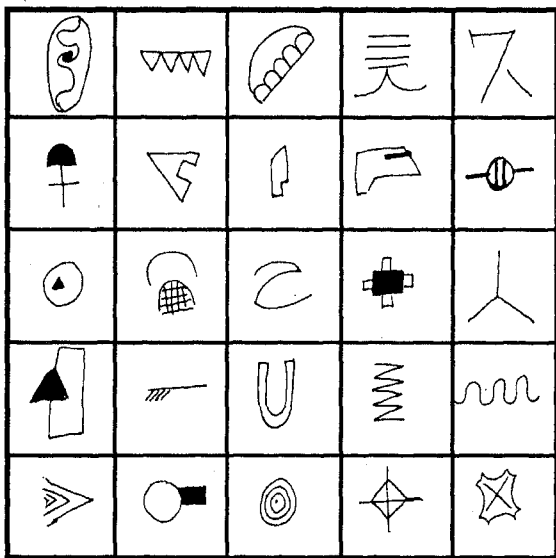
# Запоминание зрительной информации

Таблицы различных видов

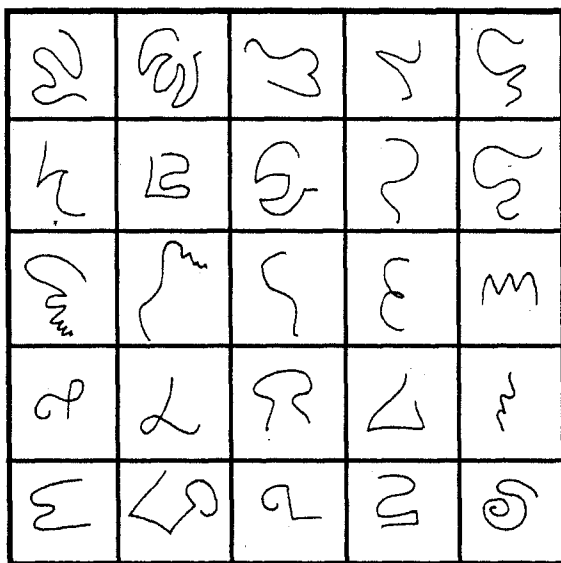
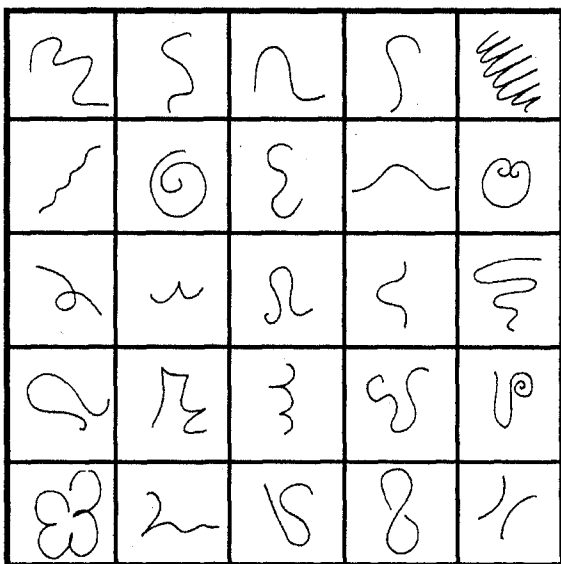
С геометрическими фигурами



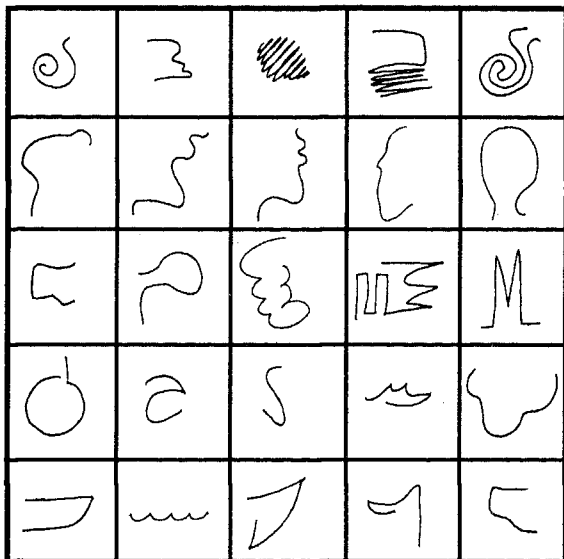
**С графическими символами:**



**С абстрактными изображениями:**







## Исторические даты\*

Потренируйтесь еще в запоминании исторических дат. Вы можете попробовать запоминать их всеми известными вам способами и выбрать для себя оптимальный или же сконструировать свой собственный. Вы можете запоминать дату вместе с числом и месяцем, а можете только год.

**776 год до н.э.** –  
первые Олимпийские игры

**10. 12. 1901 года** –  
первое вручение Нобелевских премий.

**13. 11. 1851 года** –  
открытие телеграфной связи между Москвой и Петербургом.

**02. 12. 1805 года** –  
Наполеон разбил русско-австрийскую армию при Аустерлице.

\* Обращайте внимание на события, произошедшие ДО НАШЕЙ ЭРЫ, при необходимости придумайте специальное средство для запоминания этого обстоятельства.

**11. 12. 1699 года** —  
учрежден Андреевский флаг.

**03. 12. 1864 года** —  
в России установлено гласное судопроизводство.

**27. 06. 1709 года** —  
Полтавская битва.

**17. 07. - 02. 08. 1945 года** —  
Потсдамская конференция.

**1882 - 1898 годы** —  
организация телефонной связи в Москве.

**1861 - 1865 годы** —  
война между буржуазным Севером  
и рабовладельческим Югом в США.

**20. 09. 1792 года** —  
сражение при Вальми между 36-ти тысячной французской  
армией и 34-ти тысячной австро-прусской коалицией.

**27. 09. 1940 года** —  
заключен тройственный пакт (берлинский)  
между Германией, Италией и империалистической Японией  
(агрессивный военный союз).

**21. 10. 1805 года** —  
Трафальгарское сражение. Английский флот (адмирал Нельсон)  
разгромил франко-испанский флот (адмирал Вильнев).

**17. 07. 1791 года** —  
расстрел на Марсовом поле (в Париже).

**1054 год** —  
Христианская церковь разделилась  
на католическую и православную ветви.

**1962 год** —  
Карибский кризис.

**1240 - 1230 гг до н.э.** —  
Троянская война.

## **Даты жизни выдающихся личностей**

<b>Шекспир Уильям</b>	- 1564-1616 гг.
<b>Цезарь Гай Юлий</b>	- 102-44 гг. до н.э.
<b>Галилей Галилео</b>	- 1564-1642 гг.
<b>Ричард I Львиное сердце</b>	- 1157-1199 гг.
<b>Ломоносов М.В.</b>	- 1711-1765 гг.
<b>Толстой Л.Н.</b>	- 1828-1910 гг.
<b>Кутузов М.И.</b>	- 1745-1813 гг.
<b>Джек Лондон</b>	- 1876-1916 гг.
<b>Джордж Вашингтон</b>	- 1732-1799 гг.
<b>Байрон Джордж</b>	- 1788-1824 гг.
<b>Леонардо да Винчи</b>	- 1452-1519 гг.
<b>Станиславский К.С.</b>	- 1863-1938 гг.
<b>Эйнштейн Альберт</b>	- 1879-1955 гг.
<b>Чехов А.П.</b>	- 1860-1904 гг.
<b>Менделеев Д.И.</b>	- 1834-1907 гг.
<b>Моцарт Вольфганг Амадей</b>	- 1756-1791 гг.
<b>Бизе Жорж</b>	- 1838 -1875 гг.

# Интересные цифровые данные

**Останкинская башня** имеет высоту свыше **530** метров.

**Эйфелева башня** имеет высоту **300** метров, сторону квадрата основания **123** метра, весит **9** тысяч тонн.

**Ниагарский водопад** имеет ширину **300** метров, высоту **51** метр, средний расход воды **5,9** тонн кубических метров в секунду.

**Марафонский бег** связан с легендой о древнегреческом воине, прибежавшем из Марафона в Афины с вестью о победе греков над персами (в **490** году до н.э). Дистанция же реального марафонского бега (согласно легенде) равна **42 км 195 м**.

# Перемешанные колоды карт

## Расклад 1

- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 1. 8-пик    | 19. 2-черв   | 37. 5-бубен |
| 2. К-треф   | 20. 6-пик    | 38. 7-черв  |
| 3. 10-пик   | 21. 4-бубен  | 39. 10-треф |
| 4. Д-черв   | 22. 7-треф   | 40. 4-пик   |
| 5. 8-бубен  | 23. В-бубен  | 41. 8-черв  |
| 6. Т-треф   | 24. 9-треф   | 42. 5-пик   |
| 7. В-пик    | 25. 10-бубен | 43. Т-черв  |
| 8. В-черв   | 26. Т-бубен  | 44. 6-треф  |
| 9. 2-треф   | 27. Джокер   | 45. 7-пик   |
| 10. К-бубен | 28. 9-пик    | 46. 9-бубен |
| 11. Джокер  | 29. В-треф   | 47. 3-черв  |
| 12. 2-бубен | 30. 6-черв   | 48. 5-черв  |
| 13. К-бубен | 31. 7-бубен  | 49. 6-бубен |
| 14. 10-черв | 32. 2-пик    | 50. 4-черв  |
| 15. 4-треф  | 33. К-пик    | 51. Д-треф  |
| 16. Д-бубен | 34. 3-бубен  | 52. 5-треф  |
| 17. 8-треф  | 35. 3-треф   | 53. 9-черв  |
| 18. К-черв  | 36. Д-пик    | 54. Т-пик   |

## Расклад 2

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 6-пик     | 19. 8-бубен | 37. 10-пик  |
| 2. Т-треф    | 20. К-бубен | 38. 6-черв  |
| 3. 2-треф    | 21. 9-пик   | 39. 9-треф  |
| 4. 3-треф    | 22. 2-бубен | 40. 4-черв  |
| 5. К-черв    | 23. 10-треф | 41. 3-бубен |
| 6. В-черв    | 24. 5-бубен | 42. 6-треф  |
| 7. 5-пик     | 25. 3-пик   | 43. 2-черв  |
| 8. Д-бубен   | 26. 8-треф  | 44. 8-пик   |
| 9. 4-бубен   | 27. Д-пик   | 45. В-бубен |
| 10. 2-пик    | 28. Т-черв  | 46. Джокер  |
| 11. 7-черв   | 29. 10-черв | 47. 9-черв  |
| 12. Д-черв   | 30. 4-пик   | 48. Т-бубен |
| 13. 7-пик    | 31. Джокер  | 49. Д-треф  |
| 14. К-пик    | 32. 7-треф  | 50. 7-бубен |
| 15. 10-бубен | 33. 6-бубен | 51. В-треф  |
| 16. 8-черв   | 34. 9-бубен | 52. 5-треф  |
| 17. Т-пик    | 35. К-треф  | 53. В-пик   |
| 18. 4-треф   | 36. 5-черв  | 54. 3-черв  |

### Расклад 3

- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. Т-бубен  | 19. Т-треф  | 37. 5-пик    |
| 2. 7-треф   | 20. 5-бубен | 38. 9-треф   |
| 3. 9-бубен  | 21. Т-пик   | 39. К-бубен  |
| 4. 6-бубен  | 22. Джокер  | 40. 4-треф   |
| 5. 6-пик    | 23. 10-пик  | 41. 5-треф   |
| 6. 2-черв   | 24. 2-треф  | 42. 3-черв   |
| 7. 4-бубен  | 25. 8-пик   | 43. К-треф   |
| 8. Д-пик    | 26. 3-треф  | 44. 8-бубен  |
| 9. 10-треф  | 27. 7-бубен | 45. 9-черв   |
| 10. Джокер  | 28. 7-пик   | 46. В-черв   |
| 11. 6-треф  | 29. 2-бубен | 47. К-пик    |
| 12. 3-бубен | 30. 10-черв | 48. Д-бубен  |
| 13. Д-черв  | 31. К-черв  | 49. 5-черв   |
| 14. В-пик   | 32. 3-пик   | 50. 10-бубен |
| 15. 9-пик   | 33. В-бубен | 51. 8-черв   |
| 16. 8-треф  | 34. В-треф  | 52. 4-пик    |
| 17. 2-пик   | 35. Т-черв  | 53. 8-черв   |
| 18. 4-черв  | 36. 7-черв  | 54. Д-треф   |

# Запоминание

## географических данных

### Страны и их столицы

Исландия	- Рейкьявик	Шри-Ланка	- Коломбо
Ирландия	- Дублин	Гондурас	- Тегусигальпа
Индонезия	- Джакарта	Мозамбик	- Мапуту
Мавритания	- Нуакшот	Монтсеррат	- Плимут
Намибия	- Виндхук	Доминика	- Розо
Руанда	- Кигали	Никарагуа	- Манагуа
Гана	- Аккра	Йемен	- Сана
Гвинея	- Конакри	Кампучия	- Пномпень
Свазиленд	- Мбабане	Филиппины	- Манила

### Штаты США и их столицы (администр. центры)

Аризона	- Финикс	Колорадо	- Денвер
Миннесота	- Сент-Пол	Юта	- Солт-Лейк-Сити
Небраска	- Линкольн	Арканзас	- Литл-Рок
Кентукки	- Франкфорт	Невада	- Карсон-Сити
Айова	- Де-Мойн	Монтана	- Хелива
Калифорния	- Сакраменто	Джорджия	- Атланта

### Страны и денежные единицы

Бразилия	- крузейро	Испания	- песета
Бангладеш	- така	Корея	- вона
Ангола	- кванза	Панама	- бальбоа
Албания	- лек	Перу	- соль
Ботсвана	- пула	Румыния	- лей
Болгария	- лев	Лаос	- кип
Сальвадор	- колон	Венгрия	- форинт

### Страны и их главные реки

Бразилия:	Амазонка, Сан-Франсиску, Парана.
Эфиопия:	Голубой Нил, Атбара, Веби-Шебели.



<b>Португалия:</b>	Дору (Дуэро), Тежу (Тахо), Гвадианш.
<b>Венгрия:</b>	Дунай, Тиса.
<b>Зимбабве:</b>	Замбези, Лимпопо (пограничные).
<b>Италия:</b>	По, Тибр.
<b>Китай:</b>	Янцзы, Хуанхе, Сунгари, Сицзян.
<b>Швейцария:</b>	Рейн, Рона, Тичино.
<b>Вьетнам:</b>	Хонгха, Меконг.
<b>Бельгия:</b>	Шельда, Маас.

## **Другие географические данные.**

### **Озеро Байкал -**

глубина **1620** метров (самое глубокое озеро в мире).

### **Шипка** (перевал в Болгарии) -

высота **1185** метров.

### **Арарат** - вулкан, состоит из двух конусов -

#### **Большого Арарата** -

высота **5165** метров

#### и **Малого Арарата** -

высота - **3925** метров.

### **Река Волга** -

длина **3530** километров (самая длинная река в Европе).

### **Река Миссисипи** -

длина **3950** километров.

### **Эверест (Джомолунгма)** в Гималаях -

самая высокая вершина земного шара, высота **8848** метров.

### **Пик Коммунизма** на Памире -

высота **7495** метров.

# Авторы и принадлежащие им произведения

## Музыка

**Вагнер Рихард:**

“Риенци”,  
“Летучий голландец”,  
“Тангейзер”,  
“Лоэнгрин”,  
“Тристан и Изольда”,  
“Валькирия”.

**Шуберт Франц:**

“Прекрасная мельничиха”,  
“Зимний путь”,  
“Серенада”,  
“Двойник”,  
“Форель”,  
“Неоконченная симфония”.

**Мусоргский**

**Модест Петрович:**

“Борис Годунов”,  
“Хованщина”,  
“Калистрат”,  
“Сиротка”,  
“Сорочинская ярмарка”.

**Свиридов**

**Георгий Васильевич:**

“Деревянная Русь”,  
“Весенняя кантата”,  
“Пушкинский венок”,  
Вальс к к/ф “Метель”.

**Моцарт**

**Вольфганг Амадей:**

“Волшебная флейта”,  
“Свадьба Фигаро”,  
“Дон Жуан”,  
“Идоменей”,  
“Реквием”.

## **Литература**

**Набоков Вл.Вл.:**

“Ада”,  
“Дар”,  
“Приглашение на казнь”,  
“Защита Лужина”,  
“Лолита”,  
“Пнин”,  
“Камера обскура”,  
“Машенька”.

**Ремарк Эрих Мария:**

“Три товарища”,  
“Триумфальная арка”,  
“Искра жизни”,  
“Жизнь взаимы”,  
“На западном фронте без перемен”.

**Бунин Ив. Ал.:**

“Листопад”,  
“Темные алеи”,  
“Жизнь Арсеньева”,  
“Митина любовь”,  
“Руся”,  
“Мистраль”,  
“Три рубля”,  
“Легкое дыхание”.

**Фицджеральд  
Френсис Скотт:**

“Ночь нежна”,  
“Великий Гетсби”,  
“Последний магнат”,  
“Волосы Вероники”,  
“Ледяной дворец”.

**Бальзак Оноре де:**

“Отец Горио”,  
“Шагреновая кожа”,  
“Покинутая женщина”,  
“Цезарь Биротто”,  
“Лилия долины”,  
“Письмо незнакомки”,  
“Утраченные иллюзии”.

## **Живопись**

**Брейгель**

**Питер (Старший):**

“Битва масленицы и поста”,  
“Безумная Грета”,  
“Крестьянский танец”,  
“Слепые”.

**Матисс Анри:**

“Танец”,  
“Музыка”,  
“Красные рыбы”,  
“Красная комната”,  
“Испанка с бубном”.

**Поленов Вас. Дм.:**

“Московский дворик”,  
“Больная”,  
“Золотая осень”,  
“Христос и грешница”,  
“Арест гугенотки”.

**Суриков Вас. Ив.:**

“Утро стрелецкой казни”,  
“Боярыня Морозова”,  
“Меньшиков в Березове”,  
“Взятие снежного городка”,  
“Покорение Сибири Ермаком”.

**Рембрандт**

**Харментс ван Рейн:**

“Возвращение блудного сына”,  
“Даная”,  
“Жертвоприношение Авраама”,  
“Святое семейство”,  
“Портрет старика”.

# Лекарственные препараты

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Софрадекс</b>   | - глазные и ушные капли.  |
| <b>Вольтарен</b>   | - используется при суставных болях.                                   |
| <b>ТиреокOMB</b>   | - гормоны щитовидной железы.  |
| <b>Левомецетин</b> | - антибиотик, часто применяется при желудочно-кишечных расстройствах. |
| <b>Папазол</b>     | - применяется при повышенном артериальном давлении.                   |
| <b>Сенаде</b>      | - слабительное.   |
| <b>Кордарон</b>    | - сердечное.  |
| <b>Гипотиозид</b>  | - мочегонное.   |

## **Запоминание телефонов**

Общество налогоплательщиков	-	<b>163-78-43</b>
Справки о вещах, оставленных в автобусе	-	<b>298-32-41</b>
Справки о наличии лекарств в аптеках	-	<b>927-06-61</b>
Ночная стоматологическая помощь	-	<b>952-75-64</b>
Вызов муниципального такси	-	<b>928-68-68</b>
Прямая связь Мэрии Москвы с жителями города	-	<b>229-54-31</b>
Отдел розыска ГИБДД	-	<b>923-15-40</b>

# Нарисуйте пиктограммы к словам разной степени сложности

## Простые

(имеющие конкретный образ)

чашка	кассета	шляпа
микрофон	огурец	помада
книга	стержень	собака
подушка	пуговица	ведро
конфета	плечо	лампочка

## Средней степени сложности

лицей	город	дежурный
осадки	замер	институт
дождь	мираж	помощник
поверхность	маринад	пляж
поцелуй	сон	туман
звонок	оружие	календарь
библиотека	модельер	зима

## Сложные

(абстрактные понятия)

продукт	неделя	счастье
усталость	процесс	расстояние
выполнение	напор	наказание
прибыль	возраст	фиксация
агрессия	премьера	стандарт
развлечение	возврат	средство
отвлекать	строгость	азарт

# Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>3</b>
<b>Что думали о памяти раньше</b>	<b>7</b>
<b>Наша память</b>	<b>11</b>
Какие еще виды памяти существуют	14
Мозг и память	16
<b>Забывание</b>	<b>20</b>
<b>Внимание и концентрация</b>	<b>27</b>
<b>Наблюдение</b>	<b>38</b>
<b>Повторение</b>	<b>40</b>

<b>● Тренировка памяти</b>	<b>43</b>
<b>Метод ассоциаций</b>	<b>44</b>
<b>Как запомнить список слов</b>	<b>51</b>
Метод последовательных ассоциаций	51
Метод связанных ассоциаций	53
<b>Методы запоминания цифр</b>	<b>59</b>
Метод ассоциаций по форме	60
С чем еще могут ассоциироваться цифры	64
Как использовать метод ассоциаций для запоминания цифр	65
Запоминание цифр методом последовательных ассоциаций	66
Запоминание цифр методом связанных ассоциаций	67



<b>Метод соощущений</b>	<b>69</b>
<b>Еще три похожих друг на друга метода запоминания цифр</b>	<b>71</b>
Метод ассоциаций по цвету	71
Метод ассоциаций по материалам	73
Метод первой буквы	73
<b>Система Шедд</b>	<b>74</b>
<b>Как запоминать иностранные слова</b>	<b>78</b>
Метод МВВО	78
Как запоминать иностранные слова при помощи звуковых ассоциаций (МФА)	83
<b>Как запоминать списки абстрактных понятий</b>	<b>92</b>
<b>Как запомнить ряд однотипных слов</b>	<b>95</b>
<b>Как запоминать правописание трудных слов</b>	<b>97</b>
<b>Как запомнить, где в слове делать ударение</b>	<b>111</b>
<b>Метод Цицерона</b>	<b>113</b>
<b>Цифро-буквенный код</b>	<b>118</b>
Таблица ЦБК	119
Для чего может пригодиться словесно-числовой список (СЧС)	122
СЧС	123
Запоминание цифр с помощью СЧС	129
<b>Демонстрация чудес вашей памяти</b>	<b>131</b>
<b>Как запоминать лица и имена</b>	<b>135</b>
Запоминание имен	137

Еще один способ запоминания имен	143
Запоминание лиц	147
Запоминание черт лица и ассоциации	163
Запоминание визуальной информации	170
Метод трансформации	171

<b>● Память в повседневной жизни</b>	<b>181</b>
Запоминание исторических дат	183
Запоминание русских, английских и морских мер	198
Запоминание интересных цифровых данных	203
Как запомнить последовательность игральных карт	205
Как запоминать географические названия	213
Запоминание других географических данных	219
Как запомнить, какому автору какое произведение принадлежит	222
Музыка	222
Литература	224
Живопись	225
Как запомнить названия лекарственных препаратов	228
Как запоминать телефоны	230
Запоминание номеров машин	235
Запоминание телефонных кодов городов	237
Запоминание штрих-кодов различных стран мира	239
Запоминание дней рождения	241

Как запомнить <b>расписание</b> поездов, самолетов, <b>тарифов</b> , шахматной/ <b>шашечной</b> партии	<b>244</b>
Как запоминать <b>формулы</b>	<b>246</b>
Как запоминать <b>текст</b>	<b>249</b>
<b>Заключение</b>	<b>257</b>
<b>● Приложение</b>	<b>259</b>