

ничего лишнего,
только практические техники

КРАТКАЯ КНИГА О ПАМЯТИ

Артур Думчев

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

НАЖМИТЕ [ДЛЯ ПЕРЕХОДА К ЧТЕНИЮ](#)



Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
удобно

Законы памяти

Заключение

ВМЕСТО СОДЕРЖАНИЯ

В книге нет привычного содержания, но вы без проблем сможете ориентироваться.

Посмотрите налево.

Здесь представлены части книги. Когда вы читаете какую-то часть, она выделяется облаком.

Внизу расположены главы данной части. Логика та же.

Перейдя на следующую страницу, вы обнаружите, как облаком выделяется часть «Вводные главы» и глава «Зачем».

Зачем

Запоминаем
сколько удобно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАЧЕМ?

Вы можете взять другую книгу — страниц эдак 400, мелким шрифтом, — прочесть ее и научиться... тому же самому (в лучшем случае).

Чему научиться?

Быстро и легко запоминать иностранные слова, имена людей, цифры, карты, доклады, пароли и многое другое.

Насколько быстро?

Скажем, 40–50 иностранных слов за час сможет запомнить каждый.

А насколько легко?

Можете посмотреть сами на следующей странице на примере паролей.

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

ЗАПОМИНАЕМ СКОЛЬКО УГОДНО ПАРОЛЕЙ

Просто переводим домен сайта в пароль, используя кодовое слово (например, **5N°7#**):

1. После второй буквы домена пишем **5N°7#**;
2. Вместо точки вставляем число букв домена. (Gmail — 5 букв).

Для	gmail.com	пароль	gm 5N°7# ail5com
Для	mail.ru	пароль	ma 5N°7# il4ru
Для	facebook.com	пароль	fa 5N°7# cebook8com

Все, что вам реально понадобится помнить — это кодовое слово **5N°7#** и способ преобразования домена

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

МНЕМОТЕХНИКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Мнемотехники — это набор умных приемов для запоминания. Только что вы посмотрели на них в действии — бесконечное количество сложных паролей можно помнить, не прилагая никаких усилий.

Сравните это с простым запоминанием. Нужно постоянно повторять, чтобы не забыть. А что, если паролей — 50 штук? Какие-то будут забываться — и придется постоянно проходить нудные процедуры восстановления забытых паролей.

Суть мнемотехники в том, чтобы облегчить запоминание. Но почему мы просто не можем запомнить то, что хотим?



Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

КТО ИГРАЕТ ПРОТИВ НАС

Гиппокамп — часть нашего мозга, которая решает, что останется в нашей памяти, а что — нет.

Он может отказаться перевести в долговременную память целый блок зазубренной информации только потому, что ему так хочется.

Гиппокамп как контролер в кинотеатре — пропустит вас только в двух случаях:

1. если вы покажете билет;
2. если вы с ним друзья.

Давайте рассмотрим эти два случая поподробнее.

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ГИППОКАМП СОХРАНЯЕТ ЗНАЧИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ



Что вы запомните легче: порядок геологических периодов или драку на улице? Обычный день или из ряда вон выходящий? Почему из десятков или даже сотен прохожих вы запоминаете того, кто упал на ваших глазах? Или того, кто с вами поздоровался, хотя вы его не знаете?

То, что вызывает эмоции, запоминается лучше.

То, что вызывает эмоции, привлекает к себе внимание. А чем больше внимания, тем лучше информация усваивается.

То, что вызывает эмоции, как правило, важно. Именно так наш мозг привык ориентироваться. Набросился тигр — масса эмоций, значит, информация жизненно необходима. Мы запоминаем, что тигр — опасен.

Эмоции — тот самый билет, который должна предъявить информация, чтобы гиппокамп пропустил ее в долговременную память.

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ГИППОКАМП НЕРАВНОДУШЕН К ПРОСТРАНСТВУ



Попробуйте прямо сейчас вспомнить какую-нибудь положительную ситуацию. Что-то, что вызывает у вас позитивные эмоции. Например, поход в парк с друзьями. Сконцентрируйтесь на ней секунд 5-6.

Получается ли у вас увидеть, в каком месте эта ситуация произошла? Если это поход в парк, то вы могли бы вспомнить, как кормили уток возле ручья.

Места всегда остаются в памяти. Подумайте о любой ситуации вообще. О том, что вы делали сегодня, к примеру. Места будут всплывать автоматически: пришла хорошая идея в ванной, познакомились с интересным человеком в офисе.

Гиппокамп активно занимается кодированием пространственной информации (места), это одна из его основных функций. Свою информацию он пропускает безо всяких билетов — просто потому, что она — пространственная.

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЧТО БУДЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ?

Вы встретите самые простые и эффективные мнемотехники, основанные на двух приемах работы с информацией:

1. Кодирование в образы (самый легкий способ перевести незмоциональную информацию в эмоциональную);
2. Связка с местами (помните, контролер пропускает своих друзей без билетов).

Эти мнемотехники позволят вам преодолеть барьеры, которые непреодолимой стеной стоят перед неподготовленным человеком. То, что, казалось бы, не по плечу гению, станет для вас сущим пустяком.

Зачем

Запоминаем
сколько угодно
паролей

Мнемотехника
в повседневной
жизни

Кто играет
против нас

Гиппокамп
сохраняет
значимую
информацию

Гиппокамп
неравнодушен
к пространству

Что будет
в этой
книге

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАЧЕМ ЗАПОМИНАТЬ ИМЕНА?

Один из самых простых способов расположить к себе человека — сразу запомнить его имя.

Сравните популярность преподавателей, которые помнят всех своих студентов по имени, с теми, которые не помнят. Или то же самое, но с начальниками.

Как правило, влияние этого фактора очевидно.

Сколько имен можно запомнить?

Александр Македонский, например, помнил имя каждого воина в своем пятнадцатитысячном войске. Если вам кажется, что этот факт преувеличен, вернитесь к нему после ознакомления со стратегией запоминания.

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

СТРАТЕГИЯ ЗАПОМИНАНИЯ ИМЕН

Проблема в том, что имена не вызывают никаких эмоций.

Как можно решить эту проблему?

Подобрать образ под имя.

Какой образ лучше использовать?

Лучший образ — это ваш приятель с таким же именем. Знакомясь с Сергеем, вспомните своего знакомого Сергея и ассоциируйте* нового и старого знакомых.

Как ассоциировать?

Придумывайте ситуации. Пусть они дерутся, танцуют вместе или спорят. Повторите ситуацию через несколько минут, потом через час.

* Ассоциация — это эпизод (или ряд эпизодов), соединяющий два понятия. Более широко — любая связка между двумя понятиями.

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ПРИМЕРЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИМЕН

— Александр. Очень приятно...

Итак, вашего нового знакомого зовут Александр. Вспоминаете своего одноклассника Сашу (предположим, у вас был такой одноклассник). Представьте, как Александр и Саша вместе прыгают на парте в классной комнате.

— Мария.

Вспоминаем Машу, с которой вы уже знакомы. Представляем, как Маша забегает в комнату и набрасывается на Марию с криком. На построение в уме таких ситуаций уйдет не более нескольких секунд.

А что, если знакомых с нужным именем нет?

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

КАК ЗАПОМНИТЬ СЛОЖНОЕ ИМЯ

– Сария Максutowна.

Для кого-то это вызов – сразу запомнить такое имя. Но не для нас с вами! Представьте новую знакомую в Сирии (Сария, близко по звучанию), участвующую в забастовке.

Отчество происходит от имени Максут. Если у вас нет знакомого Максута, то представьте, что против Сарии выступает ваш знакомый Максим с отрядом уток. **Максим + утки = Максут.**

Ассоциации получились сложнее, чем в прошлых примерах, поэтому их нужно будет повторить 4–5 раз. Рецепт: повторить и саму ситуацию, и имя – сразу после запоминания, через 2–3 минуты, через час, через день, через неделю.

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЯРКИЕ ОБРАЗЫ

Представляя ситуации, используйте воображение по максимуму.
Представляйте образы:

БОЛЬШИМИ,
Ч е Т К и М и,

яркими,
насыщенными.

Добавляйте звуки.

В примере на предыдущей странице вы могли бы представить не обычных уток, которых вы видели в зоопарке, а больших, очень громко крякающих, очеловеченных уток в военной форме. Можно было представить также, как вы дотрагиваетесь до их перьев.

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ ВЫРУЧАЮТ



Многие эксперты советуют использовать неказистые, нелепые, необычные ситуации, утверждая, что они запомнятся лучше. Нелепая связь — лучше отсутствия связи, но не лучше связи причинно-следственной.

— Меня зовут Колыс.

Можно представить чашку кофе на лысой голове, чтобы запомнить имя, но можно добавить причинно-следственную связь и представить, как чашка с кофе пролилась на голову, отчего на голове пошел процесс облысения. Второй вариант значительно лучше.

Примечание. Дополнительные ассоциации нужны, если вы не уверены, что хорошо все представили и оно легко запомнится. Кроме того, когда вы запоминаете за один вечер нескольких людей, дополнительные связи помогут не запутаться.

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАПОМИНАЕМ ИМЕНА И ЛИЦА

Часто проблемы возникают именно с лицами. Вроде запомнил 15 человек по имени, а потом люди перемешались, и не помнишь какое имя к какому лицу относится.

Чтобы этого избежать, цепляйтесь взглядом за самые выразительные черты лица. Очень хорошо, если человек вам напомнил кого-нибудь: вашего знакомого или супер-звезду. Акцентируйте внимание на все эти детали: чем больше ассоциаций, тем лучше.

Попробуйте запоминать имена всех новых знакомых с сегодняшнего дня. Первое время могут быть небольшие поправки, но они уйдут с опытом.

Зачем
запоминать
имена

Стратегия
запоминания
имен

Примеры
запоминания
имен

Как запомнить
сложное имя

Используйте
яркие
образы

Дополнительные
связи выручают

Запоминаем
имена и
лица

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СПИСОК

Это может быть список продуктов или дел на день, список пунктов при ведении переговоров, подготовке к собеседованию или публичному выступлению.

Сенека мог повторить две тысячи бессвязных слов в том же самом порядке, в каком он услышал их один раз.

Сможете ли вы?

Да, если диктовать будут не очень быстро.

Насколько это сложно?

Скажем, выучить последовательность из 50 слов методом обычной зубрежки намного сложнее, чем запомнить 200 слов, используя мнемотехнику.

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут


Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

СТРАТЕГИЯ ЗАПОМИНАНИЯ СПИСКОВ



Если вам нужно взять с собой несколько документов, фильм или музыку в электронном формате, вы копируете файлы на информационный носитель — флешку или диск, например. То же самое будем делать мы при запоминании, только в качестве информационного носителя выступит маршрут. Маршрут — это выделенная нами последовательность мест. На этом маршруте мы будем располагать информацию, переведенную в образы, и она запомнится без каких-либо заметных усилий с нашей стороны.

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СОЗДАЕМ СВОЙ ПЕРВЫЙ МАРШРУТ

Создать маршрут очень легко. Просто выделите уже известную вам последовательность мест – 10 локаций пока хватит. Можете начать со своей квартиры и закончить выходом на улицу. Получится что-то вроде:

Балкон – Кухня – Туалет – Ванна – Коридор – Лифт – Комната
консьержа – Выход из подъезда – Магазин – Остановка

Заметьте, все локации конкретны. То есть мы берем не район целиком, а магазин и остановку. Если бы дошли до парка, то взяли бы не весь парк, а беседку, лавочку и небольшой пруд.

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ПРИМЕРЫ ЗАПОМИНАНИЯ СПИСКОВ

Допустим, вам диктуют хаотичный список слов, а вы пытаетесь его запомнить.

— Пианино.

Вы представляете, как на первой локации вашего маршрута — на балконе, если брать рассмотренный пример, — стоит большое пианино. Вы ударяете по его клавишам и слышите характерные звуки.

— Канистра.

Представляете, как на той же локации льете из канистры бензин на пианино. Должно быть, вы хотите его поджечь. Обратите внимание: на одну локацию вы уже поместили 2 предмета.

— Одуванчик.

На втором месте — на кухне — растет большой одуванчик, метра полтора в высоту. Вы начинаете его тереть и пух попадает вам в рот.

— Лев.

Представляете, как на кухню врывается лев, собираясь на вас наброситься, но пух попадает и ему в рот, и он начинает отплеиваться.

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ ВЫ

Используя выделенные вами 10 мест, запомните список из 20 бессвязных слов. Не тратьте много времени – просто представьте образ и ситуацию и переходите к следующему слову.

Помните, образы должны быть яркими?

Помидор	Книга	Элвис	Утюг
Скунс	Пистолет	Кнут	Эскимо
Водка	Пантера	Орел	Эскимос
Гитара	Телевизор	Поезд	Дерево
Стул	Подушка	Машина	Комар

Вы сможете воспроизвести список как в прямом, так и в обратном порядке. А также можете начать с любого места.

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЕСЛИ ПОПАДАЮТСЯ АБСТРАКТНЫЕ ПОНЯТИЯ

Подбирайте под них конкретные образы.

Невозможно представить любовь, но легко представить образ
возлюбленного или Амура.

Нельзя пощупать или увидеть удачу, но легко представить
подкову.

Можно подбирать образы не только по первым пришедшим
ассоциациям, но и по созвучию.

Какой бы образ вы подобрали на понятие витализм?

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ВДРУГ Я ЭТО НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ

Мнемотехника позволяет перемещать информацию сразу в долговременную память, однако без повторения забудется постепенно все — даже самые яркие образы.

Удобство предложенного здесь метода в том, что старый список стирается, когда вы запоминаете новый, используя тот же самый маршрут. Вы сможете быстро запомнить необходимую информацию и забыть ее, когда захотите, и память не будет засоряться ненужной информацией.

Но если вам необходимо помнить долго, то используйте отдельный маршрут для отдельного информационного блока и не наносите на него никакие другие образы.

Список

Стратегия
запоминания
списков

Создаем
свой первый
маршрут

Примеры
запоминания
списков

Теперь
попробуйте
вы

Если
попадают
абстрактные
понятия

Вдруг я
это никогда
не забуду

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

БЫСТРЫЙ СТРАТ

Как обычно учат иностранный язык?

Переводят тексты, выписывают слова, выполняют упражнения.
Долго, утомительно, еще раз долго, неэффективно и еще раз
долго.

И, наверное, еще раз долго.

Мнемотехника не приготовит для вас язык на блюдечке, но
позволит сделать колоссальный рывок на старте. 1000
иностранных слов, которые нарабатываются годами при
обычных методах, могут быть запомнены и закреплены в
памяти за одну неделю!

Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностранных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностранных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СКОЛЬКО СЛОВ ЗАПОМИНАТЬ

Существует статистика, согласно которой 135 самых часто употребляемых слов дают около 50% всех словоупотреблений, 1000 самых частых слов составляют 70% словоупотреблений и 2000 слов — 86%.

Подумайте сами: тысяча слов — 70 процентов, еще одна тысяча — только 16 дополнительных процентов.

Мнемотехника, которая будет описана ниже, дает сильное преимущество в тех случаях, когда вы еще не знаете 1000 наиболее часто употребляемых слов. Запомнив такие слова, вы будете постоянно с ними встречаться (они ведь самые употребляемые) и обеспечите произвольное повторение.

Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностраных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностраных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СТРАТЕГИЯ ЗАПОМИНАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СЛОВ

Эту стратегию предложил Доминик О'Брайен, многократный чемпион мира и рекордсмен в области памяти. С помощью нее он запоминает более 300 иностранных слов за час. Суть стратегии в том, что новый язык записывается на специальный жесткий диск — город. Например, тот город, в котором вы живете.

Вы определяете, в каких частях города какие слова будут располагаться, чтобы легче было ориентироваться. Например, в северной части города — глаголы, в центре — существительные, в южной части — прилагательные.

Иностранные слова, переведенные в образы, вы располагаете в отведенных зонах — так же, как вы запоминали слова списка, размещая их на заранее подготовленном маршруте.

Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностранных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностранных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

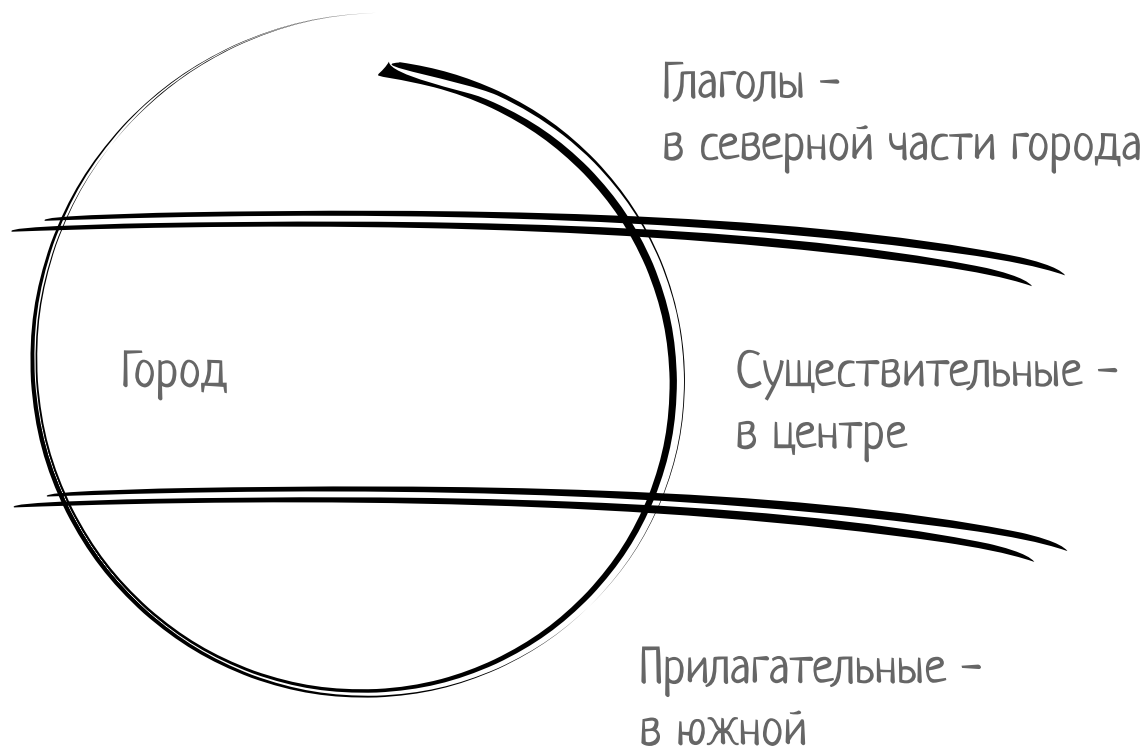
Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СХЕМА ГОРОДА (РИСУНОК)



Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностраных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностраных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ПРИМЕРЫ ЗАПОМИНАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СЛОВ

Swim — плавать. Находим ассоциацию по созвучию: swim — свин, свинья. Размещаем плывущую свинью в бассейне или в ручье в северной части города.

Pool — бассейн. Pool созвучно со словом пуля. Находите какой-нибудь бассейн в центре города (скорее всего, такой у вас уже есть в памяти) и представляете, как из него вылетают пули. Кого-то даже подстрелило.

Wet — мокрый. Нужен какой-нибудь ручей в южной части, в который вы будете окунать ветку (по созвучию с wet).
Как видите, все три слова связаны с водой, но вы всегда сможете определить, о чем идет речь: о действии, о предмете или о качестве.

Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностраных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностраных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

А КАК НАСЧЕТ СЛОВ НА РОДНОМ ЯЗЫКЕ



Каждый сталкивался с тем, что какое-то слово постоянно забывается, и приходится очередной раз заглядывать в словарь.

В таком случае можно использовать тот же метод.

Его можно применить и в другой ситуации. Перед прочтением книги иногда полезно заранее ознакомиться с глоссарием, чтобы потом не мучиться, читая насыщенный терминами текст.

Стратегия та же, только вам для запоминания небольшого количества терминов хватит в качестве информационного носителя и небольшого продуктового магазина. Не нужно использовать целый город для этого.

Примечание. Степень эмоциональности представляемых ассоциаций, количество повторов и другие мелочи можно определить только опытным путем. Попробуйте использовать эту мнемотехнику, и многое станет понятно. Десять запомненных слов будут стоить тысячи прочитанных.

Быстрый
старт

Сколько слов
запоминать

Стратегия запоминания
иностранных слов

Схема города
(рисунок)

Примеры запоминания
иностранных слов

А как насчет слов
на родном языке

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

В МИРЕ ЦИФР

Лев Николаевич Толстой родился в 1828 году.

В 1986 произошла авария на чернобыльской АЭС.

Пин-код от веб-кошелька — 2476, от банковской карты — 1824.

Код домофона квартиры друга — 376, а живет он на 16 этаже.

А теперь вам звонят и хотят продиктовать номер телефона.

— У вас есть на чем записать?

— Да, — говорите вы, хотя идете по улице и никуда записывать не собираетесь. Вы легко запомните.

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

ПРОБЛЕМА ПРИ ЗАПОМИНАНИИ ЦИФР

Проблема с цифрами та же, что и с именами, – они не вызывают эмоций, они абстрактны.

Посмотрите сами, какие слова легче запомнить:

«Адольф Гитлер олимпиада в Сочи» или «девятнадцать сорок пять двадцать четырнадцать»?

Вторую группу слов (чисел) вы запомните запросто в том случае, если проассоциируете с первой. 1945 – конец Второй мировой войны (образ Гитлера легко приведет вас к этому событию), 2014 – Олимпиада в Сочи. Число легко запомнить, если у него есть образ. Например, 31419141918 преобразуется в число Пи и годы первой мировой войны.

Но если образ не получается так легко найти?



Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СТРАТЕГИЯ ЗАПОМИНАНИЯ ЦИФР

Самый простой способ находить образы под любые числа — заранее их заготовить.

0 — яйцо;	4 — парус;	8 — часы;
1 — карандаш;	5 — крюк;	9 — телефонная трубка
2 — лебедь;	6 — вишня;	
3 — грудь;	7 — утес;	

Но для быстрого запоминания этого недостаточно. Нужно еще 100 образов: 00, 01, 02, 03, 04 — 98, 99*. Но не пугайтесь, подобрать их и запомнить — не так уж и сложно. Ниже будут даны способы подбора.

Стратегия же заключается в том, чтобы заготовленные образы размещать на заготовленных маршрутах. По сути запоминание образов ничем не отличается от запоминания списков (пример

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

МЕТОД ВИЗУАЛЬНОГО ПОДБОРА

Чтобы подобрать образы на 100 чисел, нужно использовать воображение по максимуму.

Например, цифра 7 внешне напоминает топор, а 2 – лебедя. Какой образ подобрать на число 27?

Что может получиться, если объединить птицу и топор? Мясо? Курятина? Или топор у вас ассоциируется с агрессией – тогда 27 станет ястребом, или птеродактилем.

11 – визуально две палки. Какой образ? Забор? Столовые приборы? Или нунчаки?

3 – грудь. Тогда 33? Накладная грудь? Бронежилет?

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

МЕТОД АУДИАЛЬНОГО ПОДБОРА

Каждая цифра начинается на какую-то букву. 1 — р (раз), 2 — д, 3 — т, 4 — ч, 5 — п, 6 — ш, 7 — с, 8 — в, 9 — буква «д» повторяется. Для 9-ки не используем.

Как подбирать образы?

56 — п и ш. Образы могут быть такими: Пушкин, пушка, паштет, Паша.

38 — т и в. Телевизор, Тверь (в данном случае ваш знакомый из Твери).

88 — Владимир Владимирович Путин, Вова, Вивальди.

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

МЕТОД СМЫСЛОВОГО ПОДБОРА

Подбираем образ по смыслу, используя любые ассоциации.

00 — температура, при которой замерзает вода. Возможные образы: лед, снег, Дед мороз.

99 — так обычно заканчиваются ценники. Образы: продавец (например, один из ваших знакомых, который работает продавцом) или какая-нибудь вещь, на которой вы ассоциативно видите такой ценник (у меня это — компьютер).

45 — ассоциация со Второй мировой войной. Образы: Гитлер или Сталин, танк или взрыв.

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАПОМИНАЕМ ЦИФРЫ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ



Уже упомянутый выше Доминик О'Брайен утверждает, что лучшие образы — люди. Его стратегия запоминания цифр базируется на этом принципе. На каждую цифру подбирается 2 образа: первый образ — человек, второй — действие или предмет.

Когда у вас будет 100 образов, вы сможете их дополнить до 200, причем достаточно быстро. Если 00 — снег, то еще один образ подбирается чуть ли не сам по себе — Дед Мороз.

45 — Гитлер, тогда второй образ легко подобрать по контексту, взять что-то военное — танк, допустим.

С двумя образами на одной локации маршрута — например, на кухне, — вы уже разместите не две цифры (45 — образ Гитлера), а четыре (4500 — Гитлер, лепящий снеговика, или 0045 — Дед Мороз в танке).

В общем, принцип вы поняли: первые 2 цифры отвечают за человека, вторые две — за действие или предмет.

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Образы должны быть конкретными, осязаемыми. Грусть — плохой образ, яблоко — хороший.

Образы должны быть удобными и легкими. Просто представить кенгуру, но тяжело — Австралию или зоопарк.

При подборе образов также следите за тем, чтобы они не были похожими друг на друга. Если уже есть меч, то не берите шпагу. Если есть леопард, не берите тигра. Иначе образы будут путаться.

В мире
цифр

Проблема при
запоминании
цифр

Стратегия
запоминания
цифр

Метод
визуального
подбора
образов

Метод
аудиального
подбора
образов

Метод
смыслового
подбора

Запоминаем
цифры
в два раза
быстрее

Дополнительные
рекомендации

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Двое детей — мальчик и девочка — подслушали ночью, как мачеха уговаривала отца избавиться от них — отвести в лес и оставить там одних. Семья была в упадке, кормить детей нечем — и отец согласился.

Родители уснули, а Гензель вышел на улицу и набрал в карман камней, которые блестели от лунного света.

Утром, когда детей повели в лес, Гензель бросал по дороге камни, и ночью, при свете луны, дети легко отыскали путь домой.

В другой раз хитрая мачеха закрыла на ночь дверь — и камней набрать не удалось. Дети бросали вместо камней крошки, но птицы их склевали. Ситуация оказалась безнадежной.

Но при чем здесь мнемотехника?



Как все начиналось

Бросаем камешки, а не крошки

Приятная и полезная тренировка

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

БРОСАЕМ КАМЕШКИ, А НЕ КРОШКИ



Если вы оказались в чужом городе или провожаете кого-нибудь по неизвестному, длинному маршруту, и если важно запомнить дорогу, — мнемотехника вам в этом поможет. Делайте то же самое, что делал Гензель, — бросайте камешки, которые блестят при свете луны.

Где взять камешки?

Ваши цифровые образы подойдут лучше всего.

Просто визуализируйте образы на поворотах: ставьте на первом повороте первый образ, на втором — второй. Если у вас 100 образов, то вы сможете пройти дорогу в 100 поворотов и не заблудиться.

Сравните с обычным способом — просто бросать взгляды на поворотах, обращать внимание на ориентиры. Этот способ хорош, но если поворотов — много, а путь — сложный, то вы окажетесь в той же ситуации, что и дети, когда они бросали хлебные крошки.

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ПРИЯТНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ТРЕНИРОВКА



Предлагаю читателю хотя бы один раз проверить описанный выше метод. Бонусом будет дополнительный маршрут, который вы сможете в будущем использовать для запоминания списков или цифр.

Выйдете в какую-нибудь часть города, где вам хотелось бы погулять, и просто идите в любую сторону. Отмечайте цифровыми образами по дороге все примечательные места: лавочки, памятники, магазины, мусорки, аллеи.

Допустим, первое место, от которого вы начали, – это остановка.

Разместите там первый цифровой образ. 00 – Дед Мороз. Представь, как он дотронулся до остановки и она вся заледенела.

Следующее место – пешеходный переход. 01 – Михаэль Шумахер (приезжает первым в гонках). Представьте, как он едет вдоль пешеходного перехода.

Отметьте образами хотя бы 30 мест и посмотрите, можете ли вы их восстановить в памяти. Получится ли у вас вернуться по оставленным ориентирам?

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение



СТРАТЕГИЯ ТА ЖЕ

Если вы умеете запоминать бессвязные списки слов, маршруты и цифры, то вы сможете запомнить все что угодно.

Стратегия как всегда та же:

1. Вы переводите информацию в образы;
1. Размещаете образы на маршруте.

Ниже будут приведены краткие инструкции по запоминанию стихотворений, текстов и карт.

Стратегия та же

Стихотворения

Текст

Карты

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

СТИХОТВОРЕНИЯ

1. Читаем стихотворение 3–7 раз в зависимости от сложности.
2. Берем первое слово каждой строчки и переводим его в образ. Поскольку стихотворения мелодичны, строчка сама по себе воспроизводится целиком после произнесения первого слова.
3. Размещаем образы по маршруту: например, одна локация – одно слово.
4. Пытаемся воспроизвести стихотворение несколько раз. Можно подглядывать.
5. Для сложных строчек, которые почему-то не воспроизводятся сами по себе, добавляем дополнительные образы-ассоциации.
6. Воспроизводим уже не подглядывая.

Стратегия та же

Стихотворения

Текст

Карты

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ТЕКСТ

1. Выделяем ключевые мысли в тексте.
2. Подбираем образы под эти мысли. Для некоторых, простых, мыслей хватает и одного образа, некоторые требуют подключения нескольких образов, включая цифровые.
3. Размещаем образы по заранее подготовленному маршруту. Чем ближе к оригиналу нужно запомнить текст, тем больше образов придется использовать.

Стратегия та же

Стихотворения

Текст

Карты

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

КАРТЫ

Нужен образ на каждую из 52 карт*. Или два образа, чтобы увеличить скорость запоминания. Удобно использовать уже готовые цифровые образы (если они у вас есть), как показано в таблице ниже.

Туз	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В	Д	К	Масть
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	Пики
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Крести
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Черви
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	Бубны

Для запоминания колоды из 52 карт можно использовать маршрут из 27-ми заготовленных локаций, размещая по 2 образа на месте.

Примечание: немецкий мнемонист Саймон Райнхард запоминает колоду из 52 карт за 21 секунду.

* Именно столько запоминают на соревнованиях

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законь памяти

Законьение

ЗАКОНЫ ПАМЯТИ

Надеюсь, дойдя до этой части книги, вы уже немного попрактиковались, и у вас сформировалось более практическое понимание функционирования памяти.

Теперь пришло время обобщить знания и разобраться в некоторых полезных мелочах.

Ниже будут приведены основные законы памяти, использование которых заметно улучшит ваши показатели запоминания любой информации. Обратите внимание, что так или иначе все законы сводятся к трем основным процессам:

концентрация,
ассоциация,
повторение.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН УСТАНОВКИ

Возьмем два случая:

1. Вы хотите что-то запомнить на всю жизнь;
2. Вы хотите что-то запомнить до завтра.

В каком случае при прочих равных условиях вы запомните больше?

Как показывает практика и экспериментальные исследования, в первом случае. Это и есть установка на запоминание. Просто скажите себе перед запоминанием, что собираетесь запомнить это на всю жизнь, и ваша память будет работать лучше. Кроме того, стоит заранее представлять, какая работа вам предстоит. Это поможет мозгу настроиться на работу и выполнить ее быстрее.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН ЯРКИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Самое яркое, необычное, эмоционально насыщенное привлекает к себе больше внимания. Можете проверить это на детских воспоминаниях: американские горки, ссора с родителями, первый день в школе не забываются никогда.

Использовать закон можно следующим образом.

Если вы сами хотите что-то запомнить, добавьте эмоций, переведя, информацию в образы, или хотя бы искусственно сконцентрируйтесь на ней.

Если вы хотите, чтобы запомнилась ваша речь или статья, добавляйте эмоций в нее: яркие примеры, динамичные диаграммы, необычное оформление.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН ИНТЕРЕСА

Когда вы видите что-то интересное, вы концентрируетесь без каких-либо усилий. Футбольный фанат легко запоминает имена отличившихся футболистов.

Что делать с этим законом на практике?

Если нужно что-то запомнить, осознавайте пользу, которую извлечете из этой информации.

Если вы хотите, чтобы запомнили то, о чем вы говорите, давайте ту информацию, которая публике интересна.

Очевидные вещи, хотя многие почему-то игнорируют их.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН ОСМЫСЛЕНИЯ

Посмотрите на следующий набор букв: гвздмлткштнгнцркль.

Просто так их не запомнить, но если обнаружить, что эти буквы — согласные трех слов – гвоздь, молоток и штангенциркуль, – то задача невероятно упрощается.

Не пытайтесь запоминать неосмысленный материал и зубрить, это займет куда больше сил. Разберитесь со смыслом, и, может быть, запоминать вообще не придется.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН РЕТРОАКТИВНОГО ТОРМОЖЕНИЯ

Типичный пример – перемены в школах. Наша память не абстрактна, а имеет материальную форму: запомненная информация формируется в виде нейронных связей, которым нужно время и энергия, чтобы образоваться.

Если вы сразу же после запоминания большого объема данных без всякого отдыха возьметесь за новую информацию, то заберете ресурсы, которые необходимы для запоминания предыдущей. От этого пострадает и последующее запоминание тоже. Поэтому делайте перерывы – хотя бы по 10 минут каждый час.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Закон памяти

Заключение



ЗАКОНЫ ДЕЙСТВИЯ

Применил – запомнил. Использование полученной информации на практике позволяет задействовать дополнительные нейронные связи, создать новые ассоциации.

Возьмем в качестве примера вождение.

Что лучше: 10 раз услышать рассказ о том, как водить машину, или один раз проехаться самому?

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение



ЗАКОН ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ЗНАНИЙ

Чем больше предшествующих знаний, тем легче запоминать информацию. Данным проще за что-то цепляться.

К примеру, если вам говорят, что какое-то событие произошло в 1416 году, вы можете проассоциировать его с числом Пи – 3,1416 – и таким образом связать новую информацию со старой.

Когда характерных предшествующих знаний нет, мы всегда можем разместить информацию на локациях (как иностранные слова или список бессвязных предметов).

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

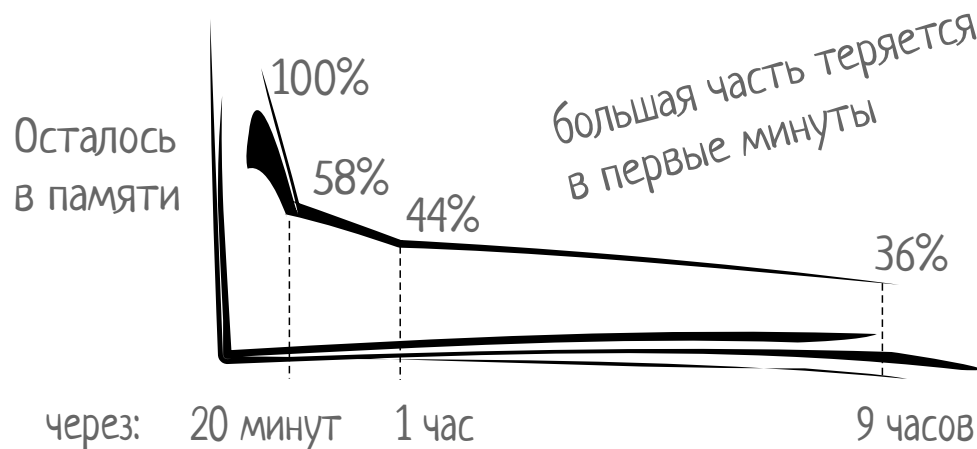
Законы памяти

Заключение

ЗАКОН ПОВТОРЕНИЯ

Чем чаще повторяешь, тем лучше запомнишь.

Однако информация забывается неравномерно, и этим стоит пользоваться. В первые 20 минут теряется 42% информации, а в следующие 9 часов — только 22%. Через 30 дней забудется еще 10%.



Поэтому и повторять следует через увеличивающиеся промежутки времени. Если экзамен через неделю, то повторите первый раз — сразу же, затем через 20 минут, потом через день и наконец через 5 дней.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одноре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН ОДНОВРЕМЕННЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

То, что мы воспринимаем в одно время, связывается ассоциативно. И этим пользуются маркетологи, когда размещают улыбающихся людей рядом со своим продуктом. Вы так же можете пользоваться этим законом, причем в любых сферах. Например, если вы несколько раз похлопаете человека по плечу, когда у него будет очень хорошее настроение, то создадите якорь* этого состояния. В следующий раз, когда человек будет в обычном состоянии, вы сможете поднять ему настроение, просто дотронувшись до плеча.

* Терминология нейро-лингвистического программирования.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одноре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН КРАЯ

Запоминается лучше всего то, что в начале, и то, что в конце. Вы можете сами в этом убедиться, если попробуете вспомнить какую-нибудь книгу или фильм.

Как этим пользоваться?

Занимайтесь систематично. Семь дней в неделю по часу — лучше, чем семь часов в один день.

При общении с людьми также особенно важно начало коммуникации и конец. Как минимум, улыбайтесь при встрече и прощайтесь на высокой ноте.

Презентации, книги, статьи — не исключение: внимание читателей/слушателей особенно высоко в начале и в конце повествования.

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностраный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКОН НЕЗАВЕРШЕННОСТИ

Экспериментально определено, что испытуемые лучше припоминают задания, которые им не дают довести до конца. Те же задания, которые были выполнены полностью, стирались из памяти.

То есть человек, во-первых, лучше помнит и воспроизводит информацию, которая для него остается актуальной.

Во-вторых, его воображение само пытается достроить продолжение, в результате чего реализуется неосознанное повторение.

В-третьих...

Закон
установки

Закон
Ярких
впечатлений

Закон
интереса

Закон
осмысления

Закон
ретро-
активного
торможения

Закон
действия

Закон
предшест-
вующих
знаний

Закон
повторения

Закон
одновре-
менных
впечатлений

Закон
края

Закон
незавершен-
ности

Вводные главы

Как запоминать
имена и лица

Запоминаем список

Мнемотехника vs
иностранный

Цифры

Гензель и Гретель

Запоминаем все что
угодно

Законы памяти

Заключение

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы прочли эту книгу и узнали о различных мнемотехниках. Вы умеете запоминать имена новых знакомых и можете легко стать популярным в больших коллективах.

Также вы умеете запоминать списки и цифры, и это позволит вам держать в памяти структуры докладов и прочих информационных блоков. Например, вы сможете конспектировать аудиокнигу, не вынимая рук из карманов — просто отмечать важные мысли образами, расставляя эти образы на подготовленный маршрут.

Если вы учитесь на лингвиста, то сможете легко запоминать каждый день по 100–300 иностранных слов без особого напряжения.

Не существует неразрешимых проблем! Всегда можно найти удобное решение, которое — как с паролями в начале главы — может лежать в другой плоскости и даже не касаться запоминания прямо.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ “ПОМНИТЬ ВСЕ”