



126

**ЭФФЕКТИВНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ПО РАЗВИТИЮ
ВАШЕЙ
ПАМЯТИ**

Москва
ЭЙДОС
1994

1 2 6
э ф ф е к т и в н ы х
у п р а ж н е н и й
п о р а з в и т и ю
п а м я т и

Москва Эйдос 1994

126 ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ВАШЕЙ ПАМЯТИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЭЙДОС" МОСКВА 1994
ЛР #050013 от 18 июля 1991 г.

(перев. с франц.)

В книге приводятся современные приемы мнемотехники, позволяющие во много раз улучшить вашу память. Большое внимание уделено разнообразию и эффективности упражнений - от изучения иностранных языков, запоминания лиц и имен до изучения истории и математики.

В приложении приведен "Русский вариант таблицы опорных слов".

Рисунки: Валентины Гончар
Редакторы: Дмитрий Гончар, Тамара Сажина
Обложка: Олег Яруничев

© ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЭЙДОС", 1993

Отпечатано в типографии АО "Молодая гвардия". Формат 84х108 1/32.
Печать офсетная. Объем 6 п.л. Тираж 20.000 экз. Зак. N 47239
Адрес АО: 103030, Москва, Сущевская, 21

ISBN 5-87921-003-0



Урок 1.

ВВЕДЕНИЕ



Очень часто можно слышать, как люди говорят: "Ему повезло, у него феноменальная память!". Это свидетельствует о том, что люди осознают важное значение памяти как для повседневной жизни, так и для профессиональной деятельности. Для большинства профессий память – очень ценный инструмент. Те, у кого память выше среднего уровня, имеют преимущество. Наряду с существованием "чрезвычайно хорошей памяти", случаи действительно плохой памяти встречаются очень редко.

Памятью обладают все.

Действительно, все мы обладаем памятью. И если некоторые добровольно признаются в том, что имеют плохую память, это всего лишь означает, что они не умеют ею пользоваться. Мы все запоминаем достаточное количество идей, фактов, данных. Без этого жизнь была бы невозможна.

Почему же тогда мы запоминаем одних людей и не можем удержать в памяти имена других, запросто запоминаем одни

встречи и вынуждены записывать другие, выполняем одни задания, а о других совершенно забываем, запоминаем некоторые сведения и быстро забываем другие?

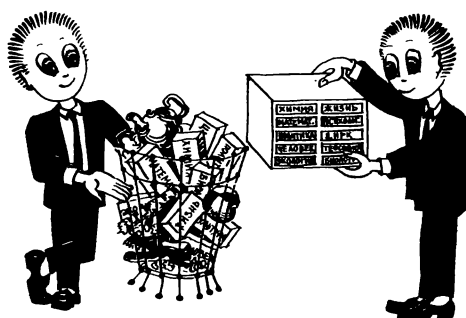
Ответ очень прост: когда мы хорошо запоминаем что-то, это значит, что мы применили эффективные приемы запоминания, сознательно или бессознательно. Если же мы не смогли удержать что-то в памяти, значит, процесс запоминания прошел неправильно.

Немного теории.

Чтобы уметь "извлекать" часть сведений из памяти, небесполезно знать некоторые принципы работы мозга и его структуру.

Долгое время память представляли как огромную картотеку, в которой размещаются сведения, факты, даты и т.д. Исходя из этой концепции, было замечено, что отдельные душевно больные теряют часть воспоминаний, как-будто часть картотеки разрушается. Ослабление воспоминаний со временем сравнивали с обесцвечиванием чернил, которыми сделаны записи.

Сейчас известно, что воспоминания остаются "выгравированными" в памяти навсегда. Фишки "картотеки" не разрушаются. К потере воспоминаний приводит неспособность найти их в памяти или прочесть.



Это только картинка, т.к. точный механизм материализации воспоминаний пока неизвестен. Предполагают, что при этом

устанавливаются конкретные связи между отдельными нервными ячейками мозга, которых в нем около 13 млрд., но это тоже только предположение.

Однако известно, что для нахождения воспоминаний работа мозга является главной. Мы не знаем, где хранятся воспоминания, но знаем, что только мозг позволяет их классифицировать, хранить в памяти и находить. Бергсон сказал: "Мозг обуславливает действие памяти, а не скрывает ее".

Значит, память является функцией мозга, и, как всякая его функция, может быть развита и поддается тренировке. Нет плохих или хороших реципиентов памяти в мозгу. Индивидуум от индивидуума отличаются только способом запоминания, т.е. процессом памяти.

Мозг работает как любой другой орган нашего тела, и для правильной работы нуждается в определенном уходе. Нужно поддерживать его в активном состоянии, если мы не хотим, чтобы он заржавел. Это и есть цель данного курса.

Вы можете значительно улучшить свою память.

Если бы мы знали процесс запоминания, мы могли бы методично применять его к данным, которые хотим запомнить.

Так же как гимнастика развивает и укрепляет мускулы, так упражнения данного курса разовьют и укрепят вашу память. Но, чтобы развить мускулы, нужно не просто что-то делать, а применять принципы, при которых ваше усилие при минимальных затратах энергии даст максимальный результат.

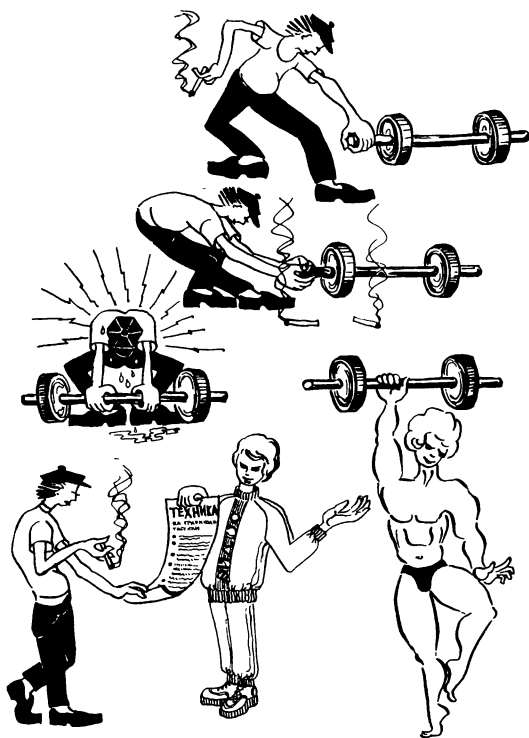
В области памяти дело обстоит так же. Просто загромождая вашу память и заставляя ее работать как попало, хороших результатов не добиться.

В этом курсе вы постепенно откроете технику, которая позволит получить экстраординарные результаты. Вы научитесь заставлять работать память без бесполезного напряжения мозга, и будете удивлены тем, что она становится все надежнее и вернее.

Благодаря предлагаемым упражнениям и технике, вы значительно увеличите емкость вашей памяти.

Мы используем только десятую часть способностей мозга, а значит, и памяти, т.е. вы имеете возможность увеличить в 10 раз

способности вашей памяти. Это, конечно, амбиция, но улучшить значительно вашу память наш курс позволит. Вы сможете извлекать из вашей памяти ресурсы, о которых и не подозреваете.



Как и во всякой сфере деятельности, людей различает, в основном, не дар природы, а хорошее знание и стремление его применять.

Применяйте технику памяти, которой мы вас научим.

Хорошая техника – хорошей памяти.

Вы научитесь хорошо управлять памятью. Вам не нужно будет записывать – вы будете все запоминать. Чем больше вы будете работать на память, тем лучше она будет.

Наш урок закончен. Не нужно сегодня же переходить к следующему уроку. Просто сделайте учебный тест 1 и запомните следующие принципы:

- 1. Все люди имеют память.**
- 2. Память – это функция мозга.**
- 3. Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.**
- 4. Хорошая техника работы памяти – хорошей памяти.**
- 5. Чем больше память работает, тем лучше она; чем больше данных у вас в памяти, тем проще запомнить другие.**

Упражнение (тест) 1.

Это предварительный тест. Посмотрите внимательно в течение 2 минут приведенный ниже лист с изображением различных предметов. Затем уберите лист и напишите в течение 1 минуты название предметов, которые вы запомнили.

Запишите здесь ваш результат /____/ . Если вы запомнили меньше 10 предметов, ваша память недостаточна;

10-15 – средняя;

16-18 – хорошая;

19-20 – исключительная.

БРАВО!



Как развить память ваших детей

Данный курс может применяться самостоятельно детьми старше 15 лет. При помощи взрослых принципы курса могут использоваться детьми от 3 до 14 лет.

Вот несколько советов родителям:

1. Покажите детям, в чем состоит интерес изучения данного курса. Заинтересуйте!
2. Продвигайтесь вперед небольшими частями /1-2 страницы/, т.к. внимание ребенка слабее.
3. Убедитесь, что ребенок все понял. Останавливайте его при чтении вслух на основных моментах и вопросами убедитесь, что он их осознал. Объясните.
4. Объясните ему роль упражнений и уроков.
5. Сочетайте уроки с возможностями ребенка. Упрощайте или укорачивайте их, делая доступными.
6. Ищите практическое применение принципов курса (на школьных заданиях).
7. Контролируйте результаты. Покажите улучшение памяти. Поощрите словом.

"Внимание - это резец памяти".

Монтень

"Без памяти человек не сможет ничего изобрести, не сможет скомбинировать и двух идей".

Вольтер

"Память необходима для всех проявлений души".

Паскаль

"Память повинуется сердцу".

Ривароль



Урок 2.

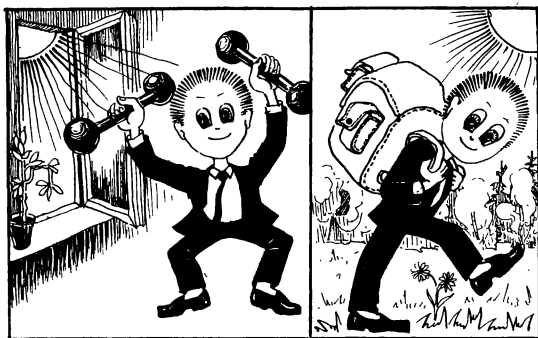
Гигиена мозга

Как обеспечить мозгу наилучшие условия работы?

Следует знать, что мозг снабжается кровью, как и мышцы. В сутки через него проходит 2000-2200 литров крови. Это около 400 объемов нашей крови в организме.

Движение крови активизируется под влиянием эмоций или интенсивной мозговой деятельности. Оно замедляется во время сна. Эмоция или интенсивная деятельность мозга повышают его температуру на 0,1 градуса. Во время сна она снижается на 0,3 градуса.

Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Как это сделать? Один день в неделю



/по меньшей мере/ нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших "кислородных" пауз, т.е.

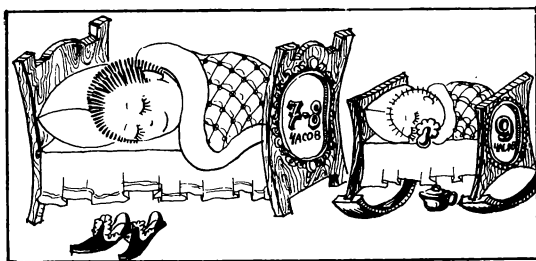
открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной или прокуренной комнате. Избегайте использовать приборы отопления с открытым огнем.

Первое правило улучшения вашей памяти: **обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.**

Второе правило: ДОСТАТОЧНО СПАТЬ.

Это обеспечивает нормальную работу мозга. После хорошего сна мозг работает лучше. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток - 9 (от 16 до 22 лет).

Не разрушайте вашу память!

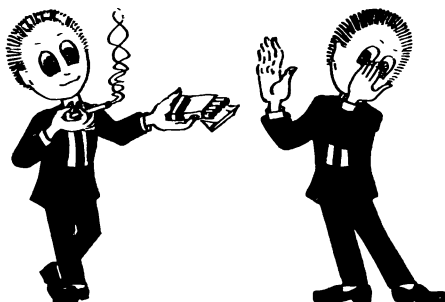


Хорошие результаты наш курс даст тогда, когда психологические органы, которые способствуют хорошей работе памяти, находятся и остаются в хорошем состоянии.

Разрушает ли табак память?

Конечно, курильщик, тренирующий память, имеет большие способности в этом плане, чем некурящий человек не тренирующий память. Однако, если взять людей при всех равных условиях, то следует признать, что табак ухудшает память.

Специальное анкетирование показало, что, если расположить выпускников института в нисходящий ряд по результатам учебы, то в каждой последующей двадцатке больше курильщиков, чем в предыдущей. Хотя известен быстротечный эффект табака; чтобы сосредоточиться и повысить внимание.



Таким образом, третье правило: не курить!

Остерегайтесь алкоголя

Если вы хотите сохранить всю гибкость своей памяти, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти.

Но что нужно также знать, это то, что, даже при самом легком и случайном приеме алкоголя, запоминаемость существенно снижается. Чем больше потребляется алкоголя, тем меньше фиксация памяти.



Каждый знает, что очень тяжело восстановить в памяти события, прошедшие в состоянии опьянения. Простой обед, "сдобренный" вином, на несколько часов снижает способность к запоминанию. Следует избегать приема любого алкоголя, даже

вина и пива, если вам нужно изучить что-либо, присутствовать на занятиях или участвовать в конференции.

Четвертое правило: Избегать алкоголь!

Наконец знайте, что некоторые медикаменты могут вызвать временную потерю памяти:

а) возбуждающие, содержащие имипрамин, амитриптилин, дезипрамин, нортриптилин и т.д.;

б) успокаивающие на базе лоразепама, оксазепама, алпразолама, хлоразепама, трифлюоперазима, циоридазина, хлорпромазина, хлордiazепоксиды, diaзепама;

в) другие медикаменты: против морской болезни, болеутоляющие, антиаллергены, противовоспалительные, содержащие пропранолон, скополимин.

ВНИМАНИЕ: Вышеперечисленные названия не являются лекарствами, а есть лишь их составляющие. Внимательно читайте химический состав этих типов медикаментов, если вам необходимо их использовать по назначению вашего врача.



В заключение, запомните пять правил гигиены вашего мозга:

1. Давайте больше кислорода крови,
 2. Хорошо высыпайтесь.
 3. Не курите.
 4. Остерегайтесь алкоголя.
 5. Остерегайтесь некоторых лекарств.
- Теперь переходите к упражнению (тесту) 2.

Упражнение (тест) 2.

Вот такое же упражнение, что и упражнение(тест) 1, но со списком из 20 слов:

Кастрюля	Стул	Барабан	Парусник
Мыло	Банан	Ковер	Буква
Автомобиль	Река	Пробка	Орудие
Сандалия	Булавка	Сумка	Перо
Картина	Ваза	Веревка	Медаль

Прочитайте этот список и изучите его в течение полутора минут. Попробуйте произнести слова по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно; от 15 до 17 – это еще хорошо; от 10 до 14 – средние; если меньше 10 – это доказывает, что вы не умеете пользоваться вашей памятью. В любом случае будьте уверены, что мы вам покажем дальше необычный способ для запоминания такого листа по порядку – это способ изобразительных ассоциаций.

Занесите в клетку ваш результат: /_____/.

Вы сможете его сравнить с тем, что у вас будет впоследствии.

Упражнение 3.

Теперь очень простое упражнение на синтез. Оно заключается в описании того, чем занят был ваш вчерашний день, по минутам, с тем чтобы иметь полную картину вашего дня. Если у вас появится "провал" в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через четверть или полчаса попытайтесь вспомнить еще раз.



Урок 3.

Чем питается ваш мозг

Мозговая деятельность, совсем как физические упражнения, сопровождается обменом и химическими преобразованиями. Само собой разумеется, это не совсем те субстанции, которые удовлетворяют нужды мускулов и мозга.

Многочисленные опыты позволили определить, что нервные и мозговые клетки нуждаются в кальции. Чрезмерное обеднение в кальции вызывает нервные расстройства, ведущие от простой нервозности к бессоннице и судорогам. Вот почему некоторые болеутоляющие основываются на кальции.

С другой стороны, известно, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция в мочу. И следует, со всей очевидностью, компенсировать эти потери фосфора и кальция предпочтительно питанием: сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и чеддер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Другой важный элемент для работы памяти - магний. К сожалению, он содержится лишь в очень ограниченных количествах в продуктах питания. Он содержится в хлебе, зернах пшеницы, шоколаде, зеленых овощах и некоторых минеральных водах.

Следующим важным веществом, замечательным питанием для мозга является глютаминовая кислота. Иногда ее называют 'кислотой ума'. В естественном виде ее находят в печени, молоке, пивных дрожжах. Наконец, витамины группы В стимулируют и облегчают умственную деятельность. Они есть в кефире, пивных дрожжах, орехах, миндале, пшеничных зернах.



Если вы любите народную медицину, без колебаний принимайте корень дягиля, Широко известны полезные свойства женьшеня, но корень дягиля стоит женьшеня. Его готовят следующим образом: разделите большой корень на две или четыре части, если он очень большой. Немного просушите и выскребите внутренность ножом. Употребляйте по маленькой чайной ложке.

Какое практическое применение можем мы получить из всего этого?

Теперь мы будем знать, что в случае интенсивной умственной работы в наших интересах принять эти питательные вещества в точной пропорции. Большинство продуктов употребляется в повседневной жизни, поэтому их легко найти; такие, как зерно и пивной хмель, можно взять в диетическом магазине или аптеке.

Во время интенсивных умственных усилий мы советуем бы употреблять пищу, богатую белком (мясо, яйца, печень, рыбу), хорошо усваиваемую (мясо гриль, вареные овощи на пару или воде), избегая жирное, мучное, сладкое. Следует есть понемногу за раз, когда только необходимо, но почаще (стакан кефира или кусок сыра в 11 часов и в 16-17 часов). Действительно, переполненный желудок расслабляет умственные способности.

Кроме естественного питания, эту диету можно дополнить некоторыми медикаментами на базе фосфора, глютаминовой кислоты и витамина В-12.

Среди другого советуемого питания следует отметить зерно, соевый лецитин, пищевые дрожжи (свежие или спрессованные), рыбий жир. Эти продукты найдете в диетическом магазине.

Рыбий жир богат дезоксирибонуклеиновой кислотой (ДНК), которая является основой для регенерации живой клетки и, в частности, клетки мозга.

Мы категорически не советуем студентам употреблять некоторые возбуждающие, которые дают временное "просветление", а затем упадок. К тому же транквилизаторы постепенно упраздняют, за исключением некоторых безобидных успокаивающих (типа кальцедина, симпатилы, атаракса, фенергана, седатила), которые могут быть полезны, чтобы избежать беспокойства непосредственно перед экзаменом и накануне. Существуют также отвары трав, которые снимают беспокойство, нервное напряжение; ваш фармацевт вам их подберет.

Доверьтесь своей памяти.

Гораздо больше людей сомневаются в своей памяти, чем ей доверяют. Меньше доверяют - меньше хотят ею пользоваться. Меньше пользуются - меньше она работает. Тогда ей доверяют еще меньше. Это порочный круг.

Но вы можете все изменить.

Доверьтесь своей памяти, и она будет иметь возможность больше работать. Она улучшится.

Мы рассмотрим способы, которые вам позволят умножить в 2, 3, 5 или 10 раз возможности вашей памяти. Начните сначала и будьте восприимчивы... Чем больше вы будете использовать эту технику, тем больше вы заставите работать механизмы, которые вам помогут зарегистрировать и воспроизвести то, что вы хотите запомнить, и тем с большей легкостью эти механизмы будут работать.

Не пытайтесь немедленно дать большую нагрузку вашей памяти, но с каждым следующим днем требуйте от нее немного больше, чем накануне.

Итак, если вы хотите улучшить память:

поверьте в свою память и заставьте ее работать.

Два следующих упражнения имеют целью помочь поверить в вашу память.

Упражнение 4.

Вы понадейтесь на свою память, чтобы сделать завтра какое-нибудь дело. Например, взять книгу из шкафа или библиотеки и положить ее на стол. Представьте себе, как завтра вы войдете в свой дом. В момент, когда вы будете открывать дверь, нужно, чтобы вы подумали о том, что надо вынуть книгу. Не записывайте это нигде, не делайте узелка на носовом платке. Просто сегодня подумайте о своем возвращении домой завтра вечером и поручите своей памяти думать о книге. Затем посмотрите на эту книгу, чтобы точно знать, о какой книге идет речь. Подумайте о том, что вы не должны забыть об этом действии; вспомните об этом 2 или 3 раза сегодня вечером и доверьтесь вашей памяти.

Упражнение 5.

Выучите наизусть четыре строки из Буало.

Можете выбрать четверостишие русского поэта. Желательно, чтобы стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Буало:

**Звонят колокола на сотне колоколен,
Чей похоронный звон, от коего я болен,
До самых туч летит и сотрясает их:
Вот так здесь мертвых чтят, вгоняя в гроб живых.**

Батюшков:

**О память сердца, ты сильней
Рассудка памяти печальной,
И часто прелестью своей
Меня в стране пленяешь дальней.**

А. С. Пушкин:
 Волшебной силой песнопенья
 В туманной памяти моей
 Так оживляются виденья
 То светлых, то печальных дней.



Урок 4.

Как развить вашу способность к сосредоточению

Прежде чем завершить изучение физиологии мозга, мы проведем сейчас очень важный урок по сосредоточению.

Уметь сосредоточиться чрезвычайно важно для развития памяти. Внимание и наблюдение за фактами зависят от правильного сосредоточения внимания на этих фактах.

Сосредоточение - это способность сохранить внимание на определенном объекте, не позволяя вытеснить его другими мыслями. Впрочем, это совершенно ценная способность при умственной деятельности.

Можно сказать, что сосредоточенность, в которой мы нуждаемся для лучшего запоминания информации, имеет две фазы, хотя речь идет об одной способности.

Существует **немедленное** сосредоточение, к которому мы прибегаем для тщательного рассмотрения документа, лица, события, спектакля, картины, и **сосредоточение** длительное, которое нужно для обучения, изучения, запоминания, редактирования, подсчета, обдумывания, размышления.

Немедленное сосредоточение должно достигаться добровольно, мгновенно и при любых условиях. Оно требует также способности быстро переключаться на другой предмет. Например, если вам представляют 4 или 5 человек по очереди,

вы сосредотачиваетесь на их фамилиях и лицах в течение очень короткого промежутка времени, вам нужно внимательно следить за тем, что они вам скажут и т.д.

Деятельное сосредоточение для учебы или размышления вырабатывается по-другому. Мы к нему вернемся в дальнейшем.

Сейчас мы попробуем развить немедленное сосредоточение с помощью нескольких упражнений.

Эти упражнения могут улучшить вашу способность к сосредоточению необыкновенно, но нужно их выполнять очень добросовестно. Впрочем, мы вам покажем на протяжении курса много подобных упражнений и некоторые посоветуем делать часто. Эти упражнения вам покажутся сложными. Не смущайтесь этого. Выполняйте их возможно проще.

Упражнение 6 (на сосредоточение).

Возьмите предмет (часы, ключ, соску); осмотрите его внимательно в течение 30 секунд, затем закройте глаза и попытайтесь как можно точнее его воспроизвести. Если некоторые детали не представляются четко, посмотрите на предмет снова, затем закройте глаза, и т.д.— до полного воспроизведения предмета.

Упражнение 7 (на сосредоточение).

Вот упражнение под названием "мозговые ящики". Выберите 3 предмета для размышления: например, ваш план, научный или литературный сюжет и личное воспоминание (каникулы, путешествие и т. д.). Посвятите 3 минуты на размышления о каждом из трех сюжетов. Во время первых 3-х минут думайте только о предмете n 1; затем переходите к n 2; наконец, к третьему сюжету. Во время каждой фазы нужно избегать рассеивания мыслей и особенно воспоминаний о других сюжетах.

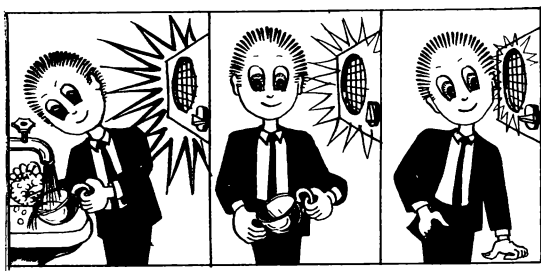
Упражнение 8 (на сосредоточение).

Представьте лицо человека, которого вы видите часто; вы отметите, что вы о нем имеете только общее представление, а детали исчезают. Дополните ваши наблюдения, когда увидите

человека вновь, и начните упражнение снова; до того момента, пока вы не будете представлять его совершенно четко.

Упражнение 9 (на сосредоточение).

Проделайте этот замечательный опыт, который разовьет вашу способность к вниманию и сосредоточению на звуках. Включите радио, затем постепенно уменьшите громкость; установите самый



нижний предел громкости, когда еще можно понимать, что говорят. Слабая интенсивность звука заставит вас сосредоточиться. Не продолжайте это упражнение свыше 3-х минут.



Урок 5.

Свойства некоторых видов памяти

Мы возобновим сегодня и через урок изучение физиологии мозга. Мы извиняемся перед теми из наших учеников, которым эти уроки покажутся немного нудными, однако они заслуживают того, чтобы быть тщательно изученными, т.к. они вам помогут

хорошо понять механизм памяти и извлечь наибольшую пользу из последующих занятий.

Сначала несколько слов об амнезии, астении и циклотомии.

Речь не идет о рассмотрении различных болезней мозга и памяти, т.к. этот курс не служит лечению "болезней", а способствует мобилизации резервов ваших умственных способностей.

Каждый слышал разговоры о потере памяти, при которой больной чувствует себя великолепно, но не помнит своего прошлого. Он не знает больше кем он был, где родился, где жил и т.д. Факт, что под влиянием физического или эмоционального шока больной иногда полностью восстанавливает свои воспоминания, доказывает, что воспоминания не были разрушены. Как мы уже говорили в начале, это способность "читать" воспоминания, которые были нарушены.

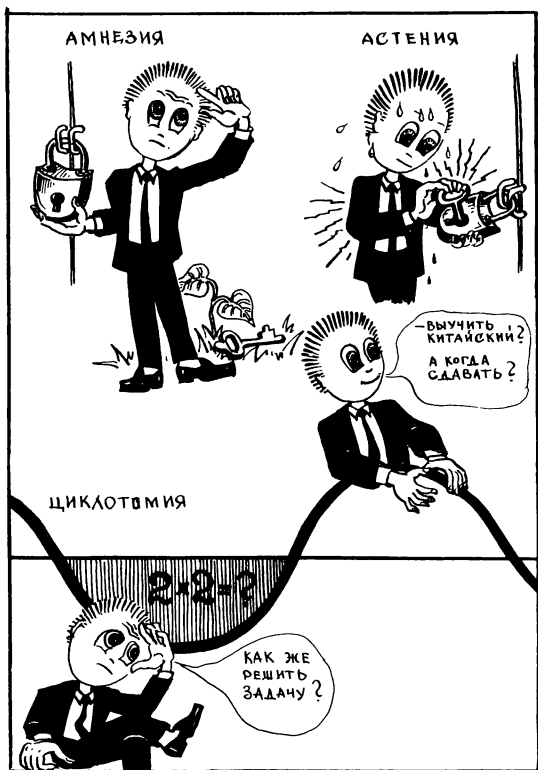
Существует другая болезнь памяти, которую невозможно игнорировать, т.к. мы все можем ею страдать когда-нибудь. Это астения. Что такое астения? Это просто чрезмерная усталость мозга, которая вызывает снижение его способности к работе. Или, для более ясного объяснения, астения для мозга то же, что резкий "шлепок" по мышце.

Астения довольно часто встречается при умственном переутомлении, в частности у студентов, которые готовятся к экзаменам. Астения выражается ощущением большой усталости, сердцебиением, недомоганием, часто приводящим к обмороку. В меньшей степени она вызывает невралгию, мигрень, тошноту и т.д. При астении больной не может реализовать и четвертой части своих обычных умственных способностей. Большим напряжением он достигает меньших результатов.

Следуя принципам гигиены, изложенным в курсе, и применяя способы работы и запоминания, которые в нем преподносятся, вы избежите астении, т.к. сможете познать больше, меньше уставая, и создадите мозгу условия деятельности, не позволяя ему ослабнуть.

Циклотомия, не будучи настоящей болезнью мозга, заслуживает нескольких слов, т.к. много людей ею страдают.

Циклотомия выражается сменой состояний эйфории и



вялости. В период подъема больной циклотимией способен делать большие усилия, он действует более легко, он не чувствует усталости, легко сосредотачивается, все запоминает, работает эффективно—это ему вовсе не трудно. Затем наступает фаза спада, когда усилия становятся ужасными, когда он бездействует, когда умственная работа тяжела, сосредоточение затруднено и воспоминания мучительны.

Согласно некоторым мнениям, различия между периодами подъема и спада более или менее видимы. Длительность цикла различна: у одних - 15 дней, у других - 1, 3 или 6 месяцев.

Если у вас складывается впечатление, что вы циклотомик, вам интересно знать периодичность вашего цикла. Для этого достаточно записать ваши периоды активности и депрессии. Возможно, что благодаря самоанализу, вы научитесь изменять цикл, сокращая, например, периоды спада. Это вам поможет избежать депрессии во время важного события (изменения служебного положения, экзамена и т.д.). Для этого нужно стимулировать организм физическими упражнениями или спортом, умственными тренировками, способными менять физические и умственные импульсы.

Сегодня мы должны продолжить наши упражнения на сосредоточение.

Упражнение 10 (на сосредоточение).

Выберите стихотворение (поэму); читайте его медленно и внимательно, останавливая себя на каждом важном слове для точного отражения в сознании содержания. Не давайте вашему вниманию переключиться на проблемы, не относящиеся к поэме...

Упражнение 11.

Сделайте упражнение 7 ("мозговые ящики") с теми же сюжетами, что и вчера.

Упражнение 12.

Повторите упражнение 9 с радио.



Урок 6.

Повторение уроков 1-5.

Повторное выполнение упражнений 2, 3, 7, 9.

Вы заняты формированием у себя мощной и надежной памяти. Скоро вы убедитесь, что можете много получить от вашей памяти, если правильно ею пользоваться. Мы вас научим рационально использовать память, т.е. правильно применять способы запоминания.

Имея хорошо натренированную память, вы сможете легко приобрести большое количество знаний. Это будет фантастическим козырем, которым вы сможете пользоваться всю жизнь. От вас требуется только несколько недель усилий и желания. Не поддавайтесь мысли, которую можно выразить следующим образом: "Я понял, что для меня бесполезны предлагаемые упражнения".

Даже если они покажутся вам излишними, абсолютно необходимо выполнять предложенные упражнения. Успех в этом случае обеспечен.



Урок 7.

Условный рефлекс

Сегодня мы познакомимся, в общем виде, с важным феноменом мозговой деятельности: условным рефлексом. Знание

Двигательная кора**Сенсорная кора**

Возбуждение в сенсорной коре является источником активизации двигательной коры

Двигательная и сенсорная кора являются проекциями поверхности тела, которые отображаются в искаженном виде: губы, кисти и пальцы рук занимают гораздо большую площадь, чем туловище и ноги

Теменная доля

Тактильные ощущения

Затылочная доля

Зрительная зона

Височная доля

процессы памяти; решение вопросов о том, что подлежит хранению, извлечение информации и оценка прошлых событий (приятные, нет)

чтение, речь

слуховая зона

Лобная доля

информация от всех органов чувств и текущая информация, связанная с двигательными программами (речь, программирование, воля, регуляция, контроль)



этого феномена поможет вам в дальнейшем лучше понимать, почему некоторые упражнения, способы и навыки помогают улучшить память.

Прежде всего необходимо знать, что некоторые травмы черепа приводят к расстройству памяти в определенных пределах. Например, в результате несчастного случая человек может потерять слуховую память (не может запомнить музыкальный мотив или песню), в то время как его зрительная или осязательная память остается без изменений.

В свое время возникло, а впоследствии подтвердилось предположение, что одни участки мозга управляют слуховой памятью, другие - зрительной и т.д. В дальнейшем удалось локализовать точно участки мозга, отвечающие всем видам деятельности (интеллектуальной, двигательной и т.д.).

На схеме, сопровождающей этот урок, изображены основные мозговые участки (см. выше).

Что касается памяти, то можно утверждать, что возникновение воспоминаний объясняется установлением связей в соответствующей зоне.

Так, воспоминания о какой-либо картине выражаются функционально некими сочленениями нейронов в затылочной зоне.

Кроме того, могут возникать и связи между зонами – это объясняет феномен условного рефлекса.

Что такое условный рефлекс?

Русский ученый Павлов доказал, что мозг, как и весь организм, обладает рефлексам.

Вы знаете, что такое безусловный рефлекс: по неосторожности вы касаетесь горячей тарелки – моментально, помимо вашей воли, ваша рука отдергивается.

Таким образом, рефлексы представляют собой двигательную реакцию на чувственное раздражение. Ощущение укола провоцирует движение уколотого участка тела. Эти рефлексы объясняются прямыми связями через нервные волокна между зонами мозга и мышцами.

Павлов доказал существование не этих естественных рефлексов, а приобретенных в результате навыка (привычки).

Он проводил, в частности, такой опыт: в пасти собаки укреплялась фистула, измеряющая количество выделяемой железами слюны.

Затем ежедневно он осуществлял такую последовательность действий: давал свисток-и через несколько секунд ставил перед собакой тарелку с куском мяса, что вызывало выделение слюны у животного. Через 15 дней повторения такого опыта Павлов давал свисток, но не ставил мясо. При этом, как и прежде, он отмечал выделение слюны у собаки.

В данном случае звук свистка был назван "обуславливающим раздражителем", а выделение слюны—"условным рефлексом". Это рефлекс приобретенный, а не врожденный.

Павлов продолжил опыты и установил, что условные рефлексы очень легко можно выработать и у человека.

Простой пример условного рефлекса у человека: перед глазами зажигают яркую лампу-и одновременно щекочут пятку пером. Нога отодвигается. Через некоторое число повторений яркий свет провоцирует движение ноги- до начала щекотания пятки!

Условным рефлексом объясняется также выделение слюны и желудочного сока при обонянии запаха вкусной пищи.

Если ежедневно звонок оповещает вас о накрытом столе, этот звонок со временем автоматически будет вызывать у вас чувство голода.

Рассмотрим теперь пример применения условного рефлекса в интересующей нас области: если вы изучаете язык, то попробуйте заниматься языком ежедневно в одно и то же время, в одном и том же месте и в одинаковом положении (сидя в кресле, облокотившись на стул и т.д.). Поступая регулярно таким образом, вы создаете условный рефлекс, эффектом которого будет состояние мозга, наиболее благоприятное для занятия языком. Ваше внимание будет более сосредоточенным, ваше усилие по запоминанию будет минимальным, запоминание будет более прочным.

Мы вернемся еще к использованию условного рефлекса на следующих уроках. И вы поймете всю значимость "обусловленности" мозга для его эффективной работы в различных обстоятельствах.

Упражнение 13.

Вспомните, как в упражнении 3, чем вы занимались неделю назад. Если вы выполняете это упражнение в среду, вы должны попытаться восстановить, с максимально возможной полнотой, что вы делали в течение дня в прошлую среду.

Упражнение 14.

Вспомните 5 правил гигиены мозга, названных в уроке 2. Напишите их:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Упражнение 15.

Вспомните 4 стиха из урока 3. Воспроизведите их по памяти. Если что-нибудь забыли, прочитайте стихи несколько раз и затем повторите по памяти.

Упражнение 16.

Повторите упражнение "мозговые ящики", но на этот раз поменяв ваши 3 сюжета сосредоточения.



Урок 8.

Естественный ход запоминаний

Три главных условия по фиксации идей, фактов или данных:

1. Впечатление.
2. Ассоциация.
3. Повторение.

Именно в этом порядке их надо вводить в действие. Если вы не используете один из этих факторов, это не помешает вам поневоле запомнить что-либо. Но когда вы хотите запомнить что-либо специально, необходимо применять весь процесс фиксации в памяти: впечатление, ассоциацию, повторение.



Этим можно объяснить то, что мы, например, запомнив на собрании фамилию повстречавшегося человека, ухитряемся не запомнить фамилию другого на том же собрании. В первом случае вы обратили достаточное внимание (впечатление) на человека; может быть, выработали в своем сознании (осознанно или нет) некоторые ассоциации в связи с ним, и его имя несколько раз было упомянуто (или вы его повторили для себя несколько раз).

Во втором случае вы не обратили, может быть, на него достаточно внимания (откуда недостаточное впечатление) или же не вызвали какую-либо ассоциацию, или вам не повторялось его имя.

Различным условиям фиксации соответствует разная интенсивность запоминания.

Хорошо создавайте впечатление!

Вот как вы должны действовать, чтобы все четко закреплялось:

Обращайте внимание и стремитесь к этому!

Первым условием для фиксации впечатления является желание. Чтобы иметь желание, нужен реальный интерес к человеку или событию, которое необходимо запечатлеть. Вы будете иметь большие трудности с фиксацией вашего внимания на том, что вас не интересует. Именно по этой причине вы не запоминаете фамилию человека, которого встретили, но который вас не интересует в действительности.

К тому же, если у вас нет подавляющего намерения помнить что-либо, вы рискуете не придать этому достаточно внимания. Это объясняет, почему вы плохо помните некоторые вещи, которые вы видели, но которые, по вашему мнению, не пригодятся в будущем. Пример: сколько человек было в булочной вчера, когда вы туда зашли? Вот правило самого Фрейда, отца психоанализа:

"Намерение - главный фактор, чтобы все помнить или забыть".

Мы помним о вещах, о которых мы хотели вспомнить, и мы забудем то, что мы имеем намерение забыть (осознанно или бессознательно). Более просто правило Фрейда для нас можно перевести так:

"Чтобы запомнить что-либо, нужно сознательно желать это сделать".

Чтобы иметь хорошую память, необходимо сознательно закреплять ваше внимание и учиться не быть рассеянным. Это то, что называют сосредоточенностью,

Для этого мы уже делали упражнения на сосредоточение. Эти упражнения, сами по себе не совершенствуя память, создают хорошие условия для ее работы.

Не забывайте правила:

Чтобы хорошо закреплять впечатления, нужно уметь сосредотачиваться.

Если вы делаете зарубку на куске металла, она будет настолько глубока, насколько сильно вы ударите. То же происходит в вашей памяти. Отпечаток будет тем лучше закреплен, чем сильнее впечатление. Если вы когда-нибудь видели, как разбивается о землю охваченный пламенем самолет, вы не забудете этого никогда. Если вы видели тонущего человека, которому вы не в силах оказать помощь, вы этого также не забудете.

Предположим, например, что один из ваших важных клиентов попросил вас ему позвонить в субботу после обеда. Мы вам покажем, каким образом помочь вашей памяти вспомнить о звонке в нужное время. С этого момента следует знать, что вы уменьшите риск забыть о звонке, если свяжете это событие с сильным впечатлением. Представьте себе, что в момент вашего звонка клиенту он подписывает крупный чек в оплату своего заказа. И, напротив, представьте своего клиента, спускающего вас с лестницы после того, как вы забыли ему позвонить. Представление занимает всего несколько секунд, а вы получаете простую и сильную ассоциацию, которая улучшит запоминание без особых усилий с вашей стороны.

В дальнейшем мы покажем, как способ ассоциаций может вам оказывать различные услуги в различных областях, где применяется память. Правило, которое мы только что привели, объясняет, почему полезно все время использовать сильные умственные образы и даже необычные, так как все, что сильно и необычно, гораздо лучше запечатлется в памяти.

Для облегчения запоминания создавайте сильные образы.

Упражнение 17.

Вы сейчас сделаете упражнение 4, но по-другому: задумайте сделать что-либо, например задумайте позвонить одному из друзей завтра перед обедом или зайти в аптеку после работы. Попытайтесь применить описанный способ "сильных образов". Например: представьте себя искаженным болью от того, что вы забыли сходить в аптеку, или аптекаря, причиняющего вам силой боль, и т. д.

Упражнение 18.

Выберите трудную книгу автора, известного своим сухим или абстрактным стилем. Начните читать десяток предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите смысл того, что читаете. Возьмите словарь, если нужно. Читайте в очередной день десяток следующих фраз, перечитывая то, что вы видели в предыдущие дни. В конце первой недели запишите все, что вы запомнили. Это одно из лучших упражнений для развития умственных способностей. Когда вы завершите упражнение, нужно будет его повторять, по меньшей мере, 2 или 3 раза в неделю.



Урок 9

Естественный ход запоминания

Наблюдение

Перед началом этого урока проведите тест на наблюдательность.

Упражнение(тест) 19.

Разглядывайте рисунок, изображенный на следующей странице, в течение 1,5 минут. Затем ответьте на контрольные вопросы (см. ниже).



Контрольные вопросы к упражнению(тесту) 19.

1. Что находится на столе?
2. Что на полу рядом с мужчиной?
3. Что находится на полу рядом с женщиной?
4. Что стоит на камине (назвать 3 предмета)?
5. Что на полках шкафа в глубине комнаты у окна?
6. Как одет крестьянин?
7. Как одета крестьянка?
8. Сколько стекол в окне?

Проставьте число правильных ответов: _____

Теперь переходим к изучению самого урока.

На предыдущем уроке мы усвоили, что для хорошей фиксации впечатления необходимо:

иметь намерение и сосредоточить внимание.

Сейчас мы рассмотрим второй фактор:

правильно наблюдать.

На уроке 9 мы подойдем к третьему и последнему пункту:

классификация.

Правильно наблюдайте.

В процессе запоминания внимание должно принять более точную форму - форму наблюдения.

Чтобы лучше запомнить картину художника, недостаточно уделить ей внимание. Прежде всего необходимо составить о картине общее представление, а затем изучить ее в деталях.

Наблюдение необходимо тогда, когда нужно сохранить в памяти что-то, содержащее различные элементы или различные аспекты. На последующих уроках, изучая ассоциации, мы увидим, что иногда целесообразнее наблюдать не весь предмет в целом, а различные его элементы: эффект удержания в памяти наблюдаемого предмета в этом случае усиливается.

Чтобы научиться лучше наблюдать, тренируйте себя в использовании всех ваших чувств в процессе наблюдения: посмотрите общий вид, цвет, потрогайте, понюхайте, послушайте, измерьте вес, объем, длину и т.д. Чем больше вы вложите чувств в процесс наблюдения, тем легче и надежнее вы

запомните предмет. Наблюдение за предметом отложится в нашей памяти. Вы никогда не сможете извлечь из вашей памяти больше, чем вы туда вложили. Пробелы в нашей памяти познания главным образом из-за некачественных наблюдений, т.е. из-за недостаточности впечатлений. Когда вы хотите сохранить в памяти текст или стихотворение, пронаблюдайте за выбором слов, за ритмом фраз. Сохраните образы, которые автор стремился создать в вашем сознании. Чтобы сохранить в памяти слова, мысли, их надо вообразить. Отвлеченные понятия надо конкретизировать, увидеть их в образах. Сокращения и схемы облегчают задачу запоминания понятий и различных факторов. Благодаря символам и схемам, можно легко сохранить в памяти химические реакции, математические формулы, физические опыты. Символы и сокращения могут вам помочь в различных областях. Ищите применение им в вашей профессии.

Как же наблюдать?

Каждый знает, что это такое, и, тем не менее, большинство наблюдает очень плохо.

Предположим, что вы осматриваете здание Парижской оперы. Как и 99 человек из 100, вы окинете здание взглядом сверху вниз, в ширину, в длину и т.д. Если вас через 48 часов попросят дать точное описание здания Оперы, вряд ли вы сможете это сделать хорошо. Почему? Потому что вы смотрели, а не наблюдали. Как наблюдать?

1. Начните наблюдение с общих форм: прямоугольных, треугольных, сферических-и их размещения.

2. Изучите размеры и пропорции: длину относительно к высоте и т.д.

3. Исследуйте архитектуру: фасад, углы, колонны, окна, этажи, крышу и т.д.

4. Изучите детали: карнизы, скульптуры, металлические окантовки, декоративные орнаменты и т.д.

Таким образом вы произведете наблюдение настоящее, которое останется в вашей памяти на длительный срок.

Этот способ наблюдения подходит не только к памятникам, он подходит ко всему: к пейзажам, картинам, предметам, растениям, лицам и т.д.

Поэтапно придерживайтесь следующей последовательности:

- наблюдение общей формы, объема;
- наблюдение и оценка размеров и пропорций;
- общая структура (вид, внешность, стиль, цвет и т. д.);
- осмотр различных частей;
- осмотр маленьких деталей внутри этих частей.

Но, чтобы сохранить в памяти эти методические наблюдения, вы должны задавать соответствующие вопросы и сформировать к ним ответы. Какая форма у крыши? Крыша треугольной формы. Высота больше, чем ширина? Нет, высота составляет четвертую часть от ширины. Сколько колонн? На фасаде 8 колонн. Что представляют скульптуры у подножия памятника? Эти скульптуры представляют сцены битв из Античной истории. И т. д.

Возвратившись к примеру с картиной, зададим те же вопросы, что задавались в тесте.

Надо повторить это упражнение через несколько дней с другой картиной.

Далее повторить упражнение 19 и продолжить совершенствование в навыках по сосредоточению по упражнению 18.

Упражнение 20.

Вот упражнение на сосредоточение, достаточно легкое, но, тем не менее, довольно удачное.

Считайте в обратном порядке, начиная с 200, отнимая от каждого следующего числа 3, т. е. 200 - 197 - 194 - 191 - и т. д.,



Урок 10.

Естественный ход запоминания

Классификация.

Запоминание мыслей, фактов облегчается при помощи их классификации. Классификация заключается в том, чтобы, с одной стороны, сгруппировать исходные данные, а с другой – привязать эту группу к более общей группе. Например, посмотрите на предметы, изображенные на картинке из упражнения (теста) 1. Вы их лучше запомните сгруппировав вокруг общего понятия (идеи, мысли). Вокруг понятия **обед** – вы группируете бутылку, стакан, кофейник, чашку, нож. Вокруг понятий **наряд – одежда** – галстук, ножницы, нитку, пуговицу, ботинок, щетку. Вокруг **отдыха и чтения** – газету, очки, книгу, лампочку, спичку, карандаш, письмо.

Классификацию можно составлять мысленно, но, когда дело касается сложных понятий, предлагается делать сводную таблицу. Сводная таблица служит для общего использования, Тогда как схема или сокращения – всего лишь упрощенные выражения мыслей, которые участвуют в этой схематизации. Сводную таблицу можно употреблять каждый раз, когда необходимо иметь представление о каком – то вопросе полностью или даже о совокупности вопросов.

На следующей странице говорится, как составить сводную таблицу, предназначенную для развития памяти. Без сомнения, сводная таблица поможет лучшим образом классифицировать предмет и заметить различные его части, чтобы сохранить его образ в памяти.

Примечание: Сводная таблица не придерживается строго порядка уроков, но логически группирует их содержание по порядку.

Руководящий план

ВВЕДЕНИЕ	Психологические познания (понятия)	- работа мозга, особенности, условный рефлекс
	Гигиена мозга	- рациональное питание, сон, вред алкоголя и табака, лекарства

НОРМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ЗАПОМИНАНИЯ	1. Внимание	- намерение, внимание, наблюдение, концентрация, классификация
	2. Ассоциация	- для фиксации памяти, для запоминания
	3. Повторение	- простое, эффективное

ПРИМЕНЕНИЕ В ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНИ	Метод воображаемых связей (представления, возникающие в уме)	- принцип применения, воображаемые образы
	Мгновенно воспроизвести в памяти список Ваше подсознание может Вам помочь	- самовнушение, ауто-гипноз, гипноз во сне (гипнопедия)
	Метод кумулятивного повторения. Запоминать имена и лица. Запоминать намеченные встречи и дела. Запомнить музыкальный отрывок	- внимательность, умение слушать, смотреть - наблюдать, интерес, создавать ассоциации и и повторять - цель ассоциаций; видеть образы

ПРИМЕНЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ

Запомнить, что вы читаете.

Запомнить, что вы должны выучить

Сосредоточение-
6 правил

Изучать иностранные языки.

Запоминать грамматические правила.

Изучать науки:
историю, географию,
математику, физику,
химию, биологию,
медицину, правоведение.

- хорошо понять, иметь намерение, разделить на несколько сеансов (частей), учить в определенный час, делать частые проверки
- благоприятное окружение, устранение причины рассеянности, физическая форма, обоснование цели, удовлетворение знания, непосредственный интерес.

МНЕМО- ТЕХ- НИКА

Цифровые сочленения

Таблицы напоминаний

Локальный способ

Другие применения

- исторические даты, великие деятели, номера телефонов.

- изучение таблицы, 71 король Франции, очередь: из 50 имен, из 10 чисел по 4 цифры, из 100 чисел по 2 или 4 цифры

- порядок 52 игральные карты, какое -нибудь длинное число

- 95 департаментов, сыграть в памяти

какую-нибудь часть
шахматной партии,
запомнить лекцию без
конспекта, запомнить
расписание, тарифы,
запомнить 707
десятичных числа,
запомнить 360 станций
парижского метро

Упражнение 21.

Вот новый (на следующей странице) лист предметов. Вы должны, как в упражнении(тесте)1, внимательно посмотреть на него в течение минуты. Постарайтесь сгруппировать, классифицировать предметы, как мы старались вам предложить. Однако эту классификацию намного труднее создать, чем в упражнении(тесте) 1. А вы сможете подтвердить, что в этот раз вы получите лучшую оценку, чем в первый раз.

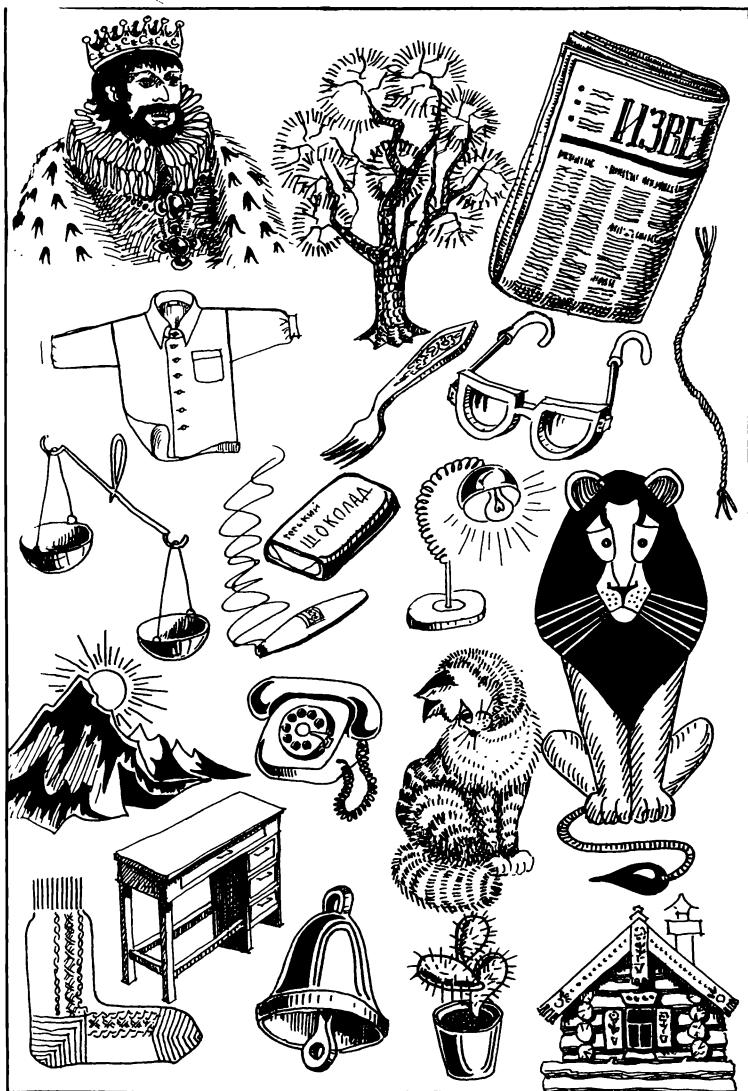
Запишите здесь количество предметов, которые вы запомнили в этот раз /_____/.

Упражнение 22.

Продолжайте ваше чтение, как сказано в упражнении 18.

Упражнение 23.

Перечтите урок на наблюдательность и посмотрите в течение 1,5 минут на рисунок на странице 35. Перейдите потом к контрольному вопроснику.



Контрольный вопросник.

1. Что делает персонаж справа?
2. Какая поза персонажа слева?
3. Какая форма у ножек стола?
4. Что на столе?
5. Что на камине?
7. Что в камине?
8. Сколько свечек в канделябре?
9. Как выглядит пол?

Здесь укажите число точных ответов / ____/.

Заметен ли у вас прогресс по отношению к упражнению (тесту) 19?

**Урок 11.****Тест и упражнение – напоминание**

Перед тем, как изучать ассоциации, – очень важную тему, которую мы начнем со следующего урока, – мы сделаем несколько упражнений на повторение и напоминание.

Упражнение (тест чтения) 24,

Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем перейдите к следующей странице.

Текст для чтения:

Шестого марта, около Шато-Тьерри, произошел любопытный случай. Грузенный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельс. Состав состоял из 34 вагонов; в 16-ти была солярка, а в 18-ти – вино. Две цистерны солярки по 40 м³ и 4 цистерны вина были повреждены, и смесь из вина и дизельного топлива вылилась на национальную автостраду, что послужило причиной

схода в кювет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто серьезно не пострадал, и только водитель грузовика получил легкие ушибы.

Контрольный вопросник упражнения (теста) 24.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Куда направлялся поезд?
2. Каких вагонов было больше – с вином или с солядкой?
3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
4. Чего больше разлилось – вина или солядки?
5. Сколько было всего вагонов?
6. В какое время суток произошло крушение?

Напишите здесь ваши ответы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Проверьте результаты.

Этот тест служит упражнением на сосредоточение и покажет вам, что обычно положение таково, что мы, увлекаясь цифрами, часто забываем понятия и простые вещи.

Повторение: повторите уроки 7, 8, 9, 10.

Упражнение 25.

Продолжайте упражнение 18.

Упражнение 26.

Постарайтесь записать различные подразделения пяти первых уроков: заглавия, подзаголовки, изложенные правила.



Урок 12.

Естественный ход запоминания (продолжение)

Ассоциация.

Создавайте ассоциации, это настоящий секрет хорошей памяти. Вильям Джеймс писал: "Искусство хорошей памяти - это искусство сотворения многочисленных и разнообразных связей с любыми сведениями, которые мы хотим запомнить..."

Каждая ассоциация становится своеобразным крючком, на котором подвешен факт. С помощью крючка факт поднимается на поверхность.

Следовательно, ассоциация является одновременно средством закрепления воспоминаний - и последующего воспроизведения (вызова) их.

В начале курса мы говорили: чем больше память загружается, тем эффективней она становится. Теперь мы можем сказать: чем больше фактов и сведений у вас в памяти, тем легче для вас создать связь между новым фактом и хранимыми в памяти сведениями.

Возьмем пример: вы открываете книгу по археологии, в которой описываются сокровища Ореста (вблизи Баля). Вы читаете: "Монеты находятся в прекрасном состоянии, на них выгравированы изображения Константина Великого, Константе I, Константе II² и о Магненсе, вы достаточно легко запомните описание клада. Но, если вы ничего не знаете об этих четырех исторических личностях, вам будет чрезвычайно трудно вспомнить через некоторое время содержание текста о сокровищах.

Если до этого вы читали или слышали что-либо о Константине (император, предоставивший свободу христианскому

вероисповеданию, перенесший столицу Римской империи в Бизанс, переименованный в Константинополь); если вы знаете, что перед смертью Константин разделил империю между своими тремя сыновьями: Западную империю отдал Константину II и Константу, Восточную - Констансу; если вы помните, что Константин II был убит при попытке присвоить владения Константа, что через 10 лет после этого сам Констант был убит эмиссаром Магненса, который узурпировал его трон; если вы не забыли, что Магненс пытался договориться с Констансом о разделе Империи; если вы знаете, что у Констанса было не больше морального права, чем у Магненса, на единоличное владение Империей, т.к. по его приказу были убиты дядя (братья его отца Константина) и двоюродные братья, за исключением Жюльена (впоследствии император Жюльен), то вся эта сложная история дополнится в вашей голове несколькими новыми фактами-и вы гораздо легче запомните состав сокровищ Ореста.

Мы привели этот пример, т.к. он иллюстрирует сложность, с которой сталкивается большинство студентов при подготовке к экзаменам по предмету, о котором у них мало предшествующих знаний.

Очень трудно выучить все о Французской Революции, если в школьные годы вы постепенно не накопили знаний по этому периоду истории.

Чтобы запомнить что-либо, надо уметь ассоциировать это с каким-нибудь фактом, хранящимся уже в памяти.

Будет очень полезно в начале изучения новой науки или языка начинать с простейшего пособия, с тем чтобы составить базу для ассоциаций при дальнейшем углубленном изучении предмета.

Естественно, логические ассоциации очень важны, однако не всегда их можно сформировать. Поэтому не пренебрегайте нелогичными, "притянутыми за уши" ассоциациями, они вам окажут хорошую службу. Вы в этом убедитесь по ходу курса - при ознакомлении с мнемотехникой.

Если вы хотите запомнить имя человека, постарайтесь сформировать максимум ассоциаций в отношении этого человека и скажите себе: "Господин Дельбар служит инспектором продаж,

как и мой друг Ледюк". Приглядитесь к его внешности и установите следующую ассоциацию: этот господин Дельбар носит пышные усы, похожие на щетку для ногтей. Когда его вам представили, он болтал с подругой вашей супруги мадам Морен. Вообразите: "Господин Дельбар также является другом мадам Морен". Вновь представьте их вдвоем, болтающими в углу салона, где они находились в момент, когда вы вошли. Вообразите, что фамилия Дельбар немного похожа на фамилию Дельбек, однако физически они очень отличаются. Таким образом вы создали (реализовали) многочисленные ассоциации.

Вы можете даже создать так называемые глупые ассоциации типа "каламбур". Мадам Морен кусает какой-нибудь фрукт (и вы ее представляете в своем воображении, кусающей этот фрукт). Это лишено всякого смысла, но это эффективно. Можно даже сказать, что чем страннее ассоциация, тем она более эффективна.

Почему вы вспомните конфигурации поверхности Италии на карте лучше, чем, например, Венгрии? Потому что вы ассоциировали ее форму с формой сапога, в то время как относительно формы поверхности Венгрии не возникает никаких ассоциаций.

Когда вы пытаетесь вспомнить о чем-либо, мысленно вызовите идеи или обстоятельства, ассоциирующиеся с этим.

Чтобы вспомнить какой-нибудь стих, подумайте о предыдущих стихах либо о тех, которые за ним следуют, и вновь их процитируйте. Чтобы вспомнить о том, куда вы убрали ваш фотоаппарат, постарайтесь вспомнить, когда вы им пользовались в последний раз, вспомните, как вы им пользовались, затем представьте себя возвращающимся домой и кладущим фотоаппарат в прихожей, и чуть позже говорящим себе: "Я его сейчас уберу". В этот момент вы имеете наибольшую возможность вспомнить место, куда вы его убрали.

Чтобы вспомнить чью-то фамилию, постарайтесь вообразить обстоятельства, при которых вы этого человека видели в последний раз. Вспомните его слова, жесты. Попытайтесь вновь пережить обстоятельства вашей встречи.

Поступайте всегда подобным образом, если хотите что-то вспомнить.

Не пытайтесь вспомнить мгновенно, где находится вещь, которую вы хотите найти, но подумайте о деталях, с ней связанных, вызовите ассоциации. Если вы вспоминаете фамилию какого-нибудь поэта из целой плеяды, не тратьте напрасно свои усилия на фамилию, которая от вас ускользает. Назовите вслух или шепотом фамилии поэтов, которые вспомните, повторяйте их, называйте вслух других писателей. Если через несколько минут вам не удастся вспомнить фамилию, прекратите ваши поиски на 2 минуты, подумайте о чем-нибудь другом, а затем попытайтесь вспомнить посредством ассоциаций.

Дальше мы увидим главную роль, которую играют ассоциации в мнемотехнике.

Как не забыть о том, что нужно будет сделать через какой-то промежуток времени.

Вообразим, что через 8 дней вы собираетесь поехать поездом, чтобы проведать родителей. Вы хотите не забыть купить шоколад. Каким образом нужно поступить, чтобы не забыть это сделать?

Вы должны создать ассоциацию между каким-то действием, в котором у вас есть уверенность, что оно произойдет, и покупкой, о которой вы можете забыть.

В этом примере вы обязательно купите билет на поезд. Каким же образом ассоциировать покупку данного билета с покупкой шоколада? Очень просто; вы должны представить себе, что находитесь в кассе, у окошка, где продают билеты, и получаете от кассира "гору" шоколада. Эту сцену вы себе сможете вообразить мгновенно. Хорошо увидеть мысленно деталь - кассира, подающего вам в окошко "гору" шоколада. Когда, спустя неделю, вы придете на вокзал и окажетесь у билетной кассы, можете быть уверены: перед вашим мысленным взором встанет "картина" - большое количество шоколада - и заставит вспомнить вас о покупке.

Другой пример: вам нужно не забыть взять в дорогу электробритву. Быстро представьте себе, что вы хотите побрить волосы на чемодане. Когда вы будете собирать чемодан в дорогу, эта картина самопроизвольно возникнет в вашем сознании.

Поначалу старайтесь удерживать в памяти нужную картину в течение 20-30 секунд. Позже вы заметите, что на это у вас уходит гораздо меньше времени. Предпочтительно выбирать картинки в движении. Чем больше картинка поражает своей комичностью, либо преувеличением, тем быстрее и легче она возникнет в вашем сознании.

Упражнение 27.

Продолжайте, как в упражнении 18.

Упражнение 28.

Подумайте о том, что вам необходимо сделать завтра. Затем постарайтесь связать эти дела с какими-то событиями (вашими обычными действиями), которые обязательно произойдут завтра. Или попытайтесь связать запланированные дела с предметами, на которые вы обязательно завтра посмотрите (ваша зубная щетка, шнурок на ботинке, дверь вашего кабинета и т.д.). Таким образом вы создадите ассоциации, которые завтра самопроизвольно напомнят вам о том, что и в какой последовательности вы должны сделать.

Упражнение 29.

Возьмите лист бумаги и напишите ряд ключевых слов из известных вам сюжетов. Например, Канада, Наполеон, фотография, овощи и т.д. Затем попытайтесь написать на листах все, что вы помните по выбранным темам. Например, о Наполеоне вы вспомните некоторые данные, которые остались от экскурсий в Музей инвалидов, замок Фонтенбло и т.п.



Урок 13.

Метод ассоциаций картин

Прежде всего начнем с нового упражнения-теста:

Упражнение (тест) 30.

Читайте в течение 2 минут список слов, приведенных ниже с целью запомнить максимальное количество этих слов:

шляпа	конверт	дом	пуговица	кот
телефон	деньги	карандаш	носок	книга
кактус	угорь	куртка	отвертка	фара
пирог	стол	кружева	крючок	рис
	(письменный)		(рыболовный)	

Попытайтесь написать эти слова в той последовательности, как они даны в упражнении. Вам этого сделать не удастся. Тогда попытайтесь запомнить, по возможности, большее количество слов из этого списка. Вы отметите, что многие слова вы не записали, — просто вы использовали для запоминания негодный способ.

**Как запомнить перечень
(названий, предметов и т. д.)
способом образных ассоциаций.**

Этот очень интересный способ представляет собой прекрасное применение на практике того, что мы рассказали об ассоциации на предыдущем уроке.

Если вы хотите без каких-либо усилий запомнить список слов в той же последовательности, вы должны сделать

следующее: создайте серию последовательных ассоциаций, начиная с первого слова и заканчивая последним.

Эти ассоциации должны быть очень странными, комичными или глупыми, поэтому мы в качестве примера дали намеренно разнородный список. Единственное правило, которое нужно выполнить, - хорошо представить зрительно ассоциации. Создайте очень четко картины в вашем сознании, т.к. именно они должны будут вам помочь запомнить слова. В качестве примера приведем одну цепь ассоциаций, из десятка других, которые вы можете построить.

Представьте себе **шляпу**, в которую поместили **телефон**, телефонная трубка которого утыкана колючками, потому что это **кактус**; эту трубку-кактус неприятно держать в руках господину, который звонит, и к тому же он говорит с набитым **пирогом** ртом; в пироге находится маленький **конверт**, из которого неожиданно выпадают **деньги**; один из банковских билетов сворачивается и превращается в своего рода **угря**, который, спасаясь, прячется под **письменный стол**, имеющий особую форму **дома**, труба которого сделана из огромного **карандаша**. Карандаш, как ракета, стартует, летит и попадает в **куртку** нашего человека; куртка довольно любопытная, т.к. вся в **кружевах**, а на ее средней **пуговице** висит **носок**, к которому подвешена **отвертка**, она летит и попадает в миску с **рисом**, который ест **кот**, этот кот кладет себе на голову **книгу**, убегает и прячется под автомобильную **фару**; фара излучает мощный свет на огромный **крючок**.

Постарайтесь представить в воображении различные ассоциации: например видите, как карандаш взлетает, точно ракета, с письменного стола и приземляется на вашу куртку; видите кота, кладущего книгу на голову, и т.д. Теперь вы легко сможете воспроизвести список из 20 слов. И то, что вы заложили в памяти, будет прочно. На следующий день вы вновь сможете воспроизвести данный список, т.к. по-прежнему легко восстановите цепь ассоциаций, в то время как без использования данного способа вы забудете 50 % слов.

Этот способ может найти широкое применение при изучении естественных наук, физики или географии. Возьмем один из примеров. Вам надо запомнить основные отрасли

промышленности Бельгии. Составьте сводную таблицу или, просто говоря, список слов, которые необходимо запомнить. Затем свяжите их цепью ассоциаций посредством указанного способа.

Отрасли промышленности Бельгии следующие: металлургия, производство цинка, свинца, хрусталя, текстильная промышленность, механические конструкции, химическая промышленность, пищевая промышленность, производство извести и цемента, кожевенное производство.

Чтобы облегчить задачу, вы начинаете с образов: металлургия будет обозначена **стальной балкой**: слово **витрина** будет обозначать производство свинца и стекла, **прилавок в кафе** - производство цинка, **химический сосуд** (колба) - химическую промышленность.

Связка сосисок - пищевая промышленность, текстиль будет представлен символом **моток пряжи**, производство извести и цемента - **стройкой**, производство кожевенных изделий - **ботинком**, производство хрусталя - **чашей**, производство механических конструкций - **мотором**.

Отсюда следует список: стальная балка, витраж, прилавок кафе, колба, сосиски, моток пряжи, стройка, ботинок, чаша, мотор.

Мы вам предоставляем возможность построить цепь ассоциаций.

Чтобы избежать путаницы между разными странами, нужно, чтобы слова, символизирующие одну и ту же отрасль промышленности, были различными для каждой страны. Например, кожевенная промышленность в различных странах может обозначаться: перчатки, сумочка, пояс и т.д. Кроме того, вы должны связать первое слово цепи ассоциаций с названием этой страны. Не бойтесь создавать невероятные и даже глупые ассоциации. Важно, повторяем это еще раз, хорошо мысленно представить эти картины. Постарайтесь смешивать движущиеся картины (как карандаш, отвертка, книга в нашем первом примере) с картинами неподвижными. Это облегчит запоминание цепи. Вам часто придется прибегать к способу "ассоциированных картин", вам удастся создавать цепи ассоциаций за 2-3 минуты, то есть за промежуток времени гораздо меньший, чем этого требует обычное механическое запоминание.

Упражнение 31.

Создайте цепь ассоциаций картин по перечню основных отраслей промышленности Бельгии, воспользовавшись ключевыми словами, указанными в уроке. Мы не приводим других упражнений сегодня потому, что не хотим, чтобы вы запутались во всех этих ассоциациях. Но мы возвратимся к этому в ближайшие дни.



Урок 13 (бис).

Мысленные картины

В многочисленных способах по улучшению памяти часто прибегают к ассоциациям мысленных картин. Абсолютно необходима натренированность в создании таких картин. Это называется "представить их визуально". С этой целью мы вам дадим сейчас несколько советов и упражнений.

Прежде всего, хорошо нужно понять, что картины, которые образуются в нашем мозгу, сохраняются гораздо легче, чем отвлеченные идеи.

Возьмем пример. Вот стихи Лафонтена (дословный перевод):

"По неудобной песчаной дороге, ведущей в гору,
Под палящим солнцем
Шесть сильных лошадей тащили дилижанс" ...

А вот три строки из стихотворения Поля Валери:

"Лишь только я могу сдержать твой страх,-
Мои покаяния, мои сомнения, моя скованность
Являются изъянами твоего большого бриллианта" ...

Попытайтесь заучить эти стихи наизусть и вы увидите, что гораздо легче запомнить три строки Лафонтена, чем три строки Валери. Почему? Все очень просто. Первые стихи наполнены конкретными картинками, в то время как стихи Валери вызывают обобщенные мысли. Проведем небольшое исследование со стихами Лафонтена.

1-я строка: мысленно представьте дорогу, ведущую в гору. Она покрыта песком, на ней полно рытвин, выбоин, больших булыжников (удается ли вам, закрыв глаза, представить эту дорогу?).

2-я строка: Жаркое солнце вертикально висит над дорогой, на обочинах которой растет низкий кустарник, но нет ни единого дерева.

Представьте себе сцену этих двух строк либо в виде фотокарточки, либо картины на экране телевизора.

3-я строка: две вереницы огромных лошадей с трудом тащат телегу.

Если вам удастся хорошо себе представить сценку, то вы легко запомните эти три строки, т.к. они вызывают конкретные картины.

Со стихами Валери дело обстоит труднее, т.к. строки не содержат сцен, которые можно представить мысленно.

Очень важно привыкнуть формировать в воображении ясные и четкие картины, т.к., создавая их, мы значительно облегчаем процесс запоминания.

Для этого выполним следующие упражнения.

Важно: приведенные ниже упражнения должны выполняться только постепенно и отдельно, а не сразу одно за другим. Переходите ко второму упражнению лишь тогда, когда почувствуете, что хорошо усвоили первое, затем, после прочного усвоения второго, переходите к третьему и т.д. **Выполняйте упражнения один-два раза в день в течение нескольких недель.**

1-е упражнение. Закройте глаза и представьте себе последовательно следующее: кота, часы, дерево, словарь, кресло, друга или подругу (которую хорошо знаете), машину, карандаш, электрическую лампу и т.д. Затем составьте другой список слов. Для каждого предмета попытайтесь добиться, по

возможности, наиболее четкой картины. Весьма вероятно, что в вашем сознании возникнут различные картины одного и того же предмета или существа. Это неважно. Вернитесь к тем же картинам и закрепите на них ваше внимание. Через некоторое время переходите к другому предмету.

2-е упражнение. Глаза закрыты по-прежнему, представьте себе два предмета рядом: карандаш положен на книгу, пара очков лежит на газете, вилка лежит с тарелкой, кресло стоит рядом со шкафом, рядом с ботинком щетка для чистки, расческа лежит рядом с флаконом, шина рядом с бензоколонкой и т.д.

3-е упражнение. Глаза закрыты, попытайтесь теперь мысленно объединить три предмета: ключ, спичечная коробка и часы; стакан, тарелка и ложка; пара ботинок и брюки; собака, кот и мяч и т.д.

4-е упражнение. Попробуйте представить себе движущуюся картинку. Потренируйтесь с чисто вымышленными картинками, т.к. этот тип представлений будет полезен вам в ходе упражнений по запоминанию. Пример: представьте чайную ложку, которая планирует в воздухе и затем погружается в чашку кофе. Молоток, который сам бьет по гвоздю. Нож, который разрезает кусок ткани надвое. Пузырек чернил, который опрокидывается на скатерть. Затем птицу, которая ныряет в озеро. И так далее...

Соедините два каких-либо предмета таким образом, чтобы один из них двигался по направлению к другому и сталкивался с ним. Это упражнение является важным, т.к. в случае, когда вам мысленно необходимо соединить два предмета, вы получите в вашем мозгу более устойчивое изображение, если один из предметов движется.

5-е упражнение: представьте себе любую сцену, в которой центральный персонаж (например вы) находится среди других и в которой что-нибудь происходит. К примеру: вы находитесь на почте и получаете денежный перевод, вы покупаете хлеб в булочной, вы играете со своими друзьями в карты или беседуете с ними, вы находитесь в поезде и беседуете с контролером и т.д.

Все эти упражнения являются обязательными, т.е. **мысленное образное представление - важнейшее условие в процессе произвольного запоминания.** Оно позволяет устойчиво сохранять в памяти ассоциации.

Произвольное создание мысленных образов , или визуализация, играет также значительную роль в процессе личного развития. Мы не можем вдаваться здесь в детали, т.к. предмет курса - память.

Отметим только себе важный закон психологии, открытый Вильямом Джеймсом: "Все идеи, прочно внедренные в наш мозг, обладают внутренней силой самоосуществления". Т.е. если идея прочно "засела" в нас, то, независимо от того, что мы можем сделать для ее осуществления, она сама создаст силы, которые незаметно ведут нас к ее материализации.

Таким образом, чтобы хорошо внедрить идею в наше сознание, ее необходимо представить себе в форме мысленных изображений.

Техника телепатии, телегипноза, внушения на расстоянии и т. д. также широко использует визуализацию.

Теперь-то вы заинтересованы в тщательном проведении упражнений, с тем чтобы уметь как можно быстрее "визуализировать" предмет: животное, персонаж или действие. Чем изображение является точнее, чем оно легче возникает, тем запоминание (или ассоциация с целью запоминания) будет эффективнее.

Вначале у вас может сложиться впечатление, что вы неспособны прочно закреплять мысленное изображение предмета. Это естественное явление. Процесс происходит так, как будто предмет появляется в нашем "поле мысленного зрения", а затем быстро исчезает. Это почти всегда так. Однако достаточно снова восстановить в памяти изображение-и оно продлится немного дольше, но опять исчезнет, и т. д.

С движущимися картинками вы мало-помалу придете к возможности просмотра настоящего маленького внутреннего фильма, составленного из последовательности изображений.

Вы будете иметь возможность практически отработать эту технику визуализации на многих уроках данного курса. Однако, начиная с настоящего момента, готовьте себя к этому, выполняя первые упражнения. Тренируйте себя каждый день до тех пор, пока хорошо не овладеете визуализацией.



Урок 14 (продолжение и конец).

Естественный ход запоминания

Повторение.

Повторение является известным принципом работы памяти. Это способ, который дети совершенно естественно используют, когда начинают чему-нибудь учиться.

Повторение - это сильный фактор запоминания. Оно может позволить вам, вводя в действие механические рефлексy вашего мозга, запомнить вещи, к которым вы не проявляете никакого интереса и с которыми у вас нет никаких ассоциаций. Таким образом вы можете - в силу повторений - запомнить поэму на языке, который вам совершенно неизвестен.

Эта чисто механическая память намного лучше у детей, чем у взрослых. Она уменьшается с возрастом. И наоборот, способность делать различные ассоциации с годами возрастает. Следовательно, то, что теряется с одной стороны, широко восполняется с другой.

Независимо от этой механической памяти, повторение играет важную роль в фиксации воспоминаний - и это в любом возрасте.

Повторите все, что вы только что узнали, и сделайте это через какие-то промежутки времени. Не пытайтесь все запомнить за один раз. Наоборот, возвращайтесь к заданию многократно.

Когда вы выучите что-нибудь, проверьте, по возможности, что вы узнали.

Чтобы удержать в памяти фамилию, адрес, повторяйте их в уме много раз, одновременно пытайтесь найти ассоциации.

Томас Аквинский дал нам этот же совет в своей книге: "Необходимо часто обдумывать то, что мы желаем удержать в памяти".

Аристотель заметил: "Особенно время является разрушителем".

Наши воспоминания постепенно стираются временем, если мы ничего не делаем для их сохранения. Способ сохранения простой - повторение.

Повторяйте то, что вы узнали, и память получит новую энергию.

Но для того, чтобы повторение не было слишком долгим, необходимо его готовить. Личные тетради, содержащие стихи, даты, цифры, мнемотехнические фразы, сводные таблицы и т.д., помогут вам освежить в короткое время воспоминания, которые начали стираться.

Так же, помечая карандашом основные идеи произведения, вы можете повторить его за час - вместо полного перечитывания.

Закон Жоста.

Психолог Жост изучил скорость запоминания текста в зависимости от количества его прочтений. Он показал, например, что, если перечитывать текст 6 раз подряд, запоминается намного меньше, чем если прочитать его с промежутком в пять минут.

Пьерон и другие психологи пытались установить оптимальный промежуток между повторениями. Мы сами провели различные опыты, которые доказывают, что, в зависимости от того, что надо запомнить, идеальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание с промежутком менее 10 минут является бесполезным, а при промежутке более 16 часов часть текста уже бывает забыта.

Не надо понимать это в буквальном смысле слова. Это правило просто доказывает, что, если необходимо что-то выучить как можно скорее, повторите вечером то, что учили утром.

Предположим, что вы изучаете английский язык: выучите урок вечером и повторите его на следующее утро, а следующим вечером - **перед или после изучения нового урока**. Если вы одновременно изучаете английский язык, математику, право, географию, разделите вашу работу на достаточно короткие сеансы, например на получасовые, таким образом, чтобы они чередовались и повторялись достаточно часто.

В практическом плане закон Жоста можно выразить следующим образом: необходимо повторять достаточно часто, чтобы предыдущее чтение имело еще довольно глубокий след, но и достаточно редко, чтобы это повторение не представляло собой бесполезные усилия. Для текущей учебы мы вам советуем повторять изученный материал через 5-6 часов. Затем, в зависимости от конкретного случая, через 3 недели и, наконец, через 5-6 месяцев.

Очень важно для вас точно определить оптимальный режим повторения. Посредством последовательных опытов вы определите, когда надо повторить выученный в 17 часов урок: около 22 часов или на следующее утро. Урок, выученный утром между 9 и 10 часами, можно повторить около 15-16 часов или около 18 часов, согласно вашим наблюдениям.

Упражнение 32.

Прodelайте последний раз упражнение 18, затем сделайте резюме (краткое изложение) всего, что вы прочитали в вашей книге, начиная с 7 утра. Перескажите своими словами то, что вы запомнили.

Упражнение 33.

Запомните способом образных ассоциаций следующий список слов:

сигара	рубашка	молочный магазин	самолет	уголь
очки	лев	дым	шоколад	гора
дерево	сундук	король	весы	колокол
веревка	мостовая	газета	вилка	лампа

Упражнение 34.

Вернемся к наблюдательности. Это качество никогда не бывает слишком развито.

Вот упражнение на наблюдательность, которое легко выполнить в течение дня. Остановитесь на 15 секунд перед

витрины аптеки, парфюмерного или бакалейного магазина. Рассмотрите хорошо все, что там находится. Продолжая путь, попытайтесь вспомнить максимальное количество предметов, находящихся на витрине.



Урок 14 (Бис).

Как мгновенно запомнить список

В этом уроке вы найдете две страницы с рисунками, которые позволят вам быстро и легко запоминать список до 26 совершенно не связанных между собой слов или список дел, которые вам необходимо совершить в течение дня.

Посмотрите на рисунки—и вы заметите, что каждый из них напоминает букву алфавита. Вам достаточно нескольких минут, чтобы надежно их запомнить. Таким образом в вашей памяти выстроится цепочка из 26 образов, прочность которой обеспечивается затвержденным с детства алфавитом.







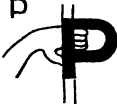



















Предположим теперь, что вам в течение дня необходимо:

- купить газету;
- отправить письмо по почте;
- забрать фотографии у фотографа;
- отнести врачу рентгеновский снимок;
- купить масло, хлеб, яйца, варенье, бифштекс;
- позвонить вашему другу Дюрану.

Этот список составлен случайно, а не подбирался в качестве примера. Чтобы его запомнить, вам достаточно связать каждое ключевое слово (выделены) с одним из предметов вашей цепочки. Необходимо представить себе мысленно, и как можно отчетливее, оба связанных предмета.

Итак, я начинаю со связи газеты и циркуля. Это легко, я представил себе циркуль, очерчивающий круг на моей газете.

ЛАТИНСКИЙ АЛФАВИТ

А  ЦИРКУЛЬ	Н  КРЕСЛО	О  ОБРУЧ (ХУЛА-ХУПА)	У  САЧОК
В  ОЧКИ	І  КОПЬЕ	Р  РУЧКА РАПИРЫ	Ш  ЗМЕЯ
С  ЛУНА	Ј  ЗОНТИК	Q  ПИВО	Х  МЕЛЬНИЦА
Д  ЛУК СО СТРЕЛОЙ	К  КЛОУН	Р  ТАНЕЦ	У  РОГАТКА
Е  ГРЕБЕНЬ	Л  КОСА	Ѕ  ДЕНЬГИ, ДОЛЛАР	Ѕ  ЗЕБРА
F  ФЛАГ	M  МОТЫЛЕК	T  ОКНО	
G  СЕРП	N  ЛИНЕЙКА	Ц  ЧАША	

РУССКИЙ АЛФАВИТ

А  ЦИРКУЛЬ	З  ПТИЧКА	П  ВОРОТА	Ц  ЦИЛИНДР
Б  УТЮГ	И  ЛИНЕНКА	Р  РУЧКА РАПИРЫ	Ч  ЧИСЛО ЧЕТЫРЕ
В  ОЧКИ	К  КЛОУН	С  ЛУНА	Ш  ВИЛЫ
Г  КОСА	Л  ШАЛАШ	Т  ОКНО	Щ  ЩЁТКА
Д  ДОМ	М  МОТЫЛЕК	У  РОГАТКА	Э  ЛУК СО СТРЕЛОЙ
Е  ГРЕБЕНЬ	Н  КРЕСЛО	Ф  ФИЛИН	Ю  ЯБЛОКО
Ж  ЖУК	О  ОБРУЧ (ХУЛА-ХУПА)	Х  МЕЛЬНИЦА	Я  ТАНЕЦ "ЭХ, ЯБЛОЧКО"

Пара «очки - почта» (или почтовый ящик); это менее очевидно, но я просто представляю самого себя, опускающим очки в почтовый ящик. Это смешно, но поэтому запомнится легче. Я мысленно хорошо представляю себе эту сцену.

Луна и фотография? Я представляю себе, что луна на небе не настоящая, что это громадная фотография луны. Я также могу вообразить гигантский фотоаппарат, расположенный перед луной и снимающий ее. Еще одна мысленная картина: я вижу луну в видоискателе моего фотоаппарата. Любая из этих сцен позволяет мне установить ассоциацию «луна-фотография».

Теперь очередь врача. Его легко связать с луком. Я представляю сцену: врач в своем кабинете стреляет из лука в рентгеновский снимок. Глупо, но верно для ассоциации: лук - врач - рентгеновский снимок.

Картина по поводу масла: я вонзаю трезубец в большой кусок масла. Я представляю себе хлеб, опирающийся на костыль; яйца, раздавленные тисками; пирамиду из банок с вареньем, которую я разглядываю через бинокль. Я ставлю свечу на середину бифштекса (или подогреваю бифштекс на свече).

Последний пункт списка дел: звонок Дюрану. Я представляю себе Дюрана, говорящего по телефону под зонтиком.

Все названные ассоциации легко придумать. При небольшом навыке они устанавливаются мгновенно. Всегда пытайтесь использовать движение (опускание очков в почтовый ящик) или что-нибудь смешное (врач, стреляющий из лука по рентгеновскому снимку).

Для того, чтобы вспомнить список, поступают в обратном порядке:

- буква А (первое дело - первая буква алфавита). А - это циркуль.

Перед мысленным взором сейчас же встает картинка: циркуль на газете. Таким образом я мгновенно вспоминаю «газета»;

- буква В (второе дело). В - это очки. Я их опускал в почтовый ящик. Таким образом я вспоминаю о своем письме.

После В следует С, потом D и так далее.

С помощью этого способа вы можете очень просто запомнить список из любых 26 слов.

Этот способ можно использовать для запоминания списка железнодорожных станций. Речь здесь идет о словах без смысла, необходимо поэтому сначала переделать каждое название города в конкретное слово, которое вам напомним это название. Горький, Серпухов, Клин, Ростов будут представлены как горчица, серп, клин, росток дерева и т.д. Слово "горчица" вы ассоциируете с циркулем, затем серп-с очками и т.д.

Таким образом вы можете выучить быстро 12, 15 или 30-20 станций какой-либо ветки железной дороги или названия населенных пунктов, которые вы должны проехать во время поездки на автомобиле. Теперь у вас будет возможность не сверять свой маршрут, управляя автомашиной. Вы восстановите ваши картинки в алфавитном порядке и мгновенно найдете названия городов или поселков, которые необходимо проехать один за другим.



Урок 15.

Как ваше подсознание может помочь развитию вашей памяти

Вы, наверное, уже слышали о замечательных возможностях подсознания. Это один из составных элементов разума, который играет существенную роль в нашей психике. Подсознание управляет глубинными процессами, определяющими наше поведение. Любая идея, прочно закрепленная в подсознательной сфере, влияет на все наши решения, действия, реакции.

Подсознание может быть использовано для развития памяти: с одной стороны, чтобы улучшить нашу естественную память (самовнушение и самогипноз), с другой стороны, чтобы облегчить процесс обучения (гипнопедия).

Как же использовать подсознание?

Наиболее простой способ – самовнушение. В начале XX века Эмиль Куэ, французский аптекарь и гениальный автор способа самовнушения, предложил способ влияния на психическое состояние и поведение, развитие определенных личностных качеств, борьбы против человеческих слабостей. Основываясь на тезисе о прямом воздействии разума на физическое состояние организма, Э. Куэ разработал технику сопротивления болезни и ускорения процесса выздоровления. Отдавая должное Куэ, отметим, что среди предлагавшихся им формул самовнушения есть фразы сомнительной эффективности. Например, он предлагал повторять ежедневно: "С каждым днем, с любой точки зрения, я живу все лучше и лучше".

Со времен Куэ принципы самовнушения получили дальнейшее развитие, и этот способ действительно дает замечательные результаты.

В нашу задачу не входит изложение способа самовнушения во всех областях его применения. Ограничимся применением самовнушения для развития памяти.

Техника самовнушения состоит в повторении (до 20 раз подряд) одной и той же фразы, содержащей то, что вы хотите добиться.

В течение дня обычно делают 3 сеанса самовнушения:

- утром, после пробуждения;
- в полдень;
- вечером, желательно в постели перед сном.

Это простое упражнение (в советской литературе сеансы самовнушения называют аутогенной тренировкой или аутотренингом) постепенно закрепляет в нашем подсознании идею, содержащуюся во фразе. Подсознательная сфера, в свою очередь, активно включается в процесс осуществления идеи.

Пример фраз самовнушения для развития памяти:

- я чувствую, как моя память улучшается;
- я чувствую, что могу все больше и больше доверять моей памяти.

Фразы для достижения более конкретных результатов:

- я запоминаю все лучше и лучше то, что читаю;
- моя память на имена улучшается с каждым днем.

Повторяйте фразу, по вашему выбору, до двадцати раз, машинально, сосредотачивая внимание на смысле фразы в начале упражнения. Не смущайтесь, если после нескольких повторений ваше внимание переключается на другую мысль, – продолжайте повторять фразу.

Для того, чтобы сеанс самовнушения был эффективным, необходимо снять с себя малейшее напряжение. Уединитесь в тихом месте, сядьте или прилягте. Расслабьте все мышцы, закройте глаза. Начинайте повторять вашу фразу.

При выборе фразы соблюдайте правила:

1. Фраза должна быть простой, в одно предложение. Не используйте фразы типа "Когда меня пытаются смутить сложным вопросом, у меня всегда готов ответ, т.к. моя память отличная".

2. Фраза должна иметь позитивный смысл. Не говорите: "У меня нет больше проблем с английским языком". Сформулируйте так: "Я усваиваю английский язык легче и легче".

3. Фраза не должна быть слишком общей. Не говорите: "Мои умственные способности улучшаются с каждым днем".

Выбирайте фразы с учетом ваших конкретных проблем.

Например:

- "У меня есть основания доверять своей памяти";
- "С каждым днем моя внимательность улучшается";
- "Запоминание законов улучшается изо дня в день";
- "Чем больше я узнаю медицину, тем надежнее моя память"; И т.д.

Фраза не должна быть слишком прямолинейной. Ваше подсознание сильнее вашего рассудка. Вы можете влиять на подсознание, но! делайте это искусно, негрубо, со своего рода хитростью. Не атакуйте подсознание "в лоб" – это, как правило, не дает результата. Поэтому мы вам не советуем начинать самовнушение с таких фраз, как:

- "Моя память изумительная" или
- "Я запоминаю все".

Используйте фразы с элементом постепенности:

- "Я чувствую, что моя память становится все надежнее";
- "Я запоминаю то, что хочу запомнить".

Если вы чувствуете, что ваше внимание слишком слабое, начинайте самовнушение с таких фраз, как:

- "Я все лучше и лучше сосредотачиваю свое внимание";
- "Чтобы запомнить, я становлюсь все более внимательным"

Если недоверие к памяти проистекает от неуверенности в самом себе, используйте фразы типа:

- "Чем больше я доверяю памяти, тем она лучше";
- "Я могу рассчитывать на мою память".

Упражнение 35.

Включите в вашу ежедневную программу 3 сеанса самовнушения. Вы будете поражены, насколько действенен этот способ.



Урок 16.

Как ваше подсознание может помочь развитию вашей памяти (продолжение)

Самогипноз,

Существует другой способ управления подсознательной сферой - самогипноз.

Суть этого способа состоит в приведении себя в состояние, промежуточное между бодрствованием и первым сном. Владение самогипнозом достигается специальной тренировкой, описание которой не предусмотрено настоящим курсом.

Во время сна сознание отключается и в силу вступает подсознание. Именно поэтому наши сны бывают такими странными. Днем, во время бодрствования, мы не можем по своему желанию проникнуть в сферу, не управляемую нашим сознанием. При переходе от бодрствования ко сну человек находится в таком состоянии, когда, образно выражаясь, "дверь" в подсознание приоткрывается. В это время туда можно "ввести" желаемые идеи и приказания. Но необходимо все время быть

именно на грани между сном и не-сном. Заснешь - "приказа" не передашь, окончательно проснешься - "дверь" уже закрыта.

Обучение самогипнозу позволяет продлить состояние между бодрствованием и сном для того, чтобы ввести фразы внушения в подсознание. Эти фразы составляются по тем же правилам, что и при самовнушении.

Преимущество самогипноза перед самовнушением состоит в том, что желаемые результаты достигаются гораздо быстрее. Используя то же сравнение, можно сказать, что при самогипнозе "дверь" в подсознание открыта более широко, чем при самовнушении.

Самогипноз позволяет развить любое личностное качество (память, волю), бороться с пороками и слабостями (курение, алкоголизм, наркомания и т.д.), избавляться от психологических комплексов и т.д.

Гипнопедия.

Это способ, который позволяет усваивать необходимые знания во время чуткого сна (дремоты).

Переход от бодрствования к дремоте имеет несколько этапов:

1. Фаза расслабления. Регулярный пульс, глаза открыты, температура тела немного понижена, мозговые волны (измеренные электроэнцефалографом) имеют характерную кривую: ритм альфа -8-13 циклов в сек. Вы еще в состоянии бодрствования, но уже на пороге сна - это идеальный момент для самогипноза.

2. Вы входите в первую стадию сна. Ваши мышцы расслаблены, пульс замедляется; если вас разбудить, вы будете убеждены, что вы еще не засыпали. Мозговые волны ТЕТА имеют частоту 4-6 циклов в секунду.

3. Вы переходите во вторую стадию сна. Мозговые волны затухают, ваши глаза двигаются замедленно, но пока еще легкий шум может вас разбудить. Эта стадия длится 1-20 минут.

4. Начиная с 3-й стадии, мозговые волны еще более замедлены. Сердце бьется реже, температура и кровяное давление понижаются.

5. Вы переходите в 4-ю стадию. Мозг излучает еще более медленные волны, с очень большой растяжкой по времени (волны

ДЕЛЬТА). Вы находитесь в самом глубоком сне, который восстанавливает ваши силы. На этой "глубине" вы находитесь не более 20-30 минут, а затем вновь "поднимаетесь" на поверхность сна.

6. Следующая фаза под названием БДГ (быстрое движение глаз). Зрачки двигаются быстро, как будто вы следите за полетом теннисного мяча (вправо-влево, вверх-вниз). Мускулатура полностью расслаблена; пульс, дыхание неритмичные, как и давление. Вы видите сны. Если вас разбудят, вы быстро придете в бодрствующее состояние и вспомните с большой точностью ваши сновидения. Эта фаза длится около 12 минут. После этого начинается новый цикл.

Длительность полного цикла-от 90 минут до 2-х часов. В течение ночного отдыха проходит 4-5 циклов. Таким образом, мы видим, что в одном цикле имеются периоды глубокого сна (3-я и 4-я стадии с волнами ДЕЛЬТА) и периоды легкого сна (волны АЛЬФА и фаза БДГ).

Цель гипнопедии: ввести в мозг данные, записанные на магнитофоне. Магнитофон соединен с динамиком, находящимся у уха. Он сообщает информацию в подсознание в период легкого сна.

Текст должен быть записан на кассете непрерывно таким образом, чтобы магнитофоном не нужно было управлять, а текст все время повторялся. Т.к. фазы легкого сна довольно непродолжительны, необходимо, чтобы запись текста была не более 8 минут.

Этот способ очень эффективен при изучении языков. Он поможет записать в мозгу идеальное произношение. Вот почему он был использован американцами в период 2-й мировой войны, для совершенствования знания иностранного языка у секретных агентов.

Невозможно здесь описать в деталях механизм обучения способом гипнопедии, но мы должны были упомянуть о его существовании. Практический курс гипнопедии находится в стадии разработки авторами настоящего Курса развития памяти.

Некоторые специалисты критикуют гипнопедию, утверждая, что она нарушает сон. Это не так, т.к. восстановительный сон

наступает в 3-й и 4-й фазах, а это сон настолько глубокий, что человек не слышит никакого внешнего шума.



Урок 17.

Метод кумулятивного повторения

Мы уже отмечали, что повторение является эффективным способом в процессе запоминания. Используя только один этот способ, можно запомнить много вещей, однако пользоваться этим необходимо методично и постепенно.

Например, вы хотите выучить поэму или отрывок из театральной пьесы. Для этого вы можете поступить следующим образом.

Каждый день заучивайте 5 или 10 стихотворных строк (в зависимости от вашей способности к усвоению стихов) и повторяйте то, что учили накануне. Через 10 дней вы будете помнить 100 строк. С этого момента, наряду с заучиванием 10 строк, перечитывайте предыдущий текст по 50 строк один раз в два дня. Затем, когда вы твердо запомните 150 строк, перечитывайте текст частями по 50 строк один раз в три дня, и т.д. Через несколько месяцев вы будете запоминать сотни строк без особых усилий. Основную сложность будет составлять необходимость соблюдать постепенность и методичность.

Метод повторения используется учащимися при изучении школьных предметов, к сожалению, неправильно. При этом в большинстве случаев они применяют только "повторительную" часть способа и игнорируют его "кумулятивную" часть. Они заучивают что-либо только на один день, затем, без повторения, материал быстро забывается. Поэтому перед экзаменами учащиеся вынуждены практически все запоминать заново. Если же ученик будет практиковать регулярное повторение, материал полностью сохранится в памяти.

Метод кумулятивного повторения можно использовать для запоминания исторических дат (ежедневное заучивание 2-3 дат). Далее мы рассмотрим мнемотехнические способы запоминания дат, а сейчас отметим, что, кроме запоминания дат, кумулятивное повторение может применяться для запоминания большого количества математических, физических и химических формул.

Этот способ подходит также для пополнения словарного запаса при изучении иностранного языка (желательно повторять новые слова в составе коротких фраз). Его могут применять студенты при подготовке к экзаменам: составляются сводные таблицы или краткие изложения материала; в день запоминают 2, 3, 5 коротких резюме, с повторением предыдущих частями по 10-15 резюме.

Может показаться, что повторения отнимают много времени. На самом деле они сберегают время, т.к., если вы ничего не забыли, повторение сводится к простому прочтению и проходит очень быстро. Метод кумулятивного повторения требует меньше времени, чем чтение материала через 3 или 6 месяцев после первого изучения. Приводимый выше пример с запоминанием стихов является только простейшей иллюстрацией способа. Для многих ежедневное повторение – слишком обременительная процедура. Многое зависит от того, что изучается. Часть студентов применяет следующий ритм повторения:

- утренняя лекция, после нее беглое прочтение конспекта;
- 1-е повторение, в тот же вечер;
- 2-е повторение, через 2-3 дня;
- 3-е повторение, через неделю;
- 4-е повторение, через 3-5 недель;
- 5-е повторение, через 4-6 месяцев.

Не существует оптимального ритма повторений для всех. Необходимо определять свой собственный ритм. Общее правило для нахождения своего ритма: делать повторение достаточно часто, с тем чтобы ничего не забыть, но и не слишком часто, чтобы попусту не тратить энергию. Идеальный момент для повторения – когда вы начинаете забывать хотя бы часть материала.

В течение курса у нас будет много примеров с использованием способа кумулятивного повторения.

Упражнение 36.

Выберите 2 однородных текста: театральные пьесы, стихи, научные тексты, исторические статьи, литературные отрывки; короче, то, что вас интересует. Эти два текста должны быть одинаковой длины и степени трудности. Выучите их и выберите для каждого текста неодинаковый ритм повторения. Например:

Текст 1

Заучивание - утром,
1-е повторение - через короткий
промежуток времени,
2-е повторение - вечер
того же дня.
3-е - через 3 дня,
4-е - через 7 дней.
5-е - через 11 дней.

Текст 2

Заучивание - утром,
1-е повторение - то же,
2-е повторение - вечер
следующего дня,
3-е - через 5 дней.
4-е - через 15 дней,

Последние повторения для текста 1 и 2 вы сделаете в один и тот же день.

Подождите один месяц-и проверьте знание текстов 1 и 2. Если тексты запомнились одинаково, то ритм 1 отнял у вас лишнюю энергию. Если вы знаете хорошо текст 1 и недостаточно-текст 2, то ритм 1 для вас больше подходит.

Таким образом, шаг за шагом, вы определите ваш собственный ритм повторения.

Упражнение 37.

Возьмите листок бумаги и постарайтесь записать все ваши воспоминания от того времени, когда вам было 10-15 лет. Заполняйте лист в последующие дни - по мере новых воспоминаний из этого периода.

Через неделю перейдите к периоду 6-10 лет. А еще через неделю вспомните события вашего самого раннего детства 0-6 лет.

Для каждого воспоминания постарайтесь воссоздать какую-либо картину. Вы будете удивлены количеством воспоминаний, которые вам оставило детство и отрочество.

Упражнение 38.

Запомните способом образных ассоциаций основные природные богатства Испании:

вино	виноградники	кожа	ртуть
лимоны	быки	железо	рыболовство
апельсины	лошади	свинец	текстиль
ослы	медь	оливковое дерево	

Упражнение 39.

Применение способа кумулятивного повторения.

Повторите:

- четверостишие Буало или другого поэта, выученное ранее;
- основные промышленные отрасли Бельгии;
- основные ресурсы Испании.

Упражнение 40.

Восстановите письменно основные города, через которые проходил маршрут вашего последнего путешествия (каникулы или деловая поездка). Начните с больших городов, представляющих главные этапы маршрута, затем попытайтесь поместить на маршруте промежуточные города.



Урок 18.

Память в повседневной жизни

Имена и лица

Сейчас, когда мы познакомились с тремя важнейшими факторами запоминания: впечатлением, ассоциацией, повторением, -рассмотрим их практическое применение.

Как запоминать имена и лица.

Раньше мы уже дали несколько советов по этому поводу. Рассмотрим теперь все это систематически.

Обычно лица не забываются, бывает трудно вспомнить имя, соответствующее конкретному лицу. Это происходит, прежде всего, потому, что имя является обобщенным и искусственным элементом; во - вторых, потому, что лицо достаточно "узнать", а имя надо "вспомнить". А вспоминать всегда сложнее, чем узнавать. Во всяком случае способ, который мы советуем, позволит вам помнить одновременно имя и лицо.

а/. Сосредоточьте свое внимание. Не отвлекайтесь, не будьте рассеяны, когда вам кого-то представляют.

б/. Попробуйте отчетливо расслышать фамилию /имя/, попытайтесь увидеть ее мысленно.

в/. Хорошо рассмотрите лицо и повторите мысленно фамилию, а если это возможно, то и вслух: "Я очень рад с Вами познакомиться, господин Лафон".

г/, Начните рассматривать детали: лицо, руки, одежду и т.д.

д/. Сделайте ассоциации с деталями, повторяя фамилию. Ассоциации могут быть искусственными, нелепыми, смешными - это не имеет никакого значения. Господин Лафон держал в руках

стакан, когда вам его представляли. Вы думаете: "Я вижу дно вашего стакана, господин Лафон". Вы смотрите ему в глаза и думаете: "У вас такие же глаза, как у моего двоюродного брата, господин Лафон"... и т.д. Каждая ассоциация дает вам возможность повторить фамилию.

е/. Проявите интерес к этому человеку. Попытайтесь узнать о нем как можно больше. Таким образом вы получите дополнительный материал для создания ассоциаций.

ж/. Запишите фамилию в вашу записную книжку. Не стесняйтесь спросить собеседника, как пишется его фамилия. Если вы забыли фамилию представленного вам человека, есть способ переспросить ее, не обижая собеседника. Вместо того, чтобы сказать: "Я прошу меня извинить, но я забыл вашу фамилию", – вы протягиваете авторучку и просите: "Не могли бы вы показать, как точно пишется ваша фамилия?".

В любом случае вы доставите человеку удовольствие, записывая его фамилию в свою записную книжку.

По мере применения описанного способа, вы сможете запоминать фамилии нескольких человек, представленных вам одновременно. Вам понадобится несколько секунд, чтобы сделать одну-две ассоциации с повторением фамилии. После окончания представления вы сможете подумать о каждом представленном вам человеке и пополнить ваши ассоциации по ним.

Метод "экспертов".

А сейчас рассмотрим способ для быстрого запоминания большого числа фамилий. Предположим, что вы присутствуете на приеме или конференции. Вы хотите запомнить 10, 20, 30 фамилий лиц, которых вам представили. Предлагаемый способ используется артистами эстрады, которые мгновенно запоминают фамилии 20-30 зрителей. Он базируется на воображаемых ассоциациях, мы вам давали пример его применения в уроках второй недели курса /мадам Морен/. Процесс состоит в мгновенном создании ассоциации между человеком и словом, имеющим близкое звучание с его фамилией. Можно пользоваться и довольно приблизительным совпадением звучаний выбранного слова и фамилии, главное – делать это надо быстро и, что особенно важно, отчетливо воображать создаваемые ассоциации.

Г-н Петухов



Вот несколько произвольно
взятых фамилий:

Кузнецов, Поляков, Светлов.

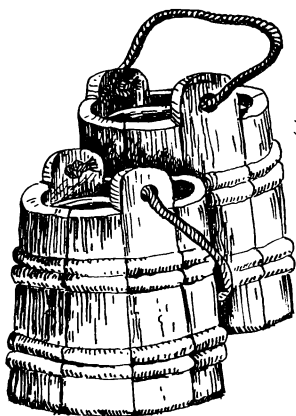
Кузнецов: фамилия, которую
вы связываете со словом
"кузнец" или "кузнечик".

Поляков: "поле" или "поляк".

Светлов: "свет" или
"светлячок".

Важно, чтобы связанные с
этими словами картины были
отчетливо и ярко представлены в
вашем мозгу. "Смотрите":
Кузнецов вдруг превращается в
деревенского кузнеца; затем
Поляков побежал по пшеничному
полю, ночью в этом поле можно
поймать Светлова - "светлячка".

Г-н Бадейкин



Г-н Кузнецов

Еще один способ.

Очень эффективный способ состоит в мысленном представлении лица, фамилию которого вы хотите запомнить, одетым таким образом, что создается ассоциация с его фамилией.

Я встречаю Попова. Я думаю о попе. В то же время я мысленно представляю себе, как можно отчетливее, Попова в рясе. Изображение будет более прочным, если ему добавить один или пару аксессуаров: крест или крест и кадило. Теперь, когда я встречу снова этого человека, изображение попа в рясе, с крестом и кадилом, мгновенно возникнет в моем мозгу. Ряса – поп – Попов, – и я вспомню его фамилию.

Можно пользоваться примерным совпадением звучаний выбранных слов и фамилий.

Этот способ применим не ко всем фамилиям, но в тех случаях, когда он может быть использован, он очень эффективен.

Упражнение 41.

В течение 30 секунд посмотрите на лица, изображенные на следующей странице, затем познакомьтесь с изображенными людьми, прочитав текст на странице 76.

Попытайтесь создать ассоциации с фамилиями или профессиями тем способом, о котором мы только что говорили. Когда вы закончите с девятым лицом, проверьте, хорошо ли помните все фамилии, затем в течение четверти часа думайте о других вещах.

Снова возьмите рисунок. Проверьте, хорошо ли вы помните фамилии этих лиц и какие-либо биографические данные.

Назавтра сделайте новый контроль. Если ваши ассоциации достаточно прочны, вы вспомните все. Это доказывает, что отныне вы способны запоминать фамилии девяти лиц, представленных вам в течение нескольких минут.

1. Господин РЕДОН, антиквар, страдает хронической болезнью желудка. Он живет на улице Пасси в Париже, а его магазин находится на улице Сэн Оноре. Господин Редон является большим специалистом по восточному искусству. Господин Редон любит также, в качестве развлечения, заниматься аквариумами.



Его имя ЭРВЕ.

2. Мадам ЖАКЛИН ПУАРЕЛЬ - портниха, она имеет два магазина в Лионе и Гренобле. У нее очень веселый характер; она любит танцы, классическую музыку, а также джаз. Мадам Жаклин Пуарель-гурман и она без ума от сладостей.

3. Господин АНДРЭ ТОМАССЭН - адвокат в Бордо, он много путешествовал, и по делам своей профессии и как турист. Андре Томассэн работает по 10 часов в сутки, но он охотно берет отпуска по 8-10 дней три раза в год. Господин Томассэн холост, он живет в Кодеране в имении, принадлежащем его семье в течение двух веков.

4. Мадам ИВЕТТ ЛЭБЭ вышла замуж за богатого промышленника из Лиля. Со своим мужем она часто ездит в Париж. Мадам Лебэ любит красивые вещи и является клиенткой господина Редона, она поручила ему обставить свою квартиру. Мадам Лебэ имеет дочь шести лет.

5. Господин КЛОД МАЛЛАН является коммерческим директором одного из текстильных предприятий. Господин Маллан женат всего два года, ему тридцать восемь лет, он большой любитель игры в бридж. Господин Маллан живет на улице Вилье в Париже. Он часто находится в разъездах и спит всего шесть часов в сутки, этого ему достаточно.

6. Мадам ЖАНН ВАНЕСТ живет в Брюсселе, где она родилась. Она замужем за химиком. Мадам Ванест очень любит читать, особенно исторические романы. У нее трое детей, которыми занимается она сама. Мадам Ванест и ее муж всегда проводят свои отпуска во Франции вместе с детьми.

7. Мадмуазель ЛУИЗА ШОВИНЭ - косметолог, она работает в Институте красоты на Елисейских полях. Она вежлива и очень чувствительна. Шовинэ окончила юридический факультет, но не стала продолжать эту карьеру. Мадам Луиза Шовинэ любит кино, театр и чай, который пьет утром, в полдень и вечером.

8. Господин АНТУАН ВЕРДАЛЬ - художник, он также хороший музыкант и поэт. Господин Антуан Вердаль живет в Вееенсенне, но хотел бы иметь квартиру на Монмартре. Безусловно, у него есть талант, но он непоследователен в своих начинаниях. Антуан Вердаль пробовал два раза жениться, но отказывался в

последний момент от своего намерения. Он очень много курит и мало ест.

9. Господин АЛЬБЕРТ РИССА родился в Тулузе, он блестяще закончил среднюю школу в родном городе и поступил в престижный политехнический институт в Париже. Альберт Рисса начал работать на фирме, производящей электрические двигатели, затем он покинул компанию и основал свое собственное небольшое предприятие. Он имеет репутацию хорошего бизнесмена и квалифицированного инженера. Альберту Рисса всего 34 года.



Урок 19.

Память в повседневной жизни /продолжение/

**Как запомнить ваш распорядок дня
(и не забыть назначенных встреч).**

Если вы планируете на следующий день несколько дел и встреч, вы можете использовать память для составления накануне вашего распорядка дня.

Для этого достаточно создать ассоциации между планируемыми делами в нужном вам порядке.

Пример. Предположим, что, выйдя из дома, вы планируете пойти на почту и отправить бандероль; из здания почты вы хотели бы позвонить господину Ребулу и назначить встречу. Заодно вы планируете купить почтовые конверты. Затем в 9.30 вы должны встретиться с вашим клиентом Ор Форэ в его конторе. В 10.30 вас ждет у себя другой клиент-господин Монтейл. А в 11.30 вы должны встретить на вокзале сотрудника вашей фирмы.

Для составления цепи ассоциаций вы поступаете следующим образом:

- Представьте себя выходящим из дома и говорящим жене: "я пойду на почту";

- Далее вообразите себя у окошка приемщицы бандеролей, она дает вам сдачу и говорит: "Позвоните Ребулу";
- Представьте себе, что, по окончании разговора с Ребулом, вы выходите из кабины и спотыкаетесь о ворох конвертов;
- Затем вы покупаете конверты. На верхнем конверте вы читаете: "Господин Форе - 9.30";
- Вообразите затем прощающегося с вами Форе и говорящего фразу "Монтейл вас ждет в 10.30";
- И последняя картинка: вы выходите от Монтейла, большая доска прибита на двери его конторы, на доске стрелка-указатель и слово "ВОКЗАЛ".

Как видите, не обязательно искать сложных ассоциаций. Нужно всего несколько секунд, чтобы создать эту цепочку картин. Очень важно при этом, чтобы воображаемые картины были яркими и четкими.

На следующий день, выходя из дома, вы сразу же подумаете о визите на почту. Затем каждое ваше действие напомнит вам о следующем. Если в какой-то момент вы забудете о следующем деле, достаточно будет восстановить цепь ассоциаций с самого начала и вы легко найдете потерянное звено.

Как запомнить место, куда вы положили какую-то вещь.

Создавать ассоциации необходимо в момент, когда вы кладете /прячете/ вещь. Например, вы кладете отпускные фотографии в ящик рабочего стола. Они будут находиться между вашим паспортом и складным метром. Вообразите паспорт, на каждой странице которого приклеена фотография; представьте затем всю серию отпускных фотографий, стоящих в ряд, а на небольшом расстоянии от этого ряда растянут складной метр и как-бы измеряет длину ряда фотографий.

Эти ассоциации не имеют никакого смысла, но они связывают в вашем мозгу фотографии, паспорт и метр. В дальнейшем у вас не будет никаких затруднений в поиске одного из этих трех предметов.

Как запомнить список покупок.

Если вам нужно посетить несколько магазинов, вы можете использовать способ для запоминания расписания дня.

Если же речь идет только о списке для покупок в одном магазине, используйте способ воображаемых ассоциаций. Вам достаточно запомнить одну-две покупки, остальные запечатлятся в вашем мозгу автоматически.

С этого дня откажитесь от составления списка покупок. Запоминайте их. Это очень легко сделать благодаря описанным способам. Кроме того, вы будете быстро прогрессировать. После нескольких дней упражнений вы гораздо быстрее сможете делать ассоциации. К тому же, это дополнительная работа для вашего механизма памяти; знайте, чем больше вы потратите у памяти, тем больше она вам даст.

Упражнение 42,

Вот список покупок:

Тетрадь	Апельсины	Гигроскопическая вата
Чернила	Сыр	Таблетки от кашля
	Сухари	Зубная паста
	Масло	
	Вино	

Изучите список. Сформируйте быстро мысленные ассоциации. Через час попытайтесь воспроизвести список.

Упражнение 43,

Попытайтесь вспомнить фамилии преподавателей, когда вам было меньше 15 лет. Вы увидите, что вы запомнили преподавателей ваших любимых предметов. Это доказывает, что эмоциональность влияет на силу памяти.



Урок 20. Повторение

Перечитайте уроки: 12-13-14-15-16-17-18-19.

Вновь сделайте упражнения 17, 20, 36, 40, 43.



Урок 21. Как запомнить музыкальный отрывок

Как правило, слуховая память хорошо развита у музыкантов. Известно, что Моцарт воспроизводил по памяти Псалом Сикстинской капеллы всего лишь после двух прослушиваний.

Иногда музыкальный дар сопровождается хорошей музыкальной памятью. Но это не всегда так. Например, знаменитый польский пианист Падеревский в детстве не мог запомнить музыкальное произведение лучше обычного ребенка. В то же время у него был живой ум: он мог играть три партии шахмат одновременно и очень часто выигрывал. Без труда он запоминал стихи и заинтересовавшие его тексты. Но его музыкальная память, даже после того, как он начал серьезные занятия музыкой, не отличалась от обычной. Чем это объяснить? Да тем, что он не упражнял специально свою слуховую память. Однажды преподаватель объяснил ему темы и глубинный смысл нескольких музыкальных произведений, и с этого дня его музыкальная память развивалась чрезвычайно быстро. Вскоре он мог запоминать целые симфонии. А было ему в это время 15 лет.

Приведенный пример показывает, что музыкальная память, как и другие виды памяти, развивается упражнением и осмыслением.

Проанализируйте музыкальный отрывок, выделите в нем различные части, попытайтесь понять смысл каждой части и логическую связь между частями. После такой работы вам будет легче запомнить весь музыкальный отрывок.

Посмотрим теперь, каким образом нужно поступать, чтобы запомнить музыкальное произведение. Само собой, необходимо иметь возможность прослушать музыкальный отрывок несколько раз; чем длиннее музыкальное произведение, тем больше количество прослушиваний. Как правило, для запоминания музыкального произведения вы будете пользоваться диском. Итак, поступайте следующим образом:

а/. Прослушайте внимательно один раз музыкальный отрывок, чтобы получить общее впечатление.

б/. Прослушайте произведение несколько раз, анализируя его различные части /различные мотивы в классическом произведении, различные куплеты и рефрены в песне/. Выявите совпадения и отличия, которые могут быть между различными частями. По необходимости прослушайте, перемещая иглу проигрывателя, соседние или похожие части.

в/. Прослушайте еще раз начало и конец отрывка.

г/. Попробуйте, напевая вполголоса, воспроизвести начало и конец отрывка.

д/. Прослушайте диск, чтобы запомнить другие отрывки.

е/. Установите места, которые вам не удалось запомнить, и прослушайте их несколько раз.

ж/. Прослушайте и попробуйте восстановить произведение полностью.

Хотя этот способ гораздо проще на практике, чем на бумаге, вовсе необязательно добиваться результата за один сеанс, особенно в начале. Вы можете хорошо справиться с пунктами (а) и (б) в первый день; (в) и (г) во второй день; (д) и (е) в третий день; (ж) - в четвертый.

Во время занятий вы установите, что первые отрывки вам даются труднее, чем последующие. По мере упражнений ваша слуховая память будет значительно улучшаться, что еще раз

доказывает: не надо бояться перегрузить память; чем больше вы запомните, тем легче процесс создания ассоциаций; чем больше упражнений, тем гибче и послушнее память.

Слабеет ли память с возрастом?

Многие люди жалуются, что после 50-60 лет их память ухудшается. Очень часто это всего лишь кажущееся ослабление памяти.

Конечно, память в таком возрасте теряет немного своей пластичности /но только очень немного/. Случается, что мгновенно не вспоминается имя или число. Это немного раздражает, но беспокоиться не следует. Подумайте немного о другом, затем вернитесь к прежнему сюжету и возобновите поиск с помощью близких по значению или звучанию слов или ассоциаций.

Физиологически в 80 лет теоретическое снижение способности к запоминанию составляет не более 10 %. Если сравнить эти 10 % с огромным потенциалом человеческого мозга, они не представляют заметной потери. В то же время, можно легко компенсировать эту теоретическую потерю регулярным упражнением, которое позволяет памяти работать эффективно.

Кроме того, необходимо отметить, что способность к запоминанию с годами улучшается, так как у человека увеличивается основа для ассоциаций.

Упражнение 44.

Прodelайте упражнение на развитие слуховой памяти, используя описанный выше способ.

Возьмите диск или кассету с музыкальным произведением. Прослушайте отрывок. Попробуйте, напевая, воспроизвести начало. Затем воспроизведите конец отрывка. Прослушайте его весь, чтобы запомнить оставшуюся часть. Прослушайте еще раз весь отрывок, чтобы восполнить возможные пробелы в запоминании. Теперь вы должны знать весь отрывок на память. Если вам это не удалось за один сеанс /20 минут-максимум/, прослушайте отрывок в последующие дни.



Урок 22.

Память и учеба

Как запомнить то, что читаешь.

Прежде всего, нужно быть максимально спокойным. В противном случае ваше внимание будет рассеянным. Читайте внимательно – это первый совет.

Во-вторых, читайте с карандашом в руке и помечайте важные параграфы, ключевые идеи, понятия и выражения, которые вы хотите запомнить.

После окончания чтения текста просмотрите помеченные карандашом параграфы и фразы; закройте книгу и попытайтесь их воспроизвести.

Если ваш текст достаточно длинный, просматривайте помеченные параграфы на следующий день после первого чтения, а затем еженедельно. Если вам необходимо запомнить некоторое число идей дословно и в определенном порядке, вы можете использовать напоминательные таблицы или "способ мест", о которых мы поговорим позже.

Как запоминать изучаемый материал.

Когда речь идет о систематических занятиях, поступайте следующим образом.

1. Удостоверьтесь, что вы все хорошо поняли. Не переходите к другому абзацу, пока не поймете смысл предыдущего.

2. **Имейте намерение** запомнить изучаемый материал. Это все тот же принцип: вначале нужно по-настоящему хотеть, чтобы мочь.

3. **Заинтересуйтесь** изучаемым материалом. Не ограничивайтесь только чтением. Подумайте над тем, что вам могут принести полученные знания. Поразмышляйте над практическим их применением. Мотивируйте вашу работу.

4. Не учите слишком много за один раз. Бесполезно прилагать большое усилие для заучивания громоздкого материала за один раз. Если вы устали, усваиваемость уменьшается. Происходит напрасная трата энергии. Напротив, изучая материал небольшими порциями, вы запомните его без особых усилий. Если, например, вам надо выучить стихотворение из 120 строк, целесообразнее учить его четыремь сеансами из 30 строк по 20 минут, чем за один раз в течение 2 часов.

5. Не разбивайте заучиваемый материал на слишком короткие части. Этот совет не противоречит предыдущему. Мы хотим сказать, что если вам нужно выучить 30 стихотворных строк, не следует их учить порциями по 2 строки, лучше учить тремя группами по 10 строк в один раз. Если не соблюдать это правило, то вы потеряете целостное видение материала и в дальнейшем будет трудно восстановить связь между группами строк.

6. Учите материал в определенный час. Занимаясь каждый день в определенный час, вы приучаете мозг к наилучшему восприятию именно в это время. Это становится своего рода условным рефлексом. Вы запоминаете быстрее с меньшими усилиями. Вечерний час перед сном – прекрасное время для запоминания. Равно как и утренний час после пробуждения.

7. Часто повторяйте материал, который вы учите наизусть. Просмотрите три, четыре, пять раз один и тот же текст. Через 24 часа после первого занятия вы забываете наибольшую часть выученного текста. Поэтому первое повторение не должно быть позже 24 часов после первого изучения. Но не повторяйте раньше 5-6 часов после первого изучения /закон Жоста/. Выработайте свой собственный оптимальный ритм.

Чтобы лучше усвоить трудный текст.

Чтобы запомнить смысл текста, который вам кажется трудным, попробуйте следующий способ: внимательно читайте каждую фразу-и переписывайте ее на свой манер, в вашем стиле, как можно проще, пусть даже многословнее.

Во время повторного чтения вашего собственного текста вы с удивлением обнаружите, что смысл текста уже не представляет большой сложности.

Этот способ предлагается также родителям, которые хотят помочь своим детям лучше понять трудную поэму /стихотворение/. Такое переложение "трудной" поэзии на "легкую" прозу помогает детям прочнее запомнить первоизданный поэтический текст.

Упражнение 45.

Возьмите учебник или статью из научно - популярного журнала. Читайте 10-15 минут с карандашом в руке, как указано в начале урока. По окончании чтения просмотрите ваши пометки. Вы увидите, что такое чтение оставит у вас более прочное впечатление, чем чтение обычное.



Упражнение 46.

Попробуйте вспомнить имена 6-7 ваших друзей детства, с которыми вы общались в возрасте от 5 до 10 лет.



Урок 23.

Сосредоточенность

Всякое упражнение памяти должно начинаться с упражнения на сосредоточенность. Чем легче вы сосредотачиваетесь, тем

быстрее и прочнее вы запоминаете. Предлагаемым ниже упражнениям на сосредоточение вы должны уделять особое внимание. Многие жалуются на неумение сосредотачиваться. В дальнейшем вы убедитесь, что, следуя предложенным способам, вы умножите вашу способность сосредотачиваться.

Прежде всего отметим, что в течение ограниченного времени вы в состоянии сосредотачиваться на предмете, который вы выбираете по собственному желанию /лампа в вашей комнате, идущий по улице человек, ваши ботинки или книга и т.д./.

Это свидетельствует о том, что **ваша способность сосредотачиваться зависит от вашего желания.**

Отметим дальше, что мы легко сосредотачиваемся на том, что нас интересует. Когда вы голодны и изучаете меню в ресторане, вы ничем другим не отвлекаетесь, ваши мысли не переключаются с предмета на предмет. То же происходит во время чтения статьи на тему, которая вас сильно увлекает /любимый вид спорта, кино, театр, рыбная ловля, антиквариат и т.д./, при этом у вас не возникает трудностей с сосредоточением внимания на тексте статьи.

Продолжим наши рассуждения уже с учетом ваших личных особенностей. Разделите страницу на две колонки: справа напишите темы, сюжеты или занятия, на которых вы сосредотачиваетесь с трудом. Слева отметьте темы, сюжеты и занятия, на которых вы легко сосредотачиваетесь.

Легкое сосредоточение

Трудное сосредоточение

. . .

. . .

После заполнения колонок вы обнаружите, что слева будут вещи, которые вас интересуют. Справа же вы наверняка напишите то, чем интересуетесь в меньшей степени и что вам меньше знакомо. Этот анализ поможет вам понять способы повышения способности к сосредоточению.

Но тут же поставим себе вопрос: что же такое, в сущности, **сосредоточение?** Это способность закреплять внимание на выбранном сюжете или занятии и отвергать другие сюжеты, которые привлекают внимание.

Иначе говоря, среди всех воображаемых картин и мыслей, проходящих в нашем мозгу, мы должны отобрать те, которым решили следовать, и отбросить все остальные.

Необходимо заметить, что сложность состоит не в выборе сюжета для сосредоточения, а в способности противостоять "вторжению" посторонних мыслей. Поэтому сосредоточение – это, прежде всего, защитная реакция от внешнего вторжения.

Первый этап сосредоточения.

Не следует думать, что можно сосредотачиваться в любых условиях. Если вы должны сосредоточиться на учебе, необходимо прежде всего отгородить себя от внешнего мира. Выберите способствующую учебе обстановку. Вам необходимы тишина, свет, умеренная температура. Нет ничего более нежелательного для сосредоточения, чем шум, особенно повторяющиеся и раздражающие.

Выберите удобный стул, на котором вы будете сидеть прямо, соответствующей высоты стол. Эта рабочая обстановка важна по двум причинам. Во-первых, потому что вы сможете сосредотачиваться и заниматься только в условия тишины и комфорта; во-вторых, потому, что помещая себя каждый раз в одни и те же материальные условия для занятий, вы выработаете условный рефлекс сосредоточения. Ваше сознание будет само собой принимать состояние внимательности и сосредоточенности, как только ваше тело попадет в определенные материальные условия. Ваша способность к сосредоточению будет улучшаться по мере закрепления вашей привычки заниматься в одних и тех же благоприятных условиях.

Из сказанного выше следует первый совет: **выбирайте способствующую сосредоточению обстановку и привыкайте работать в ней постоянно.**

Второй этап.

Вы выбрали место, теперь необходимо оградить себя от всего отвлекающего окружения. Отодвиньте подальше художественную книгу, предметы ваших обычных развлечений, газеты, журнал и т.д. Не сидите перед окном – это нежелательно из-за прямого

света, а также из-за возможного сюжета на улице, который может вас отвлечь. Это мелкие детали, но они имеют большое значение для выработки способности к устойчивому сосредоточению.

Само собой разумеется, необходимо избавиться от соседства с включенным телевизором и радиоприемником. Снимите также некоторые физиологические факторы: голод, жажду и т.д. Если во время занятий вам нужно будет пройти на кухню за стаканом воды или бутербродом, – это нарушит ваш рабочий ритм. Перед началом работы выпейте стакан воды, съешьте сухарик или кусок шоколада, или имейте все это недалеко от рабочего стола /но не перед глазами/.

Все это кажется очевидным. Но если вас отвлекла один раз – переданная по радио информация, два раза – бегающий по комнате ребенок, один раз – потребность пойти на кухню за чашкой чая, девять раз – различные уличные «спектакли», – не говорите, что вы не умеете сосредоточиться. Просто вы не в тех условиях, где сосредоточение возможно.

Вот вам и второе правило, которому нужно следовать: **убирайте от себя материальные причины рассеянности и прерывания работы.**

Запомним хорошо два первых правила, которые нужно соблюдать для выработки умения сосредотачиваться:

1. Выбирайте благоприятные условия.
2. Убирайте материальные причины рассеянности.

Начиная с этого дня, применяйте эти правила в тех случаях, когда вы желаете правильно сосредоточиться.

Упражнение 47.

Вот упражнение, которое, способствуя вашей слуховой сосредоточенности, поможет развивать музыкальную память.

Внимательно прослушав диск, определите все музыкальные инструменты, которые были заняты в оркестровке.



Урок 24.

Сосредоточенность /продолжение/ Третий этап.

Находитесь ли вы в хорошей физической форме для умственного труда? Ранее мы говорили о насыщении крови кислородом и о роли крови для питания мозга. Мы упоминали о химических элементах, необходимых для деятельности мозговых клеток. Наконец, мы говорили также об астении.

Если вы не соблюдали, вольно или невольно, предложенные ранее правила гигиены или если вы чувствуете чрезмерную усталость, не пытайтесь сосредоточиться на учебе. Отдохните, встаньте лучше завтра на час раньше обычного. А перед сном сделайте получасовую прогулку на свежем воздухе.

Контролируйте вашу физическую форму и вашу гигиену памяти с помощью следующей таблицы.

- | | | |
|--|---------|-------------|
| 3. Питание, соответствующее умственному усилию | - да | - нет |
| 4. Оксигенация легких ежедневная | - да | - нет |
| 5. Время сна | - норма | - недостат. |
| 6. Курение | - нет | - много |
| 7. Потребность в алкоголе | - нет | - да |
| 8. Общая усталость | - нет | - да |

Если у вас получится три или более ответов из правой колонки, вам нелегко будет сосредотачиваться. Вы должны обратить внимание на эти пункты перед упражнениями на сосредоточенность.

Может случиться, что, несмотря на хорошую гигиену мозга, вы чувствуете себя в какой-то день не совсем в форме. В этом

случае необходимо просто освежиться перед работой. Погуляйте на воздухе 10-15 минут, затем примите душ. Потом выпейте стакан прохладной воды /молока, чая или кофе с мороженым /. После этого принимайтесь за работу, вам будет легко сосредотачиваться.

Таким образом, не забывайте третий совет: **сосредотачивайтесь, если физическое состояние вам это позволяет.**

Четвертый этап.

Теперь рассмотрим внутренние психологические условия для правильной сосредоточенности.

Сначала проанализируем проделанный ранее опыт. Вы составляли таблицу из двух колонок со списками "трудных" и "легких" сюжетов для сосредоточенности. С помощью этой таблицы вы убедились, что на любимых сюжетах сосредотачиваться легко, и наоборот. Это означает, что эмоциональные и субъективные факторы вмешиваются, чтобы способствовать или мешать сосредоточению. Рассеянность - это своего рода защитный рефлекс против сюжетов, которые вам не нравятся. Но, скажете вы, часто приходится учить именно то, что не хочется. Для того, чтобы принять с большей охотой такие сюжеты, необходимо выяснить для себя достаточно ясно потребность их изучения. Тщательно рассмотрите причины, которые объясняют ваши усилия: получение диплома, завершение научной работы, продвижение по службе, одобрение со стороны начальства, - короче, цели, ради которых вы прикладываете усилия в учебе и сосредоточении. **Хорошо представьте себе вашу цель перед началом работы.**

Теперь вы знаете четыре правила сосредоточенности:

1. Выбирайте благоприятные условия.
2. Убирайте материальные причины рассеянности.
3. Контролируйте вашу физическую форму.
4. Хорошо осознавайте свою цель.

Упражнение 48.

Закройте глаза, мысленно представьте себе цифру "1".

Когда вы четко "увидели" цифру 1, "сотрите" ее и на ее место "поставьте" цифру "2".

Продолжайте таким образом до 10.

Это упражнение - прекрасная тренировка на развитие сосредоточенности.



Урок 25.

Сосредоточенность /продолжение/ Пятый этап.

Вам, возможно, приходилось быть в такой ситуации. Вы читаете книгу, но, несмотря на все усилия, ваше внимание постоянно отвлекается- и чтение идет очень медленно. Пять, десять раз вам приходится возвращаться к предыдущей фразе, чтобы не потерять смысл текста. Это может происходить по различным причинам, которые мы уже анализировали, а также быть следствием другого фактора: у вас нет базы знаний, достаточной для данного текста. Если вы попросите ребенка двенадцати лет прочитать отрывок из монографии доктора наук, ему не удастся сосредоточиться, и после 30 строчек он не сможет объяснить смысл прочитанного. После первой же фразы его внимание переключится на что-то другое, и он дальше будет читать "механически".

То же самое происходит с каждым из нас. Поэтому, когда вы испытываете трудность в сосредоточении на каком-то малопонятном тексте, задайте себе вопрос: "есть ли у меня необходимые базовые знания для понимания этого текста?" Если ответ будет отрицательным, вам необходима предварительная подготовка. Вы сэкономите много времени и сил, прочитав предварительно одну, две или даже три более легких работы,

вместо того чтобы мучительно медленно продвигаться в чтении малознакомого текста.

Иногда трудность в сосредоточении может возникать не из-за смысла произведения, а из-за его формы. Вам достаточно знакома излагаемая тема, но автор использует очень богатый и точный словарный набор. В этом случае смысл некоторых фраз от вас ускользает потому, что вы не знаете значение нескольких слов. Чтобы избежать рассеяния внимания, нужно уточнять по словарю все слова, значение которых вы не знаете или представляете смутно. Достаточно встретить в одной фразе 2-3 слова, значение которых вы четко не представляете, и общий смысл всей фразы от вас "ускользнет". Никогда не пропускайте ни одного малознакомого слова, не выяснив его точного значения по словарю.

Отсюда пятое правило сосредоточения: **Удостоверьтесь, что вы владеете базовыми знаниями, достаточными для читаемого текста.**

Шестой этап.

Мы уже говорили о значении личных целей. В этой связи подчеркивалось, что сосредоточенность облегчается, если вы полностью осознаете важность чтения или работы, которую вы предпринимаете. Однако для усиления эффекта сосредоточения вам также необходимо сформировать в вашем сознании **непосредственный интерес.**

Каким образом можно заинтересовать себя в чтении определенного материала?

Прежде всего, необходимо глубоко осознать выгоды, которые вы извлечете из знакомства с этим материалом, причем не только с точки зрения длительной перспективы, но и в смысле непосредственной пользы для вашей учебы. Например, читая вводный курс по философии, вы побуждаете себя тем, что это вам позволит в дальнейшем лучше познать того или иного знаменитого философа.

Кроме того, вы должны задавать себе вопросы типа: почему была написана эта книга, какую цель преследовал автор, кем был автор? Короче, вникая в глубинный смысл научной работы или художественного произведения, вы повышаете собственный

интерес к чтению, вследствие чего процесс сосредоточения облегчается.

И еще один совет: читайте всегда предисловие и оглавление. В предисловии или введении автор, как правило, пытается в сжатом виде представить цель своей работы, ее основные идеи. Что же касается оглавления, то оно дает вам представление об общей структуре произведения, в каком-то смысле резюмирует его. Читая и перечитывая введение, вы повышаете свой интерес к книге.

Таким образом, перед сосредоточением вашего внимания на чтении трудной книги необходимо соблюдать шестое правило:

пытайтесь повысить ваш непосредственный интерес к произведению, которое вы читаете.

Мы коротко изложили шесть ключевых пунктов сосредоточения в учебном процессе. Не пытайтесь сосредотачиваться, если не соблюден, вольно или невольно, один из этих пунктов. Напомним их в форме резюме:

1. Выбирайте благоприятные условия работы.
2. Исключайте причины рассеянности.
3. Будьте в хорошей физической форме.
4. Осознайте вашу цель.
5. Владейте базовыми знаниями.
6. Повышайте непосредственный интерес.

Чтобы запомнить эти шесть правил, построим "логическую цепочку" из первых букв и слогов ключевых слов.

Получим УРАССФОР-ЦЕЗНИН.

Под конец еще один совет, как восстановить сосредоточенность, если во время чтения ваше внимание отвлеклось на постороннюю мысль.

Во-первых, постарайтесь еще раз глубоко осознать вашу личную цель. Хорошо подумайте, что вас ждет, если вы быстро закончите вашу работу, и что произойдет, если вы не сохраните достаточной сосредоточенности до конца вашей работы. Во-вторых, найдите в книге точное место, на котором вы потеряли сосредоточенность, и пометьте его карандашом /крест, галочка, восклицательный знак и т.д./ Разберитесь, не явилось ли причиной отвлечения вашего внимания плохое понимание смысла текста. Если это так, то устраните эту причину. Если же с

пониманием текста все в порядке, возобновите чтение. При этом помечайте карандашом каждый абзац, на котором ваше внимание отвлечется. Если таких пометок будет больше трех на одной странице, продолжать чтение бесполезно. Сделайте перерыв на полчаса, прогуляйтесь на воздухе, выпейте чашку кофе /чая, воды, фруктового напитка/, попытайтесь по схеме УРАССФОР-ЦЕЗНИН найти причину вашей рассеянности и устраните ее. Затем продолжайте работу.

В уроках по сосредоточению мы говорили, в основном, о его применении в учебе. Конечно же, схема УРАССФОР-ЦЕЗНИН применима и в других делах: подготовка доклада, написание статьи и т. д.

В заключение предлагаем избегать двух вещей:

1. **Чтение-мечтание.** Во время чтения, даже если это развлекательный роман, не позволяйте себе отвлекаться на размышления или мечтания по поводу какой-либо мысли или слова, повстречавшихся в книге. Это обесценивает усилия, которые вы предварительно предприняли для достижения сосредоточенности. Необходимо создать у себя прочные условные рефлексы: вы читаете – и это означает для вашего мозга "обязанность" сосредоточения на тексте и "запрет" на мечтание. Если вы хотите помечтать /поразмышлять?/, то закройте книгу, пересядьте в удобное кресло и мечтайте в свое



удовольствие. Запретите себе раз и навсегда смесь "чтение - мечтание".

19. Чтение-дрема. Многие читают перед сном. Ничего плохого в этом нет. Но при условии, что, перед тем как уснуть, книгу нужно сознательно закрыть и отложить. Никогда не читайте, когда вы чувствуете приближение сна и рассеивание внимания.



Упражнение 49.

Это упражнение на сосредоточение по одному сюжету и на углубленное изучение проблемы.

Вначале проверьте себя на соблюдение формулы УРАССФОР-ЦЕЗНИН.

Затем возьмите любой предмет и проанализируйте его по нескольким пунктам /процесс изготовления, исходные материалы, их происхождение и т. д. /

Пример. Вы взяли нож. Он сделан из дерева и стали: дерево было обточено на станке, ему придали форму ручки, в нем сделали прорезь для лезвия. Заготовка из дуба, дуб был спилен людьми в лесу и т. д. Лезвие стальное, сталь произведена из железа и угля, железо добыто из руды и т. д.

Ваши рассуждения могут идти еще дальше. Строго придерживайтесь предмета анализа, старайтесь не отвлекаться на посторонние мысли.



Урок 26. Повторение

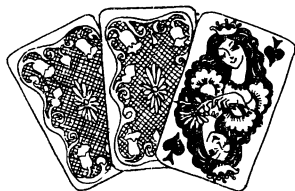
Перечтите уроки. 21-25.

Повторите упражнения 45, 47-49.

Упражнение 50.

Вот интересное упражнение, которое вы можете делать в "потерянное время" и которое доказывает, что ваша память может быть значительно улучшена. Кроме того, это великолепное упражнение для развития мгновенной памяти.

Возьмите колоду карт, вытащите одну карту, назовите ее и переверните. Возьмите вторую карту, назовите первую и вторую, положите перевернутую вторую на первую. Вытащите третью карту, назовите первую, вторую и третью, присоедините и ее к первым двум. И так далее. Запишите свое первое достижение. В дальнейшем вы убедитесь, что путем методических упражнений вы быстро улучшите результат.



В последующем вы сможете делать упражнение, вынимая из колоды по две, затем по три карты. Это упражнение хорошо для игроков в карты, для которых важно быстро запоминать вышедшие из игры карты.

*

* *

Сейчас вы находитесь на пути существенного улучшения функционального аппарата памяти. Скоро вы откроете ее новые возможности.

Помните о своей цели в течение всего курса. Думайте о всех преимуществах, которые дает вам более совершенная память и лучшая техника обучения.



Урок 27.

Как учить иностранные языки

Если вы хотите говорить на иностранном языке, нужно научиться "думать" на этом языке, т.е. ваши мысли должны выражаться с помощью иностранных слов, не переходя к переводу с родного языка на иностранный. Сначала это покажется очень трудным, но со временем вы к этому придете - с помощью методики, которую мы вам предлагаем.

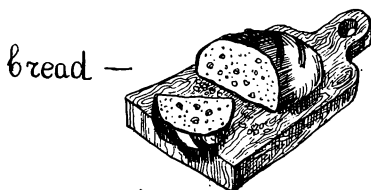
Чтобы прийти к способности мыслить на другом языке, необходимо, с одной стороны, обладать достаточным словарным запасом, а с другой стороны, уметь составлять автоматически фразы из слов.

В обоих случаях речь идет о памяти, но во втором - о памяти механической. Если запоминание будет только логическим, связным, вы потеряете качество самопроизвольности, необходимое для того, чтобы говорить на языке.

Вот почему не нужно пытаться запоминать английское слово как перевод родного слова. Необходимо ассоциировать английское слово непосредственно с соответствующим образом. То есть не стоит запоминать, повторяя "bread" - "хлеб", а нужно визуальное представить булку хлеба и повторять "bread", "bread", "bread"... Таким образом вы непосредственно связываете понятие "хлеб" со словом "bread".

Но это только первый шаг на пути изучения языка. Вы накопите определенное количество слов, однако не сможете воспользоваться ими сразу же. Чтобы заговорить по-английски, недостаточно расположить английские слова рядом с русскими, необходимо уметь составлять из них фразы по английским

~~bread - ХЛЕБ~~
~~bread - ХЛЕБ~~
~~bread - ХЛЕБ~~



~~Sweet - конфета~~
~~sweet - конфета~~
~~sweet - конфета~~



правилам; иначе говоря, нужно знать синтаксис.

Но если мы изучаем правила как таковые, если думаем об их применении в разговоре, мы теряем сразу же спонтанность.

Применение правил синтаксиса и грамматики должно быть механическим, без каких-либо усилий на размышления. Чтобы прийти к этому, существует только одно средство: знать на память примеры применения того или иного правила.

Если вы знаете, как будут по-английски следующие фразы:

"Я смог бы его встретить, если бы ...";

"Мы могли бы позавтракать с ним, если бы...", — то у вас не возникнут трудно составить любые фразы этого типа. Это значительно эффективнее, чем если бы вы каждый раз спрашивали себя, какое правило нужно применить для перевода сослагательного наклонения прошедшего времени от глагола "мочь", учитывая при этом, что глагол "мочь" в английском языке имеет только два времени: настоящее и прошедшее. Итак, необходимо собрать все правила грамматики в примерах. Для студентов, готовящихся к экзаменам, мы не можем дать другого совета, чем: учите наизусть все примеры, данные в учебнике; выпишите их на листы и повторяйте беспрерывно до прочного запоминания.

А сейчас вернемся к изучению словаря. Наилучший способ запомнить слово — это запомнить его в составе фразы. Вместо обладания инструментом вы научитесь им пользоваться. Вместо

заучивания слова "bread" научитесь составлять маленькие фразы типа "here, we eat much bread" /"здесь мы едим много хлеба"/. Повторите составленную фразу по-английски несколько раз, усваивая ее значение и не подглядывая в русский текст.

Чтобы запомнить иностранное слово, можно устанавливать какие-то связи с другим русским словом, имеющим созвучие с иностранным словом и облегчающим ассоциацию между иностранным словом и его русским смысловым аналогом.

Примеры для английского языка:

1. Машина	- карета	- car
2. Сумка/ мешок	- багаж	- bag
3. Стакан	- глаз	- glass
4. Перо	- пенал	- pen
5. Печать	- штамп	- stamp
6. Книга	- букинист	- book
7. Хитрец	- каналья	- carry
8. Наводнение	- флот	- flood

Конечно, этот способ применим далеко не во всех случаях, чаще всего его используют, когда есть общая этимология между английским и промежуточным словами /примеры 1, 2, 4, 5, 6, 7/. Во всяком случае к этому способу можно обращаться, когда слово никак не запоминается.

И все же лучше, что мы можем посоветовать, звучит банально: повторяйте фразы на изучаемом языке до того момента, пока они не отпечатаются прочно в вашем сознании. Читайте текст на иностранном языке; смотрите перевод, чтобы знать смысл; затем повторяйте, повторяйте, повторяйте фразы. Повторяйте вслух, чтобы приучить ваш язык к произношению и для подключения к запоминанию слуховой памяти.

Очень эффективны методики, включающие использование магнитофонных кассет. За пределами часов занятий вы можете послушать кассету, занимаясь другими делами. Это поможет механической фиксации фраз в памяти. Метод "Рефлекс-орал" с кассетами или дисками позволяет обучаться этому с большим успехом; он базируется на принципах, которые мы только что изложили. Документацию по методике "Рефлекс-орал" можно заказать в центре "Этюд-Сервис АСМ", она позволит вам

научиться говорить на "настоящем" английском или немецком языках.

Еще несколько советов для изучающих языки:

- занимайтесь понемногу каждый день;
- в течение первых месяцев не пытайтесь разговаривать; читайте больше вслух; "позволяйте" оборотам речи произвольно, без усилий с вашей стороны, отпечатываться в вашей памяти; и в один прекрасный день, совершенно естественно, фразы сформируются и вы заговорите;
- повторяйте чаще одни и те же тексты.

Итак, запомните: изучение языка должно происходить большей частью механически, чтобы вызвать механические ассоциации и восстановить самопроизвольно в дальнейшем фразы, в которых вы будете нуждаться.

Упражнение 51.

Найдите промежуточные слова, позволяющие создать ассоциацию /звуковую или смысловую/ между следующими русскими и английскими словами:

- | | | |
|-----------------------|---|--------------|
| 1. Бутылка | - | - flasck |
| 2. Анекдот | - | - story |
| 3. Окунать/смачивать/ | - | - to sop |
| 4. Требовать | - | - to require |
| 5. Рукопись | - | - manuscript |
| 6. Руководитель | - | - leader |
| 7. Пройти | - | - to pass |
| 8. Остановить | - | - to stop |
| 9. Заслуга | - | - merit |
| 10. Граничить | - | - to border |



Урок 28

Как запомнить орфографию и избежать грамматических ошибок /на примере французского языка/

Орфография состоит в правильном определении окончаний и особенностей правописания слов в соответствии с грамматическими правилами.

Как запомнить орфографические особенности слов.

Вы сомневаетесь в правильном написании того или иного слова и смотрите в орфографический словарь. При этом вы, как правило, не обращаете внимание на то, что имеете дело с ошибками одного и того же типа. Например, нужно писать в слове одну или две буквы "п", одну или две "р" и т.д. Как избежать повторения одних и тех же ошибок?

"Безошибочный" способ.

Мы вам советуем очень простой и эффективный способ. Он основывается на принципе воображаемых ассоциаций.

Предположим, что вы сомневаетесь в написании слова "тапоіг" /усадьба, замок/. Нужно писать одно или два "п"? Вы смотрите в словарь и убеждаетесь, что нужно писать одно "п". Чтобы не забывать больше правильное написание этого слова, вы находите слово, в котором точно одно "п" /например "поіх"-орех/. Затем вы создаете ассоциацию между этими двумя словами. Представьте себе миниатюрный замок в ореховой скорлупе или замок из орехов. Вы можете найти и другую ассоциацию, вызывающую эти два слова.

К созданной вами ассоциации можно в дальнейшем добавлять новые слова. Например, чтобы запомнить, что в слове "cane" /утка/ тоже одно "n", вы можете легко добавить к ассоциации "manoir-noix" слово "cane". Для этого вообразите утку с выводком утят, прогуливающимися в замке из орехов.

Возможности применения этого способа очень широки, таким образом можно запомнить все слова с "n", "nn"; "p", "pp"; "m", "mm" и т.п. Этот способ хорош также для запоминания окончаний слов "eau" или "au".

Когда вы имеете дело со словами, обозначающими абстрактные понятия /"atteler" - прицеплять, "attente" - ожидание, "atterir" - приземляться, причаливать/, старайтесь создать воображаемые ассоциации с конкретным словом той же группы или найти образ, характеризующий слово. Первое слово ассоциируется со словом "attelage" /сцепление/; "atter-ir" - с идущим на посадку самолетом; "attente" - с пассажиром, сидящим на скамейке в зале ожидания.

Как запомнить грамматические и орфографические правила.

Сначала внимательно изучите правило. Затем составьте произвольные фразы, содержащие трудные для написания слова или различные применения изучаемого правила.

Примеры:

- В день, предшествующий /precedant/ его приезду, я получил от него письмо;
- В предыдущем /precedent/ месяце я получил от него письмо.
- Аня порезалась /s'est coupee/;
- Аня отрезала себе /s'est coupe/ хлеба.
- Король пожаловал дворянством /anoblit/ храброго воина;
- Работа облагораживает /enoblit/ человека.
- В 17 веке французская литература была наиболее /le plus/ блистательной;
- Это самая /la plus/ блестящая из эпох.

Логические связи.

Когда речь идет о запоминании слов-исключений из правил, можно использовать логические связи, где фразы, даже очень простые, объединяют эти слова.

Примеры.

- Список слов, которые во множественном числе оканчиваются не на "ous", а на "oux":

"Иди моя капусташка /chou/, мое сокровище /bijou/ на мои колени /genoux/ с твоими игрушками /joujou/; возьми эти камушки /cailloux/ для охоты на сов /hiboux/, покрытых вшами /poux".

- Список прилагательных, оканчивающихся на "al" и дающих во множественном числе "als":

"В моей родной /natal/ стране, где люди очень жизнерадостные /joyals/, случился - это было неизбежно /fatal/-морской /naval/ бой; к счастью, это был последний /final/ бой, т. к. была леденящая /glacial/ погода".

Орфографический словарь.

Записная книжка-орфографический словарь для записи "трудных" слов может быть полезной для легкой и эффективной проверки написания слов. Ведение такого словаря вам не помешает – даже, напротив, поможет применять способ вообразимых ассоциаций.

Мы вам советуем классифицировать слова в вашей записной книжке в зависимости от звуков или сочетаний слов. Пример такой классификации приводится ниже.

Только просматривая и пересматривая примеры, вы прочно усвоите, когда и каким образом применяются грамматические правила. Заведите небольшую записную книжку, содержащую фразы, в правильном написании которых вы сомневаетесь. Регулярно перечитывайте ваши записи. Очень скоро вы будете знать наизусть все формы, в написании которых вы испытывали затруднения.

Итак, резюмируем наши советы:

- выделяйте однотипные ошибки и оставляйте примеры в форме фраз и логических связей;

- регулярно повторяйте одни и те же примеры;
- используйте воображаемые ассоциации для обычной орфографии.

Благодаря этим способам вы не повторите дважды одну и ту же ошибку.

Пример классификации личного орфографического словаря.

1. a, â, â, as, at, ât.
2. am, an, anc, and, ant, ent, en, em.
3. ch, sh, sch.
4. d, dd.
5. ē, ēe, er, tē, tiē.
6. ai, aie, ais, ait, aix, è, ê, ei, es, et, êt.
7. eu, eux, euf, oeuf, eeul, eur.
8. f, ph.
9. h.
- 10 i, il, id, if, is, it, iz, î, y.
11. ay, ail, aille, eil, eille, uel, ouil, ouill, ey, oy, uy, yeu.
12. in, im, ain, aim, ein, en, ien.
13. j, ge, gi.
14. l, ll.
15. m, mm.
16. n, nn.
17. o, of, op, x, os, ô, au, aud, aut, eau.
18. oi, oie, ois, oit, oix, oux, wa, qua.
19. on, onc, ond, ons, ont, onz.
20. ou, ôu, où, oue, ond, ouds, oup, our, out, oux.
21. ouin, oint, oing, ouen.
22. p, pp.
23. s, ss, c, ce, ci, ti, tion, tiel, ciel, ssion.
24. t, tt, th.
25. u, ue, us, ut, û, eu.
26. un, um.
27. x, cs, gz, ct, cc, ks.
28. z, se, si.

Упражнение 52 .

Создайте воображаемые ассоциации для запоминания орфографии следующих слов:

- Loop /волк/, colonne /колонна/, colossal /огромный/,
petrole /нефть/, boule /шар/, culotte /штанишки, трусы/, moule
/устрица/;

- bille /шарик/, colline /холм/, ballon /мяч/, pellicule
/перхоть/, selle /седло/, bulle /пузырь/.

Вариант упражнения 51.

1. Бутылка	- флакон	- flasck
2. Анекдот	- история	- story
3. Окунать/смачивать/	- суп	- to sop
4. Требовать	- реквизиловать	- to require
5. Рукопись	- манускрипт	- manuscript
6. Руководитель	- лидер	- leader
7. Пройти	- пассаж	- to pass
8. Остановить	- стоп-кран	- to stop
9. Заслуга	- мера	- merit
10. Граничить	- борт	- to border



Урок 29.

Логические связи

Мнемотехника ставит целью облегчить запоминание сведений, сложных для удержания в памяти. Она часто используется для запоминания чисел или перечня слов, не имеющих между собой никакой связи. Мнемотехнику применяют студенты для запоминания множества цифровых данных, исторических дат и т.д. Многие участники радио - и телевизионных игр, базирующихся на памяти, прибегают к помощи мнемотехники. Нужно подчеркнуть, что мнемотехника в сочетании с другими, упоминавшимися ранее способами, дает удивительные результаты. Кроме того, определенные приемы мнемотехники используются для упражнений по воссозданию в мозгу зрительных образов, по быстрому созданию воображаемых

ассоциаций, что является прекрасным упражнением для развития памяти.

Сегодня мы начинаем изучение мнемотехники с рассмотрения самой простой ее формы - **логических связей**. Существуют более тонкие способы и формы, мы будем их изучать на следующих уроках.

Логические связи.

Под логическими связями понимаются создаваемые фразы, выражения, слова, самостоятельный смысл которых не имеет значения, но которые помогают запоминать ту информацию, которую они "шифруют" определенным образом.

Примеры логических связей:

1. Геометрия:

- "Биссектриса - это крыса; бегаёт по углам, делит их пополам".

2. Физика:

- "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан."
/Первые буквы слов - первые буквы семи цветов спектра/.

3. Грамматика:

- "Цыган на цыпочках цыпенку цыкнул цыц".

4. Французские преподаватели по маркетингу называют студентам последовательно четыре этапа пути к коммерческому успеху.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| - capter l' <u>a</u> ttention | - добиться Внимания; |
| - creer l' <u>i</u> nteret | - создать Интерес; |
| - susciter le <u>d</u> esir | - вызвать Желание; |
| - provoquer l' <u>a</u> ction | - спровоцировать Действие. |

Для запоминания этих этапов в их последовательности достаточно помнить названия оперы Верди AIDA (Аида) /строку "и виждь и внемли" из стихотворения А.С. Пушкина "Пророк"/.

Логические связи легко составить, а из них сформировать список слов или выражений. Вы можете использовать логические связи для запоминания основных городов большого маршрута, имен 5-10 участников конференции и т.д. При слишком длинных перечнях, списках или большом количестве чисел использование логических связей становится невозможным. В таких случаях

мнемотехника прибегает к другим, более искусным приемам, которые мы будем изучать в дальнейшем.

Упражнение 53.

Составьте логическую связь для запоминания семи чудес света античного мира:

1. Большие египетские пирамиды в Гизе, пирамида Хеопса.
 2. Храм Артемиды в Эфесе.
 3. Мавзолей в Галикарнасе.
 4. Висячие сады Семирамиды в Вавилоне.
 5. Статуя Зевса в Олимпии.
 6. Колосс Родосский /статуя Гелиоса в Родосе/.
 7. Маяк в Александрии.
- Не берите больше 1-2 слогов из названия каждого чуда.

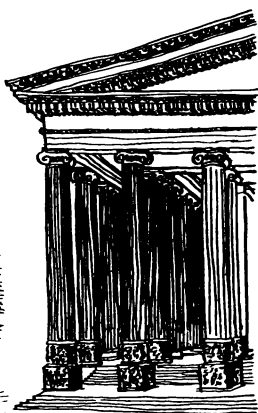
Упражнение 54.

Составьте логическую связь для запоминания девяти муз - дочерей Зевса и Мнемозины:

Клио	- история,
Талия	- комедия,
Мельпомена	- трагедия,
Терпсихора	- танцы,
Евтерпа	- лирика /музыка/,
Эрато	- любовная поэзия /элегия/,
Полигимния	- гимны,
Уrania	- астрономия,
Каллиопа	- эпическая поэзия /красноречие/.



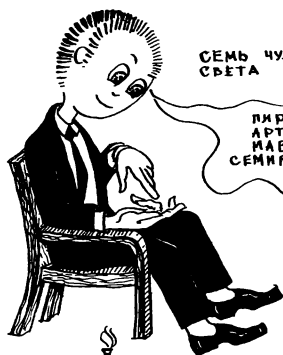
ПИРАМИДЫ
В ГИЗЕ



ХРАМ АРТЕМИДЫ
В ЭФЕСЕ



МАВЗОЛЕЙ В
ГАЛКАРНАСЕ

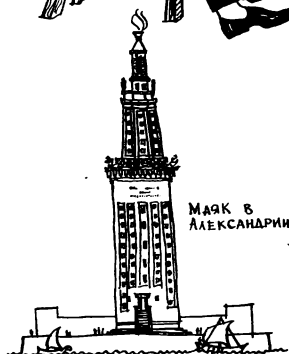


СЕМЬ ЧУДЕС
СВЕТА

ПИРАМИДА
АРТЕМИДА
МАВЗОЛЕЙ
СЕМИРАМИДА



Висячие сады Семирамиды
В Вавилоне



МАЯК В
АЛЕКСАНДРИИ



СТАТУЯ ПРОМЕТЕЯ
В РОДОСЕ



СТАТУЯ ЗЕВСА
В ОЛИМПИИ



Урок 30.

Как изучать историю



Для правильного изучения истории необходимо в первую очередь, как и в других дисциплинах, хорошо понять ее предмет. А для того, чтобы понять предмет изучения, его надо учить, переходя от общего к частному. Если, игнорируя всю европейскую историю, вы начнете детально изучать Венский конгресс, вы не сможете удержать в памяти все нужные детали. Вам будет нехватать ассоциаций.

Итак, изучение истории должно быть прогрессивным. Вот почему в начальных классах в течение 1-2 лет изучают общую историю, т.е. предмет в целом.

В последующих классах углубляют эти знания, изучая период за периодом. И, если вы не усвоили в достаточной степени программу младших классов, вам будет нелегко в старших классах. Вы будете теряться в бесконечном множестве деталей, и вам будет трудно устанавливать связи между ними. Если вы окажетесь в подобной ситуации, вам необходимо взяться за учебник истории для начальных классов и выучить его "от корки до корки".

Принцип постепенного перехода от общего к частному заложен в основу так называемых синоптических /сводных/ таблиц, составление которых мы вам настоятельно советуем.

Возьмем историю Франции и попробуем составить сводную таблицу.

МЕРОВИНГИ	- Кловис, король франков с 481 г.
КАРОЛИНГИ	- Пепин Короткий, король с 752 г.
КАПЕТИНГИ	- Гуго Капет, король с 987 г.
ВАЛУА	- Филипп VI Валуа, король с 1328 г.
БУРБОНЫ	- Генрих IV, король с 1589 г.
I РЕСПУБЛИКА	- 1793 г.
I ИМПЕРИЯ	- 1804 г.
РЕСТАВРАЦИЯ БУРБОНОВ	- 1815 г., Людовик XVIII.
ИЮЛЬСКАЯ МОНАРХИЯ	- 1830 г., Луи Филипп Орлеанский
II РЕСПУБЛИКА	- 1848 г.
II ИМПЕРИЯ	- 1852 г.
III РЕСПУБЛИКА	- 1870 г.
IV РЕСПУБЛИКА	- 1945 г.
V РЕСПУБЛИКА	- 1958 г.

Когда вы хорошо запомните эту таблицу, вы сможете раскрыть подробнее каждый из основных периодов и сделать новые сводные таблицы.

Например:

Г а л л и я	{	Кельтс- ская	{	- Поселение греков в Марселе, 600 г. до н.э.;
		Галлия		- завоевание Рима галлами, 390 г. до н.э.;
	{	Римская Галлия	{	- поселение римлян в Провансе, 123 - 60 г.г.
	{	{	Франкс- кая Галлия	{
- закат Римской империи, 11 в. н.э.;				
{		{		- нашествие варваров
			- визиготы, - франки, - гунны,	
			- Кловин разбил римлян в Суассоне, 486 г.	

Запоминать важнейшие даты, которые будут фигурировать в ваших синоптических таблицах, вы сможете благодаря мнемотехническим способам, о которых мы поговорим в дальнейшем.

Следуя способу синоптических таблиц, вы запомните очередность событий в целом, а если захотите, то сможете изучить в деталях и каждое из них.

Чтобы заучивать даты, наводящие ужас на студентов и школьников, можно пользоваться следующими способами:

- способ кумулятивного повторения /вы учите каждый день 4-5 дат/;
- способ мнемотехнический /будем изучать позже/, этот способ более легкий.

Упражнение 55.

Возьмите энциклопедический словарь и составьте синоптическую таблицу по истории жизни Наполеона Бонапарта /Михаила Ломоносова, Александра Пушкина .../.



Урок 31. Как изучать географию

Для географии, как и для истории, применимо правило: до изучения деталей необходимо получить достаточные общие познания. Многие учащиеся не понимают, что география - это не описание независимых друг от друга фактов. Наоборот, существует связь между большей частью сведений, которые вы должны запомнить. Хорошо усвоенная физическая география помогает посредством дедукции запоминать минеральные и сельскохозяйственные ресурсы той или иной страны. Ресурсы, в свою очередь, определяют возникновение и развитие конкретных отраслей промышленности. Совокупность природных ресурсов и промышленности почти автоматически обуславливают структуру

внешней торговли изучаемой страны: экспорт товаров, производимых на базе национальных ресурсов; импорт не существующего в стране сырья и изготавливаемых на его основе товаров.

Таким образом, главным условием хорошего усвоения географии является глубокое изучение ее общего курса /программа средней школы/. Изучение страны или региона становится более простым и легким делом-при условии хорошего знания общей географии.

Практикуйте составление синоптических таблиц, в которых, по возможности, устанавливайте логическую связь между различными фактами.

Пример подобной таблицы:

МАДАГАСКАР.

- Общие данные:**
- Большой остров - 585.000 кв. км.
 - Часть исчезнувшего континента, в который входили также Декан и Австралия.
- Вывод: остров раннего происхождения

1. Центральное плато



- Вулканы; почва, за исключением долин, - малоплодородный латерит. Следствие: мало возделываемых культур /риса, маниоки, рафии, кукурузы/, развитое животноводство /крупный рогатый скот/.
- Подпочва - графит.
- Климат: умеренный, полезный. Поэтому здесь основные города: Тананарива /стол./, Фианаранцуа, Анкара-тра.

- 2. Восточное побережье и равнины** - Юго-восточные пассаты зимой, северо-восточные муссоны летом, отсюда климат теплый, влажный, нездоровый, поэтому: тропический лес, каучуковое дерево;
- Города-порты: Таматаве, Форт Дофин.
- 3. Западное плато и равнины** - На севере: климат муссонов, большая влажность летом, отсюда саванна со злаковыми растениями, баобабы, рафия;
- На юге: полупустыня, отсюда степь с жирными растениями, овцы, страусы;
- Подпочва: каменный уголь;
- Города-порты: Диего-Суарес, Мажунта, Тулеар.

Вывод: большие возможности для производства широкой гаммы товаров, но из-за климата недостаточно используются.

В географии важно знать "**порядок величины**". Это помогает запоминать цифры, составлять ассоциации и сравнения.

Например, запомните, что Рейн и Эльба имеют одинаковую длину - 1127 км. Примерно такая же длина у реки Гамбия в Африке.

Необходимо знать порядок величины самых больших рек в мире: Нила, Миссисипи-Миссури, Амазонки. Длина каждой из этих рек больше 6.000 км.

Найдите также, что протяженность Луары 1.020 км, Меза - 950 км, Роны - 812 км.

Используя приведенные данные как ориентиры, вы не допустите грубых ошибок при запоминании других цифр: река Мозель- 550 км /т.е. короче на 400 км, чем Мез, наполовину короче Рейна/.

Река По - 650 км, или длиннее Мозеля на 100 км.

Река Дура - 850 км, т.е. длиннее По на 200 км, короче Меза на 100 км. И т.д.

Другие примеры сравнений, облегчающих запоминание: Лимпопо- 1.600 км, Конго - 4.600 км, Нил - 6.600 км, Сенегал- Вольта- 1.600 км.

Не старайтесь запоминать точные цифры, лучше знать длину 30 рек с точностью в несколько километров, чем абсолютно точную длину 5 рек.

Все, что было сказано о реках, применимо для запоминания других географических данных: высоты гор, размеров озер, площади территории страны, производства зерна, угля и т.д.

Чтобы без особых усилий запомнить некоторое количество цифровых данных, которые будут служить вам в качестве ориентира, можно использовать способ цифровой артикуляции. Этот способ описывается в одном из последующих уроков.

Кроме того, вы можете составлять для себя списки названий или терминов, которые необходимо запомнить. Для этого используется способ воображаемых ассоциаций и логических связей.

Вот пример использования способа логических связей.

В курсе общей географии дается список девяти планет солнечной системы в следующем порядке, начиная от Солнца:

Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

Mercure, Venus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton.

Для запоминания этого списка планет во французских школах предлагают фразу: "Mere viens terminer ma jupe, sa couture ne tient plus" /Мама, подойди закончить мою юбку, у меня не получается шов /.

Русским вариантом может быть фраза: "Мерял Веня Землю марусиной юбкой сатиновой да урановой, непутевый он плут".

С целью облегчения повторного чтения материала, заведите конспект, в котором будут собраны составленные вами таблицы, логические и другие мнемотехнические фразы. Этот конспект будет служить вам для применения способа кумулятивного повторения.

Следуя указанным способам, вы сможете в течение нескольких месяцев обогатить свою память большим количеством сведений. Вы отметите также, что способ кумулятивного повторения избавит вас от чрезмерного умственного напряжения, которое испытывает 95% студентов в период подготовки к экзаменам.

Упражнение 56.

Возьмите школьный учебник по географии для 8-го класса и проработайте раздел "Природные ресурсы России", с использованием описанных выше способов. Это упражнение можно сделать и по любому другому разделу учебника, по вашему выбору.



Урок 32. Повторение

Прочтите уроки 27 - 31. Прочтите прилагаемые к ним упражнения.

Не пропускайте материал при прочтении, выдерживайте указанную очередность уроков.

Повторите с другими данными упражнения 55 и 56.

По мере усвоения способов, применяйте их для своих профессиональных и личных надобностей.

*

* *

Вы только начинаете правильно использовать механизм вашей памяти.

Вы ей все больше и больше доверяете.

Вы улучшаете свою способность формировать ассоциации и сравнения.

Все это умножит ваши возможности по запоминанию.



Урок 33.

Как изучать математические дисциплины

Прежде всего, необходимо хорошо знать теоремы и формулы. Решение математической задачи требует интеллекта, размышления, интуиции. Но эти способности "не сработают", если вы не знаете глубоко весь ранее изучавшийся курс. Память должна служить интеллекту, в противном случае он бессилён. При изучении курса математической дисциплины применяйте общие правила, изложенные в уроке 22, а для заучивания наизусть – способ кумулятивного повторения.

Геометрия.

Чтобы выучить урок, необходимо понимать все, что в нем изложено. Иными словами, изучение любого урока предполагает полное понимание предшествующего материала. Если у вас есть пробелы, восполните их с помощью учебника. Заведите тетрадь по геометрии, в которой резюмируйте каждую теорему в виде одного-двух рисунков и нескольких формул. С помощью этой тетради вы можете применять способ кумулятивного повторения, с целью закрепления в памяти всего курса.

Для решения какой-либо задачи по геометрии попробуйте следующий способ: на левой стороне листа сделайте словесное описание всего, что изображено на чертеже. Напротив этой записи отметьте установленные вами особенности задачи. Очень часто при таком способе решение задачи приходит само собой, без дополнительных усилий.

Идет ли речь о доказательстве теоремы или решении задачи, очень часто применяются одни и те же принципы. Учитесь выделять эти принципы. Поясним сказанное примером.

Вы должны доказать равенство двух отрезков прямой, принадлежащих какой-то геометрической фигуре. Почти

наверняка способ решения будет следующим: вы будете строить на основе этих отрезков два треугольника, а затем доказывать, что эти треугольники равны. Поскольку три стороны треугольников будут равны между собой, равенство отрезков прямых будет также доказано.

Другой пример. Необходимо доказать равенство двух углов. Конечно же, вы будете использовать для доказательства один из следующих способов:

- проведение некоторой параллели, которая образует внутренние противолежащие углы или соответствующие углы;
- построение определенным образом равных треугольников.

Итак, повторим: решение геометрических задач становится легким с того момента, когда мы хорошо усвоили весь предыдущий материал и сделали упражнения по каждому уроку.

Алгебра.

Многим ученикам алгебра дается трудно только потому, что они не держат в памяти основные формулы курса.

Например, абсолютно необходимо знать наизусть следующие формулы:

$$(a + b)^2; (a - b)^2; (a - b) * (a + b).$$

Кроме того, необходимо узнавать их, в каком бы порядке не находились их составляющие.

Пример: $(a + b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$. Это равенство вы должны узнавать и в других формах:

$$a^2 + b^2 = (a + b)^2 - 2ab;$$

$$x^2 / a^2 + z^2 + 2xz / a = (x/a + z)^2.$$

Советуем вам и для этого предмета завести специальную тетрадь, содержащую все, что вы должны знать наизусть. Применяйте к вашим записям способ кумулятивного повторения. Прекрасное знание формул сократит вдвое ваши усилия при решении задач и при изучении нового материала.

Распространенная ошибка при изучении математических дисциплин заключается в том, что мы слишком полагаемся на интеллект и логику-и пренебрегаем памятью.

Устный счет.

Прекрасное упражнение для выработки привычки свободно работать с числами - это устный счет. К сожалению, практика устного счета постепенно уходит из-за повсеместного использования микрокалькуляторов.

В то же время, множество арифметических операций можно сделать с помощью устного счета быстрее, чем на калькуляторе. Для этого нужно выработать привычку считать в уме.

Начнем со сложения.

Вам нужно произвести действие: $235 + 661$. Не записывайте эти числа, держите их в голове. Само действие сложение не производите, как это принято на бумаге - в столбик, справа налево. Наоборот, нужно вести счет слева направо и мысленно произносить:

$$200 + 600 = 800;$$

$$30 + 60 = 90; 890;$$

$$5 + 1 = 6; 896;$$

Результат - 896.

Когда есть "переходящие" цифры / $375 + 248$ /, счет выглядит так: $300 + 200 = 500$;

$$70 + 40 = 110; 610;$$

$$8 + 5 = 13, \text{ и будет в итоге } 610 + 13 = 623.$$

Еще пример: $562 + 275$. Готовясь сложить 500 и 200, мы уже видим, что десятки нам дадут "переходящую" единицу. И мы считаем следующим образом:

$$500 + 200, \text{ семьсот плюс сто - восемьсот};$$

$$6 + 7 = 13, \text{ мы же говорим тридцать / вместо 130/};$$

$$5 + 2 = \text{семь};$$

Результат 837.

Теперь о действии **умножения**.

Умножение производится по такому же способу, что и сложение, т.е. каждый раз, когда видите справа цифру большую или равную 5, вы переносите единицу на предыдущее результирующее число.

Пример: $32761252 \cdot 2$

Вы начинаете счет слева направо и записываете результат: 6; затем, в момент написания 4, вы видите, что следующая цифра 7, следовательно вы пишете 5 вместо 4 ;

65 /и снова вы видите, что за 7 следует 6, поэтому будет не 4, а 5/;

65522 /вместо $2*2 = 4$ вы ставите 5, т.к. за цифрой 2 следует 5/;

Результат: 65522504.

При умножении цифр одного порядка полезно бывает использовать "способ крестов". Поясним его на примере. $37 * 86$ представим как $3*8 * 100 + (3*6 + 7*8) * 10 + 7*6$. Каждое промежуточное вычисление имеет один и тот же порядок (сотни, десятки, единицы и т.п.), что облегчает вычисления.

После необходимой тренировки вы привыкните к такому способу умножения, будете делать его очень быстро и без ошибок.

А вот как умножать в уме какое-нибудь число на 25.

Число нужно умножить на 100, т.е. добавить два нуля или сдвинуть запятую вправо на два знака, а результат разделить на 4:

$$12 * 25 \text{ --- } 1200 : 4 = 300;$$

$$70 * 25 \text{ --- } 7000 : 4 \text{ --- } 3500 : 2 = 1750;$$

$$62 * 25 \text{ --- } 6200 : 4 \text{ --- } 3100 : 2 = 1550.$$

Чтобы умножить число на 5, поступайте аналогичным образом, т.е. умножайте число на 10 и делите на 2:

$$186 * 5 \text{ --- } 1860 : 2 = 930.$$

Нужно также уметь возводить в квадрат число, которое оканчивается на 5. Заметим вначале, что результат всегда оканчивается на 25. Число же, которое предшествует двадцати пяти, получают при устном счете следующим образом: вы берете число десятков множителя, прибавляете к нему 1 и умножаете результат на число десятков множимого. К результату добавляем 25. /В данном случае множитель и множимое идентичны, но такое общее рассуждение нам пригодится в дальнейшем/.

Итак, посчитаем:

$$15 * 15 \text{ --- } 1 + 1 = 2; 2 * 1 = 2; \text{ результат } 225$$

$$75 * 75 \text{ --- } 7 + 1 = 8; 8 * 7 = 56; \text{ результат } 5625$$

$$1005 * 1005 \text{ --- } 100 + 1 = 101; 101 * 100 = 10100; \text{ результат } 1010025,$$

А сейчас рассмотрим другой пример:

$$15 * 25 = 375; \quad 25 * 35 = 875;$$

$$35 * 45 = 1575; \quad 45 * 55 = 2475.$$

Результат всегда оканчивается на 75. Счет же производится способом, аналогичным предыдущему, с добавлением к результату 75:

$$25 * 35 \text{ --- } 3 + 1 = 4; 4 * 2 = 8; \text{ результат } 875.$$

$$75 * 85 \text{ --- } 8 + 1 = 9; 9 * 7 = 63; \text{ результат } 6375,$$

$$105 * 115 \text{ --- } 11 + 1 = 12; 12 * 10 = 120; \text{ результат } 12075.$$

В некоторых случаях бывает удобно использовать бином Ньютона. Например: $41^2 = (40 + 1)^2 = 1600 + 2*40 + 1 = 1681$. Так же 78^2 представим как $(80 - 2)^2$ и т.п.

Привыкайте к устному счету, это даст вам дополнительные удобства при занятиях любым математическим предметом. В повседневной практике устный счет будет всегда удобен. Наконец, практика устного счета облегчает запоминание цифр.

Упражнение 57,

Сложите в уме следующие числа

634	2615	39	67	173
212	3272	46	48	484
---	----	--	--	---

Упражнение 58.

Используя указанный выше способ, проставьте результат умножения чисел на 2:

86	326.130	42.513.073	293.578.302
* 2 =	* 2 =	* 2 =	* 2 =

Умножьте на 5 и 25 следующие числа:

64	480	3800	752
----	-----	------	-----

Найдите результат:

58 ²	71 ²	23 * 15	76 * 12
-----------------	-----------------	---------	---------

Упражнение 59.

Это упражнение на зрительную память.

Посмотрите телевизионные новости. Спустя 2 часа запишите на листе бумаги все картины, которые вы четко держите в голове.



Урок 34. Как запомнить стихотворение, роль, монолог.

Бергсон описывал работу механической памяти следующим образом: "Выучить урок наизусть означает повторять его таким способом, чтобы слова связывались между собой все лучше и лучше, и, в конце концов, "сорганизовались" в одно целое. Как только вы начнете произносить заученный текст, начальный импульс приведет в движение весь механизм припоминания".

Когда учат стихи, то часто случается, что легко запоминаются строфы или группы строк благодаря ритму или рифме, но во время припоминания происходит остановка между двумя строфами из-за отсутствия между ними логической связи. Это же случается в местах, где автор меняет сюжет, смысл или идею.

Вот очень эффективная система, помогающая избегать этих "провалов" в памяти при чтении стихов. Она используется многими актерами, когда они должны заучить длинную тираду или монолог.

В силу того, что в большинстве случаев "провал" в памяти объясняется отсутствием логической связи между двумя пассажами, вам достаточно самим создать искусственную связь между теми словами и в том месте, где вы можете потерять нить последовательного припоминания. Такая связь может быть логичной или не очень, она может быть даже абсурдной - это не суть важно.

Возьмем, к примеру, стихотворение Виктора Гюго "Утешительный спектакль". Это нелегкое для запоминания стихотворение, так как представляет собой описание, которое может быть представлено в различном порядке. В нем нет никакой логической связи между строфами. Даже когда вы знаете наизусть каждую строфу, вы рискуете остановиться между ними.

SPECTACLE RASSURANT (Victor Hugo)

I

Tout est lumière, tout est joie
 L'araignee au pied diligent
 Attache aux tulipes de soie
 Ses rondes dentelles d'argent.

II

La frissonnante libellule
 Mire les globes de ses yeux
 Dans l'étang splendide où pullule
 Tout un monde mystérieux.

III

Sous les bois où tout bruit s'émousse
 Le faon craintif joue en rêvant.
 Dans les verts écrins de la mousse
 Luit le scarabée, or vivant.

IV

La giroflée avec l'abeille
 Folâtre en baisant le vieux mur
 Le chaud sillon gaiment s'éveille
 Remué par le germe obscur.

V

Tout vit et se pose avec grâce
 Le rayon sur le ciel ouvert
 L'ombre qui fuit sur l'eau qui passe
 Le ciel bleu sur le côteau vert.

VI

La plaine brille heureuse et pure
 Le bois jase, l'herbe fleurit.
 Homme ne crains rien: la nature
 Sait le grand secret et sourit.

А теперь наш вариант, как установить связь между строфами.

Конец первой строфы - слово "ARGENT" /серебро/. Необходимо, чтобы это слово вызвало в памяти "La frissonnante" /дрожащая/. Установим связь между двумя словами. К примеру, подумаем, что серебро-это металл, а металл холодный, холод же вызывает дрожь. Или: серебро имеет холодный цвет, который вызывает озноб. Итак, вы образовали и запомнили связь: ARGENT /серебро/ - FROID /холод/ - FRISSON /дрожь/

Продолжим. между строфами 2 и 3: "MYSTERIEUX" /загадочный/... "LES BOIS" /леса/. То, что загадочно, то спрятано; лучше всего прятаться в лесах. Слово "спрятано" дает вам связь между строфами.

Между строфами 3 и 4: "LE SCARABEE, OR VIVANT" /жук-навозник, живое золото/. Но есть также золото менее живое, потому что оно растительного происхождения, - это растительное золото есть "GIROFLEE" /леwkой/.

Между строфами 4 и 5: этот "GERME OBSCUR REMUE" /зародыш темный двигается/ потому, что он содержит "VIE" /жизнь/. "GERME OBSCUR" /темный зародыш/ - "LA VIE" /жизнь/ - "TOUT VIT" /все живет/...

Между строфами 5 и 6: "LE CÔTEAU" /склон/ спускается. Куда? В равнину "LA PLAINE".

Нужно всего несколько секунд для образования связей такого типа, но это вам поможет избежать раз и навсегда "запинки" между двумя строфами, параграфами, или между двумя фразами текста в прозе.

Разумеется, чтобы лучше запомнить связующие слова и сами связи, нужно их мысленно представить как яркие и четкие образы.

Упражнение 60.

Выучите две первые строфы стихотворения Гюго "Утешительный спектакль".



Урок 35.

Как вам может помочь магнитофон

Кассетный магнитофон давно стал /во Франции/ дешевой и общедоступной вещью. Его применение может быть очень полезным. Вот несколько примеров.

При изучении языка.

Это очевидно и не требует доказательств. Если бы вы смогли подарить себе курс иностранного языка на магнитофонных кассетах, это было бы идеально (Метод "Рефлекс-орал" для английского и немецкого языков. Заказать брошюру с набором кассет можно по адресу: 75017 Париж, авеню Стефан-Малларме, 1, Центр Исследований, Служба ММ). Мы уже говорили об этом на уроке, посвященном изучению иностранного языка. Слушая кассеты во время утренней зарядки, туалетных процедур или занятий другими делами по дому, вы будете прогрессировать в изучаемом языке быстрее. Можно также применять запись на кассету радиопередач, поскольку всегда остаются некоторые трудности в слуховом восприятии, а то, что не было понято при первом прослушивании, - безвозвратно исчезает. Записав же передачу на кассету, вы можете прослушать ее 2-3 раза и понять полностью. Целесообразно записывать информационные передачи, так как диктор обычно читает в нормальном темпе и с хорошей дикцией. С другой стороны, зная информацию из газет и радиопередач на родном языке, вам будет легче понимать текст на изучаемом языке.

При изучении других предметов.

Вы можете надиктовать на кассету основные идеи изучаемого курса. Сам факт записи будет началом процесса закрепления

материала в памяти. Затем пленку можно использовать для повторения в оптимальном для вас ритме /например: вечер - 1-е прочтение, следующий день - 1-е повторение, через 8 дней - 2-е повторение и т. д./ Если у вас хорошая слуховая память, то вы очень скоро оцените выгоды от использования магнитофона. Вы можете также читать какой-нибудь текст и одновременно слушать его запись, сделанную предварительно. Таким образом вы подключаете к процессу запоминания сразу два вида памяти: слуховую и визуальную.

Как и при изучении языка, вы можете прослушивать запись, занимаясь другими делами. Конечно, это не должно быть основным способом изучения материала, а всего лишь дополнительным средством его повторения.

Другие варианты использования магнитофона.

Ваш магнитофон поможет вам отработать выступление перед публикой или перед экзаменатором, если вы запишите его на пленку и прослушаете несколько раз для свободного ориентирования в плане построения и изложения выступления.

Магнитофонная запись полезна для заучивания формул, списков, мнемотехнических фраз и формул.

Подумайте сами и о других возможностях использования магнитофона, составьте список или план изучения какого-либо предмета с помощью магнитофона.



Урок 36. Цифровая артикуляция

А теперь познакомимся с широко применяемым мнемотехническим способом – способом цифровой артикуляции. Будем изучать его последовательно и в прогрессирующем порядке. Это поможет легче и надежнее усвоить способ, научиться без излишних усилий манипулировать сочетаниями

'цифра-фонема', мгновенно преобразовывать цифру в звук и наоборот. Не торопитесь – это не очень просто.

Метод основан на следующем факте: легче запоминать слова и выражения, чем набор чисел и цифр.

Метод состоит в переводе цифр в слова. Каждой из десяти цифр от 0 до 9 соответствует одна согласная, число возможно таким образом превратить в слово. Гласные и носовые согласные цифрового эквивалента не имеют и не учитываются при шифровании /это напоминает немного стенографию/.

Пример: 4 = r ; 5 = L ;

54 звучит как L - r, или слово Lire /читать/;

45 дает r - L, или слово RELAIS /реле/;

454 звучит как r - L - r, или слово Relire /перечитывать/.

Обратный пример: выражение Le bien et le mal /добро и зло/ означает число 59535.

Таким образом, если вам нужно запомнить, что какая-то информация находится на странице 454 энциклопедии, проще запомнить слово "relire"/перечитывать/.

Немые буквы /например Н/ не берутся в расчет. Зато буквы, которые произносятся в связках слов, должны учитываться в шифровании.

Например, в выражении "UN CHAT ET UNE SOURIS", "UN" - носовой звук и не дает цифры. В то же время в выражении "UN HOMME ET UNE FEMME" "UN" слышится при чтении как нормальный звук перед немой "Н" и может быть выражен цифрой.

Вот полный список соответствия цифр согласным буквам. Вместо слов "согласные буквы" далее мы будем употреблять слово "артикуляции", так как в действительности цифры подменяются звуками, а не орфографическими знаками. То есть "F" и "PH" дают одну и ту же цифру, "G" в слове "GEORGES" имеет ту же цену, что и "J".

Список:

0 = S, Z

1 = T или D

2 = N или GN

3 = M

4 = r

5 = L, LL

6 = j, g, ch

7 = K, q, gu

8 = f, v, ph

9 = p, b

Сейчас запомним четыре первые цифры: 0, 1, 2, 3.

Создатель системы Эме Пари советует вам запомнить основные артикуляции, соответствующие этим цифрам, таким образом:

S - похожа на два ноля, расположенных один над другим;

t и d - имеют только одну ногу;

n - имеет две ноги;

m - имеет три ноги.

Абсурдно, но эти аналогии эффективны для запоминания.

Буквы S и X, употребляемые для обозначения множественного числа, не учитываются.

Буква X, когда она произносится "K S" учитывается как две цифры: 7 и 0. Пример: TAXE = ta-Ke-Se = 170.

В дальнейшем, для развития навыка манипулировать артикуляциями и числами, мы вам будем предлагать упражнения двух типов:

1. Зашифруйте слова "DOUANE", "DOMINO".

DOUANE = d - n = 12;

DOMINO - d - m - n = 132.

2. Найдите одно или несколько слов-эквивалентов числу 20.

20 (n-s) = noce, niaise, naseau, passe, nice, nazi, naisse, naissait, un essai, enoncē, anisē.

Упражнение 61.

Выучите следующие две строфы стихотворения "Утешительный спектакль".

Упражнение 62.

Переведите в числа слова и фразы:

CENTAINES:

DONNE-MOI TON SEAU:

DAME:

AS-TU DES MAINS:

DEMON:

M'AIMES-TU, TOI?:

NIMES:

MENE TON ÂNE ICI:

TU M'ETONNES:

DEUX NAINES ETAIENT DANS SA MAISON:

Упражнение 63.

Замените одним или несколькими словами числа:

10

21

13

302

Ответы и исправления смотрите в следующем уроке.

**Урок 37.****Цифровые артикуляции /продолжение/**

Сегодня мы запомним три новые цифры и их артикуляции:

4 = r ;

5 = L, LL ;

6 = j, g /произносимая как j/, ch /произносимая как che/.

А теперь совет Эме Пари по их запоминанию:

r - похожа на цифру 4;

L - представляет цифру 5, потому что в римских цифрах означает 50;

j - похожа на локон, как цифра 6.

Ответ на упражнение 62.

Centaine	: 012
Dame	: 13
Demon	: 13
Nimes	: 23
Tu m'ětonnes	: 1312
Donne-mou ton seau	: 12310
As-tu des mains?	: 113
M'aimes-tu, tou?	: 3311
Mène ton âne ici.	: 321220
Deux naines étaient dans sa maison	: 12211030

Ответ на упражнение 63.

10: tasse, tousse, tous ces, tissu, tisser, tissait, douce, danse, dix ans, des sots, des eaux.

21: nettoie, nette, n'as-tu, nid doux, note, nota, note, Annette, sonnette.

13: tome, dame, atome, Edam, idem, Thomas, t'aime, ton mot, ta main, tes maux.

302: maisonnee, aime son nid, moissonner, mecene, ami sans nom, mont sans nuees, mais sans nous.

Метод цифровых артикуляций на первый взгляд может показаться немного странным, но в дальнейшем вы убедитесь, что он является чрезвычайно интересным мнемотехническим приемом. Уделяйте внимание теоретическим объяснениям способа. Немного практики и артикуляции: "п" будет мгновенно трансформироваться у вас в цифру 2, а цифра 8 - в фонемы "f", "v" или "ph".

Упражнение 64.

Переведите в цифры:

Jetez-Le:

Nous Lirons:

Tu L'achèteras:

Charrette:

Deux chats dans La rue:

Relis-moi cette Lettre:

ChaLons - sur Marne:

Le Chemin de Damas:

Je jouerai tous Les jours :

Changez-moi cela :

Упражнение 65.

Найдите не менее 5 слов, которые могут быть выражены следующими числами:

45

56

64

Упражнение 66.

Выучите две последние строфы стихотворения
"Утешительный спектакль".

**Урок 38.****Цифровые артикуляции /продолжение/**

Давайте запомним перевод трех последних цифр:

7 = K, q, gu /произносится как K/, /произносится как que/;

8 = f, v, ph;

9 = p, b.

Эме Пари советует обратить внимание:

K - похожа на цифру 7, можно так же запомнить сочетание Ka - как слово cassette /шкатулка, кассета/;

f - пишется с двумя "завитками", как цифра 8. Можно запомнить похожее по звучанию слово "Fuite" /бегство/, которое начинается с буквы "f";

p - напоминает цифру 9, буква b похожа на перевернутую цифру 9.

Чтобы запомнить все десять артикуляций в порядке возрастания цифр от 0 до 9, Эме Пари предлагает запомнить стишок:

Sot, Tu Nous Mens.

Rends Les Chants

Que Fit Pan!

Ответ на упражнение 64.

Jetez-Le:

615

Nous Lirons:

254

Tu L'acheteras:

15614

Charrette:	641
Deux chats dans La rue:	16154
Relis-moi cette Lettre:	45.301.514
Châlons - sur Marne:	6504342
Le Chemin de Damas:	5631130
Je jouerai tous Les jours:	6641564
Changez-moi cela:	66305

Ответ на упражнение 65.

45 : relis, relent, relié, rôle, roule, roulé, roulant, roulis.

56 : Le chat, Logé, Le Chais, Le chien, Louche, Loucher.

64 : chair, cher, chère, jour, jarre, jonc rond, j'erre, je ris.

Упражнение 67.

Переведите в числа следующие слова и фразы:

Pharmacie:	Le boeuf:	Le pouvoir:
Du café:	La cabine:	Le Krach financier:
Buvons encore:	Vaci	La bonne garde:
Elevage de porcs:		
Sa bonne foi	L'a bien sauve:	
Filez sur	Le Cap Kennedy:	
Avouez que c'est bien fait	pour Lui:	

Упражнение 68.

Найдите не менее семи слов на каждое из чисел.

78:

97:



Урок 39.

Повторение

Перечтите уроки 33 – 38.

Повторите следующие упражнения 63, 65, 67, 68.

Упражнение 69.

Сложите числа, используя способ, изложенный в уроке 33:

92	886	5.176	7.173
+ 8.821	+ 537	+ 2.918	+ 24.235

Упражнение 70.

С помощью способа из урока 33 выполните следующие действия:

93	5.853.291	7.291.843	57.365.738
+ 24.181	+ 3.155.433	* 2	* 2

Завтра мы рассмотрим первое применение способа цифровых артикуляций. Вы увидите, как можно в рекордно короткий срок запомнить несколько десятков исторических дат.



Урок 40.

Как запоминать исторические даты

Очень легко можно запоминать многочисленные даты, трансформируя их в артикуляции и слова. Причем достаточно преобразовывать для запоминания три последние цифры какой-

либо даты, т.к. всегда известно, произошло ли событие до нашей эры, до 1000 года или позже.

А теперь несколько примеров:

1. Основание Рима -752 год до н.э. 752 = K - L - n, что дает слово "coLLine" /холм/, отсюда фраза для запоминания: Rome fut fondée entre 7 coLLines /Рим был заложен на семи холмах/.

2. "Варфоломеевская ночь" - 1572. A st. BarthgèLemy on massacre Le huguenot. /В праздник Св. Варфоломея зарезали гугенота/.

3. Парижский договор - 1763. Au traité de Paris, La France fut plus habile que jamais /При заключении Парижского договора Франция проявила такую ловкость, как никогда ранее/.

4. Смерть Робеспьера - 1794. Robespierre à son tour meurt sous Le couperet /Робеспьер, в свою очередь, умер под ножом гильотины/.

5. Победа под Аустерлицем - 1805. AusterLitz fut une grande victoire pour nos fusiLiers /Аустерлиц был большой победой для наших стрелков/.

6. Битва у Ватерлоо - 1815. Pour NapoLéon La bataiLle de WaterLoo fut fataLe /Для Наполеона битва у Ватерлоо была фатальной/.

7. Louis XVIII revient, La France Le fêtera - 1814
Mais dix années après en exit finira - 1824.
/Луи XVIII возвращается, Франция его приветствует .
Но через 10 лет он умирает в изгнании/.

8. Louis-Philippe donna une chartre fameuse - 1830
/Луи-Филипп подарил знаменитую хартию/.

9. NapoLeon III prend Le pouvoir sans action vioLente - 1851.
/Наполеон III берет власть без насильственных действий/.

10. Troisième République et L'Empire fut cassé - 1870
/Третья Республика и Империя разбиты/.

Вы можете без особого труда найти фразы такого рода для всех исторических дат, которые вы желаете запомнить.

История Бельгии. Начало правления пяти бельгийских королей.

- LeopoLd Ier fut Le cotraire d'un roi naudit - 1831
/Леопольд I был полной противоположностью проклятому королю/.

- Léopold II - au Congo, il posa Les premiers jaLons - 1865
 / Леопольд II расставил в Конго первые вехи/.
 - Albert Ier - Le roi-soldat fut aussi bon - 1909
 / Альберт I, король-солдат, был также хорошим/.
 - Léopold III succēda à son père tragiquement mort - 1934
 / Леопольд III унаследовал трон от трагически погибшего отца/.
 - Boudoin prit Le trône pour éviter une revolte - 1951.
 / Бодуин пришел к власти, чтобы предотвратить бунт/.

Запоминание сложных дат.

Как правило, для удержания в памяти дат достаточно запомнить две последние цифры, т.к. век в большинстве случаев известен. Однако в истории есть такие события как Революция, когда в короткий период происходит много важных событий, и в силу этого обстоятельства необходимо запоминать число, месяц и год. Для таких дат мы будем использовать следующий порядок составления мнемотехнических фраз:

- в конце фразы, как всегда, помещаем артикуляции, соответствующие году;
- в начале фразы три первые артикуляции будут означать день и месяц. Если день содержит только одну цифру, то первой артикуляцией должна стоять S или Z, переводимые как ноль.

Что касается месяцев, то они будут шифроваться следующими кодами:

- | | |
|------------|--|
| - Январь | = 1 = t /за исключением d, которая резервируется для декабря/. |
| - Февраль | = 2 = n |
| - Март | = 3 = m |
| - Апрель | = 4 = r |
| - Май | = 5 = L |
| - Июнь | = 6 = j, ch |
| - Июль | = 7 = K, c |
| - Август | = 8 = f / за исключением v, резервируемой для ноября / |
| - Сентябрь | = 9 = b, p |
| - Октябрь | = 10 = 0 = S, z |
| - Ноябрь | = v |
| - Декабрь | = d |

Примеры: 20 июня = nsj; 5 мая = 05 мая = sLL
 10 августа 1792 года была упразднена королевская власть. В начале фразы поместим буквы d s f, а в конце 92 = bp. Теперь можно сконструировать фразу, например: Dans sa fougue, Le peupLe aboLiLa royauté qu'iL ne trouvait pLus bonne /в своем порыве народ сверг королевскую власть, которую он больше не считал хорошей/.

Ответ на упражнение 67.

Pharmacie:	8430	Le boeuf;	598
Du café:	178	La cabine:	5792
Buvons encore:	98074	Elevage de porcs:	586194
Le pouvoir:	5984	Vaci La bonne garde:	80592741
Le Krach financier:		5747820	
Sa bonne foi L'a bien sauvé:		09285908	
Filez sur Le Cap Kennedy:		8504579721	
Avouez que c'est bien fait pour Lui:		87098945	

Ответ на упражнение 68.

78 : gaffe, couffin, couve, couvee, couvait, qu'a fait,
 qui va, qui veut, camp fou, gant fin, cou fin.
 97 : bouc, pique, Paques, bac, bec, bique, baquet,
 paquet, beau cas, bouquet, bougon, bague, bon gout.

Упражнение 71,

Найдите мнемотехнические фразы, основанные на цифровых артикуляциях, пригодные для запоминания следующих дат:

1582 - папа Григорий XIII реформирует календарь.

1610 - Генрих IV убит Равальяком.

1635 - Луи XIII основал Французскую академию.

1685 - Луи XIV отменил Нантовский эдикт.

1778 - начало войны за независимость США.

1830 - бельгийцы становятся независимыми от Нидерландов.

1860 - Наполеон III присоединил Ниццу и Савойю к Франции.

1885 - Пастер открыл вакцину от бешенства.

1961 - Гагарин и Шепард совершили первые полеты в космос.



Урок 41.

Применение способа цифровых артикуляций при изучении естественных наук

Мы хотим запомнить, что скелет человека состоит из 211 костей. Число 211 переводится в артикуляции как n, t /или d/, t/или d/.

Отсюда пример мнемотехнических фраз:

SqueLette est un des mots prenant deux t

/ Скелет - это одно из слов с двумя буквами t/.

SqueLette du corps humain est L'ensemble de nos os dedans

/ Скелет - это ансамбль костей внутри нас/.

А теперь составим фразу для запоминания числа позвонков каждой группы. Вы знаете, что общее число позвонков равно 33. Попутно заметим, что очень просто связать это число со словом "мумия" /momie = mm = 33/. Позвонки классифицированы в 5 групп:

7 шейных позвонков;

12 грудных позвонков;

5 поясничных позвонков;

5 крестцовых позвонков;

4 копчиковых позвонка.

Чтобы запомнить без ошибки эти 5 чисел, построим фразу в связи с порядком обозначения позвонков и на основе следующих артикуляций:

7	12	5	5	4
K	dn	L	L	r

А теперь составим фразу. Она может быть такой: Les vertèbres du cou au dos nu sont Liées en un Long rang.

/Позвонки от затылка до копчика составляют один длинный ряд/.

Если вы хотите ввести в фразу число 33 /momie/, ее можно представить следующим образом: Les vertebres memes du cou au dos nu sont Liees en un Long rang / Даже позвонки от затылка до копчика составляют один длинный ряд/.

Применение способа в географии.

Ранее мы отмечали, что Рейн и Эльба имеют одну и ту же длину -1127 км, что дает t-t-n-K. Очень просто найти подходящую фразу: Le Rhin et L'ELbe sont deux fLeuves teutoniques / Рейн и Эльба - это две реки тевтонские/.

Производство зерна в миллионах тонн:

Франция - 10 млн.т.,
США - 35 млн.т.,
СССР - 70 млн.т.

Для запоминания этих трех чисел вы можете использовать фразы:

En France, iL y a du blē pour tous
/ Во Франции зерна хватает для всех/.
Aux USA, comme partout, Le ble va au moulin
/ В США, как и везде, зерно везут на мельницу/.
En URSS La production de blē est pLanifiēe par des uKases
/ В Советском Союзе производство зерна планируется указами/.

Великие писатели.

Вот серия александрин, которые вам помогут запомнить даты рождения и смерти нескольких французских классиков. Год рождения обозначен двумя последними слогами первого полустушия. Год смерти - двумя последними слогами стиха /столетие не указывается, т. к. обычно оно известно/.

- RabeLais Le Bourru, des grands ētait L'ami (1494-1553)
/ Рабле - ворчун, великий друг/.
- CorneiLLe a trop songē à ce qu'on ne peut faire (1606-1684)
/ Корнель слишком много думал о том, что нельзя делать/.
- BoiLeau ne fut mechant que pour Les entētēs (1636-1711)
/ Буало был зол только на упрямцев/.
- Le poēte Chenier fut tuē à Paris (1762-1794)
/ Поэт Шенье был убит в Париже/.

- Hugo fit beLLes scènes et grandes envolees (1802-1885)

/ Гюго придумывал красивые сцены и был способен на творческие взлеты/.

Вы можете сами составлять александрины такого типа для интересующих вас исторических личностей.

Запоминание телефонных номеров.

Составляя мнемотехнические фразы, используйте наименование района проживания, фамилию, профессию, характер человека, чей номер телефона вы хотите запомнить.

Примеры:

14.84.01.74. Jean RIVAL (avocat) bien souvent doit revoir ses deux codes / Адвокат Жан Риван должен часто просматривать свои два свода законов/.

32.35.95.04. Rene LEBART est mon ami Le plus souriant / Рене Лебарт - мой самый улыбчивый друг/.

16.46.00.46. Pierre courtin fait parti des gens riches sans argent / Пьер Куртэн принадлежит к богатым людям без денег/.

Эти небольшие фразы абсурдны, но они запоминаются легко и надолго. Вы можете записывать их в вашу записную книжку и время от времени перечитывать, чтобы прочно держать в памяти 20-50 и даже 100 номеров. Кроме того, вас всегда будет развлекать поиск мнемотехнических фраз, связанных с особенностями характера или стиля жизни ваших знакомых.

Другой способ запоминания телефонных номеров.

Таблицы опорных слов, о которых мы будем говорить немного позже, также позволяют запоминать телефонные номера. Но это уже другой способ. Вам выбирать, какой способ больше вас устраивает: способ цифровых артикуляций или способ таблиц опорных слов.

Меры английские, меры морские.

Эти числа постоянно забываются, С помощью нескольких мнемотехнических фраз вы их запомните навсегда.

Pour faire un mètre, il manque au jard un petit rien. -
 Чтобы стать метром, ярду не хватает самой малость /самая малость = 914, т.е. 1 ярд = 0,914 м/.

Le pouce ne doit pas se confondre avec L'annuLaire. -
 Дюйм не должен себя путать с ежегодником /ежегодник = 254; 1 дюйм = 2,54 см/.

Le pied est une drole de mesure. - Фут - это неленая мера / 1 фут = 0,304 м/.

Les pintes de bière, chacun Les choque. - Все чокаются пинтами пива / 1 пинта = 0,567 л/.

Avec un mille marin tu files un noeud. - Морскую милю ты идешь со скоростью один узел /1 миля = 1852 м/.

Упражнение 72.

Образуйте мнемотехнические фразы для запоминания следующих данных:

- Процентное содержание азота в воздухе составляет 79 %.
- Население Испании насчитывает 31 млн жителей.
- В США живет 183 млн человек.
- В Европе проживают 559 млн человек.
- Олово плавится при температуре 228°.
- Золото плавится при температуре 1075°.
- Расстояние от Земли до Луны-384.000 км.
- Окружность Земли составляет 40.076 км.

Упражнение 72 бис.

Возьмите 5 телефонных номеров ваших друзей и составьте мнемотехнические фразы для их запоминания.



Урок 42.

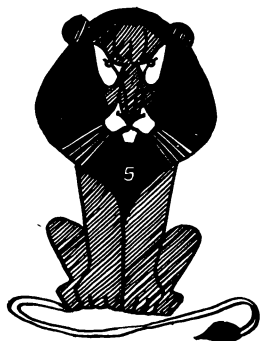
Таблица опорных слов

Предположим, что вы знаете наизусть, в порядке номеров, некую таблицу из ста слов. Каждому слову соответствует число от 1 до 100. Перед вами стоит задача запомнить список из 100 предметов /например каталог/. Ваша задача будет решаться просто, если вы установите ассоциацию между каждым из 100 предметов и каждым словом вашей таблицы.

Пример: Если в 1 вашей таблицы есть слово "крыша" и если первый предмет для запоминания есть слово "рубашка", вы можете сделать такую ассоциацию: "Для сушки рубашки ее можно расстелить на крыше". При этом вы мысленно представляете эту сцену. Таким же образом вы поступаете в отношении второго предмета, потом третьего и т.д. Если в дальнейшем вас спросят, какой был первый предмет, вы будете знать, что он связан со словом "крыша", и вы воспроизведете без труда ассоциацию, а затем вспомните слово "рубашка". Очень важно запоминать саму ассоциацию, а не предметы. Иными словами, необходимо заботиться о закреплении в памяти мысленных "картин".

Но каким образом заучить наизусть 100 слов и их порядковые номера? Вот таблица, которую мы вместе составим с использованием цифровых артикуляций:

- | | |
|---------|------------|
| 1. toit | - крыша |
| 2. nuit | - ночь |
| 3. mont | - гора |
| 4. roi | - король |
| 5. Lion | - лев |
| 6. chat | - кот |
| 7. gant | - перчатка |
| 8. feu | - огонь |



9. pot - горшок

10. tasse - чашка

В дальнейшем вы отметите, что эта таблица легко запоминается, т.к. слова располагаются согласно способу цифровых артикуляций.

Упражнение 73.

Выучите первые 10 слов нашей таблицы.

Упражнение 74.

Попробуйте запомнить как можно быстрее 10 нижеследующих слов, связывая их с десятью первыми словами таблицы. Старайтесь представлять мысленные картинки как можно быстрее, не беспокоясь насчет странности или нелепости возникающих ассоциаций.

1. Livre - книга

6. Chaise - стул

2. Cave - подвал

7. Peinture - картина

3. Pain - хлеб

8. Rideau - занавес

4. Cinema - кино

9. Tournevis - отвертка

5. Bassine - тазик

10. Haricot - фасоль

Повторите весь список в указанном порядке.

Упражнение 75.

Составьте пять новых фраз для запоминания пяти новых телефонных номеров, как вы это делали в упражнении 72-бис.



Урок 43.

Таблица опорных слов /продолжение/

Сегодня вы выучите второй список таблицы опорных слов:

- 11 . tête - голова
12. tonneau - бочка
13. diamant - алмаз
14. taureau - бык
15. étoile - звезда
16. donjon - донжон
/ главная башня замка/
17. dogue - бульдог
18. Divan - тахта
19. taupe - крот
20. pose - свадьба



Упражнение 76.

Запомните следующие 10 слов с помощью второго списка таблицы:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 11. papier - бумага | 16. crayon - карандаш |
| 12. orange - апельсин | 17. plume - перо |
| 13. cigare - сигара | 18. corbeille - пчела |
| 14. épingle - булавка | 19. bouteille - бутылка |
| 15. huile - масло | 20. vin - вино |

Упражнение 77.

Какие слова таблицы соответствуют номерам 8-3-9-2-5-7-4?

Упражнение 78.

Прочтите составленные вами 10 фраз для запоминания телефонных номеров. Добавьте к ним две новые фразы.



Упражнение 79.

Согласно способу, изложенному в уроке 9, внимательно изучите картину на предыдущей странице. Завтра вы должны будете ответить на несколько вопросов по сюжету картины.

**Урок 44.****Таблица опорных слов /продолжение/**

Запомните третий список таблицы:

- 21. natte - циновка
- 22. naine - карлик
- 23. cinéma - кино
- 24. sonnerie - звонок
- 25. nouille - лапша
- 26. niche - ниша
- 27. nougat - нуга
/кондитерское изделие/
- 28. nymphe - нимфа
- 29. nappe - скатерть
- 30. maison - дом



Продолжение упражнения 79.

Посмотрите еще несколько секунд на картину и ответьте на следующие вопросы:

- Какая форма фрагментов витража?
- Что вы заметили за витражом окна?
- Что изображено на висящей на стене картине?
- Где находится шляпа персонажа?
- Что находится на столе?
- Чем покрыт стол?
- Какой пол в комнате?
- Каковы особенности плитуса пола?

Упражнение 80.

Какие слова таблицы соответствуют следующим номерам:
3-12-13-2-17-15-5-7-6-18-16-8-14-11-9-1-19-20?

Упражнение 81.

Это упражнение развивает вашу обонятельную память. Оно весьма полезно, т.к. в обыденной жизни мы очень редко имеем возможность потренировать нашу память на запахах. Купите десяток различных духов или одеколонов /набор образцов парфюмерного магазина, например/. Возьмите из набора 3 флакона и попробуйте различить их по запаху, назовите их, не глядя на этикетку. Затем добавьте четвертый флакон, потом пятый и так до тех пор, пока вы не сможете угадывать по запаху любой из 10 флаконов. Это упражнение специально предлагается тем, чья профессиональная деятельность связана с пахучими продуктами /косметика, продукты питания, химические препараты и т.д./. Можно поупражняться на стиральных порошках, таких как Персиль, Тид, Омо, Пакс и т.д. Это трудное упражнение, но попробуйте.

Упражнение 82.

Прочитайте 12 фраз для запоминания телефонных номеров. Добавьте к вашему списку три новых фразы.

Упражнение 83.

Это упражнение предназначено для развития чувства времени.

В течение 30 секунд считайте вслух от 1 до 30 /одно число в секунду/, при этом смотрите на часы.

Повторите счет, не глядя на хронометр, за исключением начала и конца счета. Когда вы произнесете число 30, проверьте по часам, считали вы с упреждением или опозданием.

Повторите упражнение для корректировки вашего ритма.



Урок 45. Повторение

Просмотрите уроки 40 – 44.

Повторите список таблицы опорных слов от 1 до 30.

Проделайте повторно:

- Упражнение 72– с данными или датами по вашему выбору.
- Упражнение 82— прочитайте ваш список фраз для 15 телефонных номеров.
- Упражнение 83→ проверьте ваше чувство времени еще раз.

Упражнение 84.

Какие слова таблицы соответствуют числам:

1-3-5-6-7-12-13-14-15-19-21-22-28-30? Проверьте ваши ответы.



Урок 46.

Таблица опорных слов /продолжение/

Запомните четвертый лист таблицы:

- | | |
|-------------|--------------|
| 31. mouton | - баран |
| 32. mine | - мина |
| 33. momie | - мумия |
| 34. marin | - моряк |
| 35. moulin | - мельница |
| 36. mouche | - муха |
| 37. moke | - кофе |
| 38. mauvais | - негодяй |
| 39. myore | - близорукий |



человек

40. rose - роза

Это заучивание таблицы опорных слов - занятие немного скучноватое, но не пренебрегайте им. Скоро вы откроете для себя необычайно широкие возможности по практическому применению таблицы.

Упражнение 85.

Выполните сегодня такое упражнение. Возьмите книгу или журнал и перепишите 30 строчек, фразу за фразой. Читайте фразу полностью, затем всю ее переписывайте по памяти. Далее беритесь за следующую фразу, читайте ее, переписывайте. И т.д.

Упражнение развивает сосредоточенность и привычку мысленно схватывать максимум данных в минимальное время.

Упражнение 86.

Какие слова таблицы соответствуют числам 1-2-4-5-6-9-10-22-13-15-18-20-23-24-28-30?

Упражнение 87.

Как и в упражнении(тесте) 1, вы имеете две минуты для ознакомления с этим набором предметов (см. следующую страницу). Вы не сможете классифицировать эти предметы так легко, как в упражнении-тесте. Вам нужно будет использовать способ воображаемых ассоциаций непосредственно после рассмотрения каждого предмета.

Упражнение 88.

Повторите упражнение 84 с хронометром, но на этот раз без устного счета. Иначе говоря, вы должны определять текущее время наугад. По вашему выбору вы можете делать это упражнение с периодом времени 30 сек - 1 мин, а также с периодом 5 или 10 минут.

Если ваша ошибка не превышает 10%, - это очень хороший результат, 20% - нормально, 30% и более - ошибка слишком большая, нужно упражняться почаще.





Урок 47. Таблица опорных слов /продолжение/

Заучите пятый лист таблицы:

- | | |
|-------------|------------|
| 41. rideau | - занавес |
| 42. reine | - королева |
| 43. rameau | - ветка |
| 44. rire | - смех |
| 45. rouleau | - рулон |
| 46. rocher | - скала |
| 47. requin | - акула |
| 48. ravin | - овраг |
| 49. ruban | - лента |
| 50. lance | - копье |



Упражнение 89.

Какие слова таблицы соответствуют числам: 4-6-9-11-14-17-23- 33-37?



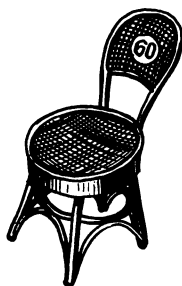


Урок 48.

Таблица опорных слов /продолжение/

Продолжим заучивание таблицы.

- 51. Lutin - шалун
- 52. Lune - луна
- 53. Lime - напильник
- 54. Larron - вор
- 55. Lilas - сирень
- 56. Linge - белье
- 57. Lingot - слиток /золота/
- 58. Louve - волчица
- 59. Lampe - лампа
- 60. chaise - стул



Заучивание слов таблицы может вам показаться затянутым, но немного терпения: скоро вы увидите, какие прекрасные возможности даст вам знание слов таблицы.

Упражнение 90.

Какие слова таблицы соответствуют следующим числам: 9-11-12-21-22-24-28-31-42-44-47?

Упражнение 91.

Это игра Кима, популярная у скаутов. Вы можете играть с членами семьи или несколькими друзьями.

Положите на стол двадцать предметов, в отсутствии остальных участников игры. Когда вы закончили, ваши друзья собираются вокруг стола и в течение одной минуты разглядывают предметы. Затем вы накрываете предметы скатертью, и каждый записывает на листе предметы, которые он запомнил.

Тот, кто припомнил наибольшее число предметов, делает новую экспозицию, добавляя и убирая предметы. С этого момента не допускайте внесения в лист предметов, которых уже нет на столе.



Урок 49. Демонстрация вашей памяти

Поскольку вы проявили настойчивость и упорство по запоминанию таблицы слов от 1 до 60, вы заслужили право продемонстрировать своим друзьям ваши способности.

Фокус с 50-ю словами.

Вы можете показать этот фокус друзьям. Его демонстрируют с успехом иллюзионисты со сцены, хотя их память не лучше (и не хуже) вашей. Достаточно помнить твердо таблицу опорных слов.

Итак, попросите одного из зрителей записывать на листе бумаги слова, которые будут называться другими зрителями. При этом ваш помощник будет давать каждому слову номер в порядке его называния. Он начнет, естественно, так: один, два, три и т.д. Зрители называют слова с промежутком в 5 сек.

Предположим, что зрители назвали первыми следующие слова:

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. Livre | - книга | 4. papier | - бумага |
| 2. phono | - патефон | 5. roue | - колесо |
| 3. tissu | - ткань | 6. Lampe | - лампа |

Как только называется слово, вы создаете ассоциацию со словом из таблицы. Ассоциация может быть логичной или абсурдной – это не имеет значения. Вот вариант ассоциаций для указанных выше слов:

1. Крыша имеет форму раскрытой книги.
2. Ночью приятно слушать патефон.
3. Гора из тюков ткани – это очень забавно.

4. Короли всегда любили и боялись бумагу.
5. В цирках львы ходят колесом /кувыркаются/.
6. Кот, опрокинувший лампу, обезумел от страха.

Эти связи созданы наугад в течение 2-3 сек. Чтобы лучше их запомнить, необходимо их "визуализировать", т.е. одновременно с логической ассоциацией нужно постараться мысленно увидеть картины:

1. Развернутая книга служит крышей дома.
2. Представьте себя слушающим ночью патефон.
3. Вообразите себе гору, покрытую тюками ткани. И т.д.

Прослушав от зрителей 50 слов, вы сразу же можете их называть, вспоминая по порядку 50 опорных слов вашей таблицы:

- крыша вам напомним книгу;
- ночь подскажет вам слово патефон, и т.д.

Продемонстрировав этот фокус два-три раза, вы сможете припоминать слова с промежутком в 1 сек. Иногда вам понадобится 2-3 сек для припоминания той или иной ассоциации, но в любом случае это не будет заметно для ваших зрителей.

Во время фокуса вы можете, по просьбе зрителей, вспомнить 24-е, 33-е или любое другое слово из списка.

Пример:

- 24 для вас-это "звонок"; вы очень быстро найдете слово, ассоциированное со словом "звонок";
- 33 для вас-это "мумия"; вы моментально вспомните слово, связанное со словом "мумия".

И наоборот, если вам называют слово из списка зрителей и просят назвать его порядковый номер, вы поступаете следующим образом: быстро вспоминаете ассоциацию с названным словом и по слову из вашей таблицы объявляете порядковый номер. Это производит на зрителей чрезвычайное впечатление.

Для начала представляйте фокус с 20-ю словами.

Фокус с десятью четырехзначными числами.

После того, как вы твердо запомнили таблицу из 50 опорных слов, можно продемонстрировать свою способность запоминать четырехзначные числа. Эти числа советуем запоминать двумя группами из 2 цифр.

Пример. вас просят запомнить десять чисел в следующем порядке:

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1. 2343 | 5. 3628 | 9. 8334 |
| 2. 7581 | 6. 8710 | 10. 2737 |
| 3. 6217 | 7. 4413 | |
| 4. 2141 | 8. 7115 | |

Вы используете таблицу слов от 1 до 9 для обозначения порядковых номеров. Для порядкового номера 10 используйте слово "seau" /ведро/, которому в таблице соответствует цифре 0. Затем припомните два слова, соответствующих двум группам из 2-х цифр, которые формируют четырехзначные числа.

2343 раскладывается на 23-43, что дает по таблице слова "cinema" /кино/ и "rameau" /ветка/. Затем вы ассоциируете "кино" и "ветка" со словом "toit" /крыша/. Для этого вы представляете себе экран кинотеатра, окруженный ветками и установленный на крыше дома. Таким же образом вы поступаете со вторым числом, затем с третьим и т.д. В итоге вы легко запомните десять чисел, и сможете по просьбе зрителей называть их в прямом и обратном порядке, а также выборочно.

Порядковый номер 10 заменен на 0, т.к. группа 10 может фигурировать в составе называемых зрителями чисел, что может привести к ошибке при припоминании. Группа 00 может быть представлена словом "sauce" /соус/.

Если вы будете часто практиковать это упражнение, вам будет легко перейти на запоминание десяти шестизначных чисел.

Всегда имейте в виду, что для успешной демонстрации этого фокуса нужно четко и быстро "визуализировать" ассоциации.

Боязнь создавать слишком глупые ассоциации, которая проявляется обычно у начинающих, тормозит процесс запоминания и приводит к потере времени. Необходимо делать ассоциации сразу же, а следующие 3, 4, 5 секунд использовать для четкого представления мысленной картинке на основе ассоциации.

Чтобы не ошибиться в порядке цифр, нужно составлять ассоциацию всегда в одном и том же порядке: слева направо, сверху вниз, от центра наружу. В нашем примере мы окружили экран ветками. И в процессе припоминания мы переведем в цифры сочетание "кино-ветка", а не "ветка-кино".

Кроме этого фокуса, описанный способ можно использовать для запоминания чисел в профессиональной жизни /расчетные таблицы, тарифы/.

Упражнение 92.

С помощью описанного способа запомните следующие слова:

Швейцарский сыр - кот - журнал - ключ - сапог - паспорт - пиво - ампула - скрипка - стол - окно - балка.

Упражнение 93.

Запомните следующие числа: 3107-3541-2316-1218-4320.



Урок 50.

Таблица опорных слов /продолжение/

Заучите слова:

- 61. château - замок
- 62. chaîne - цепь
- 63. chemin - дорога
- 64. chariot - телега
- 65. chalet - шале
- /швейцарский домик/
- 66. juge - судья
- 67. gigot - задняя ножка
- /баранины/
- 68. cheveu - волос
- 69. chapeau - шляпа
- 70. caisse - ящик



Упражнение 94.

Какие слова таблицы соответствуют следующим числам:
17-3-35-26-12-45-53-42-49?

Упражнение 95.

Прделаем упражнение на имена и лица. Сначала повторите урок 16, затем прочтите описания к портретам, затрачивая на каждое не более 30 секунд и создавая ассоциации.

После проверки самого себя на знание имен всех персонажей, займитесь чем-нибудь другим в течение 15-20 мин.

Возьмите лист с фотографиями и проверьте, как вы запомнили имена.

1. Это мадам Трант. Она жена господина Пьера Транта /п 4/. Мадам Трант не работает, но она помогает своему мужу, Пьеру Транту, который руководит крупным текстильным предприятием. Мадам Трант занимается выбором расцветок, рисунков материи и т.д.

2. А это Эвре Массарт. Он получил от своего дяди большое наследство. Эвре Массарт-серьезный молодой человек, тем не менее, он живет активной светской жизнью, занимается спортом. Он играет в гольф, является членом нескольких престижных клубов.

3. Одетта Брикe, актриса. Пользуется успехом, т.к. она активна, вызывает симпатию у многих людей. Учится на курсах английского языка, обучается игре в бридж, занимается плаванием.

4. Пьер Трант. По профессии инженер-электрик, стал одним из основных акционеров текстильной фабрики, которой он руководит. У него болезнь печени в легкой форме, но это не сказывается на его чувстве юмора. Пьер Трант недавно купил земельный участок в Солоне, где он собирается охотиться.

5. Жак Перрин - житель Савойи, страстный любитель горных видов спорта. Летом работает каменщиком, зимой занимается горнолыжным спортом. Жак Перрин женат 3 года, у него шестимесячная дочь. В свободное время - скульптор по дереву.



6. Иветт Лемуань. Стенографистка, 23 года, замужем за студентом медицинского института. Иветт Лемуань живет в Лионе 10 лет. Очень любит танцевать, умеет играть на гитаре.

7. Эвелик Дарналь, специалист по эстетике в Институте красоты, проводит выставки в провинции, и по этой причине много путешествует. У Эвелик Дарналь мало друзей. Это объясняется, с одной стороны, ее частыми поездками, а с другой, - не очень общительным характером. Эвелик Дарналь любит играть в карты на деньги.

8. Андре Берте музыкант. Руководит небольшим джазовым оркестром, записал несколько дисков. Андре Берте много путешествует. Холост. Любит классическую музыку, которой регулярно занимается. Андре Берте мечтает о композиторском творчестве и более спокойном образе жизни.

9. Люсьен Пилот парикмахер. Он только что открыл салон в Пуатьере с одним из своих друзей. Люсьен Пилот - отец троих детей, один из которых прекрасно учится. Люсьен Пилот вполне удовлетворен своей жизнью, в которой у него одна страсть - рыбная ловля.



Урок 51. Повторение

Повторите уроки 46 - 50.

Вновь проделайте упражнения 85 и 87.

Упражнение 96.

Запомните следующие числа : 3107-5312-6115-2362-3447.



Урок 52.

Таблица опорных слов /продолжение/

Заучите продолжение таблицы:

- | | |
|-------------|----------|
| 71. couteau | - нож |
| 72. canon | - пушка |
| 73. camée | - камея |
| 74. croix | - крест |
| 75. clou | - гвоздь |
| 76. cage | - клетка |
| 77. cocon | - кокон |
| 78. café | - кафе |
| 79. coupe | - кубок |
| 80. fusil | - ружье |



Как стать знатоком вин.

Купите по бутылке следующие марки вина: "Ночи Святого Георгия", "Моргон", "Новый замок Папы", "Бургей", "Святой Жульен".

Пронумеруйте стаканы от 1 до 5, пометьте на листе бумаги номер и марку вина. Налейте в соответствующие стаканы немного вина из каждой бутылки. Отпейте по глотку из каждого стакана, попытайтесь различить вина, не глядя на номер стакана. Проверьте, правильно ли вы различаете вина. Нет смысла пить много. Вы можете просто держать во рту напиток, делая всего лишь один-два глотка. Для облегчения вашей задачи споласкивайте рот водой после дегустации каждого вина. Повторите упражнение в последующие дни. Помогите вашей памяти, пометив на карте Франции места производства перечисленных марок вин.

Когда вы будете безошибочно определять указанные вина, можно перейти ко второй серии, например разновидностям "Бордо":

- "Святой Жульен", "Святой Эстеф", "Пойлак", "Граве", "Святой Эмилион".

Позднее переходите на сорта "Бургонь", "Котэ дю Рон", потом на марки белых вин и т.д. Наконец, вы можете задаться целью научиться различать молодое и старое вино. Это трудно, но изучая вина методично, проверяя периодически ваши знания, вы сможете узнавать вина по их вкусу. Не пренебрегайте при этом цветом и запахом вина, это увеличит ваши ассоциации.

Для расширения ваших знаний полезно знать наизусть "великие года" вин, т.е. наиболее благоприятные годы для большинства марок вин. А именно: 1937 - 1942 - 1943 - 1945 - 1947 - 1949 - 1953 - 1959 - 1961 - 1964 - 1966 - 1967 - 1971 - 1975 - 1978 - 1979 - 1981 - 1983. Для запоминания используйте один из рассмотренных мнемотехнических способов.

Упражнение 97.

Приготовьте пять стаканов различных по происхождению и качеству вин. Попытайтесь научиться их распознавать, как было объяснено в уроке.

Упражнение 98.

Какие слова таблицы соответствуют числам: 24-37-43-54-62-66-68-79?



Урок 53. Таблица опорных слов /продолжение/

Мнемотехника, сказали мы, заменяет память, но не развивает ее. Это не совсем верно. Конечно, запоминание исторических дат с помощью мнемотехники не улучшает вашей

способности к запоминанию дат посредством "чистой" памяти. Но мнемотехника как практика представляет собой замечательную гимнастику мозга, приучает быстро оперировать ассоциациями и тренирует способность сосредотачиваться. Следовательно, было бы ошибкой не учитывать значение мнемотехники, которая способствует тому, что ваша "чистая" память становится более гибкой.

А теперь запомним продолжение таблицы:

- | | |
|--------------|--------------|
| 81. fête | - праздник |
| 82. vigne | - виноград |
| 83. femme | - женщина |
| 84. forêt | - лес |
| 85. fiLet | - нить |
| 86. affiche | - афиша |
| 87. fagot | - фagот |
| 88. fève | - боб |
| 89. faux-pas | - оплошность |
| 90 poisson | - рыба |



Упражнение 99.

Это упражнение имеет целью помочь вам в развитии тактильной /осязательной/ памяти. Возьмите несколько кусков разной материи /желательно, чтобы материя всех кусков была гладкой, т.к. велюр, ткань с ворсом различать очень просто/. Попробуйте распознать куски с закрытыми глазами, на ощупь. Когда у вас это хорошо получится, попробуйте различить куски одной и той же материи, но различного качества.

Не пренебрегайте этим упражнением. Оно может показаться излишним для тех, кто не использует тактильные ощущения в профессиональной деятельности. Однако уверяем вас, тактильная память будет вам полезна как дополнительное средство во многих случаях и обстоятельствах.

Упражнение 100.

Какие слова таблицы соответствуют следующим числам:
61 - 43 - 57 - 59 - 71 - 74 - 80 - 76?

Упражнение 101.

Возьмите лист с портретами /упражнение . 95/. Проверьте, сколько имен вы можете вспомнить. Какие детали по поводу каждого персонажа остались в вашей памяти?



Урок 54. Таблица опорных слов /окончание/

И вот, наконец, последние
десять слов таблицы:

- 91. bâton - палка
- 92. bonnet - колпак
- 93. pomme - яблоко
- 94. pré - луг
- 95. balai - метла
- 96. pigeon - голубь
- 97. bague - кольцо
- 98. bouffon - шут
- 99. bonbon - конфета
- 100 danseuse - танцовщица



Может возникнуть необходимость использовать сочетание цифр 00 в составе чисел. Как мы уже договорились, 00 переводится словом "sauce" /соус/.

Как быстро запомнить серию двузначных чисел.

Само собой разумеется, необходимо твердо помнить таблицу опорных слов. Предположим, что вам нужно запомнить серию чисел, которая начинается так: 12; 7; 53; 16...

Эти числа соответствуют словам: бочка, перчатка, напильник, донжон... Вы можете выбрать между двумя способами запоминания:

- связать эти слова в цепь с помощью способа воображаемых ассоциаций;

- связать эти слова со словами из таблицы по порядку номеров:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. крыша - бочка | 2. ночь - перчатка |
| 3. гора - напильник | 4. король - донжон, и т. д. |

Упражнение 102.

Одним из указанных способов быстро запомните следующий ряд чисел:

47 - 93 - 28 - 51 - 23 - 41 - 32.

Упражнение 103.

Какие слова таблицы соответствуют числам:

71 - 83 - 26 - 31 - 43 - 6 - 16 - 54?



Урок 55.

Метод мест /метод Цицерона/

Этот способ легче чем способ таблицы опорных слов, однако его применение к словам-понятиям значительно осложняется /облегчить задачу можно быстрой заменой абстрактного понятия объектом-символом/. Метод мест применим прежде всего для списка предметов, однако есть и другие сферы использования этого способа, о них будет речь дальше. А теперь о сути способа.

Выберите хорошо знакомую вам комнату и присвойте порядковый номер каждой из ее следующих частей /мест/:

1. входная дверь
2. стена слева от входа
3. угол между левой стеной и стеной напротив входа
4. стена напротив входа
5. окно

6. угол между стеной напротив входа и правой стеной от входа
7. правая стена от входа
8. следующий угол
9. пол
10. потолок.

Чтобы запомнить список предметов в определенном порядке /хлеб, кот, телеграмма, лук-порей .../ вам достаточно в вашем воображении разместить булку хлеба перед дверью, кота посадить перед левой стеной, телеграмму приклеить на стоящую в углу мебель, лук повесить на стену перед дверью и т.д.

Это просто сделать, и опыт вам покажет, что вы будете легко запоминать объекты, размещенные таким образом в каком-то помещении. Преимущество этого способа состоит в том, что он устраняет необходимость создавать настоящие ассоциации.

Для запоминания ста объектов достаточно выбрать раз и навсегда 10 помещений, которые вы очень хорошо знаете и всегда можете четко представить их расположение и обстановку. Например:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| - ваша личная комната | - для предметов от 1 до 10; |
| - кухня | - "-----" от 11 до 20; |
| - спальня | - "-----" от 21 до 30; |
| - ванная комната | - "-----" от 31 до 40; |
| - прихожая | - "-----" от 41 до 50; |
| - рабочий кабинет | - "-----" от 51 до 60; и т.д. |

Благодаря этому способу вы сможете быстро запоминать до 100 чисел из 2-х и 4-х цифр, запоминать порядок выхода игральных карт, восстанавливать в памяти шашечную партию. Как это делается, мы рассмотрим на последующих уроках.

В любом случае, у вас есть резон выбрать или придумать 30-60 /в идеале - 100/ мест и хорошо их изучить.

Упражнение 104.

Воспроизведите на листе описание двадцати первых мест и заучите его.

Упражнение 105.

Сделайте упражнение с двадцатью предметами, размещая их по очереди в каждое из трех мест, обозначенных на вашем листе под номерами 1, 2, 3. Размещение предметов в каждом из мест связывайте со временем суток: утро, день, ночь. Слова для запоминания: очки, диск, фотография, радиатор отопления, тарелка, берет, ножницы, сыр, медведь, клей, камень, маска, гвоздь, пирог, линейка, труба /музыкальный инструмент/, костыль, подушка, кадушка, рубанок.



Урок 56.

Как запомнить 100 двузначных и 100 четырехзначных чисел.

Чтобы запомнить серию двузначных чисел, вам достаточно связать слова, соответствующие вашей таблице, с рядом мест.

Пример: 36 - 25 - 77 - 41 ... Вы помещаете муху /36/ перед дверью вашей комнаты, затем устанавливаете тарелку лапши /25/ перед левой стеной, потом бросаете кокон /77/ перед первым углом и т.д.

Если вы хорошо знаете вашу таблицу опорных слов и список мест, скорость выполнения этого упражнения может быть весьма значительной, т.к. вам не нужно искать никаких ассоциаций. Достаточно четко и ясно представлять вещи и помещения с местами расположения этих вещей.

Для 100 четырехзначных чисел достаточно разместить по два слова на каждое место.

Для числа 3625, например, вы помещаете муху перед дверью, а затем справа от нее - тарелку с лапшой.

Заметим, что, когда вы имеете несколько слов для связи в определенном порядке /идет ли речь о словах таблицы или о каком-то помещении/, очень важно установить раз и навсегда один и тот же порядок счета. Советуем использовать порядок

чтения, что для вас привычен, т.е. слева направо или сверху вниз. В приведенном примере с числом 3625 нужно помещать муху над тарелкой с лапшой или слева от нее: это будет означать, что 36 стоит перед 25.

Если вам нужно запомнить 50 четырехзначных чисел, вы можете разделить каждое четырехзначное число на два двузначных. Каждое четырехзначное число припоминается по ключевому слову, находящемуся в следующем месте /четном/.

У вас не должно быть проблем и с запоминанием десяти двадцатизначных чисел, т.к. каждое число составляет 10 групп двузначных чисел, помещенных в виде слов-предметов в свои места.

Упражнение 106.

Составьте 20 новых мест /от 21 до 40/ и заучите их.

Упражнение 107.

Запомните способом мест следующие числа:

74 - 23 - 70 - 92 - 93 - 75 - 24 - 61 - 25 - 64 - 65.

Упражнение 108.

Запомните 10 четырехзначных чисел, размещая пары ключевых слов по местам: 3281-2362-8334-6541-3922-1075-8977-4506-2337-9126.

Упражнение 109.

Перед вами репродукция картины художника. Для того, чтобы помочь вам идентифицировать изображенные предметы, приводим список основных из них:

раскаленные угли, бокал вина, фруктовый пирог, зеркало, книги, скрипки, смычки, флейта, лютня, часы, ложка, хлеб, нож, пробка, печенье, курительная трубка, табакерка, графины, черепаха.



Посмотрите на эту картину в течение 2 минут и произведите классификацию предметов, как это предложено в уроке по классификации. Обратите внимание на расположение предметов на картине.

Затем возьмите лист бумаги и напишите названия всех предметов, какие вы вспомните, и их расположение на картине.

Несмотря на сложность картины /на ней изображены 20 предметов/, вы, без всякого сомнения, хорошо справитесь с задачей. Стало быть, вы уже способны делать точный анализ набора разнородных предметов и запоминать его.

Сегодня вечером /если вы делаете упражнение утром/ или завтра утром /если вы занимаетесь в вечерний час/ внимательно просмотрите еще раз картину, с целью мысленно воспроизвести ее во всех деталях.



Урок 57. Повторение

Повторите уроки 52 - 56.

Вновь проделайте упражнения 97 и 105.

Упражнение 110.

Запомните, выбрав удобный для вас способ, следующие числа:

3174 - 2367 - 3318 - 2976 - 4156 - 8188.

Упражнение 111.

Произведите очень быстро слева направо умножение чисел:

3425173414

346253844

57269357

* 2 =

* 2 =

* 2 =



Урок 58.

Как запомнить выходящие из игры карты

Немного подготовившись, вы сможете легко это делать. Прежде всего, необходимо твердо усвоить соответствие между наименованиями карт и словами специальной напоминальной таблицы, которую мы вам предлагаем:

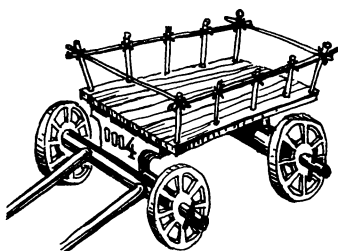
Трефы:

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Туз | - астра |
| 2. Двойка | - нотариус |
| 3. Тройка | - мотор |
| 4. Четверка | - клевер |
| /трилистник с 4-мя лепестками/ | |
| 5. Пятерка | - арка |
| 6. Шестерка | - сидр |
| 7. Семерка | - кедр |
| 8. Восьмерка | - устрица |
| 9. Девятка | - табакерка |
| 10. Десятка | - тостер |
| 11. Валет | - валет |
| 12. Дама | - гадалка |
| 13. Король | - баран |



Бубны:

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. Туз | - клочок |
| 2. Двойка | - очки |
| 3. Тройка | - моряк |
| 4. Четверка | - телега |
| 5. Пятерка | - вор, разбойник |
| 6. Шестерка | - плуг |



- | | |
|--------------|--------------------|
| 7. Семерка | - каменная калитка |
| 8. Восьмерка | - футляр |
| 9. Девятка | - палач |
| 10. Десятка | - башня |
| 11. Валет | - велосипед |
| 12. Дама | - шахматная доска |
| 13. Король | - грабли |

Чирвы:

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. Туз | - шлем |
| 2. Двойка | - люк |
| 3. Тройка | - окурок |
| 4. Четверка | - шиньон |
| 5. Пятерка | - слиток |
| 6. Шестерка | - музыка |
| 7. Семерка | - скорая помощь |
| 8. Восьмерка | - кирпич |
| 9. Девятка | - затылок |
| 10. Десятка | - диск |
| 11. Валет | - вагон |
| 12. Дама | - новобрачная |
| 13. Король | - ворчун |

Пики:

- | | |
|--------------|------------|
| 1. Туз | - аспид |
| 2. Двойка | - скатерть |
| 3. Тройка | - дубина |
| 4. Четверка | - платье |
| 5. Пятерка | - кролик |
| 6. Шестерка | - шляпа |
| 7. Семерка | - плащ |
| 8. Восьмерка | - укол |
| 9. Девятка | - конфета |
| 10. Десятка | - еж |
| 11. Валет | - чемодан |
| 12. Дама | - вдова |
| 13. Король | - негр |



Опорные слова для данной таблицы выбраны различными способами:

- одни-по фонетической близости с названиями карт /aster = as de trefLe; cinque de trefLe = cintre /;

- другие-с использованием способа цифровых артикуляций /в бубнах от 3 до 10 употреблены в качестве первых фонем артикуляции таблицы опорных слов, второй фонемой служит "r", отсюда: trois de carreau = m - r = marin; six de carreau = ch-r = charrue/;

- третьи- базируются на забавных ассоциациях / очки = двойка бубен, новобрачная = королева сердца = дама чирвы/.

Хотя все это немного "притянута за уши", тем не менее, благодаря такой системе довольно легко запомнить все 52 карты. В дальнейшем, после определенной подготовки, вы прочно усвоите словесные коды карт.

Чтобы держать в памяти выходящие из игры карты, размещайте соответствующие картам предметы в заученный уже вами ряд мест. Предположим, что первыми тремя картами будут десятка треф, двойка пик, валет чирвы. Их словесными кодами являются тостер, скатерть, вагон. Сразу же мысленно размещайте тостер перед дверью вашей комнаты, скатерть перед левой стеной и т.д.

Вы будете удивлены результатом и тем, что от вас потребуются немного подготовки для прочного удержания в памяти выходящих из игры карт. Конечно, абсолютно необходимо твердо помнить ряд мест и таблицу слов для карт.

Как быстро запомнить большое число.

Метод очень простой, для овладения им вам потребуется 3-4 тренировки. Сущность способа проиллюстрируем на примере.

Вам нужно запомнить число 5.766.168.709.141. Вначале разбейте число на группы из 2-х цифр. Получаете 5.76.61.68.70.91.41. Затем вы создаете цепь из слов: лев - клетка - замок - волос - ящик - палка - занавес. А теперь вам остается запомнить этот список слов способом воображаемых ассоциаций, который изучался в период второй недели курса.

Подобным образом можно легко и быстро запоминать числа, состоящие из 20-30 цифр, или три числа по 8-10 цифр.

Упражнение 112.

Заучите двадцать новых мест от 41 до 60.

Упражнение 113.

Возьмите тринадцать карт одной масти /например трефы/ и выучите их словесные коды.

Упражнение 114.

Смешайте отобранные тринадцать карт, затем выкладывайте их по одной. При этом мысленно называйте карты и размещайте слова-коды в известные вам тринадцать мест.

Не раскрывая карт, назовите их по порядку раскладки.

Назовите пятую, девятую, двенадцатую карту.

Если во время упражнения вы испытываете трудности, проделайте его еще раз, держа перед глазами список слов-кодов масти треф.

**Урок 59.**

**Запоминание шашечной /шахматной/
партии, содержания конференции,
расписания поездов /самолетов/,
тарифов**

Шашечная доска состоит из ста клеток, игра ведется на пятидесяти. Когда шашка перемещается с одной клетки на другую, можно кодировать ее перемещение, указывая номер



покинутой клетки и номер клетки занимаемой. Кстати, таким образом играют по переписке. Вся партия, следовательно, может быть представлена следующим образом: 16-22, 37-31 и т.д. Вам достаточно применить один из изученных способов чтобы запомнить все ходы партии.

Для шахмат дело осложняется тем, что каждая фигура ходит по-разному. Тем не менее и для этой игры вполне

применимы изложенные способы /мест, таблицы слов, воображаемых ассоциаций/.

Как запоминать содержание конференций.

Если вам нужно сделать доклад, разделите ваш текст на определенное число частей, каждая из которых может быть резюмирована одним словом. В зависимости от вашего ораторского опыта и продолжительности вашей речи, у вас могут быть от 5 до 10 слов-ориентиров. Составьте из них отдельную напоминательную таблицу. Заучите ее-и вы готовы к выступлению "без бумажки".

А теперь обратная ситуация. Вы присутствуете на конференции, вы слушатель, вам нужно запомнить основное содержание речей. У вас нет на руках тезисов выступлений, поэтому вы вынуждены поступать следующим образом.

Разделяйте произносимые речи на небольшие части, выделяйте в них ключевые слова, связывайте эти слова по очереди с вашей таблицей опорных слов.

Вернувшись домой, вы можете восстановить письменно содержание конференции. В этом деле вам помогут 20-30-50-80 слов-ориентиров, которые вы запомнили в течение конференции.

Некоторые добиваются хороших результатов, используя собственную таблицу мест. Попробуйте, какая из систем вас больше устраивает.

Замечание. Во время конференции часто возникает необходимость запоминать слова-абстрактные понятия. В этом случае нужно попытаться заменить абстрактное слово на слово-предмет или на конкретную картинку, которую вызывает в воображении абстрактное понятие. Создание ассоциаций в этом случае происходит быстрее и легче.

Пример:

война - это слово - понятие можно заменить статуей Марса или картиной взрыва бомбы;

голод - худой, изможденный человек или толстяк-мясник в кожаном фартуке;

страх - убегающая мышь, плачущий ребенок;

пьянство - грязный, небритый клошар или просто бутылка.

Трансформация абстракций в конкретные предметы-образы становится более легким делом по мере закрепления этого навыка и превращения его в привычку.

Как запоминать тарифы, расписание поездов или самолетов.

Система цифровых артикуляций позволяет легко запоминать расписание поездов. Например, вам нужно запомнить время отхода поезда в нужном направлении. Достаточно перевести четыре цифры в артикуляции и из них создать два слова:

10 час. 24 мин. - t - s, n - r = tissu noir /ткань темная/.

Можно поступить и иначе: прибегнуть к таблице опорных слов. При этом получаем слова: чашка - звонок.

Для запоминания тарифов можно использовать:

- таблицу опорных слов;
- список созданных новых слов на базе системы цифровых ассоциаций;
- комбинацию двух указанных выше способов. На основе уже полученных знаний вы должны найти систему, оптимально приспособленную к вашей конкретной задаче.

Упражнение 115.

Создайте и запомните двадцать новых мест от 61 до 80.

Упражнение 116.

Заучите коды тринадцати следующих карт, масти бубна .

Упражнение 117.

Смешайте 8 карт масти треф и 8 карт масти бубна.

Выкладывайте карты одну за другой и запоминайте их в порядке выкладки с использованием уже известного способа.

Проделайте еще раз это упражнение через полчаса, в вашей колоде на этот раз должно быть 13 бубен и 5 треф.

Упражнение 118.

Предположим, что ключевыми словами конференции были:
дисбаланс бюджетный - инфляция - рост заработной платы -
покупательная способность трудящихся - повышение спроса -
рост цен - забастовка - закрытие зарубежных рынков -
уменьшение золотого запаса.

Найдите образы, символизирующие эти идеи, и запомните их цепью ассоциаций, или способом таблицы опорных слов, или способом мест.

Упражнение 119.

Используя один из известных вам способов, запомните время отправления и прибытия пяти поездов, которыми вы можете воспользоваться.



Потерянное время, которое не проходит даром Урок 60.

Повторим еще раз: ваша память будет для вас надежным и удобным инструментом при условии, что, во-первых, вы ей будете

доверять и, во-вторых, что вы ее будете заставлять работать как можно чаще.

Если вы десять раз на день заглядываете в свою записную книжку, вы постепенно становитесь рабом ваших записей. И наоборот, если вы десять раз в день обращаетесь к вашей памяти, она все больше и больше развивается.

Этот курс предоставляет вам возможность регулярно тренировать память с помощью набора упражнений. Мы не сомневаемся, что каждый день вы уделяли немного времени для этих упражнений, и это уже очень хорошо. Но, кроме этого, вам необходимо выработать привычку упражнять память в так называемое "потерянное" или "мертвое" время дня: время в метро, автобусах, очередях и т.д.

Чем вы можете занять "мертвое" время? Как преобразовать "потерянное" время в производительное? Перед вами большой выбор занятий, назовем лишь некоторые:

1. Вспомните и мысленно процитируйте стихотворение или отрывок прозы; назовите про себя даты, которые вы запомнили с помощью различных способов.

2. Припомните, как можно точнее и в максимально полном объеме, то, что вы читали вчера или сегодня.

3. Проведите ревизию всего, что вы планируете сделать завтра, затем в течение следующей недели, потом в течение ближайшего месяца.

4. Практикуйтесь в подробном наблюдении витрин, лиц, монументов, которые находятся в поле вашего зрения.

5. Вы можете делать упражнения по устному счету.

Смысл и цель заключаются в том, чтобы с выгодой для вашей памяти использовать те 5-10-15-20 ежедневных минут "потерянного" времени, которые составляют за год от 30 до 120 часов.

Итак, вашим правилом должен быть призыв: уничтожить "потерянное" время, использовать его для тренировки мозговых функций.

Упражнение 120.

Создайте и запомните список из двадцати мест /от 81 до 100/.

Упражнение 121.

Выучите коды следующих тринадцати карт, масти чирва.

Упражнение 122.

Смешайте 13 карт чирва с 3 картами пик и 4 картами треф. Выложите карты и запомните их в порядке раскладки.

Упражнение 123.

Завтра заполните "мертвое" время одной-двумя тренировками памяти.

**Урок 61.****Заключение**

Сегодня мы добрались до конца курса. Если вы сделали все упражнения, если вы хорошо усвоили принципы и способы курса, то отныне вы в состоянии максимально использовать ресурсы вашего мозга.

Поскольку "чистой" памяти бывает недостаточно, мнемотехника позволит вам запоминать без усилий списки, тарифы, расписания, числа, карты и т.д. Комбинируя возможности "чистой" памяти и мнемотехники, вы приобретаете чрезвычайно полезный инструмент для накопления знаний и использования их к вашей пользе.

Каким бы ни был ваш возраст, вы должны быть уверены, что, имея более гибкую, надежную и послушную память, вы повышаете свою личностную ценность. Используйте вашу память для расширения кругозора и углубления знаний. Когда человек постоянно ищет новые знания и совершенствуется в той или иной области, он всегда умственно молод.

Что же дальше делать с пройденным курсом? Проститься с ним навсегда? Конечно же, нет, – наоборот, необходимо вновь и вновь возвращаться к упражнениям курса.

Учитывая, что очень трудно посвящать все дни года упражнениям памяти, мы вам предлагаем следующую программу:

1. После короткого перерыва повторите курс с начала в том же ритме. Это займет у вас еще 10 недель.

2. Выберите несколько упражнений, которые вам кажутся особенно полезными. Прodelайте их в течение нескольких недель.

3. Повторите курс точно через шесть месяцев. Сегодня же пометьте в вашем личном календаре дату, начиная с которой вы повторите курс.

4. В дальнейшем желательно повторять курс один раз в год.

Действуя по такой программе, вы добьетесь того, что ваша память будет постоянно выше среднего уровня, а ваше окружение оценит ее как феноменальную.

Упражнение 124.

Запомните коды тринадцати последних карт, масти пик.

Упражнение 125.

Смешайте 13 карт пик, 3 карты бубен, 3 карты чирв и 3 карты треф. Выложите карты. Запомните порядок. Проверьте запоминание.

Если это упражнение вам нравится, постепенно увеличивайте число карт. После нескольких тренировок вы сможете запоминать порядок выкладки всех 52 карт.

Упражнение 126,

Найдите одну или несколько логических связей для запоминания двенадцати подвигов Геракла. Перед выполнением этого упражнения полезно вспомнить примеры с семью музами, двенадцатью Цезарями и т.д.

Вы можете использовать также способ воображаемых ассоциаций.

Подвиги Геракла на службе Эврисфея:

1. Добыл шкуру немейского льва.
2. Убил лернейскую гидру.
3. Поймал киринейскую лань.
4. Поймал эриманфского вепря.
5. Очистил конюшни царя Авгия.
6. Изгнал стимфалийских птиц.
7. Осил и привел критского быка.
8. Пригнал кобылицу царя Диомеда.
9. Добыл пояс царицы амазонок Ипполиты.
10. Доставил в Микены коров Гериона.
11. Принес золотые яблоки от Гесперид.
12. Пригнал стража преисподней Цербера.



1^{ый} ПОДВИГ — ДОБЫЧА ШКУРЫ
НЕМЕЙСКОГО ЛЬВА

4^{ый} ПОДВИГ — ПОЙМАА ЭРИМАНФСКОГО
ВЕРВЯ, В СТРАХЕ ОТ КОТОРОГО
ЭРИСФЕИ ПРЯЧЕТСЯ В
МЕЛКОМ СОСНАХ



10^{ый} ПОДВИГ — НАШЁА
КОРОВ ГЕРИОНА

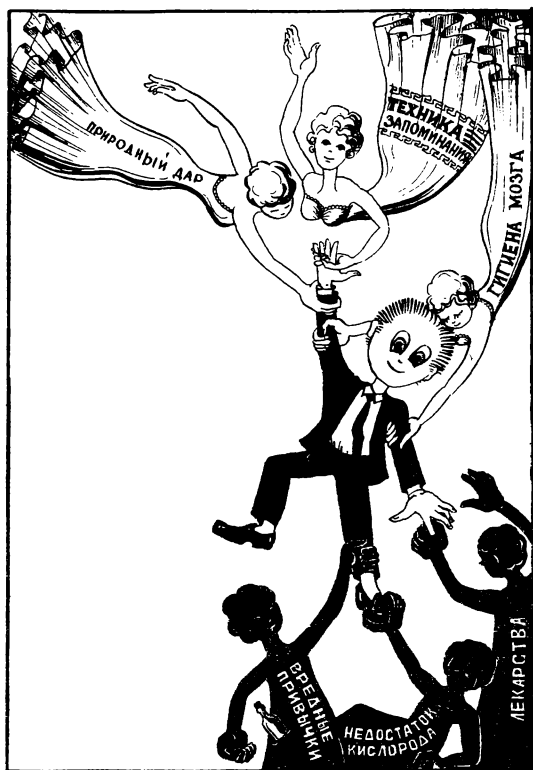
12^{ый} ПОДВИГ — УВЁА ИЗ
ПОДЗЕМЕЛЯ ЦЕРБЕРА



11^{ый} ПОДВИГ — ДОСТАЛ ЗОЛОТЫЕ
ЯБЛОКИ ИЗ САДА ГЕСПЕРИД



ПОДВИГИ
ГЕРАКЛА



Приложение.

Русский вариант таблицы опорных слов

Значащие буквы - согласные **Л, Н, В, Р, Ч, П, Ш, С, М, Д**,
дополняют их до слова - гласные и остальные согласные.

- 0 - иЛ, юЛа, Оля, еЛь, Люк, тоЛь, оЛух, тоЛ, Ложка, тюЛь, оЛифа
- 1 - Ной, иНей, ИоНа, оН, АНя, баНя, гиНея, гоНг, зоНа, жеНих
- 2 - Вой, Вий, иВа, обУвь, гаВот, тВой, ежОВый
- 3 - аРия, Рой, Рай, боР, гоРа, гоРе, зоРя, фоРа, Рыть, кРой, тоРт
- 4 - оЧи, Чай, Чао, Чага, тоЧка, таЧка, оЧаг, оЧки, Читать, Чуб, Чек
- 5 - Пай, Па, Паек, Пика, Пух, Пик, Патока, оПека, Пегий
- 6 - Шея, уШи, уШу, каШа, Шайба, Шаг, Шуба
- 7 - уСы, Соя, оСь, АСя, гоСтъ, Соты, Сто, Суть, Сыть, Суета, Сито
- 8 - яМа, ОМ, уМ, коМ, Мак, Мат, Мета, Маг, Моток, гуМ, цуМ
- 9 - аД, АДа, уда, яД, гоД, Джаз, Дойка
- 00 - ЛиЛия, алЛа, ЛиЛя, ЛяЛя, колЛи, ЛюЛька, беЛиЛа, атоЛЛ
- 01 - ЛаНь, ЛеНь, ЛиНь, ЛоНо, оЛеНь, ЛиНька, ЛуНа, ЛуНка
- 02 - ЛаВа, ЛеВ, оЛоВо, ЛоВ, уЛоВ, кЛюВ, клеВ
- 03 - ЛаРь, ЛуаРа, ЛауРа, ЛоРа, ЛоРи, экЛеР, коЛоР, ЛоРец
- 04 - ЛеЧо, ЛуЧ, клеТоЧка, коЛеЧко, куЛиЧ, ЛеЧить, ЛиЧико
- 05 - ЛаПа, ЛиеПа, ЛаПоть, ЛаПта, ЛеПет, ЛеПка, ЛеПта,
- 06 - АлеШа, ЛеШий, зоЛуШка, кЛюШка, ЛукоШко, ЛягуШка
- 07 - ЛеС, ЛиС, ЛоСь, оЛеСя, ЛыСый, балбеС, голоС,
жаЛоСтъ, эЛоСтъ, ЛаСка, ЛеСка, ЛоСк
- 08 - ЛаМа, ЛайМа, ЛиМа, ЛоМ, кЛейМо, ЛоМоть, ЛукуМ
- 09 - Лад, ЛеД, гоЛод, каЛядки, клад, ЛаДья, оЛаДьи
- 10 - НиЛ, НеЛя, НоЛь, аНгеЛ, каНаЛ, каНифоль, киНжал,
кНеЛи, НаЛей, Николай
- 11 - НеоН, АННа, НиНа, тоННа, ЖанНа, НижНий, НикоН
- 12 - НеВа, НиВа, НоВая, НоВь, конВой, НаВоз
- 13 - НиР, НоРа, гоНоР, инЖиР, НоРка
- 14 - НиЧ, НоЧь, НаЧет, НиЧго, ТаНеЧка
- 15 - АНаПа, НэП, каНаПе, кНоПка
- 16 - НиШа, НоШа, НюШа, жеНуШка
- 17 - аНиС, НоС, АНиСья, ФиНиСт, заНоС, НаСтя, НоСок
- 18 - НеМой, НауМ, НаМи, НаеМ, гНоМ, НеМец, НеУмеха
- 19 - аНоД, АНды, ИНдия, НаДя, ГаНди, баНда, УгаНда, фазеНда
- 20 - Вол, Вал, Вилы, Воля, Вуаль, Вафли, кВелый, коВыль
- 21 - ВиНо, ВоиН, ВойНа, ВаНя, оВеН, оВиН, коВанный, ВьюНок
- 22 - ВоВа, ВиВат, заВиВка, уВиВать

- 23 - ВаР, ВеРа, ВоР, оВиР, уВаР, ВаРка, Выбор, коВеР, тоВаР
- 24 - ВеЧе, уВеЧье, ВиЧ, жВаЧка, кВоЧка, оВеЧка
- 25 - ВыПь, ВААП, ВоПить, ВПитать, ВыПить
- 26 - ВаШ, ВШи, ВеШка, ВыШка, кВаШа, заКВаШивать
- 27 - ВаСя, ВеС, ВеСы, оВеС, аВоСька, ВуокСа, заВеСа, тВиСт
- 28 - ВыМя, ВМС, ТуВиМ, ВуМен
- 29 - ВоДа, ВеДа, Вид, оВоД, Ведущий, заВоДь, отВоД, тВид
- 30 - оРел, Реле, Рояль, кРиль, Рулет, Розалий, тРоЛЬ, ЯРило
- 31 - оРуН, РаНа, РуНо, уРНа, кРинКа, РаНг, РиНг, охРаНа, тРоН
- 32 - оРаВа, РоВ, боРоВ, бРоВка, буРаВ, коРоВа, кРоВ, отРаВа
- 33 - оРеРо, РуР, кРатеР, кРекеР, куРьеР, куРаРэ, куРатоР,
оРатоР, РаРитет, РекРеация, РотоР, фуРоР
- 34 - РеЧь, РуЧей, КеРЧь, кРеЧет, кРуЧа, коРоЧе, РеЧка, РуЧка
- 35 - аРаП, РаПа, РеПа, РеПей, РуПия, тРаП, тРеПет
- 36 - оРШа, РеШай, бРеШь, гоРШок, коРеШок, РеШка, РяШка,
ТриШа, хоРоШо
- 37 - РиС, РоСа, РуСь, аРеСт, киРаСа, кРаСа, кРаСки, кРеСт,
кРыСа, куРС, ОРС, РоСт, РяСа, РяСка, хоРиСтка, хРуСт
- 38 - аРМия, РаМа, Рим, гаРеМ, КРым, РуМб, хРаМ, хоРоМы
- 39 - РаДий, РаДио, РуДа, уРоД, обРяД, отРяД, аборДаж, тетРаДь
- 40 - Чалый, ЧеЛо, Чили, учитель, Челка, ЧуЛок
- 41 - Чан, ЧиН, уЧеНый, обоЧиНа, таЧанКа, ЧиНить, ЧугуН
- 42 - Чив, Чав, ЧуВаш, ЧуВяки (вид кожанной обуви)
- 43 - Чары, кучеР, оЧеРк, ЧакРа, ЧарКа, ЧеРта, ЧурБак, ЧурКа
- 44 - Чача, ЧуЧо, ЧубЧик, ЧукЧа, ЧебуЧить
- 45 - ЧП, ЧиП, ЧаП, ЧоП, ЧеПец, ЧеПуХа
- 46 - ЧаШа, ЧуШь, ЧаШка, ЧеШки, ЧуШка
- 47 - ЧаСы, оЧеС, ЧаСтъ, ЧеСтъ
- 48 - Чум, ЧуМа, учиМ, отчиМ, ЧМок
- 49 - Чад, ЧаДо, Чудо, гауччо, учкудук, Чудак
- 50 - Пила, Пойло, Поле, Пуля, Пыль, КуПала, Плата, Плита,
Пляж, Поляк, Полька, тепло, тоПоль
- 51 - Пани, ПенЬ, ПеНа, ПоНи, заПоНка, оПеНок, ПекиН, Пижон
- 52 - ПаВа, ПиВо, КуПаВа, ПеВец, ПоВеть
- 53 - оПаРа, оПоРа, ПаР, ПоРа, аПоРт, Парта, ПоРка, тоПоР
- 54 - Печь, оПочка, ПаЧка, ПечКа, ПиЧкать, ПиЧужка, ПоЧта
- 55 - ПаПа, ПаПайя, оППозиция, ПаПка, ПоПугай, ПотоП, ПикаП
- 56 - аПаШе, ПеШий, ПаШет, ПаШтет, ПеШка, ПиШет, оПуШка
- 57 - оПиСь, оПуС, ПеС, заПиСь, ПеСок, ПеСец, ПиСец, ПогоСт
- 58 - оПиум, ПуМа, ПоэМа, ПаМять, ПеМза, ПижаМа, ПоМоги
- 59 - Под, Пуд, Пядь, Падать, Подать, Подобие
- 60 - Шаль, ШиЛо, уШел, Шля, коШелка, Шелк, Шлак

- 61 - ШиНа, тушкаН, ШаНежки, ШтаНга, Штаны, уШанка,
ШиноК, ШНек, ШунТ
- 62 - ШВея, ШиВа, ШоВ, каШеВой, ШВейк
- 63 - ШаР, ШиРе, ШоРы, ШаРиат, ШерБет, ШифеР, ШтРек
- 64 - иШаЧий, иШаЧок, коШеЧка
- 65 - ШиП, ШаПка, ШиПка, ШоПот
- 66 - ШиШ, ШабаШка, ШаШка, ШаШки, ШиШка
- 67 - иШиаС, ШеСт, ШеСтъ, фаШиСт
- 68 - ШуМ, иШиМ, ШаМот, фаШизМ
- 69 - ШэДоу, ШеДы
- 70 - СеЛо, СаЛо, Сель, СиЛа, СоЛо, СоЛЬ, уСиЛие, Слабак
- 71 - оСеНь, оСиНа, СаН, СаНи, СеНи, СеНо, СиНь, СоН, СоНя,
СыН, СазаН, СажеНь, СажеНец, СужеНый, фаСоН
- 72 - СеВ, СеВа, СоВа, Сват, Свет, Свояк, СиВый
- 73 - СаРа, СоР, СеРый, СыР, СэР, СюР, СибиРь, СиРота, СуРок
- 74 - СеЧа, СыЧь, оСечка, СаЧок, Сечка, СЧет
- 75 - ОСиП, оСПа, СаПа, СуП, СыПь, иСПуг
- 76 - СуШь, СаШа, СШа, КСюШа, СуШка, уСуШка
- 77 - СоуС, аССа, СоС, эССе, СаСкия, СкоС, СоСка
- 78 - СаМ, СеМа, СоМ, СуМа, СуоМи, СезаМ, СеМга
- 79 - оСаДа, СаД, СеД, СоДа, Суд, Садко, уСаДка
- 80 - ЕМеЛя, ОМеЛа, оМуль, Мел, МыЛо, МуЛ, МоЛоко, хМеЛь
- 81 - МиНа, МаНя, МеНа, аМиНь, МрНако, МоНета, тайМеНь
- 82 - МойВа, МяВ, отМыВать, тоМогаВк
- 83 - АМуР, МеРа, МоРе, МоР, МуР, эМиР, хиМеРа, хМаРь
- 84 - оМиЧ, МеЧ, МяЧ, заМеЧай, МеЧта
- 85 - МАП, МиоПия, коМПас, теМП
- 86 - МаШа, МыШь, МеШок, МиШка, МоШка, МыШьяк, МякиШь
- 87 - МоСье, МыС, МяСо, гуМуС, заМеС, МаСка, МаСтъ
- 88 - иМаМ, МаМа, МаМай, МуМия, МуМу
- 89 - МеД, Медь, МаДи, МоДа, коМоД
- 90 - Даль, Дело, ДуЛо, удел, удиЛо, гаДаЛка, каДиЛо
- 91 - ДаН, ДаНая, ДаНь, ДекаН, ДеНь, ДНо, ДойНа, ДыНя, один
- 92 - ДеВа, ДеВица, ДиВ, ДиВо, удаВ
- 93 - ДаР, ДиоР, дыРа, Драже, ДРожки, ДРуг, заДиРа, кеДР, кРеДо
- 94 - ДаЧа, ДиЧь, Дочь, удаЧа
- 95 - аДеПт, ДеПо, диП
- 96 - ДуШа, ДаШа, ДуШ, удуШье
- 97 - ДоСье, ДуСя, эйДоС, ДиСк, ДиСкотекa, ДоСка, ДуСт
- 98 - ДаМа, ДеМо, ДоМ, ДуМа, даМаск
- 99 - ДеД, Диод, Дуда, Дядя, удоД, БудДа, ДекаДа
- 100 - НелЛи, обНуЛиЛи

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Памятью обладают все.....	3
Немного теории	4
Вы можете значительно улучшить свою память	5
Хорошая техника - хорошей памяти	7
Как развить память ваших детей	9
Гигиена мозга	10
Чем питается ваш мозг	15
Доверьтесь своей памяти	17
Как развить вашу способность к сосредоточению	19
Свойства некоторых видов памяти	21
Условный рефлекс	25
Что такое условный рефлекс?	28
Естественный ход запоминания	30
Наблюдение	34
Правильно наблюдайте	36
Классификация	39
Ассоциация	46
Как не забыть о том, что нужно будет сделать через какой-либо промежуток времени	49
Метод ассоциаций картин	51
Как запомнить перечень (названий, предметов и т. д.) способом образных ассоциаций	51
Мысленные картины	54
Повторение	58
Закон Жоста	59
Как мгновенно запомнить список	61
Как ваше подсознание может помочь развитию вашей памяти	65
Самогипноз	68
Гипнопедия	69
Метод кумулятивного повторения	71
Память в повседневной жизни. Имена и лица	75

Как запоминать имена и лица.	75
Метод "экспертов"	76
Еще один способ.	78
Как запомнить ваш распорядок дня	81
Как запомнить место, куда вы положили какую-то вещь ...	82
Как запомнить список покупок	83
Как запомнить музыкальный отрывок	84
Слабеет ли память с возрастом?	86
Память и учеба. Как запомнить то, что читаешь	87
Как запоминать изучаемый материал	87
Чтобы лучше усвоить трудный текст	88
Сосредоточенность	89
Первый этап сосредоточения	91
Второй этап	91
Третий этап	93
Четвертый этап	94
Пятый этап	95
Шестой этап	96
Повторение	100
Как учить иностранные языки	101
Как запомнить орфографию и избежать грамматических ошибок	105
Как запомнить орфографические особенности слов	105
"Безошибочный" способ.	105
Как запомнить грамматические и орфографические правила	106
Орфографический словарь	107
Логические связи	109
Как изучать историю	114
Как изучать географию	116
Повторение	120
Как изучать математические дисциплины	121
Геометрия	121
Алгебра	122
Устный счет	123
Как запомнить стихотворение, роль, монолог	126

Как вам может помочь магнитофон	129
Цифровая артикуляция	130
Повторение	137
Как запоминать исторические даты	137
Запоминание сложных дат	139
Применение способа цифровых артикуляций при изучении естественных наук	141
Применение способа в географии	142
Великие писатели	142
Запоминание телефонных номеров	143
Другой способ запоминания телефонных номеров	143
Меры английские, меры морские	143
Таблица опорных слов	145
Повторение	151
Таблица опорных слов /продолжение/	151
Демонстрация вашей памяти	156
Фокус с 50-ю словами	156
Таблица опорных слов /продолжение/	159
Повторение	162
Как стать знатоком вин	163
Таблица опорных слов /продолжение/	164
Как быстро запомнить серию двузначных чисел	166
Метод мест /метод Цицерона/	167
Как запомнить 100 двузначных и 100 четырехзначных чисел	169
Повторение	172
Как запомнить выходящие из игры карты	173
Как быстро запомнить большое число	175
Запоминание шашечной /шахматной/ партии, содержания конференции, расписания поездов /самолетов/, тарифов ...	176
Как запоминать содержание конференций	177
Как запоминать тарифы, расписание поездов или самолетов	178
Потерянное время, которое не проходит даром	179
Заключение	181
Приложение. Русский вариант таблицы опорных слов	186

