

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«РАЗВИТИЕ
ПАМЯТИ»**

Библиотека КнигиКратко

Краткое содержание

«Развитие памяти»

Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360270
DG Win&Soft; 2016

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Развитие памяти». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Способы улучшения и тренировки памяти известны человечеству с давних времен, о них упоминали еще античные и средневековые философы. Тренированная память дает множество преимуществ. В наши дни искусство запоминания добилось невероятных результатов. Однако большинство людей не знают ничего о мнемонических (облегчающих запоминание) приемах и не используют их в серьезных жизненных ситуациях. Авторы книги – Гарри Лорейн и Джерри Лукас – предлагают читателю познакомиться с системой тренировки памяти, основанной на нескольких простых приемах.

Гарри Лорейн, американский иллюзионист и писатель, специалист по тренировке памяти, регулярно выступает в

телевизионных передачах, демонстрируя свои уникальные способности к запоминанию. Джерри Лукас, американский профессиональный баскетболист, олимпийский чемпион 1960 года, чемпион НБА 1973 года в составе команды «Нью-Йорк Никс», член Баскетбольного Зала славы, после окончания спортивной карьеры стал писателем и преподавателем в области развития способностей к запоминанию, за что получил в США прозвище «Доктор Память».

По их мнению, способности человеческого мозга к запоминанию почти безграничны. В этом сможет убедиться каждый, кто прочитает книгу «Развитие памяти».

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

По материалам книги «Развитие памяти. Классическое руководство по улучшению памяти». Гарри Лорейн, Джерри Лукас

Автор краткого обзора: *Библиотека «Главная мысль»*

Основные техники запоминания

Способы улучшения и тренировки памяти известны человечеству с давних времен, о них упоминали еще античные и средневековые философы. В наши дни искусство запоминания добилось невероятных результатов: лучшие специалисты в этой области способны запоминать тысячи знаков числа пи после запятой и десятки случайно выбранных слов за считанные минуты.

Тренированная память дает множество преимуществ. Однако большинство людей не знают ничего о мнемонических (облегчающих запоминание) приемах и не используют их в

серьезных жизненных ситуациях. Авторы книги предлагают читателю познакомиться с системой тренировки памяти, основанной на нескольких простых приемах. По их мнению, способности человеческого мозга к запоминанию почти безграничны. В этом сможет убедиться каждый, кто прочитает до конца руководство «Развитие памяти».

Справка об авторах

Гарри Лорейн (род. 1926) – американский иллюзионист и писатель, специалист по тренировке памяти. С 1958 г. регулярно выступал в телевизионных передачах, демонстрируя свои уникальные способности к запоминанию. Автор более чем 30 публикаций, среди которых книги «Развитие памяти и способности концентрироваться», «Как развить силу ума», «Скрытые возможности разума» и др.

Джерри Лукас (род. 1940) – американский профессиональный баскетболист. Олимпийский чемпион 1960 г. Чемпион НБА 1973 г. в составе команды «Нью-Йорк Никс». Член Баскетбольного Зала славы. После окончания спортивной карьеры стал писателем и преподавателем в области развития способностей к запоминанию, за что получил в США прозвище «Доктор Память».

Техника № 1. Ассоциации

Основой для любого запоминания служат ассоциации. На самом деле, ассоциации формируются в нашем мозге постоянно, но чаще всего они остаются на уровне подсознания, и мы не учимся пользоваться ими в своих целях.

Чтобы запомнить новую информацию, нужно сформировать *отчетливую, сознательную* ассоциацию с тем, что мы уже знаем. Всем с детства известны подобные техники запоминания. Например, никто не помнит, как выглядят очертания России или Греции на географической карте. Если же попросить человека вспомнить очертания Италии, он без проблем воспроизведет их благодаря ассоциации с сапогом. Вы с легкостью сможете запомнить высоту горы Фудзияма (12 тыс. 365 футов), если проведете ассоциацию с количеством месяцев (12) и дней в году (365).

Первый из описанных в книге приемов развития памяти очень прост: чтобы запомнить новую информацию, вы должны *забавным способом* связать ее ассоциациями с чем-то, что вы уже знаете.

Например, вам нужно запомнить последовательность из 10 слов: *самолет, дерево, конверт, серьга, ведро, петля, мяч, салями, звезда, нос*. Предположим, вы уже запомнили первое слово – *самолет*. Тогда вам нужно каким-то забавным образом связать его со словом *дерево*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.