

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ГАРРИ ЛОРЕЙН,
ДЖЕРРИ ЛУКАС

КНИГА



О ПАМЯТИ



MYBOOK

Евгения Чупина
Краткое содержание
«Книга о памяти»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204131

Развитие памяти:

Аннотация

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

Гарри Лорейн и Джерри Лукас в книге раскрывают эффективные методики запоминания различной информации: текстов для выступлений, исторических дат, цифр, статистических данных, иностранных слов, имен, музыкальных композиций. Авторы предлагают такие мощные инструменты для сохранения сведений в сознании, как ассоциации и замещающие слова. Приемы, описанные в произведении, позволяют зафиксировать и легко воспроизвести в будущем большие объемы данных. Вы сможете удивить окружающих, без труда проговорив любой заголовок на конкретной странице журнала.

Развитие памяти улучшает мыслительные процессы, раскрывает потенциал человека. Знакомство с книгой разовьет воображение, поможет сконцентрироваться на выполнении конкретного задания, повысит успехи в обучении. Хорошая память способствует быстрому налаживанию контактов с другими людьми. Информация будет полезна всем, кто хочет поработать над развитием памяти.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«Книга о памяти»**

Содержание

Введение	5
Немного истории	6
Ассоциации	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Развитие памяти

Введение

«Развитие памяти» рассказывает об эффективной методике запоминания информации, которая позволит улучшить обучаемость и расширит возможности студентов и учеников.

Материал пригодится людям, которые серьезно настроены на самостоятельную работу по улучшению и поддержанию памяти. Произведение вышло давно, но описанные принципы актуальны и в наше время.

Авторы предлагают методику, доказавшую свою продуктивность на практике и подтвержденную исследованиями медицинских и научных сотрудников. Представленные правила и приемы научат воспроизводить любые сведения: от места, где вы оставили бумажник, до многозначных чисел.

Относительно здорового человека можно сказать, что память с возрастом не ухудшается: способность запоминать информацию слабеет из-за недостаточной стимуляции мозга. Потерять память можно только, если ее не использовать.

Немного истории

Способность запоминать и воспроизводить сведения люди использовали еще в античные времена. В период отсутствия письменности с ее помощью пересказывали истории, поэмы и песни. Ораторы из Греции и Рима произносили с трибун длинные речи, запоминать которые помогали системы памяти. Они ассоциировали мысль с частью своего дома. Это называлось «loci» – «места». Начало тренировке памяти в 500 году до н. э. положил Симонид, первым учителем в этой области стал Цицерон. В античный период люди понимали важность памяти для всего процесса мышления. Средневековые монархи и философы использовали специальные приемы для запоминания религиозных произведений. Своя методика была у Шекспира – его театр «Глобус» называли «театром памяти». В XIX веке в книге «Память» философ и преподаватель Уильям Стокс обобщил имеющиеся сведения о способах тренировки этого мыслительного процесса.

Ассоциации

Тренированная и нетренированная память основана на ассоциациях. Если человек говорит: «Я забыл», – значит, он ничего изначально не запомнил. Как можно забыть то, что не сохранил в памяти? И забыть то, что запомнил? Первоначальное осознание – один из принципов тренированной памяти. Не может быть забыто то, что вам уже известно. Для удержания данных в голове, их необходимо сначала увидеть. На этом основана система ассоциаций. Следующий принцип – запомнить важный предмет и явление проще, чем менее значимые вещи. Научившись превращать абстрактные и нематериальные сведения в физическую и значимую форму, вы улучшите способность запоминания и обучения, основанные на памяти. Три главных навыка обучения:

1. Поиск сведений.
2. Запоминание данных.

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.