

РОБЕРТ СЛАВИН

СУПЕРПАМЯТЬ ЗА 8 НЕДЕЛЬ

**Развитие концентрации
внимания и памяти**

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

12+

Роберт Славин

**Суперпамять за 8 недель.
Практический курс по развитию
концентрации внимания и памяти**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Славин Р.

Суперпамять за 8 недель. Практический курс по развитию концентрации внимания и памяти / Р. Славин — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-97562-0

Основной акцент книги сделан на практическое развитие навыков и приёмов запоминания. В первых трёх главах коротко разбираются механизмы эффективной работы памяти. В разделе "Практические тренировки" размещены комплексы упражнений для самостоятельной тренировки концентрации внимания и памяти. Курс включает в себя 16 занятий и рассчитан на 2 месяца занятий. Эта книга первая в серии "Активный интеллект"

ISBN 978-5-532-97562-0

© Славин Р., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Вступление.	5
Глава 1. Как работает память.	6
Глава 2. Включаем сканер: делаем память активной.	7
Глава 3. Запомнить навсегда.	8
Глава 4. Практические тренировки.	10
Неделя 1. Занятие "А".	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Роберт Славин

Суперпамять за 8 недель.

Практический курс по развитию концентрации внимания и памяти

Вступление.

Для того, чтобы ездить на автомобиле не обязательно знать устройство и принципы работы двигателя, зажигания и тормозной системы.

Нужно знать ПДД (правила дорожного движения) и соблюдать негласные правила на дороге.

И для улучшения и применения этих знаний нужен практический опыт. Чем он больше, тем навык управления лучше.

То же самое можно сказать и о памяти: для того, чтобы её развивать и использовать эффективно, не обязательно знать, что такое синапс, аксон и дендрит.

Зато нужно обязательно:

- знать, как происходит процесс запоминания, чтобы им управлять;
- применять правила рационального использования памяти;
- развивать навыки запоминания.

В этой книге мы вместе с Вами разберём эти три составляющие без погружения в фундаментальные научные исследования. Основной акцент сделан на практическое развитие навыков и приёмов запоминания.

В разделе "**Практические тренировки**" размещены упражнения для развития памяти. В курс входит 16 занятий по 5 упражнений в каждом. Упражнения направлены на развитие концентрации внимания и памяти при восприятии информации зрением.

Пояснение: далее будут использоваться термины "внутренний экран", "мысленный экран", "наше сознание". Это – синонимы.

"Объект" – то, что нужно запомнить. Это может быть лицо и имя человека, телефонный номер, номер банковской карты, стихотворение или доклад.

"Образ" – отражение, снимок объекта в нашем сознании.

Совет: приступайте к тренировкам после прочтения первых 3 маленьких глав.

Глава 1. Как работает память.

Процесс запоминания можно условно разделить на 3 этапа.

1. Первый взгляд – первый снимок: работает наша мгновенная память.

Длится этот процесс не больше 1 секунды. Как показали опыты, запомнить можем всё, что видим или слышим. Но вот вытащить из памяти – не больше 5-7 единиц. Это важный этап. Но, к сожалению, минус этого вида памяти в том, что мы практически не можем на него повлиять. И улучшить.

2. Создание точного образа.

На этом этапе включается кратковременная память при участии концентрации внимания. Происходит сравнение снимка в сознании (образа) с тем, что нужно запомнить (с объектом). Длительность работы: от 1 до 30 секунд. Именно этот этап оказывает решающее значение на процесс запоминания. Для того чтобы кратковременная память работала эффективно, необходимо максимально усилить первоначальное восприятие. То есть – сконцентрировать внимание на временной отрезок не менее 15-25 секунд. На этот процесс мы можем повлиять: кратковременная память и концентрация внимания развиваются при помощи тренировок.

3. Закрепление информации в оперативной и долговременной памяти.

Из кратковременной памяти информация поступает в оперативную память. И закрепляется в ней для обработки и дальнейшего использования. Если информация понадобится в будущем, то её переносят в долговременную память. А если нет, то она постепенно забывается. За закрепление информации на этом этапе отвечает качественная работа кратковременной памяти и специальные повторения. Их называют интервальными повторениями.

Развитию кратковременной и оперативной зрительной памяти посвящены 2 упражнения в каждом занятии раздела "Практические тренировки".

В двух следующих главах разберём, как сделать более эффективными создание точного образа. И закрепление информации в оперативной памяти.

Глава 2. Включаем сканер: делаем память активной.

Как Вы уже знаете, для создания максимального точного образа нужно несколько раз сравнить объект запоминания с его отражением в нашем сознании (образом). Для понимания назовём это сканированием. Сканирование описывает работу кратковременной памяти. Этот процесс должен быть очень активным.

3 важных правила для повышения эффективности запоминания.

1. Время. Сканирование длится 20-30 секунд. Меньше – нельзя. Больше – можно, до 60-80 секунд. В это время всё внимание направлено только на сравнение запоминаемого объекта с его образом, нельзя ни на что отвлекаться.

2. Качество. Каждое сравнение должно делать образ более схожим с объектом запоминания.

3. Концентрация. Чтобы было, с чем сравнивать, нужно сделать максимально ярким, точным и подробным первый снимок, усилить самое первое восприятие объекта. Это поможет сократить число сравнений и уменьшить время на запоминание. Для этого нужна максимальная концентрация внимания на нужном объекте.

Развитию концентрации внимания посвящены 3 упражнения каждого занятия раздела "Практические тренировки". Упражнения направлены на усиление устойчивости, увеличение объёма и повышение скорости переключаемости внимания.

Совет: используйте эти правила во время тренировок и в реальных условиях. Эффект Вы сможете ощутить практически сразу.

Глава 3. Запомнить навсегда.

Есть информация, в которой мы нуждаемся всю жизнь. Например, новый для нас иностранный язык. Как сделать так, чтобы новые слова извлекались из памяти без усилий? Нам на помощь приходят интервальные повторения. Кстати, рекомендованная при изучении нового языка практика тоже подразумевает повторения.

Чтобы ясно представить, зачем нужны интервальные повторения, представьте прокладывание лыжни. Новую информацию можно представить как свежий след, который оставляет лыжник на заснеженном поле. Первую лыжню стремятся сделать как можно шире и глубже, прикладывая максимальные усилия. Но ведь снег при этом продолжает идти. И, чтобы лыжню не занесло снегом, лыжник снова и снова проходит по своему первому следу. Примерно так происходит закрепление нужной информации в долговременной памяти. Прокладывание первой лыжни и прохождение по ней первые 2-3 раза – это закрепление новой информации в кратковременной памяти с высокой концентрацией внимания. Падающий снег – эта другая информация, не всегда важная. Но мешающая запомнить нужную. Лыжник, проходящий лыжню снова и снова через 1 или 5 дней – это интервальные повторения.

Благодаря исследованиям Германа Эббингауза, посвящённым влиянию повторений на прочность запоминания, современные учёные предлагают повторять новый материал через временные интервалы:

- сразу после первого ознакомления;
- через 20 минут после этого;
- через 8 часов;
- через 24 часа.

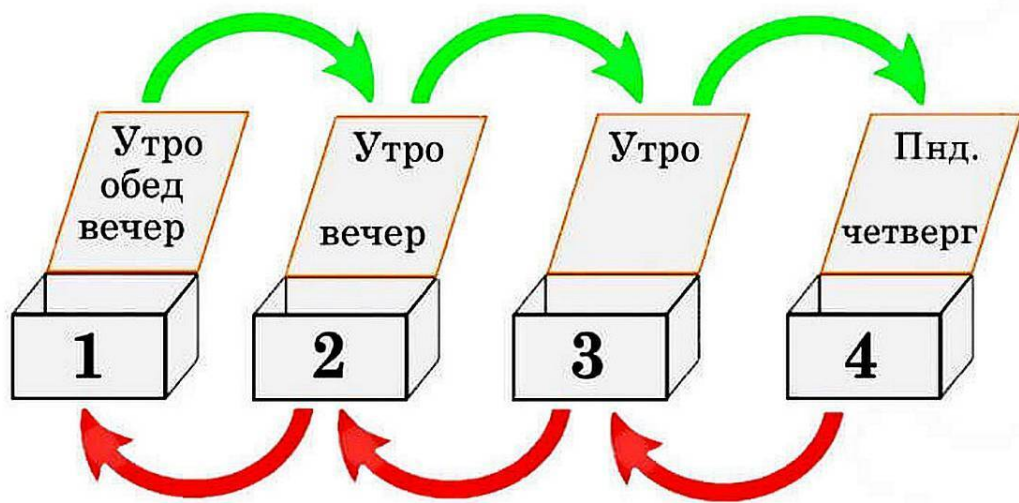
И всё бы хорошо, но вот только как эти интервалы выдерживать в обычной жизни? Вписать повторения в обычный распорядок очень часто бывает крайне затруднительно. Как быть? На помощь нам приходит метод немецкого учёного Себастьяна Лейтнера под названием "ящики Лейтнера". Система Себастьяна Лейтнера позволяет регулировать частоту повторений материала в зависимости от того, насколько хорошо этот материал запомнился. Эта система – практическое применение метода интервальных повторений. Для её использования нужны ящики и флеш-карты.

Выглядит работа с ящиками Лейтнера так:

- флеш-карту с новой информацией помещаем в ящик № 1 с самым частым количеством повторений в день;
- при каждом повторении добивайтесь яркой и чёткой картин объекта (объект – то, что нужно запомнить). Если этого не делать, интервальные повторения превратятся в механическую "зубрёжку";
- по мере возрастания прочности вспоминаемого, перемещаем карточку дальше по цепочке – в ящики № 2, № 3 и так далее;
- сигналом для перемещения в следующий ящик может являться лёгкость очередного воспроизведения;
- из каждого ящика карту можно вернуть на предыдущий уровень при необходимости.

Совет: помните, что интервальные повторения – это не "зубрёжка". Каждое повторение должно начинаться с припоминания материала.

На иллюстрации указана рекомендуемая частота повторений на разных этапах запоминания. Вы можете придерживаться такой частоты. Но, скорее всего, эффективную частоту повторений Вы подберёте, опираясь на свои личные ощущения и получаемый результат.



Систему Лейтнера можно использовать для закрепления любой важной информации. При изучении иностранного языка, например. Желательно придерживаться оптимального количества информации на одной флеш-карте – 5-10 смысловых единиц (слов). Ящики Лейтнера можно сделать самостоятельно в виде ящичков. Либо выбрать условную замену в виде папок с написанными на них интервалами для повторений.

Глава 4. Практические тренировки.

Вам предлагается курс из 16 занятий. Заниматься нужно 2 раза в неделю, выполняя все упражнения занятий. Каждую неделю выполняйте упражнения занятий вариантов "А" и "Б". Между занятиями должен быть минимум 1 день отдыха. Первый 3 упражнения каждого занятия можно выполнять чаще: 2-3 раза в неделю. На занятиях Вам понадобятся: таймер или секундомер, ручка или карандаш, чистые лист бумаги для пустого бланка и фиксации результатов.

Не стремитесь выполнить за один раз все упражнения всех занятий, предложенные в этой главе. Это не даст никакого результата.

В случае, если во время занятий, или сразу после них, Вы почувствуете какое-то недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к врачу.

Помните, что ощутимый эффект от тренировок наступает при регулярных тренировках без пропусков. Если выполнение даётся легко, усложняйте их: уменьшайте время выполнения. Для достижения хорошего эффекта необходимо пройти весь комплекс.

Если у Вас возникнут предложения или вопросы по упражнениям, напишите мне, пожалуйста, на электронную почту: info@супер-память.рф

Также большую пользу принесёт выполнение следующих двух заданий.

1. На развитие устойчивости внимание.

Слежение за кончиком двигающейся секундной стрелки в течение 3-5 минут. Возможно, что это покажется простым. Но на практике Вы столкнётесь, скорее всего, с тем, что слежение на 2-ой минуте становится скачкообразным. Не давайте отвлекать Вас мыслям, какими бы важными они не были. Выполнять упражнение лучше всего 2 раза в день. Начинайте с 2-ух минут. На следующей неделе время слежения нужно увеличить. Добавляя каждую неделю по 20-30 секунд, Вы постепенно можете увеличить общее время слежения за стрелкой до 6-7 минут.

Это одно из самых простых и в то же время эффективных упражнений для самостоятельного развития концентрации и устойчивости внимания.

2. На развитие оперативной памяти.

Пошаговое восстановление картины дня. В конце дня восстановите всё, что происходило с Вами по часам. Сначала вспомните то, что происходило в больших временных отрезках, например с 6:00 до 10:00, с 10:00 до 14:00 и так далее. Когда это будет получаться легко, уменьшите отрезки до 1 часа. Например, с 6:00 до 7:00 – проснулась, умылась, выпила кофе, посмотрела новости. И так далее. Затем добавьте яркости: если смотрели новости, то как звали ведущего? Какая у него была причёска? Во что он было одет? Что именно он рассказывал? Как звали людей в рассказе ведущего? И так далее. Кстати, если верить историкам, знаменитый Пифагор обладал великолепной памятью, благодаря именно этому упражнению.

Неделя 1. Занятие "А".

Упражнение 1: устойчивость внимания.

Соедини буквы с цифрами.

Описание задания:

- запишите в одну колонку буквы от "А" до "К";
- взглядом установите, с какой цифрой соединены все буквы по очереди, записывая результат;

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.