

РОБЕРТ СЛАВИН

МНЕМОТЕХНИКА

**Способы запоминания
информации и приемы
тренировки памяти**

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ

12+

Роберт Славин

**Мнемотехника. Способы
запоминания информации и
приемы тренировки памяти**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64752067
SelfPub; 2021*

Аннотация

Книга будет интересна тем, кто впервые обращается к изучению мнемотехники. Вы найдёте описание приёмов мнемотехники и способов закрепления информации. А также узнаете, как использовать свойства нашей памяти, помогающие запоминать лучше и больше.

Содержание

О чём эта книга	4
Глава 1. Как проверить и развить память	6
Проверка "внутреннего экрана"	7
Приёмы развития внимания и памяти	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Роберт Славин

Мнемотехника.

Способы запоминания информации и приемы тренировки памяти

О чём эта книга

Мнемотехнику, как правило, связывают с проявлением феноменальной памяти.

И это не случайно, ведь возможности памяти человека имеют определённые пределы.

Расширить эти пределы помогает соблюдение 3-ёх принципов:

- активное первоначальное восприятие;
- использование мнемотехник;
- интервальные повторения.

Первая стадия запоминания – это запечатление нужной информации в сознании в виде образов. Как сделать этот процесс эффективным, как развить концентрацию внима-

ния и зрительную память описывается в 1 главе.

В основе мнемотехник лежит структурирование информации и использование 3-ёх особенностей нашей памяти. Суть этих особенностей раскрывается в главе 2.

Глава 3 описывает самые известные и эффективные методы мнемотехники.

Закрепить новую информацию в долговременной памяти поможет метод интервальных повторений. Он основан на кривой забывания информации, полученной опытным путём немецким учёным Германом Эббингаузом. А как использовать его на практике узнаете в 4 главе.

Методы запоминания, которые использовали знаменитые люди, описывает глава 5.

Глава 1. Как проверить и развить память

При запоминании первые 15-25 секунд работает кратковременная память. Мозг сравнивает запоминаемый объект с его образом в сознании. Закрепить в памяти "первый снимок" объекта (объект это то, что нужно запомнить) помогает соблюдение 4-ёх правил.

1. Каждое сравнение должно улучшать схожесть объекта с образом.

2. Этот процесс должен длиться не меньше 15-25 секунд. Допустимая длительность до 1 минуты.

3. В запоминаемом объекте не может быть больше 5-6 деталей. Почему именно так – объясним в этой книге позднее.

4. Запоминаемые детали желательно связать между собой в цельную картинку. Представить в виде структуры.

Проверка "внутреннего экрана"

Чтобы сравнить объект с образом, нужно этот образ создать. И сделать его максимально схожим с "образцом" – объектом. За создание образов отвечает наша способность создавать образы и управлять (оперировать) ими – ассоциативное мышление.

Проверить, насколько эта способность развита, помогут 2 теста.

Достаточно простой, на первый взгляд, тест № 1.

Как можно ясно и отчётливо представьте ситуацию: на перекрёстке со светофором, показывающим красный свет, стоит автомобиль красного цвета, светофор переключается на зелёный свет и автомобиль начинает движение.

И с этого места начинается тест. Представьте в динамике, как автомобиль медленно начинает движение, постепенно набирает скорость и останавливается на следующем перекрёстке (следующий перекрёсток должен быть близко).

Картинка должна быть цельной, связной и максимально подробной, со всеми деталями: нужно увидеть, как у машины вращаются колеса, и автомобиль при этом двигается в 4-х стадиях: разгон, движение, замедление, остановка.

Трактовка результатов 1-го теста:

- движение представили слитно, отчётливо, возможно

слышали хруст гальки под колёсами – прекрасно.

- движение представляли, они носило дискретный характер – хороший результат. Но нужно поработать над устойчивостью внимания. Как это сделать в домашних условиях – расскажу в следующих постах.

- получилось представить в статике – сигнал к тому, что нужно развивать образное мышление.

Тест № 2 – это ответы на загадку-друдл за 1 минуту.

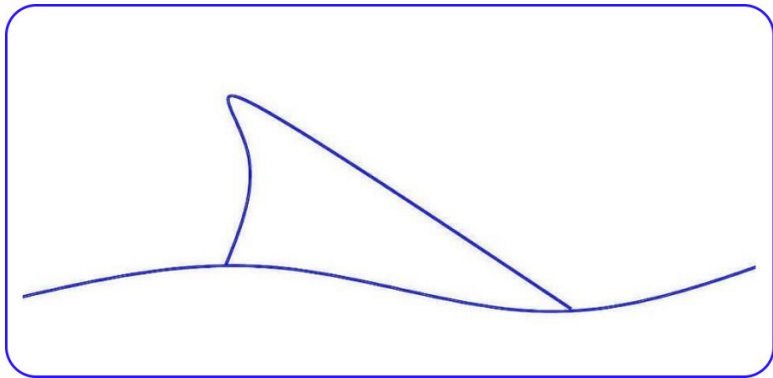
Многие знают, что друдл – это визуальная загадка, предполагающая много ответов. Для поиска отгадок можно мысленно добавлять любые элементы к изображению, смотреть на него под любым углом.

Главное – давать волю своему воображению.

Для иллюстрации посмотрите фото 1. Здесь можно разглядеть плавник акулы надо волной или нос человека, если мысленно повернуть фото на 90 градусов налево.

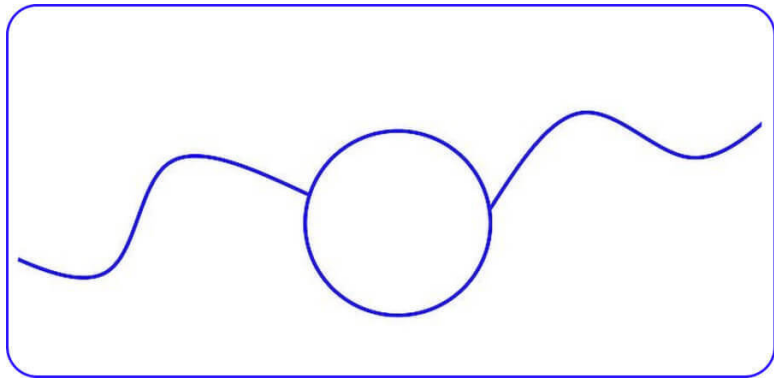
Потренируйтесь пару минут в создании образов.

Фото 1



Затем переходите к фото 2 и ровно за 1 минуту (не больше) постарайтесь подобрать максимально возможное количество отгадок к нему.

Фото 2



Полученные результаты 2-го теста можно описать так:

- более 6 образов – очень хороший показатель. Не только память, но и креативное мышление на высоком уровне;
- 5-6 образов – всё в порядке. Это оптимальный показатель для человека с нагруженным и сильным интеллектом;
- менее 5 образов – очень желательно добавить работы вашему интеллекту.

Общая оценка результатов:

- удались оба теста – Вам очень многое по плечу! До сих пор не владеете 2-3 иностранными языками??? Скорее всего, это только потому, что Вам не нужно столько языков.
- средние показатели: можете очень многое, но надо немного поработать над собой, чтобы довести способности до совершенства.

- низкие показатели – не печальтесь. Дело вполне поправимое. Поищите советы по развитию образного мышления в интернете, их полно и они бесплатные. Есть книги, посвящённые развитию креативного мышления.

Также пройти бесплатный курс по развитию ассоциативного мышления можно на сайте <https://супер-память.рф/>. В разделе "Полезное" нужно выбрать рубрику "Ассоциативное мышление". Более 60 различных упражнений этой рубрики помогут вывести ваше образное мышление на хороший уровень.

Приёмы развития внимания и памяти

Независимо от того, насколько развитым ассоциативным мышлением вы обладаете, развить концентрацию внимания и память помогут 3 упражнения.

1. На развитие устойчивости внимания.

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. Начинать 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 зрительной памяти.

Фотографическая память (её также называют эйдетической) – это такой вид памяти, который позволяет воспроизводить образ нужного объекта с точностью до 100%.

Считается, что известный художник Иван Константино-

вич Айвазовский обладал развитой фотографической памятью.

Метод Айвазовского – это не приём мнемотехники. Но один из эффективных способов тренировки зрительной памяти.

Суть приёма:

- в течение 1-5 минут внимательно разглядывайте нужный объект;
- закрыв глаза, мысленно представляйте его максимально подробно;
- открыв глаза, сравнивайте реальный объект с его образом в нашем сознании;
- повторяйте действия в этом порядке до тех пор, пока не добьётесь максимального совпадения.

Начинать тренировки рекомендуем с простых предметов, у которых будет до 7-910 признаков: чашка, ручка и так далее.

По мере улучшения способности к воспроизведению, нужно использовать более сложные объекты. И даже несколько.

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.