



НАДЕЖДА
ВЛАДИСЛАВОВА
АЛЕКСАНДР
ГРИБАНОВ

НЛП

РАЗВИТИЕ
СУПЕРПАМЯТИ

Умный самоучитель психологии



Умный самоучитель психологии

Александр Грибанов

НЛП. Развитие суперпамяти

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Грибанов А. А.

НЛП. Развитие суперпамяти / А. А. Грибанов — «Издательство АСТ», 2021 — (Умный самоучитель психологии)

ISBN 978-5-17-136957-6

А вы знаете, что людей с плохой памятью не существует? У каждого из нас есть все возможности для того, чтобы стать обладателем не просто хорошей памяти, а суперпамяти! Практики НЛП и специальные приемы мнемотехники научат вас говорить с собственным мозгом на понятном для него языке, а значит — управлять процессом запоминания и воспроизведения любой нужной вам информации. Это позволит вам не только сократить время, необходимое для получения новых знаний, улучшит внимание и способность к концентрации, но и поможет раскрыть ваш внутренний потенциал, развить образное и творческое мышление, а также сказать твердое «нет!» возрастным изменениям памяти. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-136957-6

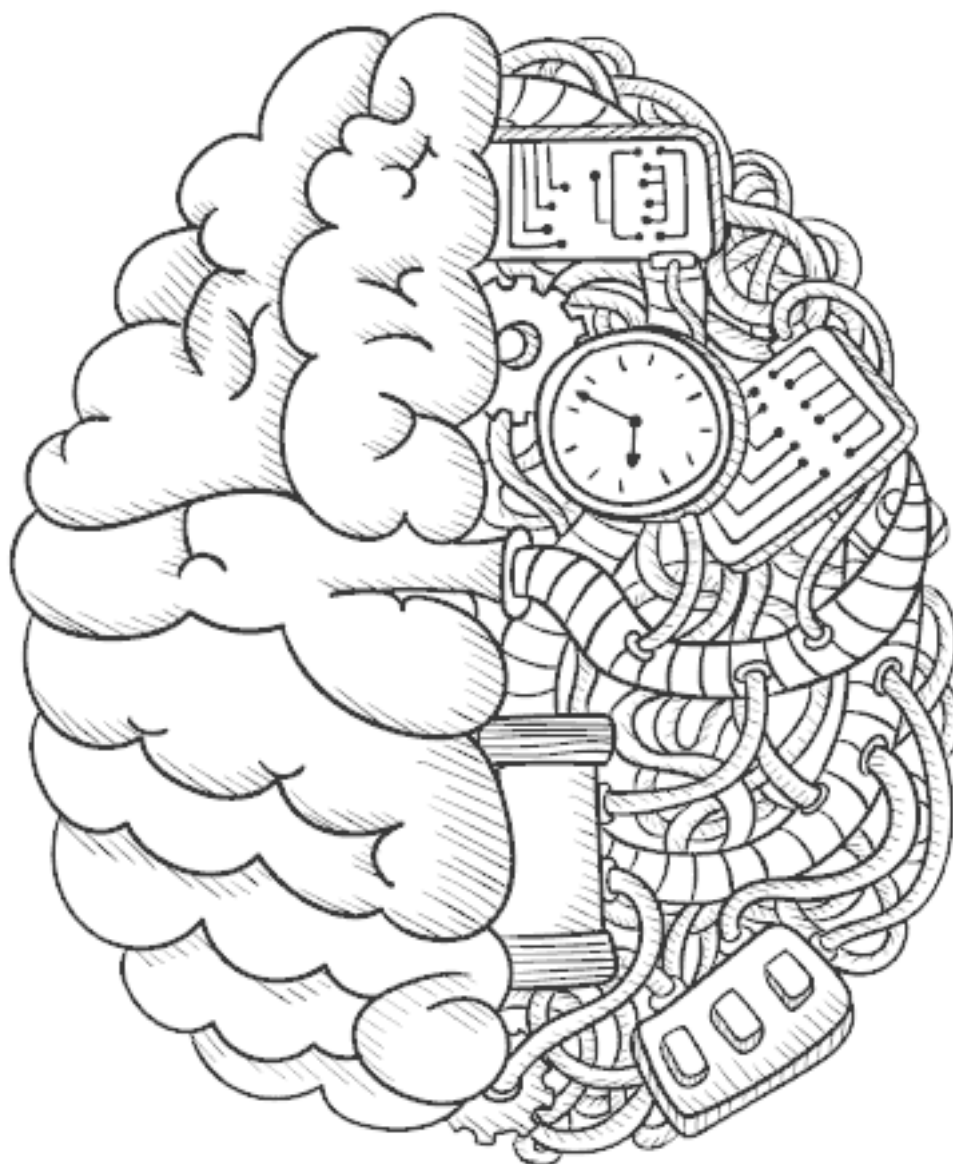
© Грибанов А. А., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Глава 1	5
1.1. Три волшебные буквы «НЛП»	6
1.2. Как работает наша память	9
1.3. Язык нашего мозга	11
1.4. Вижу, слышу, чувствую	12
1.5. Море информации	14
1.6. С чего начинается обучение?	15
1.7. Недостатки традиционной модели образования	17
1.8. Почему пропадает желание учиться?	19
1.9. Как захотеть учиться	21
1.10. Информация – ценнейший ресурс	23
1.11. Измеряем интеллект	25
1.12. Один мозг – два полушария	26
1.13. Привет, искусственный интеллект	27
Глава 2	29
2.1. Что такое мнемотехника, или Прощай, плохая память	30
2.2. Давайте проверим вашу память!	32
2.3. Основы отличной памяти	37
2.4. Важнейшие принципы прочного запоминания	39
2.5. Простые системы запоминания	42
2.5.1. Система формы цифр	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Надежда Владиславовна,
Александр Грибанов
НЛП. Развитие суперпамяти**

**Глава 1
Ярко жить и ярко помнить**



1.1. Три волшебные буквы «НЛП»

*Покажите мне людей, которые читают книги, – и я покажу, кто
двигает мир.*

Наполеон Бонапарт

Во второй половине прошлого века в психологии произошла революция. Молодые талантливые ученые – лингвист Джон Гриндер и психолог-программист Ричард Бендлер – создали нейролингвистическое программирование (НЛП). Они досконально изучили поведение и навыки самых выдающихся людей своего времени, а затем создали на основе этих данных некие модели. Далее эти модели адаптировались так, чтобы их было возможно «передать» другим людям. Примерив их на себя, эти «другие люди» могли научиться проигрывать, как по нотам, смоделированные ранее со «звезд» умения и навыки и таким образом эффективно им обучаться.

Умение правильно воспринимать, кодировать и хранить информацию тоже, соответственно, относится к умениям и навыкам, которым можно при желании научиться.

Дело в том, что нет людей с «хорошей памятью» и с «плохой памятью», и это действительно так! Люди гордятся своей «прекрасной памятью» или сожалеют о своей «дырявой памяти» исключительно потому, что одни из них используют эффективные способы запоминания, а другие – неэффективные.

Чем эти способы различаются между собой, нам поможет понять одно из базовых положений НЛП, которое утверждает, что весь наш опыт закодирован в нашем бессознательном в виде образов, звуков и ощущений.

Давайте представим себе, что некто произносит в вашем присутствии слово «море». Что при этом возникает в вашем внутреннем мире? Скорее всего, это какой-то красивый образ – моря спокойного и безмятежного или, наоборот, моря взволнованного, с набегаящими волнами. Возможно, к этому образу прибавится и звук – шум прибоя, крик чаек. А у кого-то возникнет еще и ощущение прохлады на коже или, возможно, солоноватый вкус морской воды.

Но навряд ли хотя бы у кого-то из вас при слове «море» возникнет образ тетради или доски, где просто написано – «море» и больше ничего.

Вопрос: «Почему?». А потому, что образ моря закодирован и хранится в нашей модели мира, а наша модель мира формируется в глубоком детстве, когда мы воспринимаем окружающий мир непосредственно, через свои органы чувств, а не через призму чужого восприятия и навязанных «не-наших» образов. И оттого небо из нашего детства, которое мы запомнили в самом раннем возрасте, – самое голубое и яркое, пение птиц – самое радостное и красивое, мороженое – самое вкусное и желанное, а море – самое нежное и ласковое.

Всем известно, что самый интенсивный и плодотворный период обучения в нашей жизни приходится именно на детство, когда воспринимаемая нами информация кодируется на чувственном уровне в нашем бессознательном. И только со временем, по мере освоения языка, мы внутри себя присваиваем образам какие-то названия, уже подключив к этому процессу сознание.

Но мы никогда не забудем, что такое море, потому что в свое время впустили в себя его образ, звуки, вкус и прикосновение – как что-то живое и по-настоящему нас впечатлившее, а не в виде сухой «шифровки», состоящей из письменных символов в виде букв. Именно так – живо и непосредственно – мы обучаемся в детстве.

Но потом мы взрослеем и начинаем учиться по-другому. Мы почему-то меняем стратегию сохранения информации в памяти, пытаемся использовать именно второй вариант запоми-

нения – холодный и безэмоциональный. Но второй способ – это и есть самый неэффективный способ запоминания! Дело в том, что информация, которая никак не затронула нас на чувственном уровне, неизбежно от нас «отпадает» – как нечто ненужное и бесполезное.

Почему же с возрастом мы забываем прежние успешные стратегии запоминания и начинаем пользоваться новыми – неуспешными? Скорее всего, это связано с некой пришедшей к нам извне привычкой считать чем-то «детским» и «несерьезным» все, что связано с нашими непосредственными эмоциями и воображением, а то, что не несет яркой эмоциональной окраски и апеллирует исключительно к нашему рассудку и разуму – чем-то «основательным» и «разумным».

Мы сейчас не будем углубляться в психотерапевтическое исследование вопроса о том, почему именно так происходит в большинстве случаев, потому что подобные воспоминания оказываются для многих достаточно травматичны. Мы не будем вызывать из памяти многочисленные детские истории, которые происходили с нами самими или с кем-то из наших знакомых, – когда родители, искренне заботясь о своих чадах, призывали их перестать «витать в облаках», заняться «делом» и «чем-то серьезным, а не всякой ерундой». И эти дети, желая заслужить родительскую любовь, становились такими, какими мама и папа хотели их видеть – «послушными», «умными», «серьезными» и «рассудительными». Возможно, такие дети, повзрослев, проживали вполне достойную жизнь, но гениальность и творческие прорывы были уже не для них. Они оставили это в своем далеком прошлом, и это – грустно...

Но к счастью, как говорил Ричард Бендлер, никогда не поздно сделать свое детство счастливым. Никогда не поздно вернуть себе свои таланты и даже утерянную гениальность, если мы позволим себе вновь войти в красочный, звучный и чувственный мир своего детства. Он никуда не ушел, он по-прежнему нам верен и ждет, когда мы снова захотим в него погрузиться и признать самим себе, что только этот мир нам и дорог и что только его мы по-настоящему любим. И никогда не поздно вновь начать с ним дружить!

Эта книга – не о детстве. Она посвящена прежде всего легкому и качественному запоминанию информации, но на самом деле не только ему.

Дело в том, что мнемотехника как раз и является одним из способов возвращения в свое детство – когда мы не ставили себе искусственных «планок», дальше которых нельзя расти даже в мыслях, не ограничивали себя запретами и навязанными нормами. Мнемотехника – это то, что позволит вам глубже узнать и понять самого себя, со своими неограниченными возможностями и ярким уникальным внутренним миром.

И наконец, мнемотехника – это то, что позволит вам на все сто «прокачать» свою Творческую Часть, которая даст вам возможность развиваться именно в том направлении и с той скоростью, какие вы сами для себя выберете.

Но давайте сразу договоримся, что полученные инструменты вы будете использовать только для того, чтобы стать счастливее, а не просто «более умным и знающим». Пусть мнемотехника позволит вам быть самим собой, а не пытаться «стать таким же отличником, как Вася».

Те из вас, кому посчастливится узнать и освоить мнемотехнику в более раннем возрасте, будут неизбежно опережать в успеваемости своих сверстников, причем отрыв будет настолько значительным, что в это поначалу даже сложно поверить.

Но не это главное! Главное – это использовать мнемотехнику для того, чтобы прожить свою собственную, яркую и наполненную жизнь. И в этом смысле даже не важно, в каком возрасте вы начнете ее изучать.

Когда вы прочтете эту книгу и, возможно, захотите дальше развиваться в данном направлении, все, что вам действительно нужно, будет запоминаться вами легко, естественно и весело. Но поверьте, куда важнее этого новообретенного таланта то, для чего вы начнете его использовать.

Так что прямо сейчас вы можете задать самому себе такие вопросы: «Зачем мне мнемоника? Как она поможет мне быть более живым? Как она поможет моей жизни стать более яркой?»

Если у вас уже есть ваши личные ответы на эти вопросы, то смело читайте дальше. У вас обязательно получится, потому что все остальное – дело техники и вашей способности организовать пространство для регулярных занятий. Если ответов пока нет, то обязательно найдите их! От души желаем вам успехов в этом начинании!

А теперь поговорим о том, как работает наша память.

1.2. Как работает наша память

Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов.

Исаак Ньютон

Все мы знаем о том, что у всех нас есть память, но на вопросы, ЧТО это такое и КАК она работает, ученые до сих пор ищут ответы. Человеческий мозг, пожалуй, является самым сложным органом на планете. В настоящее время довольно точно посчитано, сколько нейронов находится в головном мозге человека – 85 млрд; как он устроен анатомически – тоже более или менее разобрались, но как рождается мысль – до сих пор остается загадкой.

Память в самых общих чертах – это одна из важнейших функций человеческой психики. Исчезает память – и человек исчезает как личность.

Т. В. Черниговская, известнейший ученый в области нейронауки и психолингвистики, утверждает, что память – это не коробка с фактами и картинками и не библиотека. Память – это процесс, причем всегда новый.

Действительно, память упрощенно можно представить себе как последовательность четырех этапов:

- 1) запоминание или кодирование,
- 2) хранение,
- 3) воспроизведение,
- 4) забывание.

Первый этап, он же – **кодирование**, является самым важным. Поступающая в мозг информация как бы нарезается на отдельные фрагменты и распределяется по его различным участкам. Так упрощенно можно представить себе процесс **запоминания**. Есть основание полагать, что наш мозг запоминает все, только вот припоминание нужной нам информации зачастую вызывает сложности.

С этим феноменом мы сталкиваемся, работая с клиентом в возрастной регрессии. Погружаясь в детство, человек неожиданно начинает воспроизводить забытые или даже вытесненные факты. Всплывают неожиданные лица, места, игрушки...

Следующий этап – **хранение**. Упрощенно говоря, запоминаемая информация хранится в коре головного мозга. А перенос информации из кратковременной памяти в долговременную называется **консолидацией** и может занимать до 10 лет!

Третий этап – **воспроизведение**, и он наиболее актуален для школьников и студентов, к тому же он является довольно интересным с точки зрения работы мозга. Исследователи предлагают две основные модели **воспроизведения** информации. Первая – *пассивная*, и она условно похожа на поход в библиотеку. Вторая – *активная*, и напоминает своего рода расследование [8, с. 134].

В библиотечной модели наши воспоминания хранятся, образно говоря, как книги в библиотеке, а воспроизведение начинается по команде «просмотреть груды книг и выбрать нужную». После того как книга найдена, ее содержание переносится в сознание, и тогда то, что нам нужно, вспоминается.

Активная модель не может похвастаться такой же упорядоченностью, как библиотечная. В ней память представлена в виде коллекций неких разрозненных сцен, а воспроизведение представляет собой сложную исследовательскую деятельность для воссоздания фактов на основе отдельных фрагментов воспоминаний. Прямо детектив!

Какая же из моделей верна? Обе! Дело в том, что со временем воспроизводящие системы мозга переключаются с детального точного воспроизведения (библиотечная модель) на общее

абстрактное воспоминание. Это легко проверить! Ведь если мы только что с увлечением прочитали короткий интересный рассказ, то его содержание мы можем легко пересказать. Но по истечении месяца наш рассказ, вероятно, станет уже не таким красочным и не будет содержать прежнего обилия подробностей и деталей.

Последний, четвертый этап памяти под названием **забывание** всем нам отлично знаком, и на самом деле он имеет весьма большое значение. Почему? Потому что забывание помогает нам расставить приоритеты в отношении наиболее значимых событий. Менее значимая информация за ненадобностью как бы стирается либо архивируется мозгом «на дальних антресолях». В одних случаях это хорошо: перегруженная машина хуже маневрирует. Но в других случаях забывание оказывается вовсе некстати, и при этом нас никто не спрашивает, нужен нам доступ к тем или иным сведениям и опыту или нет. И тогда неотрегулированный процесс забывания может стать проблемой.

И вот эта самая проблема забывания во многом решается путем выстраивания системы правильного и разумного обучения. Собственно, именно этому и посвящена наша книга.

Не правда ли, когда мы произносим слово «забывание», мы в большинстве случаев придаем ему оттенок скорее отрицательный, чем положительный. А как вы думаете, можно ли использовать забывание себе на пользу?

Дело в том, каждый из нас – со своим мироощущением, самооценкой и уровнем счастья – это и есть та история, которую мы рассказываем о себе – себе же. Из чего формируется эта «история силы» или «история слабости»? Она формируется из наших же воспоминаний. Следовательно, если изменить воспоминания, то можно изменить и себя. И речь здесь вовсе не об амнезии. Можно изменить качество воспоминаний и по-другому расставить акценты, и тогда то, что ранее казалось поражением, вдруг становится важным этапом на пути к своей заветной цели. Техники НЛП в руках профессионала – убедительное тому доказательство.

Итак, чем качественнее и правильнее закодирована информация, тем качественнее она хранится и воспроизводится. Здесь напрашивается вопрос: а можно ли вполне осознанно закодировать поступающую в наш мозг информацию именно таким образом, чтобы она там хранилась как можно дольше? Да, можно! И для этого необходимо в первую очередь научиться говорить с собственным мозгом на понятном для него языке!

1.3. Язык нашего мозга

*Весь индивидуальный опыт человека закодирован в его подсознании
в виде образов, звуков и ощущений.
Одно из базовых предположений НЛП*

Язык нашего мозга – это, прежде всего, *образы*, проще говоря, *картинки*. Если провести простой эксперимент и попросить вас подумать, скажем, о кошке, то, скорее всего, в вашем сознании появится ее образ. Кто-то представит себе черную дворовую кошку, кому-то сразу вспомнится аристократка персидской породы кремового окраса. Маловероятно, что в мозгу «всплывет» именно слово «КОШКА», написанное буквами. То же самое можно попробовать проделать и с другими словами: в сознании так же будут появляться соответствующие картинки, дополненные, возможно, характерными звуками, запахами, вкусами, тактильными ощущениями.

Мы получаем информацию об окружающем мире через органы чувств, затем ее обрабатываем и на основе прежнего опыта определенным образом на нее реагируем – действуем или замираем.

Получение информации из внешнего мира жизненно важно для нас, иначе наш мозг в буквальном смысле сходит с ума и начинает порождать галлюцинации.

Остановимся подробнее на восприятии. У психически здорового человека всегда присутствуют три системы восприятия, и в зависимости от того, которая из них доминирует, людей условно можно поделить на три типа:

- 1) визуалы воспринимают окружающую действительность главным образом через зрение;
- 2) аудиалы познают мир преимущественно «на слух»;
- 3) кинестетики предпочитают чувственный канал в своем восприятии – запахи, вкусы и тактильные ощущения.

Заметим, что данное деление весьма условно, поскольку у каждого человека обязательно присутствуют все три системы. И они могут быть даже примерно одинаково развиты, но все же одна из них проявляет себя сильнее.

По статистике примерно 70 % людей визуалы, 25 % – аудиалы и только 5 % являются кинестетиками.

Школьное обучение преимущественно ориентирует учеников на визуально-аудиальное восприятие учебного материала, и оттого кинестетикам в этой среде ориентироваться довольно сложно.

Мы глубоко убеждены, что каждому человеку необходимо развивать все каналы восприятия, и для этого существуют специальные упражнения. Регулярно их выполняя, вы сможете во много раз увеличить свою включенность в собственную жизнь, раскатать свой энергетический потенциал, что позволит вам достигать высот, о которых раньше было невозможно даже подумать.

1.4. Вижу, слышу, чувствую

Учитель, наводящий транс на учеников. Учитель обращается к ученикам: «Сейчас я четко ВИЖУ, насколько плохо вы меня все это время СЛУШАЛИ. Именно поэтому я вообще не НЕ ОЩУТИЛ вашего присутствия на уроках! Вы это ПОНИМАЕТЕ?»

Чуть выше мы упоминали, что всех людей условно можно разделить на тех, кто «больше видит», «тоньше слышит» или «сильнее ощущает», и сейчас самое время выявить свой ведущий канал восприятия мира. Для этого имеется как минимум два пути.

Первый путь – самоисследование. Подумайте о ситуации, где есть возможности и видеть, и слышать, и чувствовать, например берег моря, бассейн или лес. Теперь отметьте, в какой форме воспоминание возникло в вашей голове – как образы, как звуки или в виде ваших телесных ощущений – тактильных, запахов, вкуса?

Второй путь – попросить близких и друзей понаблюдать за вами и рассказать вам о вас, имея в виду, что:

- *визуалы* уделяют много внимания своей внешности, держатся прямо и уверенно, смотрят вверх, когда обдумывают или вспоминают что-то; они постоянно поддерживают зрительный контакт с собеседником и используют много визуальной лексики (*я вижу, что; давайте посмотрим на это иначе; это выглядит неплохо; давайте обрисуем ситуацию...*), их речь быстрая и эмоциональная;

- *аудиалы* не так озабочены своим внешним видом, их взгляд движется в пределах средней линии, иногда они могут и сказать что-то себе вслух, упорядочивая свои мысли; они редко смотрят на собеседника в упор и используют слова, обозначающие звучание чего-либо (*звучит здорово; послушайте; давайте обговорим детали; важно проговорить это вслух*), они говорят четко и в ровном ритме, а их жесты часто как бы отбивают такт их речи;

- *кинестетики* всегда рады обнять собеседника, которому симпатизируют, в разговоре периодически мягко касаются либо руки, либо плеча человека, одежда их всегда мягкая и комфортная; размышляя о чем-то, они часто смотрят вниз и используют слова, выражающие ощущения (*я чувствую, что; давайте коснемся темы; давайте затронем вопрос; мне с ним тепло; мне так неудобно*); их голос звучит ниже, чем у визуалов и аудиалов, речь может быть чуть медленнее и тише.

Давайте подумаем, влияет ли на процесс обучения ведущая система восприятия? Конечно, влияет! Каждый предпочитает определенный подход к усвоению материала. Кто-то лучше усваивает информацию «на слух», а кому-то удобно читать и подчеркивать главное, возможно, даже переписывая материал. Однако это, скорее, привычка, которая развилась под влиянием учителей, родителей или сверстников. Вполне возможно, некий единственный предложенный извне метод просто использовался годами, и оттого он и стал самым эффективным.

Логика подсказывает, что способ подачи материала должен соответствовать сущности преподаваемой дисциплины: графическая визуальная информация в геометрии и географии, аудиальное общение на уроках языка и литературы, опытный подход «своими руками» в изучении физики и химии и т. д. И конечно, способ обработки этой информации тоже должен быть соответствующим. Например, различные формулы, написание словарных слов и карты местности лучше запоминать зрительно, используя визуальный канал, а для понимания на слух иноязычной речи максимально задействуется аудиальная система восприятия.

Не секрет, что начальные способности у молодых людей к тем или иным предметам варьируются. Визуалам легче даются математика и рисование, аудиалам проще петь и учить

стихи, а кинестетики быстрее научатся, например, танцевать, водить автомобиль или добьются высоких результатов в спорте. И конечно, свои врожденные особенности важно учитывать при выборе будущей профессии.

Ну и теперь наконец о том, что такое мнемотехника!

Мнемотехника – это своего рода искусство и техника запоминания, в основе которой лежит образное мышление. Однако, изучая и практикуя мнемотехнику, человек не только начинает еще лучше создавать образы, но и параллельно прокачивает свой аудиальный и кинестетический канал восприятия. На этом мы подробно остановимся во второй главе нашей книги и покажем, как легко и просто запоминать то, что раньше казалось незапоминаемым.

1.5. Море информации

*Не проси меньше проблем, проси больше навыков. Не стремись к
меньшим вызовам, стремись к большей мудрости.
Джим Рон*

Бытует мнение, что в современном информационном пространстве можно найти все. Интернет дает столько знаний и фактов, что на ознакомление с ними ушла бы не одна сотня лет. Причем с каждым днем информации становится еще больше.

Сама по себе информация нейтральна, ее смысл и значение определяет принимающее устройство – наш мозг. Именно поэтому нахождение максимально полезной (релевантной) и достоверной информации в нынешний век цифровых технологий является наиболее актуальным навыком. Не вдаваясь подробно в механизм поиска данных в Интернете, стоит задуматься о том, каким образом тот или иной браузер выбирает и подсовывает нам якобы нужную информацию. Нужную для кого? Но это отдельная тема.

Наш мозг подобен мышцам, которые нуждаются в постоянных тренировках. Если не тренировать память, не развивать себя интеллектуально, то нейропластичность мозга (его способность к изменению) со временем утрачивается. Вместе с тем появляется нежелание учиться или вовсе – неприязнь к процессу обучения в целом. В итоге любая интеллектуальная работа для «умственного лентяя» будет крайне сложной и энергозатратной.

Теперь окончание соответствующего вуза с его дипломом бакалавра или магистра не дает никакой гарантии найти хорошо оплачиваемую работу на рынке труда. Однако, нарабатывая навык эффективного обучения, школьник или студент будет затрачивать ощутимо меньше времени и усилий для быстрого освоения любых дисциплин (областей знаний), сможет успешно окончить выбранный им вуз и, что самое главное, – получить необходимые знания и навыки, которые играют решающую роль как на собеседованиях при трудоустройстве, так и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Мнемотехник (методик запоминания) существует много, и среди них нам важно выбрать только работающие модели! А как это сделать правильно: положиться на свою интуицию или довериться случайному выбору? Существует одна ловушка, смысл которой в том, что, применив неэффективные техники запоминания и получив отрицательный результат, человек делает вывод, что все это «неработающая ерунда», и упускает прекрасную возможность собственного развития.

Наша цель – помочь вам в выборе мнемотехники, которая будет эффективна именно для вас. Более 5 лет мы занимаемся изучением, тестированием и применением различных подходов, техник, методик обучения и готовы поделиться с вами наиболее эффективными. Предлагаемые инструменты обучения с легкостью осваивают даже школьники начальных классов, и многие из этих инструментов мы описываем и комментируем в этой книге.

1.6. С чего начинается обучение?

Думать – это одна из самых трудных работ, видимо, поэтому так мало людей ею занимаются.

Генри Форд

Любое обучение начинается с вопросов. Вот три самых важных из них. Что? Как? Зачем?

ЧТО такое обучение – знает каждый школьник. И наверняка все согласятся, что учиться нужно и важно. А вот КАК это делать максимально быстро и эффективно – знают лишь немногие. И на вопрос о том, ЗАЧЕМ это нужно, у каждого человека будет свой ответ.

Наше мышление можно представить как процесс постановки вопросов и поиска ответов на них. Какие именно вопросы мы задаем себе, своим учителям и преподавателям, такие ответы мы и получаем.

Давайте вспомним случаи, когда нам ставили невысокие оценки в начальной школе, например двойку или тройку. А ниже мы приведем две группы вопросов, которые, вероятно мы тогда себе задавали.

Первая группа вопросов

- Почему я получил двойку?
- Кто в этом виноват?
- Чего я стал бояться?

А вот и вторая группа вопросов

- Чему эта ситуация меня научила?
- Что я с этим буду делать?
- Какие новые способности я начну в себе развивать благодаря этой ситуации?

Можем предположить, что вопросы первой группы вызывали у кого-то напряжение и обиду, а второй, наоборот, – облегчение и желание действовать. Заметим, что это вовсе не означает, что в одной группе вопросы «правильные», а в другой – «неправильные». **Идея в том, чтобы вы сами для себя определили, как именно вам полезнее думать и действовать для достижения ваших целей.**

С чего необходимо начинать любое обучение? Здесь есть три важнейших момента.

Первый момент. Желание учиться, понимание цели обучения и круга решаемых задач.

Второй момент. Развитие памяти. Наш опыт отчетливо показывает, что, когда школьник, студент или специалист видит и понимает, что у него отличная память (просто раньше его никто не учил правильно запоминать), тогда начинаются чудеса. Появляется еще большее желание учиться, узнавать новое и делать это быстрее и лучше. В противном случае получается как обычно: практически все, что был выучено, забывается. И помочь решить данную проблему не смогут ни учителя, ни репетиторы, ни коучи. Их основная задача заключается в предоставлении понятной, хорошо структурированной информации и последующем контроле за выполнением домашних заданий. А уж запоминание – это компетенция самого ученика, поскольку за формирование нейронных связей отвечает только мозг самого человека! Помочь освоить такую компетенцию может далеко не каждый преподаватель.

Проблема современного образования как раз в том и состоит, что многие преподаватели прекрасно знают свой предмет, но не владеют стратегией обучения своих учеников.

И третий момент. Эффективные и современные технологии обучения. Сюда мы относим те подходы к обучению, а также техники и методики освоения новых знаний, применение которых позволяет достигать высоких результатов за минимальное время. Подробнее об этом мы поговорим в третьей главе нашей книги.

1.7. Недостатки традиционной модели образования

Дай человеку рыбу, и он будет сыт весь день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь.
Лао Цзы

Под образованием понимается социальный институт, через который осуществляется передача профессиональных знаний и умений, нравственных ценностей, культурного наследия в целом. Это система процесса взаимодействия людей в обществе, которая обеспечивает социализацию индивида и его подготовку к владению различными социальными ролями [5, с. 162–163].

Известно, что получаемые в вузах или других образовательных учреждениях знания в нынешних реалиях довольно быстро теряют свою актуальность. Для того чтобы быть успешным и конкурентоспособным на рынке труда, необходимо постоянно повышать свою квалификацию и совершенствоваться, тратя на это минимум времени и получая максимальный эффект в виде новых знаний и навыков. При этом мотивированность, самодисциплина, развитие памяти и нестандартного, творческого мышления является ключом к повышению личной эффективности.

Говоря об успехе, интересно привести мнение знаменитого американского бизнес-тренера Тони Роббинса, который под успехом понимает «возможность для постоянного эмоционального, социального, духовного, психологического, интеллектуального и финансового роста, при котором человек вносит свой положительный вклад в общее дело» [9, с. 16].

Традиционной системе школьного и вузовского образования присуща следующая модель обучения: «дали информацию – проверили знания». Именно поэтому она не способствует раскрытию творческого потенциала и не учитывает врожденные способности к обучению каждого отдельного человека. В силу ряда причин, которые мы рассмотрим ниже, информация, адресованная обучающимся, превращается в прочные знания довольно редко, и это – серьезная проблема для будущих специалистов.

Причина № 1. *Традиционная система образования базируется на ожидании, что результаты обучения должны быть достигнуты к определенному возрасту.* Для мозга отдельно взятого школьника или студента это совершенно безразлично, поскольку обучающиеся одного и того же возраста обладают разными интеллектуальными способностями. Печально, что данный факт обычно игнорируется во многих учебных заведениях.

Причина № 2. *Отличия между обучающимися могут серьезно повлиять на работу в классе или аудитории.* Например, 10–15 % учеников не могут хорошо читать в том возрасте, в котором этого ожидают от них учителя. Объяснение тому – недостаточно сформированная нейронная сеть в мозге ребенка, поскольку развитие детей в дошкольном возрасте протекает по-разному. В старших классах отмеченные отличия, как правило, усугубляются.

Причина № 3. *Неэффективная организация учебного процесса.* Обучающийся помещается в учебную среду с большим количеством дисциплин, и от него требуется запомнить огромный объем знаний по каждой из них. Система обучения выстроена так, что молодых людей беспрерывно просто заваливают новой сложной информацией и не дают достаточно времени, чтобы ее переварить. Поэтому эффект от всего этого минимальный, а в отдельных случаях – даже обратный.

В процессе своей педагогической практики мы выявили интересную закономерность. Когда обучающийся, получая информацию, ее не запоминает и не воспринимает, то он перестает усваивать новые сведения на данную тему вообще. Со временем, чем больше информации преподносится ученику, тем интенсивнее он ее отвергает. Итог – потеря всякого интереса к новым знаниям.

Вместо того чтобы перегружать обучающегося всевозможными учебниками, рабочими тетрадями и постоянными проверками, нужно стремиться к оптимальной организации учебного процесса. О том, как именно это сделать на уровне отдельно взятого ученика, и пойдет речь в этой книге. Мы глубоко убеждены, что интеллектуальные способности необходимо постоянно развивать, причем нужно это делать максимально быстро и эффективно.

Все дело в том, что в основе обучения лежат запоминание и понимание.

Также мы считаем, что не следует адаптироваться к традиционной системе образования. Главное – не высокие экзаменационные оценки, а уровень остаточных знаний и совершенствование профессиональных навыков. Только время покажет, кто в результате пойдет дальше, а кто останется на месте. Для того чтобы уверенно двигаться вперед и знать, что все делаешь правильно, нужно знать, по каким ***правилам работает наш мозг*** и какие наиболее ***эффективные инструменты*** целесообразно использовать в процессе обучения.

1.8. Почему пропадает желание учиться?

*Разумный человек в стыд не вменяет учиться и в совершенных
летах, чему не доучился во младости.
Александр Васильевич Суворов*

Годы юности считаются наиболее эффективными для приобретения новых знаний и навыков. Однако на них же приходится период, когда человек еще не понимает, какие именно знания ему нужны и что именно ему пригодится во взрослой жизни. Нередко бывает, что учитель в школе считает свой предмет самым важным и поэтому спрашивает по нему учеников по всей строгости.

При этом родители все чаще и чаще жалуются на непомерные нагрузки для своих детей, а самим ученикам сложно сконцентрироваться на одном занятии. Точно так же для них сложно вычленить главную мысль параграфа, понять и пересказать правило, теорему, литературное произведение. Выполнение домашних заданий затягивается до глубокой ночи, родители нервничают и ругаются, дети не высыпаются и наутро опять идут в школу, которую начинают ненавидеть. В итоге учеба в старших классах становится невыносима без помощи репетиторов... Наверняка знакомая многим картина?

Есть еще одна большая проблема для школьников и студентов – гаджетозависимость. Это приводит к тому, что многие молодые люди сегодня не хотят читать книги (готовый ответ можно легко найти в Интернете), изучать что-то новое. Так, в результате недавно проведенного исследования¹ средний россиянин проводит в онлайн 7 часов 17 минут в день.

Откуда же берется настолько сильная зависимость от гаджетов? На самом деле все очень просто. И начинается все с предыстории.

Предыстория 1. Вначале были родители. Когда ребенок еще маленький, то он постоянно пристает к родителям, чтобы те с ним поиграли. А родителям проще дать ребенку планшет или включить мультфильмы, чтобы самим какое-то время «отдохнуть» от маленького человека, которому нужно внимание. Ребенок, как известно, обучается очень быстро и за очень короткое время накрепко подсаживается на компьютерные игры, анимационные сериалы и т. д.

Предыстория 2. Не знаком простой и короткий путь. Есть и другой аспект зависания в гаджетах, актуальный не только для школьников и студентов, но даже и для взрослых людей. Наш мозг любит учиться, человек по своей природе исследователь. Однако в школах и вузах, как правило, не рассказывают о том, как легко развивать свою память, как обучаться всему новому быстро и с интересом. Именно поэтому для многих людей учебник – это сложная книга, чтение которой лучше отложить «на потом», а школа (вуз) ассоциируется с местом, где много сложной разнообразной информации и обучение дается с большим усилием. Позитивное намерение бессознательного здесь в том, что человек стремится избежать сложностей, боится взять на себя ответственность за свое обучение и развитие и сбегает от проблем в виртуальный мир, где все просто.

Считаем, что есть две основные причины, подрывающие всякое желание учиться.

Первая причина – отсутствие необходимого желания или мотивации к учебе. Связано это с тем, что обучение как **ценность** и как необходимый **навык** отсутствует в модели мира школьника (студента, специалиста). Под ценностями в данном контексте мы подразумеваем

¹ По материалам публикации в сети Интернет (https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml)

глубоко личные убеждения относительно того, что является для отдельного человека самым главным и важным. Это своего рода маяки, которые позволяют не потерять выбранное направление в своей жизни.

Вторая причина кроется в банальном незнании эффективных техник запоминания и работы со смысловой информацией. Все это превращает обучение в весьма трудоемкий, неинтересный и энергозатратный процесс, направленный в первую очередь на истощение организма. Вторая и третья главы нашей книги как раз посвящены решению этих проблем.

1.9. Как захотеть учиться

Мотивация – это то, что заставляет вас начать, привычка – это то, что заставляет вас двигаться вперед.

Джим Рон

В предыдущем параграфе мы выделили две главные причины, мешающие успешному обучению: это отсутствие должной мотивации и нужных (специальных) знаний. Именно навык самообучения следует отнести к метанавыку, позволяющему в кратчайшие сроки изучить практически все, что требуют обстоятельства или сама жизнь.

Зачастую осознание того, что человек, умеющий быстро учиться, обладает мощнейшим конкурентным преимуществом, дает нужный заряд мотивации для человека, который перешагнул рубеж детства (это возраст 13+).

А давайте теперь зададим вопрос: «Кто должен в первую очередь замотивировать школьника на процесс получения знаний?» Конечно же, его родители! Для того чтобы это сделать правильно, нужно обладать определенными знаниями и коммуникационными навыками. Ниже мы с удовольствием поделимся несколькими секретами о том, ЧТО лучше говорить своему ребенку и КАК это грамотно делать.

В НЛП выделяют **метапрограммы** – это своего рода ключи к пониманию того как конкретный человек перерабатывает входящую информацию [9, с. 250–261].

Так, одна из метапрограмм означает **движение к чему-то или движение прочь от чего-то**. Предположим, необходимо объяснить школьнику, что ему важно учиться, и это можно сказать разными способами.

1. «Мы живем в материальном мире, и тебе нужно старательно заниматься, чтобы поступить в престижный вуз, по окончании которого ты получишь хорошую работу и сможешь устроить свою жизнь так, как считаешь нужным!»

2. «Посмотри на старшего брата твоего одноклассника. Он еле-еле окончил школу и теперь зарабатывает тем, что доставляет еду в офисы и, по всей видимости, будет делать это всю оставшуюся жизнь!»

Какой из вариантов найдет отклик в сознании школьника, если он мотивирован на то, чтобы держаться от чего-то подальше? Конечно, второй. А что, если его, наоборот, притягивают идеи или какие-то блага, а мы тщетно пытаемся ему показать, как плохо заниматься доставкой еды в офисы? И в этом случае достучаться до него первым способом получится намного проще и эффективнее.

Не можем не привести пример девушки по имени Алена, которая сейчас переговорщик международного класса и в совершенстве владеет английским языком. Когда ей было восемь лет, бабушка повела ее поочередно «на экскурсию» к двум соседкам. Одна из них страдала алкогольной зависимостью: в ее квартире повсюду бегали тараканы, была грязь и нищета. Другая соседка была репетитором по английскому языку и много работала онлайн. У нее была очень красивая квартира, великолепная мебель, изысканная еда, и сама эта женщина всегда была элегантно и дорого одета. После посещения обеих женщин в один день бабушка сказала Алене: «Видишь, Аленушка, одна из них хорошо выучила английский язык, а другая училась плохо. Выбирай, как тебе больше хочется жить». Алена признавалась позже, что именно с того дня для нее вообще не стояло вопроса, учить или не учить английский язык.

Другая метапрограмма проявляется в **умении сбалансировать возможности и потребности**. Одни люди больше мотивированы *необходимостью*, то есть делают то, что должны делать. Они не рассматривают все многообразие имеющихся вариантов и заинтересованы в том, что хорошо известно и надежно. И девиз у таких товарищей – «лучше синица в

руках». Другие люди ищут новые возможности, варианты, разнообразный опыт, и девиз у них другой – «лучше журавль в небе».

Давайте для примера смоделируем ситуацию, когда школьник больше замотивирован возможностями, а метапрограмма его родителя заточена на потребности. Наиболее вероятно, что родитель будет настаивать на необходимости хорошо учиться, чтобы получить конкретную профессию или должность с целью достижения какой-то стабильности в жизни. Услышит ли такого родителя этот школьник? Вероятность этого низкая. А если ребенок и сделает так, как хочет родитель, то в будущем, скорее всего, выбранная работа будет им оставлена.

Теперь давайте коснемся одного из важнейших навыков всех времен – **навыка коммуникации**, о котором мы так мало знаем со школьной скамьи. И сейчас мы очень кратко расскажем о том, КАК надо доносить свои мысли и призывы к действию до собеседника.

Давайте попробуем для начала ответить себе на такой вопрос: а с чего, собственно, начинается любая коммуникация? Ответы на него могут быть самые разные: «Надо захотеть побеседовать с человеком», «Надо ему улыбнуться или сделать комплимент», «Нужно чем-то привлечь его внимание». В какой-то степени все это правильно, но, чтобы вступить в правильную коммуникацию, нужно для начала по-настоящему увидеть своего собеседника.

Кажется, что тут все просто, у нас есть зрение. Однако человек без специальной подготовки редко по-настоящему видит и понимает другого человека. В основном он вешает на него проекции своих собственных ожиданий, убеждений, эмоций и состояний. И этим, как ни странно, грешат сами психологи. Для того чтобы по-настоящему мастерски овладеть навыком эффективной коммуникации, важно освоить **калибровку и рапорт**.

Под *калибровкой* мы понимаем сознательное тонкое отслеживание по невербальным признакам состояния и реакции другого человека.

А *рапорт* – это особые отношения взаимного доверия на бессознательном уровне, возникающие между двумя людьми, которые устанавливаются коммуникатором сознательно, если соблюдать определенную технологию.

Тем не менее, когда мы доносим до ребенка свои пожелания и мысли о том, как важно хорошо учиться, необходимо все же соблюдать некоторую последовательность.

1. Желательно спросить, что думает **сам ребенок** по этому поводу: нужно ли, по его мнению, хорошо учиться и если да, то зачем.

2. Затем важно выявить, в какие именно моменты ребенку бывает сложно, когда он учится. Во время ответа надо очень внимательно слушать, не перебивать и на данном этапе вообще воздержаться от советов. Важно понять, какие эмоции вызывает у ребенка процесс обучения и, если явно преобладает негатив, то стоит разобраться в его причинах.

3. Быть максимально искренним с ребенком, показать и рассказать ему на личном опыте и примерах хорошо известных вам обоим людей о важности обучения на протяжении всей жизни.

4. Для усиления мотивации использовать описанные выше метапрограммы.

Здесь будет уместно процитировать основоположника научной педагогики в России Константина Дмитриевича Ушинского: «Без хороших отцов нет хорошего воспитания, несмотря на все школы, институты и пансионы».

1.10. Информация – ценнейший ресурс

Безграмотными в 21 веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться.
Элвин Тоффлер

Ценнейший ресурс 21 века – это информация. Мы по праву можем считаться коммуникативной цивилизацией. Уже отчетливо видно, что наиболее успешен тот, кто обладает нужной информацией и, конечно, может быстро и умело с ней работать. Однако есть и обратная сторона медали: современный человек страдает от информационной перегрузки. Многие взрослые люди, неформально вступившие в клуб «Плохая память», постоянно жалуются, что их память уже не та и что в их школьные и студенческие годы проблем с запоминанием и воспроизведением нужных сведений было гораздо меньше.

Позитивное намерение нежелания брать в себя новую информацию и нежелание ее в себе удерживать вполне понятно. Дело в том, что наш мозг при весе около 2 % от массы тела, расходует до 25 % всей генерируемой организмом энергии. Но, защищая себя от ненужных сведений, т. е. соблюдая режим энергосбережения, мы параллельно ограждаемся от полезной информации для собственного развития и успеха.

Вот тут и приходит на помощь **мнемотехника** – искусство запоминания. Мнемотехника позволяет легко и непринужденно запоминать очень большие объемы информации. На первый взгляд это кажется каким-то нереальным и фантастическим. Однако хорошая память – всего лишь навык, который нарабатывается, причем за сравнительно короткое время (3–4 месяца).

Пример из нашей практики. У одной из наших учениц (11 лет), обучавшейся на тот момент в 5-м классе средней школы, были серьезные проблемы с успеваемостью. Девочка в довольно позднем возрасте начала говорить, к тому же и чтение вызывало у нее большие затруднения. После четырехмесячного тренинга, а это 16 занятий по мнемотехнике, ее успеваемость резко возросла. Вместо троек у нее все чаще стали появляться четверки и пятерки и, что самое главное, – выросло желание учиться!

Также вспоминается случай, когда на наш семинар пришла одна бабушка с внуком, и они вместе начали заниматься мнемотехникой, соревнуясь друг с другом. Причем бабушке настолько понравились предложенные техники запоминания, что она стала их широко применять в своей жизни для запоминания списка покупок, имен новых знакомых и т. д.

Мы уже отмечали, что человек по своей природе – созидатель, и мозг каждого из нас создан для обучения. Если представить себе человеческий мозг как мощнейший биокомпьютер, то он окажется малопродуктивным из-за отсутствия качественного программного обеспечения. Программное обеспечение для мозга – это в том числе и методики развития памяти и работы с информацией. Сразу возникает вопрос: «Где же взять столь необходимое программное обеспечение?»

К сожалению, в наших школах не предусмотрены уроки по развитию памяти и запоминанию (мнемотехнике). Школьников не учат, как классифицировать, структурировать, сохранять в своей памяти новую информацию. Принято считать, что математика тренирует логическое мышление, а геометрия – пространственное. Обучают ли в школах тому, как легко понимать и надолго запоминать формулы, аксиомы, теоремы, правила, классификации, определения, большие тексты и т. п.? Об этом на уроках не рассказывается.

С каким багажом знаний вчерашний школьник, натасканный репетиторами на ЕГЭ, придет в высшее учебное заведение? Сможет ли вообще он там учиться и получить нужные знания и навыки? Это большой вопрос, если не готовиться к усвоению больших объемов информации и оперированию ими заранее.

Способность быстро усваивать непростую информацию с каждым днем ценится все больше. А с использованием методик быстрого обучения она превращается в незаменимый навык. Конечно, для его развития потребуются небольшие инвестиции финансов и времени. Небольшие – по сравнению с выгодами от использования навыка быстрого усвоения любой информации.

Преодоление трудностей, особенно связанных с приобретением новых знаний, повышает самооценку, дает уверенность, что человек сумеет еще не однажды сделать то, чего он не мог раньше.

На наш взгляд, суть обучения заключается в расширении горизонтов, развитии умения видеть то, что ранее было незаметно. А что еще более важно – это распознавание и реализация внутреннего потенциала, о существовании которого человек зачастую просто не подозревает.

Природные таланты, безусловно, существуют, и наследственность, несомненно, влияет на результат. Но стратегия, технология и методика обучения имеют важное значение. Многолетний опыт в сфере преподавания и результаты наших учеников это наглядно доказывают.

1.11. Измеряем интеллект

Если мы сталкиваемся с человеком редкого интеллекта, мы должны спросить его, какие книги он читает.

Ральф Уолдо Эмерсон

Традиционные тесты на определение коэффициента интеллекта IQ (Intelligence Quotient) существуют уже более 100 лет. Их разработал французский теоретик Альфред Бине в конце XIX века.

Первоначально такие тесты использовались для выявления детей с отклонениями в развитии, но позже ее стали применять повсеместно для оценки уровня умственных способностей у детей и взрослых.

IQ-тесты – это тесты на вербальное, числовое и пространственное мышление, которые помогают частично измерить интеллект. Сторонники этого подхода полагают, что тесты измеряют абсолютный уровень интеллекта. В настоящее время существует даже несколько организаций, объединяющих людей с чрезвычайно высоким IQ. Среди таких организаций можно выделить Mensa International, Prometheus Society и др.

Однако с 1970-х годов представления об интеллекте начали меняться. Одна из причин – научная работа психолога, писателя и педагога, автора теории множественного интеллекта Говарда Гарднера «Структура разума. Теория множественного интеллекта».

Суть этой теории в том, что способности человеческого мозга настолько многогранны, что их нельзя свести к числовому выражению.

Гарднер выделял семь типов интеллекта в психологии, а со временем теория была интерпретирована, доработана и включила еще два типа. Так, в настоящее время выделяют следующие виды интеллекта:

- вербально-лингвистический,
- логико-математический,
- пространственный,
- телесно-кинестетический,
- музыкальный,
- межличностный,
- внутриличностный,
- натуралистический,
- экзистенциальный.

Сам Гарднер признает, что у его классификации есть одна проблема – невозможность измерить уровень каждого из представленных видов интеллекта научно-экспериментальными методами. Однако это не умаляет его достижений в расширении такого многогранного понятия, как «интеллект». Сам ученый ставил на первое место в жизни человека с точки зрения его успешности межличностный интеллект.

1.12. Один мозг – два полушария

Мозг работает на максимальных оборотах именно потому, что ему нужно делать трудную работу. Трудная работа для мозга – это лекарство.

Татьяна Владимировна Черниговская

Согласно теории доминантного полушария мозга, у большинства людей левое полушарие отвечает за числовые и логические операции, аналитическую работу, речь; правое, в свою очередь, обеспечивает восприятие цвета, ритма, пространства и размера, а также отвечает за воображение, мечты, фантазии и создание целостного образа. В настоящее время выяснено, что данные свойства мозга мало связаны с его полушариями, поэтому далее мы будем использовать слово «полушарие» как метафору.

Люди с разными доминантными полушариями имеют тенденцию воспринимать одни и те же вещи по-разному. На этот счет Абрахам Маслоу говорил: «Тот, кто хорошо владеет молотком, склонен думать, что вокруг него сплошные гвозди».

Обычно считается, что у большинства гениев доминирует какое-то одно полушарие. К примеру, у Эйнштейна и других великих ученых – левое, а у Пикассо, Бетховена и других великих художников и композиторов – правое. Но при более подробном изучении их биографий открылись потрясающие факты.

В частности, Эйнштейн в школе провалил французский, а своими любимыми занятиями называл игру на скрипке, живопись, парусный спорт и игры на развитие воображения. Именно последнее, по словам ученого, помогло ему сделать многие важные научные открытия. Сам Альберт Эйнштейн говорил: «Интуиция – священный дар, а разум, рациональное мышление – его покорный слуга. Я верю в интуицию и воображение. Знание ограничено, а воображение – нет!»

Добавим, что также при ближайшем рассмотрении многие известные художники в равной степени пользовались как правым, так и левым полушарием.

Мы с вами помним, что термин «полушария» мы употребляем как некую привычную метафору разделения функций человеческого мозга.

Какие же важные моменты нам стоит выделить для себя?

1. Очень важно развивать творческое мышление. Дело в том, что люди, которым была предоставлена возможность поработать над отстающими типами мыслительной деятельности, отмечали значительное улучшение всех мыслительных процессов в целом! И в этом отлично может помочь **мнемотехника**.

2. Учить надо всех и всему, но в разумных пределах. В идеале именно это и призвана делать наша средняя школа, потому что именно в процессе учебы человек должен выяснить, что у него хорошо получается, а что не очень, что ему не нравится делать, а без чего он, возможно, жить не сможет!

1.13. Привет, искусственный интеллект

Отдайте же человеку – человеческое, а вычислительной машине – машинное.

Норберт Винер

Внедрение искусственного интеллекта неразрывно связано с научно-техническим прогрессом, причем сферы его применения расширяются с каждым годом. Сегодня уже сложно представить себе такую область деятельности, в которую не проникли бы различные умные устройства, упрощающие работу человека или берущие на себя часть его обязанностей. Среди таких сфер можно отметить транспорт, медицину, образование, бизнес, науку, борьбу с преступностью, развлечения.

Именно поэтому в ближайшем будущем влияние искусственного интеллекта на рынок труда приведет к резкому сокращению большого количества людей, выполняющих монотонную работу и не обладающих какими-либо специальными навыками (таксисты, грузчики, операторы call-центров, секретари и пр.). Их вытеснят роботы и нейросети. Прогнозируется существенное сокращение количества экономистов и юристов. В качестве примера можно привести отечественную банковскую сферу. Так, Сбербанк уже в 2018 году заменил 70 % менеджеров среднего звена роботами².

Ученые дают 50-процентную вероятность того, что в ближайшие десятилетия искусственный интеллект станет лучше человека в подавляющем большинстве сфер. И это выдвигает повышенные требования к настоящим и будущим специалистам в плане раскрытия и реализации их интеллектуального потенциала. Искусственный интеллект можно рассматривать как конкурента, а можно и как отличного помощника. Нейросети и когнитивные системы уже вовсю помогают человеку контролировать транспортные потоки, ставят диагноз пациентам, предсказывают погоду, оценивают уровень безопасности и т. д.

На ближайшие 40–50 лет можно с уверенностью выделить некоторые сферы деятельности, в которых однозначно будет доминировать человек. Однако речь идет о высококвалифицированном специалисте, кредо которого звучит так: постоянное и непрерывное совершенствование своих компетенций. Вот эти сферы.

1. *Психология.* Искусственный интеллект может пролистать десятки тысяч книг и статей по медицине и психологии за считанные секунды, а затем рассказать вам все симптомы и методы лечения депрессии. Но только человек, обладающий навыком калибровки и раппорта, сможет мгновенно считать состояние по вашему телу и понять, что именно нужно сделать (сказать, поддержать и т. д.) в каждом конкретном случае. Это так называемый эмоциональный интеллект – свойство, присущее человеку, которого у искусственного интеллекта нет и никогда не будет.

2. *Изобретательство.* Существуют высокоинтеллектуальные системы искусственного интеллекта (например, IBM Watson), которые могут запоминать огромное число болезней, их симптоматику и дают рекомендации по лечению. Но искусственному интеллекту не хватает той креативности и спонтанности, которые присущи человеческому гению.

3. *Продажи.* Это наука и искусство, которое требует невероятной тонкости и чуткости при взаимодействии с клиентом, а это исключительно человеческие качества.

Бояться того, что искусственный интеллект сократит многие рабочие места, не стоит, поскольку он одновременно создает и новые, на которых работа, выполняемая людьми,

² По материалам публикации в сети Интернет <https://www.computerra.ru/232352/sberbank-zamenyaet-70-menedzherov-srednego-zvena-robotami/>

будет более осмысленной, творческой и созидательной. При этом высококвалифицированные сотрудники всегда будут оставаться в цене. Основными отличиями таких специалистов будут обучаемость и креативность, т. е. постоянное развитие в профессиональном плане и раскрытие своих творческих способностей.

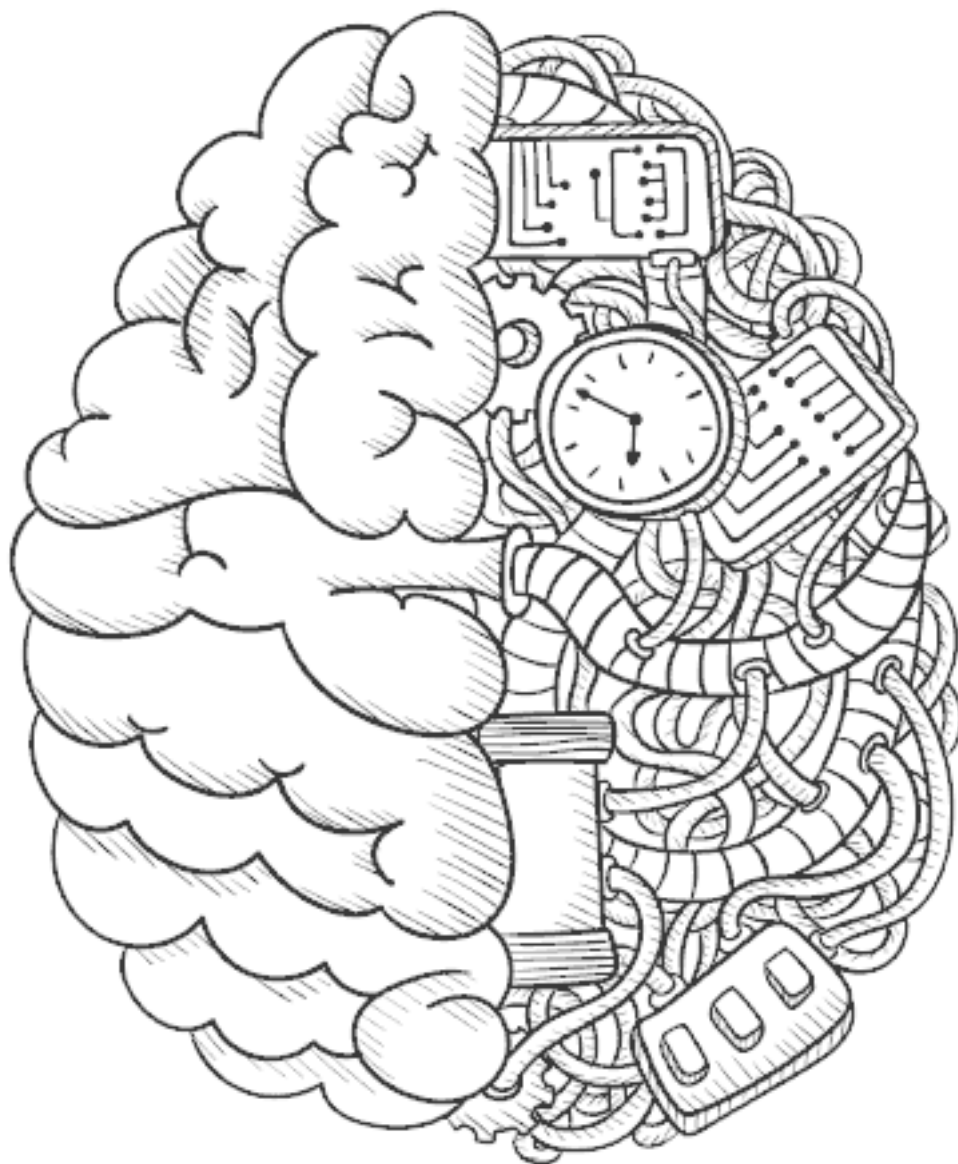
Чем быстрее человек сможет приобретать новые знания и совершенствовать свои профессиональные компетенции, тем больших высот он сможет достичь.

Наша память является основой для любого обучения. Усвоение новой информации всегда базируется на уже имеющихся знаниях, к которым она как бы «привязывается» посредством ассоциаций. Таким образом, развитая память позволяет очень быстро наращивать наши знания, делая процесс обучения неустойчивым и эффективным.

А теперь – подробнее о том, что же такое мнемотехника и откуда она взялась.

Глава 2

Мнемотехника как основа быстрого обучения



2.1. Что такое мнемотехника, или Прощай, плохая память

*Верная и деятельная память удваивает жизнь.
Оноре Мирабо*

Когда мы учились в школе, то наверняка каждый из нас мечтал иметь хорошую память, чтобы легко и играючи запоминать все то, что нам рассказывали учителя на уроках. А потом с легкостью воспроизводить увиденное и услышанное в классе, отвечая на уроках или выполняя контрольные работы. Да еще и чтобы времени на домашнее задание тратить как можно меньше и затем поскорее бежать на улицу, играть с ровесниками в активные игры, идти в любимую спортивную секцию, кружок, творческую студию и т. п.

В последнее время школьники все больше играют в компьютерные игры, мало двигаются. Однако важно помнить, что физическая активность, как ни странно, оказывает на наши интеллектуальные способности огромное положительное влияние.

Но вернемся к памяти. Есть индивиды, которые уже рождаются с феноменальной памятью и таким представителям человечества стоит только позавидовать. А есть и те, которые научились легко и быстро запоминать длинные числовые ряды, сложные словесные последовательности (например, всю таблицу Менделеева), иностранные слова и многое другое. Весь секрет в том, что такие люди хорошо владеют мнемотехникой.

Мнемотехника (мнемоника) – представляет собой искусство запоминания. Иначе говоря, это совокупность приемов, обеспечивающих быстрое и эффективное запоминание практически любой информации. Кстати, древние греки настолько обожествляли память, что в их мифологии даже была богиня памяти – Мнемозина. От ее имени и происходит название *мнемоника*. В Древней Греции и Древнем Риме сенаторы с удовольствием осваивали приемы мнемотехники, для того чтобы в своих блистательных выступлениях поражать оппонентов и удивлять публику большим объемом разнообразной информации (многочисленные факты, цитаты, имена, статистические данные), которую они легко запоминали.

Запоминание в мнемотехнике реализуется за счет выстраивания по очень простым алгоритмам нужных образов и их соединений. В первой главе мы уже говорили, что язык нашего мозга – это, прежде всего, образы, так сказать, «картинки»!

К большому сожалению, мнемотехника не изучается ни в средней школе, ни в вузах, и это, на наш взгляд, является большим упущением. Дело в том, что на школьника в старших классах обрушивается водопад разнородной информации. Ему необходимо запоминать всевозможные формулы, исторические события и даты, непростые географические названия и их числовые характеристики и многое-многое другое. В вузах количество необходимой для усвоения информации превращается в лавину. А запоминать все нужное непринужденно и быстро получается лишь у немногих.

И вот тут на помощь приходит мнемотехника, польза от которой не сводится к одному лишь механическому запоминанию сложно усваиваемой информации. Помимо отличной памяти, мнемотехника развивает следующие способности.

1. Внимание и концентрацию. Память и внимание тесно взаимосвязаны. В процессе мнемотехники крайне необходимо создавать образы, соединять их между собой, проследить связи между ними. Все это приводит к тому, что у обучающихся максимально тренируется внимание и повышается способность к концентрации. Концентрация в данном контексте – это сосредоточение на запоминаемой информации, наполнение рабочей памяти нужными данными.

2. Образное и творческое мышление. У большинства из нас мозг мыслит именно образами, так сказать, «говорит» на языке образов. Работая с ними, мы расширяем привычные

границы и становимся способны гораздо быстрее разобраться в нестандартной ситуации, подходить к ее решению творчески. А творческая деятельность представляет собой не что иное, как разработку оригинальных идей, образов и решений на основе существующих концепций при помощи воображения и ассоциаций.

3. Воображение. Оно крайне важно для создания ярких и детальных образов, их соединения, перемещения, изменения. Именно поэтому, тренируя память через мнемотехники, человек в максимальной степени развивает свое воображение.

4. Скорость мыслительных процессов. У людей, тренирующих память, повышается скорость, гибкость и оригинальность мышления. Мнемотехника позволяет включить в работу оба полушария головного мозга: логика соединяется с творчеством, тем самым создавая эффект синергии.

Итак, начинаем!

2.2. Давайте проверим вашу память!

*Память слабеет, если ее не упражняешь.
Марк Туллий Цицерон*

Ниже мы хотим предложить вам выполнить четыре задания, после чего вы сможете подсчитать количество набранных баллов и увидите свой результат. Какие-то задания покажутся вам очень простыми, другие могут вызвать некоторые затруднения.

Внимание! Важный момент. Выполнить все четыре задания надо за один «присест». После запоминания информации из очередного задания не следует его сразу же выполнять. Возьмите паузу в течение одной-двух минут и только после этого приступайте.

Если у вас не получится запомнить все со стопроцентной точностью, это сейчас не столь важно, поскольку цель настоящей книги как раз в том и состоит, чтобы показать, как превратить запоминание в интересный и увлекательный процесс и снабдить вас четкими инструкциями для быстрого и качественного запоминания различной информации.

Проверочные задания

Задание 1. За полторы минуты постарайтесь запомнить следующий *СПИСОК*, состоящий из 16 позиций. В данном задании крайне важно соблюдать нумерацию. То есть при воспроизведении этого списка на соответствующей странице в разделе «Ответы на проверочные задания» вы должны будете под номером 1 написать слово «дорога», под номером 2 – «автобус», слово «воробей» должно следовать под номером 3 и т. д.

СПИСОК

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Дорога. | 9. Медведь. |
| 2. Автобус. | 10. Блокнот. |
| 3. Воробей. | 11. Дельфин. |
| 4. Шкаф. | 12. Стена. |
| 5. Огурец. | 13. Огонь. |
| 6. Кинотеатр. | 14. Гвоздь. |
| 7. Брюки. | 15. Сундук. |
| 8. Бумага. | 16. Веревка. |

Задание 2. А в этом упражнении вам необходимо запомнить все представленные ниже слова по парам (всего 16 пар). А именно, со словом «гном» в связке идет «ракета», а с «лошадью» соотносится «маска» и т. д. Время на выполнение этого задания ровно 2 минуты. После запоминания важно выдержать паузу в одну минуту и ниже, в разделе «Ответы на проверочные задания», вы увидите слова, к которым надо вспомнить соответствующую пару.

ПАРЫ СЛОВ

Гном	– ракета;	воробей	– телефон;
лошадь	– маска;	пшено	– скрепка;
парашют	– ведро;	мел	– скатерть;
коробка	– пакет;	ласты	– маршрутка;
дворец	– печка;	автобус	– пиджак;
дерево	– крот;	провод	– кружка;
перо	– ботинок;	метеорит	– капуста;
мопед	– степлер;	виноград	– перила.

Задание 3. Вам необходимо постараться запомнить все четыре 12-значных числа. Время на подготовку 3 минуты. Затем на странице в разделе «Ответы на проверочные задания» следует по памяти написать эти числа.

ЧИСЛА

1. 723159851429.

3. 752168720489.

2. 279552176237.

4. 576143685974.

Задание 4. Это последнее задание. Здесь вам необходимо запомнить 10 исторических дат в течение 2 минут. После чего сделайте минутную паузу и на соответствующей странице ниже, в разделе «Ответы на проверочные задания», впишите правильные даты напротив соответствующих событий.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ДАТЫ

1. 1752 – Бенджамин Франклин провел эксперимент, доказавший, что молния – это электричество.

2. 1952 – Альберту Эйнштейну предложили пост второго президента Израиля, но он отказался.

3. 1453 – Падение Византийской империи.

4. 1892 – Появился знаменитый напиток Кока-Кола.

5. 1852 – Был изобретен безопасный лифт.

6. 1698 – Петр Первый приказал всем боярам сбрить бороды.
7. 1879 – Был изобретен кассовый аппарат.
8. 1687 – Вышел труд Исаака Ньютона о законах всемирного тяготения и движения тел.
9. 1902 – Появление первого промышленного кондиционера.
10. 1636 – Основание Гарвардского университета.

Ответы на проверочные задания

Ответы для задания 1 «Список»

Ниже запишите в правильной последовательности все слова, которые вы запоминали.

8. _____	3. _____
2. _____	6. _____
1. _____	4. _____
7. _____	5. _____
11. _____	15. _____
13. _____	9. _____
14. _____	10. _____
16. _____	12. _____

Теперь подсчитайте заработанные баллы следующим образом. За каждое правильно вспомненное слово под нужным номером начислите себе 1 балл. В случае, если вы забыли или вспомнили нужное слово, но указали не тот порядковый номер, под которым оно числилось в задании 1, то баллы не засчитываются. Максимально возможный результат – 16 баллов.

Количество набранных баллов – _____.

Ответы для задания 2 «Пары слов»

Впишите соответствующее слово-пару.

- Пакет – _____
- ракета – _____
- перо – _____
- дворец – _____
- скатерть – _____
- степлер – _____
- воробей – _____
- виноград – _____
- провод – _____
- капуста – _____

пиджак – _____
пшено – _____
ласты – _____
ведро – _____
маска – _____
крот – _____

Подсчитайте набранные баллы следующим образом. За каждое правильно вспомненное слово – соответствующую «парочку» начислите себе 1 балл. В случае, если вы забыли нужное слово, то баллы не засчитываются. Максимально возможный результат – 16 баллов.

Количество набранных баллов – _____.

Ответы для задания 3 «Числа»

Напишите ниже четыре 12-значных числа, которые вам удалось запомнить.

1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____

За каждую верно припомненную цифру в составе соответствующего числа начислите себе 1 балл. Таковой считается цифра, которая была вспомнена в правильной последовательности. Например, первое число у нас было: 723159851429. А если вы его записали так: 723185291495, то количество баллов будет равно 6. Поскольку именно цифры 7231 и 14 записаны на «своем» месте, а последовательность остальных неверная. Максимально возможный результат этого задания – 48 баллов.

Количество набранных баллов – _____.

Ответы для задания 4 «Исторические даты»

На нумерацию событий не следует обращать внимания. Необходимо вписать правильную дату напротив соответствующего события, которую вам удалось ранее запомнить.

1. _____ Был изобретен безопасный лифт.
2. _____ Появился знаменитый напиток Кока-Кола.
3. _____ Петр Первый приказал всем боярам сбрить бороды.
4. _____ Основание Гарвардского университета.
5. _____ Падение Византийской империи.
6. _____ Бенджамин Франклин провел эксперимент, доказавший, что молния – это электричество.
7. _____ Был изобретен кассовый аппарат.
8. _____ Появление первого промышленного кондиционера.
9. _____ Альберту Эйнштейну предложили пост второго президента Израиля, но он отказался.
10. _____ Вышел труд Исаака Ньютона о законах всемирного тяготения и движения тел.

За каждую правильно записанную дату начислите себе 2 балла. Максимально возможный результат – 20 баллов.

Количество набранных баллов – _____.

В заключение подсчитайте общее количество набранных баллов в этой таблице.

Подведение итогов тестирования

Задания	Ваш балл (ВБ)	Максимально возможный балл (МВБ)
1. Список		16
2. Пары слов		16
3. Числа		48
4. Исторические даты		20
Итого		100

Чтобы понять, насколько хорошо было выполнено это задание, найдите свой результат в процентах от максимально возможного. Для чего поделите количество набранных вами баллов (ВБ), подсчитанных в таблице выше, на максимально возможный (МВБ) и умножьте на 100. А поскольку, максимальное количество баллов составляет 100, то в данном случае (просто так совпало) набранное вами количество баллов и будет соответствовать искомому проценту.

Так, если полученный процент находится на уровне 50–60 %, (вы заработали от 50 до 60 баллов), то это довольно хороший средний результат. После изучения настоящей книги и определенной практики, выполняя подобные задания в следующий раз, вы легко сможете набрать от 90 до 100 %.

А теперь мы переходим к приемам отличного запоминания

2.3. Основы отличной памяти

*Воображение правит миром.
Наполеон Бонапарт*

Многие люди полагают, что, для того чтобы развить хорошую память, надо учить стихи, усиленно заниматься математикой, много читать. Все это, конечно, хорошо и полезно, однако есть путь гораздо проще.

Кстати, все мы прекрасно знаем, что некоторым людям для запоминания длинного стихотворения достаточно одного-двух прочтений, а кому-то и десятикратная читка ничего не дает. Кто-то за пару недель выучивает таблицу умножения и готов осваивать уже степени, а кому-то и полугода будет для этого мало. В последних случаях утверждать о большой пользе стихотворений и математики для таких учеников мы бы не стали.

А если взять и показать, КАК легко и просто можно запомнить стихотворение или значное число, а может – отлично выучить пятьдесят иностранных слов за 45 минут? В данном случае речь идет о своего рода инструкции по запоминанию. Именно такие инструкции (алгоритмы) вас ждут в этой главе.

В основе отличного запоминания лежат **воображение** и **ассоциации**. А как вы думаете, кто самый лучший ученик? Конечно же, ребенок! Именно у детей прекрасно развито воображение, и они активно используют ассоциации. К тому же само обучение дети легко могут превратить в увлекательную игру. А если с этим делом им еще помогут взрослые, тогда учеба становится творческим и довольно увлекательным процессом.

Память, с точки зрения ее работы, упрощенно можно представить в виде формулы: **ПАМЯТЬ = ВООБРАЖЕНИЕ + АССОЦИИАЦИИ**.

Что же такое воображение и ассоциации? Не вдаваясь глубоко в психологию, под **воображением** мы будем понимать способность создавать образы, представления, идеи и умело оперировать ими.

Ассоциация характеризует такие связи между отдельными предметами (фактами, событиями, явлениями), при которых появление одного из них в сознании человека влечет практически одновременное появление других.

Давайте сейчас выполним некоторые очень простые упражнения. И для начала попробуем задействовать свое воображение.

Упражнение 1. Представьте себе белоснежную стройную лошадь, которая спокойно прогуливается по полю. Затем увидьте в своем воображении то, как лошадь резко ускоряет свой шаг и переходит на галоп. Дальше давайте представим, как наша лошадь подбегает к большой луже и... начинает валяться в ней, превращаясь из белой в серую.

Надеемся, что это упражнение вы сделали легко, и сейчас мы его немного усложним.

Упражнение 2. Вспоминаем нашу белоснежную лошадку. Она снова чистая. Теперь давайте представим себе, как у нее вырастают два мощных крыла и перед нами уже находится Пегас. Затем представляем себе, как наш крылатый конь берет разбег и взлетает в небо. Видим его плавно летящим по небу. После такого полета давайте вообразим, как Пегас приземляется на берег моря и рысью бежит по нему и как из-под копыт в разные стороны разлетаются брызги соленой воды. Красота!

Надеемся, что и это упражнение вы сделали довольно легко. В этом вам помогло воображение. Кстати, Альберт Эйнштейн о воображении говорил так: «Воображение важнее, чем

знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию».

С большой долей вероятности предположим, что, выполняя первые два упражнения, вы довольно четко смогли увидеть лошадку и все последующие ее действия. Наверняка некоторые наши читатели еще дополнительно услышали соответствующие звуки (стук копыт, взмахи крыльев) и, возможно, почувствовали, например, запахи в поле, шум ветра, свежесть моря, брызги воды. Это нормально и даже очень здорово! Забегая вперед, скажем, что чем больше ощущений мы вовлекаем в процесс запоминания, тем прочнее и устойчивее со временем оно будет.

Теперь мы хотим предложить вам выполнить еще одно упражнение на ассоциации.

Упражнение 3. Думая о слове «школа», запишите, пожалуйста, в течение минуты все те слова, которые у вас с ней ассоциируются.

Ниже приведем те слова, которые, скорее всего, вы написали: *здание школы, звонок, перемена, друзья, урок, учитель, доска, мел, портфель, тетрадки, учебники, пенал, ручка, карандаш, линейка, дневник, контрольная работа, пятерка, двойка, столовая, волейбол, бег, столовая, дежурство...*

Наиболее вероятно, что, вспоминая и записывая ассоциации, вы представляли себе образ того или иного слова и даже могли услышать характерные звуки, например, как звенит школьный звонок на долгожданную перемену, голос любимого учителя или школьного товарища, смогли также ощутить мел в руках, его запах, вкус еды на перемене или любимого напитка в столовой и т. д.

Все это лишний раз доказывает, что «язык» нашего мозга – это, прежде всего, образы. Одно из базовых предположений НЛП гласит, что наш индивидуальный опыт закодирован и хранится в памяти в виде образов, звуков и ощущений. Чем грамотнее мы используем воображение и ассоциации, опираясь на специальные принципы, о которых речь пойдет в следующем параграфе, тем эффективнее будет наша память и мышление. Так давайте же научимся этим пользоваться!

2.4. Важнейшие принципы прочного запоминания

*Я слышу и забываю. Я вижу и запоминаю. Я делаю и понимаю.
Конфуций*

В процессе запоминания необходимой информации важно помнить и по максимуму стараться задействовать все те принципы, о которых пойдет речь. На самом деле то, что будет изложено, всем нам хорошо известно, и некоторые из этих подходов мы интуитивно применяли, когда учились в школе, вузе и т. п.

Важно! Принципы запоминания, которые будут рассмотрены ниже, на первый взгляд могут показаться какими-то детскими и наивными. Однако, дочитав эту главу и выполнив рекомендуемые простые упражнения, вы увидите и убедитесь, что все сказанное действительно работает. На самом деле человек с рождения обладает отличной памятью, просто немногие знают, как эффективно ей пользоваться.

Мы отобрали 8 важнейших принципов, помогающих максимально упростить и улучшить запоминание той информации, которая зачастую представляется нереальной для «загрузки» в нашу память. В специальной литературе можно встретить другое их название – мнемонические правила.

1. Ощущения. На наш взгляд, это один из самых главных принципов. Человек познает мир через зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Несмотря на то что все мы делимся на визуалов, аудиалов и кинестетиков, визуальный канал является самым мощным с точки зрения восприятия информации. Ученые считают, что наш мозг расходует до 50 % энергии на обработку зрительной информации.

Напомним, что основной «язык» мозга – это, прежде всего, образы. Поэтому создаваемый образ нужно прежде всего хорошо представить, т. е. мысленно воссоздать (сконструировать) его у себя в голове. Механизм работы нашего воображения учеными до сих пор не изучен. Однако этим можно умело пользоваться, что в свое время весьма успешно делали древние греки и римляне. Для лучшего запоминания образа его необходимо еще услышать, почувствовать и по возможности (при наличии) ощутить его запах и вкус. То есть чем больше органов чувств мы задействуем при изучении той или иной информации, тем проще она запоминается.

Например, представляя себе дятла, важно вспомнить, как выглядит эта птица, услышать, какие звуки она издает (стук клюва по дереву, звук машущих крыльев во время полета). Что касается запаха, вкуса и осязания, то в данном примере их, скорее всего, не будет по причине отсутствия подобного опыта. А вот представить себе спелое красное яблоко и задействовать весь спектр ощущений (услышать хруст откусываемого яблока, ощутить его запах, вкус, почувствовать его на ощупь), полагаем, для вас не составит труда.

2. Необычность, юмор. Все дело в том, что самые обычные, типичные, однообразные истории, как правило, очень быстро забываются. И напротив, все то, что заставляет нас испытывать яркие положительные эмоции (радость, удивление), прочно и надолго откладывается в памяти. Поэтому создаваемые образы нужно делать смешными, забавными и, самое главное, – необычными, возможно, даже пикантными. Желательно запоминание превратить в приятную для мозга игру. Например, возьмем образ лебедя. Можно вообразить себе обычного белого лебедя, а можно сконструировать образ так, что одно крыло у лебедя будет зеленым, другое синим, а хвост сделаем как у петуха. Именно такой образ, если качественно все это себе представить, надолго закрепится в памяти.

3. Движение. Запоминаемые образы очень важно представлять объемными и динамичными, т. е. мысленно приводить их в движение. Ритм является частью движения, тем самым можно задействовать различные его вариации. В то же время статичные картинки обладают худшими качествами при их запоминании. Напомним, что именно необычность движений будет являться залогом лучшей фиксации в информации в памяти.

4. Цвет. Наш мозг любит цвета, поэтому создаваемые образы лучше всего делать яркими, четкими и максимально детальными.

5. Позитив. При конструировании образов и их последующем соединении в процессе запоминания (подробнее об этом мы будем говорить чуть позже) крайне нежелательно представлять сцены насилия, кровопролития и т. п. Мозг со временем будет стараться очиститься от этой негативной информации или всячески блокировать доступ к ней. Поэтому очень важно правильно задействовать воображение и создавать приятные, положительные образы, к которым наш мозг захочет вернуться снова и снова, вспоминая нужные для нас сведения.

6. Символизм. В случае, когда требуется запоминать абстрактные образы, для этого лучше всего подойдут соответствующие символы. Например, слово «любовь» можно представить себе в виде сердечка, «дружбу» – в виде рукопожатия, для слова «идея» отлично подойдет образ лампочки и т. п. Подчеркнем, что у каждого могут быть свои символы для одних и тех же слов.

7. Преувеличение. В процессе создания образов очень хорошо помогает манипулирование с их размерами, издаваемыми звуками, ощущаемыми поверхностями. Так, если воображаемый образ довольно маленький, то его можно легко увеличить, а если издаваемый звук конкретным предметом (явлением) в реальности обычно тихий, то его желательно сделать громче. Те же действия мы можем производить с различными запахами и вкусами, придавая им более выраженные ощущения. Например, муравья можно увеличить до размера слона, а жужжание мухи по своей громкости сделать созвучно летящему вертолету. Гладкую кожуру арбуза на ощупь представить шероховатой, как кору дерева.

Обращаем ваше внимание на то, что сами по себе большой муравей или громко жужжащая муха не несут большого практического смысла. Однако в процессе правильного и длительного запоминания происходит соединение от двух до нескольких образов. Поэтому все описываемые здесь принципы имеют большое значение.

8. Упорядочивание. Расположение запоминаемых объектов осуществляется не хаотично. Идея здесь в том, что запоминаемые предметы (образы) располагаются в четком порядке или последовательности: слева-направо, от маленького к большому, от легкого к тяжелому и т. д. Этот принцип получил особое развитие в сочетании с другими принципами и носит название *метод римской комнаты* (метод мест, дворцы памяти), о котором мы поговорим отдельно.

Далее переходим к рассмотрению различных систем запоминания, практикуя которые вы осознаёте, как важно задействовать указанные выше принципы. Вначале будет непросто применить одновременно все 8 принципов в процессе запоминания. Даже первый принцип «Ощущения» бывает нелегко задействовать в полной мере, а именно представить себе нужный образ, услышать, ощутить его контуры, вкус, запах (при их наличии). При этом надо еще увидеть этот образ в движении. Однако, по мере практики, запоминание нужной информации будет даваться все легче и легче.

Перед тем как приступить к изучению различных систем запоминания, заметим, что освоение мнемотехники сопряжено с проработкой четырех базовых навыков:

- 1) создание (конструирование) образа,
- 2) соединение двух образов,
- 3) соединение нескольких образов,
- 4) создание фонетических аналогий (ассоциаций).

А сейчас самое время заняться отработкой первых двух навыков.

2.5. Простые системы запоминания

2.5.1. Система формы цифр

Все люди делятся на две категории: одним легче подмечать различия, другим – сходство.

Фрэнсис Бэкон

Приступим к изучению наиболее простого инструмента для запоминания – системы формы цифр, которую можно назвать базовой. Суть этой системы проста: в ней используется **10 неизменных образов**, с которыми можно связать и запомнить до десяти разнообразных предметов. Классикой в этом случае является запоминание различных списков и последовательностей (например, список покупок, 10 заповедей, 8 базовых эмоций, 7 навыков высокоэффективных людей Стивена Кови и т. д.), т. е. всего того, что ограничивается десятью позициями.

Позже мы, конечно, покажем, как запоминать большие списки. Однако всему свое время: надо идти от простого к сложному.

Как работает система формы цифр? Весь алгоритм состоит из двух шагов. Первый шаг: вначале берем цифры от 0 до 9 и придумываем, на какой предмет, по вашему мнению, больше всего похожа каждая из десяти цифр. Второй шаг: к уже отработанным образам (цифрам) следует мысленно присоединить образ того слова, который идет в запоминаемом списке под конкретным номером.

Скоро мы обязательно приведем характерные примеры, но вначале подробно расскажем о правилах создания образов и правилах соединения двух образов. Эти правила стоит хорошенько запомнить и, самое главное, – начать практиковать.

ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ ОБРАЗОВ

1. В качестве образа необходимо взять (выбрать) один предмет, который вам хорошо знаком.

2. Данный предмет необходимо увидеть в своем воображении очень четко: в деталях, цвете и объемным. При этом лучше всего в процессе конструирования образов задействовать визуальный канал: глаза поднимаем немного вверх и вправо (если вы правша) или вверх и влево (для левшей). Желательно, чтобы образ «мог» издавать звуки, иметь вкус, запах и определенные контуры, которые можно мысленно потрогать. Если всего этого сделать не получается, т. е. слово вроде бы знакомо, но его образ представляется довольно смутным, тогда ищем другой вариант.

3. Нежелательно в качестве образов брать какие-либо части от других предметов и объектов (нос, голову, ножку стола и т. п.).

Например, цифра «0» похожа на бублик, яйцо, колесо и т. п., однако использовать в качестве образа букву «О» в данном случае недопустимо: ее нельзя потрогать, она не издает звуков, «О» не является предметом. Цифра «1» напоминает удочку, кол, стрелу, гарпун. Если образ гарпуна вам плохо знаком, а хорошо известен деревянный кол (это предмет, есть четкая форма, его можно потрогать, есть запах, например кол из сосны), то берем в качестве своего образа именно «кол».

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.