

Маркус Ли

Развитие памяти секретные методики спецслужб



Маркус Ли

Развитие памяти. Секретные методики спецслужб

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8601587

*Развитие памяти. Секретные методики спецслужб / М. Ли.: Креатив
Джоб; Москва; 2013*

Аннотация

Память – уникальная способность человека хранить великое множество всевозможной информации. Мы, точнее, наш мозг, запоминаем все, начиная с рождения. Только далеко не все из этой информации можем воспроизвести. В этом и заключается проблема не слишком хорошей памяти. Но память, как и физическое тело, можно «натренировать». И наиболее эффективные упражнения по тренировке памяти, которые используются в спецслужбах, мы собрали для вас. Благодаря предложенным упражнениям вы сможете добиться великолепной памяти, что, безусловно, окажется полезным и в учебе, и в работе, да и просто в жизни. Согласитесь: здорово за несколько минут заучить страницу иностранных слов, моментально вспомнить, как выглядела ваша девушка на прошлой неделе... Тренируйте память, ведь тем самым вы тренируете интеллект!

Содержание

Введение	4
Глава первая	6
1.1. Память произвольная и непроизвольная; кратковременная и долговременная	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Маркус Ли

Развитие памяти.

Секретные

методики спецслужб

Введение

Что мы представляем, услышав слово «спецслужбы»? Чаще всего – героических бойцов с врагами,этаких сверхлюдей. Разведчиков, которые могут говорить на десятке иностранных языков, запоминать огромное количество информации с первого раза. А также владеют всеми видами оружия, боевых единоборств и обладают прочими уникальными качествами. В общем, не люди – мечта! А нам, бедным, приходится зубрить один-единственный иностранный язык, и тот выветривается из головы спустя недолгое время. Не говоря уж о том, что путешествие в тренажерный зал кажется великим подвигом, а запомнить и пересказать книгу мы не можем даже после прочтения. С возрастом же память начинает вести себя совсем загадочно: вроде бы только вчера ознакомились с новой информацией, необходимой в работе, а сегодня уже даже в общих чертах вспомнить не получает-

ся. Нужные слова – и те порой ускользают из памяти.

Так что же делать?

Ответ один: тренируйте память! Ведь память – это немаловажная часть нашего интеллекта, она необходима каждому из нас практически в любой деятельности. Если у вас хорошая память – вы значительно быстрее усваиваете новый материал, начинаете применять его на практике и, как следствие, становитесь более успешным человеком. К тому же, тренировка памяти спасает от грозы современного общества – старческого слабоумия.

Что касается спецслужб – этих сверхлюдей – их методики тренировки памяти признаны наиболее эффективными. Почему? Порой для подготовки бойца с врагами родины времени не слишком много, вложить же в него требуется огромные пласты информации. Это могут быть иностранные языки или законы другого государства, лица или особые приметы «врагов», всевозможные «легенды» на все случаи жизни. И главное в этом – чтобы у бойца спецслужб была хорошая память. А значит, нужно ее развивать. И спецслужбы разработали ряд чрезвычайно эффективных методик, способствующих развитию памяти. Здесь мы собрали многие из таких методик. С нашей помощью и с помощью методов спецслужб вы добьетесь больших успехов: разовьете все виды своей памяти. И вы заметите, насколько это удобно!

Глава первая

Что такое память?

Память... Что же это такое? И почему какие-то события всплывают в нашем сознании, стоит о них только подумать, а для некоторых нужно время? Что-то же вообще, казалось бы, стирается из памяти?

Люди в большинстве своем считают, что память работает как магнитофонная лента: событие на нее записывается, а при обращении к коре головного мозга воспроизводится. Это совершенно не так! По большому счету, память – это процесс. Задействовано в этом процессе множество инструментов. О наиболее важных из них мы с вами сейчас и поговорим.

1.1. Память произвольная и произвольная; кратковременная и долговременная

Память условно подразделяется на произвольную и произвольную. Произвольной называется память в том случае, если восприятие и запоминание какой-либо информации происходит под воздействием вашей воли. То есть вы заставляете себя запомнить. Произвольная же память отличается тем, что в ее русле вы запоминаете информацию автоматически, не прикладывая для этого никаких усилий. Произвольно отложившиеся в памяти события обычно значительно лучше воспроизводятся. Да и запоминается в основном то, что можно назвать «отвлекающими» или «раздражающими» моментами. Например, вы с легкостью вспомните, как долго простояли в пробке, отправившись на работу. Или в какой яме умудрились сломать каблук. А еще, сидя, например, на лекции, вы неожиданно можете запомнить строчки из новой песни. И они будут преследовать вас чуть не весь день...

Произвольная же память потребует от вас усилия. Эффективность произвольной памяти зависит от целей запоминания и приемов заучивания. Наверное, все мы сталкивались с экзаменационной горячкой: последняя ночь, стопка учебни-

ков до потолка, массивы информации, загружаемые в мозг... На следующий день откуда ни возьмись информация всплывает, и вы получаете заслуженную оценку. Что случилось с судорожно заученными текстами? Да ничего, они куда-то исчезли...

В зависимости от того, каким образом вы заучиваете информацию, вы и будете ее воспроизводить. О способах заучивания мы с вами поговорим чуть позднее.

Также память подразделяется на кратковременную и долговременную. Любая воспринятая нами информация остается в памяти на определенное время.

Кратковременная память позволяет хранить информацию сравнительно недолгое время. Бывает даже мгновенная память – когда информация удерживается всего полсекунды. Информация, воспринятая органами чувств, не обрабатывается сознательно – и исчезает. Наиболее яркий пример: случайный взгляд на часы. У каждого, наверное, бывало: только взглянешь на циферблат, отметишь для себя время, как подойдет кто-то и задаст вопрос: «Который час?» Но мы уже забыли: приходится вновь смотреть на часы...

Приняв мгновенную информацию, мозг выбирает: передать ее в кратковременную или бесследно уничтожить. Если полученной вами информацией «заинтересовались» высшие отделы головного мозга, она задержится в памяти секунд на двадцать.

Кратковременная память способна ненадолго сохранить

воспринятую вами информацию. Если вы не прокрутите в голове полученную информацию еще раз, она исчезнет, не оставив следов. Кратковременная память характеризуется следующими особенностями: она воспринимает наиболее значимые составляющие информации. Вы не ставите предварительную установку на запоминание информации, и «записи» может не произойти. Зато кратковременная память нацелена на воспроизведение.

Кратковременная память обладает определенным объемом. Психолог Гэрман Эббингауз придерживался мнения, например, что в кратковременной памяти могут удержаться семь цифр, букв или названий предметов. Ученый Миллер также считал, что больше семи единиц любой информации в кратковременной памяти не удерживается. В большинстве же источников указан объем памяти от пяти до девяти единиц информации. Но как же так? Ведь запоминаем же мы номера сотовых телефонов или кредитных карт на несколько секунд? На самом деле, здесь нам помогает подсознание: бессознательно человеческий мозг начинает группировать поступившую информацию таким образом, чтобы она не превысила норму. Например, вам надо запомнить номер кредитной карты восемь два пять пять шесть семь восемь шесть два один ноль. Подсознание сгруппирует цифры, например, в пять числовых единиц: 82–55 – 678 – 62–10.

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.