

Содержание

Да здравствует разум!	3
Великие умы об уме	5
ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?	
Загадочная волшебница	7
Что такое эвристика?	10
Что мы знаем и чего не знаем о памяти?	11
Прекрасное озеро души... ..	15
Что нам передают далекие пращуры?	17
О людях-феноменах	20
Чемпионы зрительно-образной памяти	21
Обладатели слуховой памяти	25
Кто спас Конфуция?	27
Проделки Моцарта	28
Память двигательная	29
Память вкусовая	31
Гениальный пастух	32
Нужны все виды памяти	33
Что такое «джинджинкон»?	34
Где находятся сейфы памяти?	36
О пользе чернил	38
Есть ли центр памяти?	39
Что помнит и забывает сердце?	42
Кто и за что отвечает в мозге?	45
Тайны гиппокампа	47
Об искусственных препаратах памяти	50
Морфей и Мнемозина	53
Схема действия памяти	55
Кто регулирует память?	57
Женьшень и мозг	59
Электричество, лазер, ультразвук и мозг	61

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ

Есть ли предел человеческой памяти	63
Методы рационального запоминания	65
Как мыслить при запоминании?	67
Язык собственных мыслей	68
Короткая и длинная память	69
Что лучше — конспект или первоисточник?	71
Сроки запоминания	73
«Вдохновение не продается...»	74
Память и возраст	
Память до пяти лет	76
После пяти лет	78
Время сознательного запоминания	79
Время расцвета памяти	80
Память и старение	
Есть спрос — есть и предложение	82
После 65 лет — третий возраст?	85
Ворота в память	86
Подбадривайте свой мозг	87
Не переживайте, если вы забыли... ..	87
Лучше делать одно дело	88
Возможности памяти	89
Не пережевывайте старое, живите новым	89
Лекарства и их побочные эффекты	89
Болезни и старческое слабоумие	90
Уход на пенсию и память	91
Жизнь в одиночестве	92
Утраты	93
Печаль, скорбь и траур	94
Состояние духа и образ мыслей	95
Установки по улучшению памяти	97
Узелки на память	
Как быстрее вспомнить?	100
Какой сегодня день?	101
Чтобы не подгорел пирог	103
Как вспомнить ускользнувшую от вас мысль?	105

Ищите подсказки	106
Порядок бьет рассеянность	106
Привыкайте осуществлять задуманное сразу	106
Перед тем, как снять трубку.....	107
Отдых для ума	107
Правила для рассеянных	108

Чтение и запоминание прочитанного

Как надо читать?	110
Новый подход при чтении	113
Эффективное чтение	114
Стратегия эффективного чтения	114
Технология запоминания	115
Заучивание стихов	116
«Перевод» текста в образную форму.....	117

Если вы хотите выучить иностранные языки

Звучание и значение	120
Пассивное и активное овладение языком	121
Поиск аналогий	123
Сочиняйте сказки на иностранном языке	124
Рисуйте... грамматику и правила	126
Практические упражнения	127
Изучение языка... под музыку	128
Как учат иностранный малыши?	129

ЭТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ

19 уроков воспитания памяти

Память детей и школа

Что главное — запоминать или мыслить?	148
Развитая память — еще не есть образование	149
Кто убивает у детей радость познания?	151
Путь к успеху — мысль и труд	153
Думать и действовать — сообща	155
Решил — сделал	156

Мысль, эмоции, чувства

Как отличить эмоции от чувств?	159
Перечень основных эмоций и чувств	161

Аффект, страсть, настроение	163
Без фантазии нет вдохновения	
Воображаемые действия	167
Интуиция — дочь информации	167
Импульсивное действие	168
Ощупывающий глаз	169
Индусское правило спора	170
Коллективное думание	171
Обучение во сне	

МЫСЛЬ И ДВИЖЕНИЕ

О пользе движения	177
Как память утомляется и восстанавливается?	179
Когда переключаться на другое дело?	179
Способы предупреждения переутомления	180
Время суток и сила памяти	181
Ледяная вода — союзник памяти	182
Парная баня	183
Контрастные воздействия	184
Ноги в воде	184
Музыка, цвет и память	185
Гимнастика для мозга	
Дыхательная гимнастика и мозг	188
Дыхательные упражнения	190
Физические упражнения и мозг	193
Упражнения динамического характера	195
Что и как лечат физические упражнения?	197
Расход энергии	198
Салернский кодекс здоровья	199
Что полезно для ума?	201

ПАМЯТЬ И ПИТАНИЕ

Что полезно для ума	201
Рацион для интеллектуалов	203
Питание по Амосову	204
Помогают ли думать кофе и чай?	205
Что надо знать о витаминах?	209

Средняя суточная потребность человека в витаминах	212
Не забывайте о минеральных веществах!	213
Как успокаивали нервы казаки?	215
Живая вода	217
Энергетическая ценность (калорийность) некоторых продуктов питания	217

СОЮЗНИКИ И ВРАГИ ПАМЯТИ

Курение и память	219
Диета для курильщиков	222
Бахус — дар данайцев	223
Интим, нервы, работоспособность	226
Головная боль лечится сексом	227
Лекарства для памяти	227
Шум, здоровье, память	228

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ — ТЕСТЫ, СОВЕТЫ, УПРАЖНЕНИЯ

Не расслабишься - не вспомнишь

Расслабление тела	232
Расслабление тела и души	233
Концентрация на дыхании	235
Дыхание — «Полет»	236
Упражнение для улучшения памяти	237
Рисование по памяти	238
Запомнили ли вы детали фигур?	239
Заставляйте работать воображение	239
Нюхайте цветы	240
Тренировка вкусовой памяти	240
Развитие слуха	241
Будьте внимательны к своему окружению	241
Наблюдайте цвета	242
Зпоминание лиц	242
Зпоминание фамилий	243
Зрительные ассоциации	243
Личные имена и названия вещей	244
Тест на внимательность	245

Запоминание чисел	245
Наблюдение и вовлечение чувств	246
Различия в деталях	248
Сравнение фильмов с романами	248
Поменяйте «минус» на «плюс»	248
«Дырявая память»?	249
Тренировка памяти по Ф.Лезеру	251
Запоминание логически несвязанного текста	251
Запоминание чисел	252
Запоминание лиц с именами и фамилиями	252
Запоминание логически связанного материала	252
Средняя продуктивность запоминания	253
Тренировка концентрации внимания	254
Основные принципы запоминания новой информации	254
Метод ассоциаций	254
Запоминание лиц	255
Запоминание имен	255
Воспитание быстроты мышления	257
Отвечайте, не задумываясь	259
Как определить свой творческий потенциал?	260
Разминка для ума	
Тренировка представлений	264
Тренировка внимательности и памяти	264
Тренировка сообразительности	264
Тренировка логического мышления	266
Воспитание чувства юмора	267
ИГРЫ-ЗАПОМИНАЛКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ	
Когда просыпается талант?	280
ГРЯДУЩАЯ ЭВОЛЮЦИЯ МОЗГА	283
Драконы Эдема	283
Ночные кошмары	286
Центры боли и удовольствия	289
Очки для разума	291
Машинный разум	295
Дух человека — незаменим	297
Кто лучше думает: компьютер или гроссмейстер?	300