

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ВАША ПАМЯТЬ — В ВАШИХ РУКАХ ...	3
КАК РАБОТАЕТ НАША ПАМЯТЬ	7
Что такое память?	7
Типы и виды памяти	8
Способы запоминания	10
Память имеет свои законы	12
Общие законы	12
Частные законы	15
ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ	18
Что такое внимание	18
Умеем ли мы не отвлекаться?	20
Умеем ли мы долго не отвлекаться?	23
Каков объем нашего внимания?	25
Можно ли делать несколько дел одновременно?	26
Можем ли мы быстро переходить от одной работы к другой?	28
РАЦИОНАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЗАПОМИНАНИЯ	30
Понять — значит запомнить	30
Метод смысловых опорных пунктов	31
Метод «отсечения главного»	34
Метод «восстановления с конца»	35
Метод «неожиданного вопроса»	37
Метод смысловой догадки	38
Метод «объяснения другому»	40
Метод «доказательства противного»	41
Сколько раз можно читать одну и ту же книгу?	42
Правильно ли мы готовимся к запоминанию?	48
Способы алгоритмизации запоминания	51

МЕХАНИЧЕСКИЙ СПОСОБ ЗАПОМИНАНИЯ	57
Метод «нескольких ворот»	59
Запоминание зрительных впечатлений	63
Запоминание действий. Борьба с «бытовой забывчивостью»	63
Запоминание движений	64
Запоминание намерений	64
Запоминание цифр	65
Запоминание названий, терминов	66
Запоминание иностранных слов	66
Правильно ли мы учим стихи?	69
МНЕМОТЕХНИЧЕСКИЙ СПОСОБ ЗАПОМИНАНИЯ ...	72
Несколько слов об истории мнемоники	73
Цифро-буквенное перекодирование	76
100 слов — за 5 минут!	78
Эйдотехника — основа мнемоники	81
Запоминание последовательности мыслей	84
Запоминание анекдотов	85
Телефоны, коды городов	86
Календарь, который всегда с вами	89
Как запомнить дни рождения всех своих друзей .	89
Дела и встречи на всю неделю	90
Как запомнить игральные карты	93
Запоминание плана местности	96
Как стать «телепатом»	96
Как не забывать то, что мы обычно забываем?	97
Метод «искусственных знаков»	98
Метод «воображаемых знаков»	101
ИСКУССТВО ПОМНИТЬ ИМЕНА	104
Алгоритм запоминания имени при знакомстве	105
Лицо помню, а имя — нет!	109
Алгоритм запоминания лица	109
Имя пишем на лице	112
Метод «кодирования лица»	117
МНЕМОНИКА В БЫТУ, УЧЕБЕ, БИЗНЕСЕ	125
Как не выглядеть невеждой (правописание, произношение и значения русских слов)	125
Значения иностранных слов	128

Цифры, даты, формулы	129
«Метод Швейка»	131
Мнемотехника — везде!	133
ЗАБЫВАНИЕ	135
Кривые забывания	135
Когда легко забыть	138
«Список опасностей»	138
Законы торможения	140
Память и эмоции	146
Забывание и психоанализ	147
ПОВТОРЕНИЕ	149
Лучше меньше, да лучше	150
Повторение — мать учения?	154
Узнавание и воспроизведение	154
Правило «трех 3»	155
ВОСПОМИНАНИЕ	157
Техника припоминания	158
Воспоминание — это тренировка памяти	163
Зрительное воспроизведение	164
Визуализация, или Тренировка зрительной фантазии	166
Слуховое воспроизведение	169
Осязание, обоняние, вкус	170
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МОЖНО ЛИ УВЕЛИЧИТЬ ПРИРОДНУЮ СИЛУ ПАМЯТИ?	172
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Достижения человеческой памяти в Книге рекордов Гиннеса	175
Феноменальная память С. В. Шерешевского (А. Р. Лурия. Маленькая книжка о большой памяти. 1968)	176
Память знаменитых счетчиков Дيامанди и Иноди (Г. И. Челпанов. О памяти и мнемонике. 1903)	185
Теории укрепления памяти (Семен Файнштейн. Что такое мнемоника? Искусство укрепления памяти. 1898)	189
Забывание иностранных слов (Зигмунд Фрейд. Психопатология обыденной жизни. 1904)	191

СПОСОБЫ ЗАПОМИНАНИЯ СТИХОТВОРЕНИЙ.

Как облегчить заучивание стихов (Эвальд Гартенбах. Память. Верные средства восстановить потерянную, возродить новую и сохранять хорошую память до самой глубокой старости. 1872)	195
Как быстро учить стихи (Наум Слоущ. Мнемотехника, или Искусство укреплять память. 1892)	196
Экономное заучивание стихов (Эрнст Мейман. Экономия и техника памяти. 1913)	198
Указатель имен	201
Указатель литературы, в которой упоминаются или описываются отдельные методы укрепления памяти	206