

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю	5
Глава 1	
Аппарат памяти	7
Механизм памяти	8
Единица информации	11
Итоги	11
Глава 2	
Прием образного группирования	13
Чем выгоден прием образного группиро- вания	17
Итоги	18
Глава 3	
Используем резервы	20
Вхождение в текст	21
Ключевые слова	25
Итоги	27
Глава 4	
Запоминание последовательностей	29
Способ карманов	29
Матричное запоминание	30
Прием ассоциаций	32
Запоминание сообщений в строгой после- довательности	36
Итоги	42
Глава 5	
Запоминание текстов	43
Запоминание по сюжету	44
ЕИ и сюжет	49
Группирование 2-го уровня	51
Несколько полезных советов	55
Итоги	57

Глава 6

Алгоритм запоминания	59
Установка	59
Оптимальный режим работы мозга	62
Заучивание определений, правил, теорем...	69
Итоги	72

Глава 7

Запоминание цифр по внешним признакам	74
Запоминание цифровых рядов с помощью приема ассоциаций	76
Запоминание календаря	78
Итоги	78

Глава 8

Конкретизация абстракций	80
Костыли	83
Логическая цепочка	88