

# Оглавление

Выражение благодарности .....	9
Мини-словарь .....	9
Предисловие .....	10
Введение .....	13
Постоянство памяти .....	13
Глава 1. Раскрытие тайн памяти .....	18
Что такое память? .....	18
Существуют ли разные виды памяти? .....	20
В какой части мозга находится память? .....	23
Существует ли химия мозга? .....	24
Как изменяется память с течением времени? .....	25
Как развивается память у детей? .....	28
Каковы основные причины неудовлетворительной работы памяти в любом возрасте? .....	30
Затрудняют ли работу памяти горе и печаль? .....	33
В каких ситуациях снижается внимание и в результате чего нарушаются процессы памяти? .....	34
Как влияют на память окружающая обстановка, настроение и эмоции? .....	36
Можно ли контролировать работу памяти? .....	38
Является ли память, подобно красоте, природным даром? .....	40
Связана ли память с интеллектом? .....	43
Существует ли связь между памятью и личностью человека? .....	44
Возможно ли перегрузить или недогрузить память? Каким образом хранятся воспоминания? .....	47
Все ли воспоминания записываются и хранятся одинаково? .....	50
Сохраняют воспоминания свой первоначальный вид или они изменяются со временем? .....	52
Почему люди по-разному рассказывают об одном и том же? .....	54
Должен ли человек сомневаться в своей памяти? .....	55
Как получается, что я помню события двадцатилетней давности, но не могу вспомнить, что съел сегодня на завтрак? .....	57

Часто ли ухудшение памяти совпадает с уходом на пенсию? .....	58
Сказывается ли одиночество на состоянии памяти? .....	59
Имеет ли отношение к памяти поговорка «Что имеем — не храним, потерявши — плачем»? .....	61
Слабеет ли память с возрастом? .....	63
Как старение отражается на памяти? .....	66
Как отражается на памяти изменение метаболизма? .....	67
Можно ли восстановить память после 55 лет? .....	69
Как перестать ругать память и смириться с ее ограниченностью? ....	71
Как можно заставить память работать с максимальной нагрузкой в любом возрасте? .....	72
<b>Глава 2. Концентрация внимания</b> .....	75
Как связаны между собой память, мотивация и внимание? .....	75
Можно ли бороться с рассеянностью и обыкновением класть вещи не на свои места? .....	77
Как можно развить память на маршруты и места? .....	81
Почему мне трудно вспомнить, что я ел на обед? .....	84
Почему я так плохо запоминаю фильмы, телеспектакли, выставки? .....	86
Почему я не помню, запер ли я дверь, выключил ли газ, свет и т. п.? .....	88
До какой степени человек может управлять своим вниманием? ....	89
Сказывается ли физическая усталость на внимании и, следовательно, памяти? .....	92
Зависит ли внимание от биоритмов? .....	93
Одно ли только внимание гарантирует последующее вспоминание записанной информации? .....	94
Может ли человек запоминать не все, даже будучи сосредоточенным? .....	96
Сохраняются следы в памяти в первоизданном виде или они деформируются со временем? .....	97
Почему иногда мы запоминаем незначительные детали, но забываем самое существенное? .....	100
Влияют ли эмоции на внимание? .....	102
Снижается ли внимание с возрастом? .....	104
Правда ли, что кофеин и табак помогают концентрации внимания? .....	106
Существуют ли лекарства для улучшения внимания? .....	106
Как можно развить внимание? .....	106
<b>Глава 3. Мнемоника: приемы для лучшего запоминания</b> .....	117
Определяется ли память исключительно ассоциацией? .....	117
Что такое мнемоника? .....	119

Нормально ли забывать имена друзей и близких людей? .....	121
Как ассоциация образов помогает нам запоминать имена и лица? .....	122
Как ассоциация образов помогает запоминать названия мест, продуктов, заглавия книг, иностранные слова? .....	125
Как метод мест помогает мне запомнить все текущие дела? .....	126
Как можно запомнить инструкции и рецепты? .....	129
Какой самый лучший способ восстановить слово в памяти? .....	130
Как получается, что слова, которые я не могу вспомнить в нужный момент, выскакивают откуда-то значительно позже? .....	132
Существует ли прием для запоминания правильного написания слов? .....	133
Как развить в себе способности к иностранным языкам? .....	136
Как лучше запомнить прочитанное? .....	138
Как запоминать разные цифры и числа: адреса, этажи, часы, номера машин, цены, температуру воздуха, дозировки лекарств и т. д.? .....	141
Как предупредить забывание различных важных дат: дней рождений, юбилеев и прочих событий? .....	146
Существует ли прием для запоминания счета в разных играх: карточных, спортивных и пр.? .....	148
Как запоминать различные количества? .....	149
Существует ли специальный прием для запоминания снов? .....	150
Как научиться запоминать то, что говорят люди? .....	152
Как научиться запоминать звуки и цвета? .....	154
Как вызвать воспоминание об определенной предмете или событии? .....	156
Как лучше запоминать различные сообщения и поручения? .....	158
Помогают ли разного рода записи и пометки работе памяти? .....	160
Почему я забываю мысли, если не записываю их? .....	160
Как научиться помнить о различных встречах и свиданиях? .....	161
Как научиться не терять нить рассуждений? .....	162
Как удастся актерам запоминать тексты ролей? .....	165
Существуют ли стратегии для повышения эффективности труда? .....	168
Каким стратегиям запоминания мы можем обучить наших детей? .....	170
Что следует делать, чтобы произвести на людей незабываемое впечатление? .....	173
Каковы основные принципы хорошей работы памяти? .....	174
Существует ли гарантия работы памяти? .....	178

Глава 4. Медицинский аспект проблемы .....	180
Какая разница между возрастными изменениями памяти и болезнью Альцгеймера? .....	180
Является ли болезнь Альцгеймера наследственным заболеванием? .....	183
Есть ли разница между старческим слабоумием и болезнью Альцгеймера? .....	184
Можно ли в случае проблем с памятью самому поставить себе диагноз? .....	185
Можно ли излечиться от депрессии? .....	188
Сказывается ли на памяти общее состояние здоровья? .....	192
Влияет ли сон на состояние памяти? .....	193
Сказывается ли анестезия на функции памяти? .....	195
Какие химические вещества пагубно влияют на память? .....	196
Какое влияние оказывают на память кофеин и табак? .....	198
Ведет ли отказ от вредных привычек к восстановлению функции памяти? .....	199
Как воздействуют на память гипноз, психоанализ и сыворотка правды? .....	200
Существуют ли пилюли для улучшения памяти? .....	201
Глава 5. Размышления о памяти .....	203
Играют ли воспоминания важную роль в моей жизни? .....	203
Каковы «за» и «против» жизни в прошлом? .....	205
Как избавиться от болезненных воспоминаний? .....	207
Как с помощью воспоминаний сделать себя несчастным? .....	209
С какой целью человек бережет воспоминания? .....	210
Чего ради человек предается воспоминаниям? .....	212
Почему порой люди предпочитают забывать? .....	214
Удобно ли человеку забывать? Может быть, слишком удобно? ....	216
Почему мы боимся забывать? .....	217
Связана ли наша память с творчеством? .....	218
Об авторе .....	220