

Чудина-Этгер Ю.Ю.

Тренировка памяти / Ю.Ю. Чудина-Этгер. — М: ООО «Издательство АСТ»;
Донецк: «Сталкер», 2004. — 285, [3] с.: ил. — (Знай и умей).

ISBN 5-17-021942-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 966-696-100-8 («Сталкер»)

Книга предназначена для тех, кто всерьез решил улучшить свою память.

Авторы раскрывают тайны работы памяти, ее самые глубинные механизмы и возможности. Издание включает наблюдения профессионалов-психологов, разнообразные тесты и упражнения, совершенствующие функционирование памяти.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

МЫ И НАША ПАМЯТЬ, ИЛИ КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН	3
Семейный альбом, или Что такое воспоминание	3
Физиологические механизмы памяти	6
Мозговой Рубикон	9
Детская память	11
Прогрессивные методы самообучения	12
Феноменальная память	14
Что все-таки мы запоминаем?	15
Заблуждения и ошибки	18
Тайные лабиринты, или Память и ее загадки	19
Мой персональный айсберг — память	21

Глава II

СЛАБОЕ ЗВЕНО, ИЛИ ЧТО НАМ МЕШАЕТ ЗАПОМИНАТЬ?	23
Интеллектуальная игра	23
Механизмы забывания	25
Забывание	31
Психологические барьеры	34
Цугцванг, или Пора перезагрузиться	37
«Чтобы жить километрами, а не квадратными метрами»	45
Интерес и мотивация	47
«Таможня дает добро...»	50

Глава III

ЗАЧЕМ ПЛАТИТЬ БОЛЬШЕ, ИЛИ ПАМЯТЬ И ЕЕ РЕСУРСЫ	54
Необходимое предисловие	54
Лучшее время	56
Сон	61
Отвлекающие факторы	64
Понимание и память	69
Продолжительность заучивания	73
Как повторять?	78

Глава IV

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ	87
Мы такие разные	87
Два основных типа мышления	95
Внимание	98
Здравый смысл, который ошибается	116

Практичность и усидчивость	121
Восприятие —	127
Достаточный минимум	133
Разминка для ума.....	140

Глава V

ПАМЯТЬ ДУХА, ИЛИ КАК СТАТЬ УМНЫМ	143
Логическая мозаика	143
Мыслительные операции	146
Метод ключевых слов	149
Предвидение результата	153
Полезная критичность.....	156
Дедуктивный метод.....	158
Этапы запоминания	161

Глава VI

ТВОРЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ	169
«Бездарные» дети	169
Перекодирование.....	174
Сравнения, метафоры и логические образы.....	176
Рождение образа.....	179
Иллюстрации и образы-помощники	185
Математика и образное мышление.....	187

Глава VII

ПАМЯТЬ ДУШИ.....	197
Эмоции и память.....	197
Скучные факты, или Метод оживления.....	203
Ловушки эмоциональной памяти	207
Негативные эмоции, или Забываем ненужное	211
Способ стилизации.....	215
Якорный эффект	216

Глава VIII

КАК СОХРАНИТЬ И ВОСПРОИЗВЕСТИ ВЫУЧЕННОЕ.....	220
Что является главным?	220
От общего к частному.....	221
«Короткая память»	222
Внутренний будильник.....	226
Когда не хватает времени	229
Эффект незавершенного действия.....	234
То, что учится «мимоходом»	236
Запоминаем лица.....	242
Запоминаем цифры.....	247

Запоминаем иностранные слова (на примере английского языка)	251
Запоминаем орфографические правила	259
«Помнить — помню, а сказать не могу»	264
Речь и память	266

Глава IX

РИТОРИКА, ИЛИ ТРИУМФ ПАМЯТИ	272
Память вспоминает и упорядочивает	272
Эффекты	276
Ход мысли	278
Свод советов для выработки эффективной памяти	280