

Содержание

Часть 1: Вот из этого сделана память.....1

1 28 глав, которые помогут улучшить память 3

О Бонапарте и Рузвельте.....	3
<i>Наполеон помнил</i>	4
<i>Рузвельт пользовался шпиргалкой</i>	4
<i>Обладали ли они выдающимся умом?</i>	5
Хорошенько запомните это	5
И все-таки, что такое память?.....	5
<i>Самое начало</i>	5
<i>Кто же это такая?</i>	6
Ваши органы чувств и вы	7
<i>Главное — глаза</i>	7
<i>И все это — только электрический ток?</i>	7
Роковой миг.....	8
Я же помнил, помнил это, только	8
Действительно ли это так уж важно?.....	9
Как улучшить память.....	9
Может быть, дело всего лишь в концентрации?	9
<i>Как выучить свою роль</i>	10
* <i>Сенсорная память очень важна</i>	10
Настройка нервных связей	11
<i>Как найти девушку?</i>	11
<i>Как поймать ускользающую мысль</i>	12
Используй, или потеряешь	12

Жить — значит помнить 15

Человек, лишенный памяти	16
<i>У него исчезла способность сохранять память</i>	
<i>о текущих событиях</i>	17
<i>Его моторная память сохранилась</i>	17
Правда ли, что деревья помнят?.....	18
Но есть ли у них память?	19
Как же тогда они научились всему этому?	20
Будьте осторожны со своей ДНК	20
Кто обладает «программной» памятью?.....	21
Лев Андрокла, гуси Конрада Лоренца и ваша собака.....	22
Память тела	23

Она есть у птиц, она есть у пчел	27
Билатеральная симметрия	29
Способность думать	30
<i>Все дело в руках</i>	30
<i>Или нет?</i>	30
А может, дело в глазах?	32
Смертельная игра в пятнашки	32
<i>Чтобы выжить, надо думать</i>	32
<i>На свету и в тени</i>	33
Некоторые животные могут есть все что угодно	34
Ты пчела, моя пчела!	36
В конце концов, и некоторые птицы не так глупы	37
Птицы, которые решают задачи	39
Она есть даже у образованных ПК	41
Еще одна история про войну	42
<i>Требуются: Таблицы дальностей и прицелов</i>	43
<i>Требуются: электронная машина</i>	44
Как компьютер запоминает	44
Архитекторы проектируют не только дома	46
О, это так похоже на меня!	46
Когда вы в последний раз обновляли свои программы?	47
<i>Кто был преемником Павла I?</i>	47
<i>Связанные события</i>	48
Какая разница между компьютером, пауком и гением?	48
Часть 2: Тело и душа	51
5 Мозг: зачем он нам нужен?	
Несколько слов о памяти	55
Посмотрим, как устроен мозг	56
Стволовая часть мозга	57
<i>Продолговатый мозг</i>	57
<i>Варолиев мост и средний мозг</i>	58
Мозжечок и базальные ганглии	58
Лимбическая система	59
Кора головного мозга	59
Где обитает душа?	61
Мозг — это разум, разум — это мозг	62
<i>Вырезать волю</i>	62
<i>Зона Брока</i>	62
<i>Зона Вернике</i>	62
Откуда исходят действия	63
6 Дыра в голове	
65	
Несчастный случай с Финесом Гейджем	66
<i>Психические изменения</i>	67
<i>Для Гейджа — трагедия, для исследований мозга — удача</i>	68
Шимпанзе указывают путь	68
Новая встреча с ГМ	69
<i>Дрель, шпатели и серебряная проволока</i>	70
<i>Скрытая память</i>	70
На долгие времена	71
БА-БАХ! Летний день и мне пять лет	72
Это напоминает мне времена	73
Запах ушедшей любви	73
Тревожащая сила стресса	74
7 О болезни п здоровье	77

Наш хорошо защищенный мозг	78
Серьезное ухудшение памяти — это ненормально.....	78
Забыто все	79
Болезнь доктора Альцгеймера.....	79
<i>Эпидемия среди стариков</i>	80
<i>Симптомы</i>	81
<i>Вторая стадия</i>	82
<i>Третья стадия</i>	82
Лечение болезни Альцгеймера	82
Другие болезни, влияющие на память.....	83
<i>Опухоли мозга</i>	83
<i>Инсульты</i>	83
<i>Другие возможности</i>	84
Обратимая деменция	85

8 От кратковременной к долговременной 87

Сколькокими видами памяти мы в действительности обладаем?..	88
Уроки, преподанные травмированным мозгом	89
Три — это очень хорошая цифра.....	90
Что же мне со всем этим делать?.....	91
Я правда, правда хочу запомнить!.....	92
Почему цифры такие разные?.....	93
О каком из видов долговременной памяти вы говорили?	93
<i>Рефлекторная память</i>	93
<i>Событийная память</i>	94
<i>Абстрактная память</i>	94
Одно или другое — а лучше оба вместе	94
Кусочек пирога с туманикой	95
Сколько раз?	96
Студенты, достаньте ваши зачетки!	97
Вспомнить то, что важно.....	97
Как найти всю эту информацию ?	99

Питание и память 101

Ешьте, пейте и запоминайте.....	102
Здоровое тело	103
Теперь несколько запретов	104
Основная пища для мозга	105
<i>История с витаминами</i>	105
<i>Витамины группы В</i>	106
<i>Витамин С</i>	107
<i>Витамин Е</i>	107
<i>Антиоксиданты</i>	108
Другие питательные вещества.....	109
<i>Холин и лецитин</i>	109
Усиливающие память агенты.....	109
Гинкго двулопастный	110
<i>Дозировка</i>	110
<i>Побочные эффекты</i>	111
ДГЭА.....	111
<i>Дозировка</i>	112
Некоторые другие из известных нам	112
Лечение еще не найдено	113

Часть 3: Об истине и о памяти 115

10 Я все видел 117

Трагедия в детском саду МакМартин	119
Д-р Варендонк.....	122

	Номер четвертый, шаг вперед и усмехнитесь.....	124
	«Прокурор скрыл вещественные доказательства и отправил 67 человек в камеру смертников».....	126
11	Поживем - уводим	127
	«Иван Грозный».....	129
	Подождите минутку!	131
	Что же мы знаем?	132
	«Он чуть не налетел на меня, я никогда не забуду этого».....	132
	История с летающим человеком.....	136
12	Когда вы проснетесь, вы вспомните	141
	Наведенная память.....	142
	<i>Воспоминания детства золотого</i>	142
	<i>Доктор Лофтус вспоминает</i>	144
	<i>Выйти из автобуса</i>	145
	Спите... Спите... Спите.....	145
	Сероватые существа.....	146
	Контакты двух различных видов.....	148
	<i>Обманывающиеся</i>	148
	<i>Тайная жизнь</i>	149
	<i>Но мы все гипнотизируем</i>	150
	Теперь я вспоминаю — мой папочка изнасиловал меня.....	151
	Да, я хорошо помню это.....	151
13	Удивительная память	153
	Пуля в мозгу.....	154
	Близорукий дирижер.....	156
	Гайдн, Союза и Бадди Болден.....	157
	Мне действительно нужна эта работа!.....	158
	Дают — бери	159
	«Разве другие люди не делают то же самое?»	162
14	Давайте посмотрим на вашу память	167
	Тест А	168
	1. Назовите этот предмет — первая буква.....	168
	2. Назовите этот предмет — последняя буква.....	169
	3. Слова, слова, слова	169
	4. И еще несколько слов.....	170
	5. Вот вам небольшой список слов	170
	6. А вот еще один похожий список.....	171
	7. Что мы знаем о тех, кого мы любим?	171
	8. Зрительные или слуховые.....	173
	Тест Б	174
	1. Цифры, цифры, цифры.....	175
	2. Ырфиц, ырфиц, ырфиц	176
	3. Дама с топором	177
	4. Что это такое?	178
	5. Списочек	179
	Положите карандаши!	180
	1. Цифры, цифры, цифры	180
	2. Ырфиц, ырфиц, ырфиц	180
	3. Дама с топором	180
	4. Что это такое?	180
	5. Списочек.....	181

Часть 4: Постарайтесь запомнить

15	Слушайте, говорите, пишите, запоминайте	185
	Метод цепочек	189
	Игра «Расскажи историю»	190

<i>Наша игра</i>	190
<i>Дело с дюжиной ключей</i>	191
Системы слов-вешалок.....	192
<i>Используйте рифму</i>	192
<i>И, наконец, можно использовать алфавит</i>	193

16 Лицо в толпе 195

Скажите, мы раньше не встречались?.....	196
Что в имени твоём?.....	197
Тройственный урок	198
Повторить имя.....	198
Как это все связать?	199
Конечно, я помню вас, разве я могу забыть ваше лицо?.....	201
<i>Хол.Ледберг</i>	202
<i>Стелла Бок</i>	202
<i>Р.С. Вундер</i>	202
<i>Франция Хилтон</i>	203
<i>Итиро Фугимори</i>	203
<i>Гармония Пирсинг</i>	203
<i>Дин Митчелл Свирли</i>	204
<i>А.Х. Калахари</i>	204
<i>Гарри Кинг</i>	205
<i>Мария да Веккьо</i>	205
<i>Робин ван дер Зее</i>	206
<i>Кинеша Силин</i>	206
Чем глупее, тем лучше	207

7 Я знаю твой номер.....211

Помнить числа	212
<i>Берем число</i>	212
<i>Разбиваем его на группы</i>	212
<i>Если бы это было такпросто</i>	213
<i>Теперь обещанный подарок</i>	214
Цифровой алфавит.....	215
<i>Что это такое?</i>	216
<i>Давайте скорее посмотрим,</i> <i>как пользоваться этим методом!</i>	217
Четыре голых акробата выскочили из кекса	218
<i>Одно-два числа</i>	219
<i>Несколько номеров для практики</i>	220
<i>Некоторые возможные варианты</i>	220
Вернемся к списку «Первых воскресений»	220

18 Он составляет список 223

Список.....	224
Поход за продуктами	225
Индийский мнемонист	227
Удобный случай для повторения, маэстро!.....	228
Еще один пример, просто для практики	229
Выходим за первый десяток	231
Разнородные списки	231

19 Каждый отличный студент 235

Помнить, чтобы помнить	237
Магия ума профессора Менго	237
Что плохого в мнемонике?	238
<i>«Учить приходится не меньше, а больше!»</i>	238
<i>«Запомнить — это не значит понять»</i>	238
<i>«Это же просто обман»</i>	239
<i>«Все это можно использовать</i> <i>только для списков конкретных вещей»</i>	240
<i>«А как же абстрактные понятия?»</i>	240

Некоторые любимые акронимы.....	241
<i>Радуга</i>	242
<i>Атмосфера</i>	243
<i>Солнечная система</i>	243
<i>Зоология</i>	244
<i>Британское дворянство</i>	244
<i>Код резисторов</i>	244
<i>p (пи)</i>	245
Вперед!.....	246

Часть 5: Использовать память для улучшения ваших навыков 247

20 Кое-что о числах 249

Итак, кто же все-таки считает?.....	250
Краткий визит в античный Рим.....	251
Другие системы счисления.....	252
ЭНИАК и все-все-все.....	253
Назад к старой доброй десятичной системе.....	254
Некоторые длины и высоты.....	255
<i>Реки</i>	255
<i>Горы</i>	256
Карты говорят нам.....	256
У нас есть система.....	256
<i>Аист, сани, изюм</i>	258
<i>Сюжетная линия истории</i>	258
<i>Целая колода</i>	258

21 Собачьи галеты 261

Милая, я забыл билеты.....	262
<i>Положить одну вещь рядом с другими</i>	262
<i>Метод веревочки</i>	263
<i>Метод узелков</i>	263
<i>Метод визуализации</i>	264
<i>Брать подсказки из окружения</i>	266
Сила концентрации.....	267
Погодите-ка, ребята!.....	268
Хороший, добрый удар по голове.....	269
Не обязательно биться головой.....	270
Это тоже в помощь Хильдегард.....	270
Это правда волшебство?.....	271

22 Я бы хотела поблагодарить комитет 273

Выберите, соберите, рассортируйте, приведите в порядок и развейте.....	275
Четыре способа произнести речь.....	276
«Вы чудом меня поймали...».....	276
«Я написал текст выступления вчера вечером...».....	278
<i>Глаз видит</i>	279
Выступать по заметкам.....	280
<i>Можно следующую карточку?</i>	280
<i>Летим на Марс</i>	281
Китайская шкатулка Ленни Брюса.....	282
«Как бы мне хотелось пойти в Карнеги Холл в моей...».....	282

23 В фокусе — локусы.....285

Размещение, размещение, размещение.....	286
Где я?.....	288
Для вас, болельщики.....	290
<i>Играть на номерах</i>	290
<i>Наш бейсбольный список</i>	291

Столько списков, сколько вам требуется	293
Плодите и размножайте в поте лица своего	293
Мы снова, снова дома!	294
<i>Разговор начинается дома</i>	294
<i>Сразу четыре</i>	295
Прогулка по дому	295
24 На работе	297
<i>Извините, с кем я говорю?</i>	298
<i>Башмаки? Я ношу башмаки</i>	298
«Добро пожаловать к нам, рады видеть вас в нашей команде!» ..	300
И еще одно	302
Занавес поднимается	303
Рожденный в сундуке	304
<i>Пьеса — это вещь</i>	304
Длинные речи	305
Пигмалион	306
Какова бы ни была речь	307
Когда я смотрю на этот большой зал	307
Часть 6: Запоминание и забывание	309
25 Комната Трайны	311
Комната Трайны	312
Метод БУМС	313
<i>Большие</i>	314
<i>Упорядочить</i>	314
<i>Малые</i>	315
Сколько там было всего?	316
Зачем это, в конце концов, нужно?	317
Ну и зачем это нужно?	318
Умение оценить детали	320
Чем больше деталей, тем лучше	321
Далекий звук серебряных рожков	321
26 У меня есть маленький список	323
Счастливая семерка	324
<i>Маленький народец</i>	324
<i>Семь чудес света</i>	325
Билль о правах	327
Американский город Бил-о-Райт	333
<i>Свобода в действии</i>	334
27 Воды Леты	339
«Я сделал шаг, а потом я сделал еще один»	340
Все эти маленькие уютные местечки	343
«Я знаю, я знаю это!»	344
Выучить вновь	345
«Но я хочу забыть это!»	346
«Да, да, как это называется...»	348
28 Последний этап	351
Краткий обзор, почти ничего нового	352
Время неожиданного теста	352
<i>Тест</i>	353
<i>Несколько соображений по поводу тестов</i>	356
И в заключение	357
<i>Наша любимая святая встречает королеву воинов</i>	357
<i>Я слышу рапсодию</i>	359
Покидая эти священные стены	359
Современные Шерешевские	360

Дамы и господа! Президенты Соединенных Штатов!	361
--	-----

Приложения

А. Словарь	363
Б. Мнемонический список слов от 1 до 100	
В. Избранная библиография	369
Указатель.....	371

В этой книге авторы рассматривают все, что связано с памятью: работу головного мозга, упражнения и питание, укрепляющие память, и приемы запоминания.