

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	16
Введение	17
Об этой книге	17
Для кого предназначена эта книга	17
Как пользоваться этой книгой	18
Как построена эта книга	18
Часть I. Что такое память	18
Часть II. Улучшение памяти	19
Часть III. Защита памяти	19
Часть IV. Упражнения для развития памяти на каждый день	20
Часть V. Великолепные десятки	21
Пиктограммы, используемые в этой книге	21
Ждем ваших отзывов!	22
Часть I. Что такое память	23
Глава 1. Провалы в памяти и их устранение	25
“Белые пятна” нашей памяти	25
Вот такой рассеянный...	26
Слова, которые вертятся на языке	27
“Разблокирование” памяти	28
Как избавиться от постороннего шума и нелепых представлений	29
Правда и вымыслы	30
Две стороны реальности	31
Общие рекомендации по улучшению памяти	32
Оценка существующих способностей	33
Правильное питание коры головного мозга	34
Избегайте спиртных напитков, наркотических веществ и продуктов, ослабляющих память	35
Становясь старше и мудрее	36
Разработка собственной системы запоминания	37
Практическое применение полученных навыков	38
Сохраните остроту ума	40
Глава 2. Мифы, в которые мы верим	41
Миф: возможность потери памяти	42
Миф: память похожа на картотеку типа И — имена, Д — дни рождения	44
Миф: воспоминания — это моментальные фотографии; фотоаппараты не лгут	46

Миф: возможность обучения во сне и другие глупости	49
Миф: вы слишком стары, молоды или глупы для того, чтобы улучшить свою память	52
Глава 3. Организация процесса запоминания	55
Анатомия полушарий и долей головного мозга	55
Правое полушарие головного мозга, эмоциональная сторона	56
Левое полушарие головного мозга, логическая сторона	57
Височные доли: запоминание того, что вы слышите	57
Лобная доля головного мозга	60
Теменная доля: сенсорная память	62
Затылочная доля: зрительная память	62
Более близкое знакомство с клетками головного мозга	62
Использование химических передатчиков	63
Знакомство с аксонами	64
Разветвление нервных клеток	66
Сохранение воспоминаний: долговременная и кратковременная память	66
Способы сортировки и воспроизведения воспоминаний	69
Ощущаемые воспоминания	69
Запоминание услышанной информации	71
Зрительная память	73
Вербальная (словесная) память	75
Часть II. Улучшение памяти	77
Глава 4. Есть, чтобы помнить	79
Завтрак, или борьба с голодом	80
Вегетарианство	81
Сложные и простые углеводы	82
Потребление жиров	84
Насыщенным жирам — нет	85
Ненасыщенным жирам (по крайней мере, некоторым) — зеленую улицу	85
Формирование нейротрансмиттеров	86
Витамины: продукты питания, снабжающие головной мозг витамином В	87
Продукты, не имеющие пищевой ценности	91
Белая смерть	91
Сахар как причина резкого упадка сил	92
Как сварить чашку тревоги	92
Хватает ли вам воды?	96
Глава 5. Минеральные вещества и витаминные добавки	99
Улучшение памяти с помощью витаминов	99
Насыщение головного мозга витамином В	100
Другие не менее полезные витамины	104

Рецепты китайской медицины	107
Распространение гинкго двулопастного	107
Свойства женьшеня	108
Рог изобилия лекарственных растений	109
Роль гормонов	110
Дегидроэпиандростерон	110
Прегненолон	110
Эстроген	110
Влияние гормонов на сон человека	111
Минеральные вещества	111
Лучше меньше, да лучше	112
Глава 6. Разрушители памяти	115
Как минимизировать деградацию мозга	115
Свободные радикалы	116
Система нейтрализации ядовитых веществ	116
Остерегайтесь воспалений	117
Подальше от нейротоксинов	118
Отказ от некоторых пищевых добавок	119
Аспартам	119
Моносодиум глутамат	120
Нет — алкоголю и марихуане	120
Чтобы помнить больше, нужно быть трезвым	120
Наркотический дурман	122
Побочные эффекты	124
Стероиды	125
Блокираторы ацетилхолина	125
Погасите сигарету	126
Как избежать слабоумия	127
Как предотвратить болезнь Альцгеймера	128
Подальше от инсультов	129
Влияние щитовидной и поджелудочной желез на память	130
Щитовидная железа	130
Поджелудочная железа	131
Глава 7. Контроль над сознанием	133
Преодоление стресса	133
Реакция организма на стресс	134
Расслабление для улучшения памяти	136
Дыхание	137
Вздохните с облегчением	138
Расслабление снизу вверх	138

Образная память	138
Вы гипнотизируете себя: 10, 9, 8, 7...	139
Медитация и молитва	140
Выход из депрессии	141
Физические упражнения	142
Сон помогает памяти	144
Средства от бессонницы	145
Температура тела	146
Еда перед сном	146
Тс-с-с-с-с	147
Часть III. Защита памяти	149
Глава 8. Некоторые уловки для запоминания	151
Знакомство с мнемониками — помощниками нашей памяти	151
Использование “привязки” слов	152
Запоминание на основе знакомых мест	154
Создание связной истории для запоминания информации	156
Запоминание списка без помощи карандаша и бумаги	156
Создание истории для вызова в памяти нужной последовательности	157
Выбор правильной мнемоники в правильный момент	158
Выберите мнемонику исключительно для себя	158
Выберите мнемонику, которая соответствовала бы данной ситуации	158
Установка флажков	159
Глава 9. Борьба с забывчивостью	161
Выход из “лабиринта” памяти	161
“Подавление” памяти	162
Частичное слуховое восприятие	162
“Переполнение” памяти	163
Заучивание	165
Организация информации	167
Преобразование в последовательность (упорядочивание)	168
Маркировка	169
Разбивка на фрагменты	169
Использование рифмы	170
Зависимость запоминания от значимости информации	171
Необходимость обратной связи	172
Глава 10. Сохранение памяти	173
Извлечение максимальной пользы из “состарившегося” мозга	173
Понижение давления, улучшение притока крови	174
Компенсация “увядающих” чувств	176

Умственная гимнастика: разминка для “сжимающегося” мозга	176
Сохранение нейронов	178
Сохранение удовольствия, получаемого от жизни	179
Возможность обучения новому	180
Выход из установившегося режима	180
“Развитие” памяти	182
Обращение к искусству	182
Часть IV. Упражнения для развития памяти на каждый день	183
Глава 11. Как запомнить выученное	185
Как организовать запоминаемый материал	185
Растяните процесс изучения во времени	187
Разделите изучение разных предметов	188
Изучите предмет глубже	189
Повторное изучение	189
Совместите повторное изучение и прямое вспоминание	190
Понимание вместо механического заучивания	191
Как вести конспекты и запоминать то, что говорилось на лекциях	193
Как запомнить то, что вы читаете	195
Проведите обзор книги	196
Поставьте вопросы	196
Прочитайте книгу	196
Перескажите материал своими словами	197
Пересмотрите основные моменты книги и сделанные вами записи	197
Как запомнить правописание слов	197
Глава 12. Как проявить умственные способности на работе	199
Как вести себя на собеседовании при приеме на работу	200
Как пройти испытание на “политкорректность”	202
Как справиться с паролями и процедурами	203
Как освоить новые технологии	204
Как удовлетворить потребности покупателей	205
Как сдать работу в срок	206
Как запомнить сотрудников	207
Как уберечь свою память от последствий рабочего стресса	209
Как справиться с личными нападками	211
Как не захлебнуться в потоке входящих сообщений	212
Как прочитать доклад по памяти	214
Глава 13. Как сдать экзамен	219
Как вместо “трех с минусом” получить “пять с плюсом”	219
Скажите зубрежке “нет”	220
Не отвлекайтесь	221

Нарисуйте общую картину предмета — свяжите новый материал с тем, что вы уже знаете	222
Распределите время подготовки к экзамену	223
Проведите разведку	225
С изяществом Рембрандта	226
Приемы запоминания	227
Рассматривайте тему под разными углами	228
Установите ассоциации	228
Используйте символы	229
Составьте мнемоники	229
Визуализируйте	230
Разбейте материал на порции	230
Сходить в туалет, и другие хорошие идеи	230
Глава 14. Как запомнить людей	233
Как запомнить лицо	233
Елена	234
Владимир	234
Александр	235
Лиза	235
Сергей	235
Установка ассоциации между именем и знакомым лицом	236
Внимание	237
Значение	238
Внешний вид	238
Ассоциация	238
Проверьте свои ассоциации	239
Восстановление информации о человеке во время разговора с ним	239
Восстановление истории человека со знакомым лицом	241
Важность человека	242
Разделение воспоминаний: у каждого человека свое восприятие	243
“Помещение” людей в ящик	244
О человеке можно судить и по автомобилю	245
Запоминание иерархии	245
Установление связей на встречах	245
Запоминание всех типов людей	246
Глава 15. Запоминание важных дат и последовательностей чисел	249
Описание технологии	249
Празднование важных дат	250
Дни рождения	250
Годовщины	252
Создание рифм для исторических дат	255

Как не забыть о визите к врачу	256
Планирование дня	257
Визуализация события	257
Ассоциации	257
Числовое кодирование	258
Схожее звучание	258
Положительный стимул	258
Как запомнить повторяющееся событие	259
Работа с изменяющимся расписанием	259
Внешние стимулы	260
Последовательность событий	260
Мнемоники	261
Как запомнить последовательность чисел	261
Разбивка на части	262
Привязка к ассоциации	262
Рифма	263
Глава 16. Как уберечь память от перегрузок	265
Оставайтесь собранными в центре бури	265
Распределение приоритетов	266
Как запомнить приоритеты	267
Избегайте многозадачности	268
Ограничьте поток поступающей информации	270
Вспомните о себе	271
Обращайте внимание на “здесь и сейчас”	272
“Сливайтесь” с событием	273
Помогите своей памяти с помощью внешних стимулов	274
Часть V. Великолепные десятки	277
Глава 17. Десять способов улучшить “работу” памяти	279
Сбалансированная диета	279
Расслабьте свой мозг	280
Делайте упражнения	280
Лекарства	280
Стимулируйте свое сознание	281
Сконцентрируйтесь на запоминании	281
Будьте организованны	282
Ассоциации, пары и объединения	282
Используйте вспомогательные ассоциации	282
Правильное настроение	283

Глава 18. Десять часто задаваемых вопросов относительно памяти	285
Ухудшается ли работа памяти с возрастом	285
Можно ли улучшить свою память с помощью какого-нибудь одного метода	286
Действительно ли информация хранится только в одном “месте” мозга	286
Мне кажется, я теряю память — можно ли как-то восстановить ее	286
Можно ли запоминать, не сосредотачиваясь	287
Могут ли у человека храниться воспоминания, о которых он не знает	287
Являются ли воспоминания точным отражением событий	287
Нужно ли использовать дополнительные витаминные и пищевые добавки	287
Почему воспоминания из раннего возраста не восстанавливаются	288
Улучшится ли способность запоминать, если давать своему мозгу отдых	288
Глава 19. Десять веб-сайтов, посвященных развитию памяти	289
Англоязычные ресурсы	289
exploratorium.edu/memory	289
www.demon.co.uk/mindtoo/memory.html	289
www.cadre.sjsu.edu/switch/sound/articles/wendt/folder6/ng621.htm	289
pseudonumerology.com	290
vcu.edu/psy/psy101/forsyth	290
www.apa.online.org	290
jimhopper.com/memory	290
www.epub.org.br/cm/n01/memo/memory.htm	290
www.learnmem.org	291
www.memory.rutgers.edu/memory/	291
Русскоязычные ресурсы	291
www.superidea.ru	291
www.elb.ru/self/	291
Сайт журнала “Наука и жизнь”	291
Предметный указатель	293