

# ПОМНИТЬ ВСЕ!



**КАК РАЗВИТЬ  
СУПЕРПАМЯТЬ**

Маргарет Фокс

**Помнить все! Как  
развить суперпамять**

«АВ Публишинг»

2015

**Фокс М.**

Помнить все! Как развить суперпамять / М. Фокс — «АВ Пабблишинг», 2015

ISBN 978-5-457-77063-8

Как улучшить свою память, научиться управлять ею и запоминать факты и события по собственному желанию? Как развить свой мозг и использовать его возможности наиболее эффективно? Как легко и прочно заучить слова иностранного языка? Ответы на эти и другие важные вопросы, связанные с мозговой деятельностью и памятью, вы найдете в книге.

ISBN 978-5-457-77063-8

© Фокс М., 2015  
© АВ Пабблишинг, 2015

# Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                           | 6  |
| Глава первая. Таинственная субстанция или биологический компьютер? | 7  |
| 1.1. О функциях и структуре мозга                                  | 7  |
| 1.2. Загадки мозговой деятельности                                 | 8  |
| 1.3. Где прячется память?                                          | 9  |
| 1.4. Нейронный компьютер в нашей голове                            | 10 |
| Глава вторая. Память сознательная и бессознательная                | 11 |
| 2.1. Когда мозг работает или «не работает»                         | 11 |
| 2.2. Повторение пройденного, или алгоритмы деятельности            | 12 |
| 2.3. Врожденная память: миф или реальность?                        | 13 |
| 2.4. Долговременная и кратковременная память – для чего они нужны? | 14 |
| Глава третья. Особенности памяти                                   | 15 |
| 3.1. Особенности восприятия и запоминания                          | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 16 |

# **Маргарет Фокс**

## **Помнить все! Как развить суперпамять**

© Фокс, М., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

## **Введение**

В современном мире на каждого человека ежедневно обрушивается целый водопад новой информации. Объем знаний по общим и специализированным темам в наши дни вырос настолько, что запомнить нужное, отделить его от второстепенного и применить на практике бывает очень сложно.

Возможность развивать нашу память и управлять ею по своему желанию бесценна для тех людей, которые хотят добиться успеха в профессии, получить достойное образование или просто систематизировать свою повседневную деятельность и повысить личную эффективность. Мы предлагаем вам проверенные техники и методы улучшения памяти, которые помогут в решении множества задач, связанных с интеллектуальной деятельностью и не только.

# **Глава первая. Таинственная субстанция или биологический компьютер?**

## **1.1. О функциях и структуре мозга**

Головной мозг – один из самых загадочных органов человеческого тела. Он таит в себе неизмеримые возможности, о которых мы порой даже не догадываемся. Недаром же ученые говорят, что большинство людей использует ресурсы мозга всего на 10 процентов.

Наш мозг координирует и контролирует абсолютно все функции организма, как сознательные (поведенческие), так и бессознательные (обеспечение жизнедеятельности органов и систем). Основные «рабочие» клетки мозга – нейроны, они отвечают за сбор, обработку и хранение информации. Немного похоже на жесткий диск компьютеров: любая информация, получаемая мозгом, сохраняется в нейронах, и при необходимости ее можно извлечь и использовать. Вот только человеческий мозг имеет неоспоримое преимущество перед любым, даже самым мощным компьютером: он умеет приспосабливаться, подстраиваться под окружающую действительность и жизненный опыт, определять, что нам нужно, а что лишнее и может быть удалено. Ученые назвали способность мозга приспосабливаться «нейропластичностью».

Нейропластичность выше всего в детстве и юности, когда отделы мозга только развиваются и закладывается основа интеллектуальных способностей. Именно потому дети более обучаемы, чем взрослые. Но и в зрелом возрасте есть возможность «разработать» мозг и развить свои способности – нужно только захотеть.

## 1.2. Загадки мозговой деятельности

Головной мозг – основа и средоточие человеческой памяти. Он способен к самовосстановлению, и ресурсы его неисчерпаемы. Ранее считалось, что нейроны отмирают безвозвратно и с возрастом их количество заметно снижается. Однако последние исследования показали, что небольшое внутреннее образование мозга – гиппока́мп – способно генерировать новые нервные клетки, которые успешно заменяют отмершие. Чем активнее работает гиппока́мп, тем быстрее восстанавливается структура мозговых клеток.

Кстати, специалисты выявили, что гиппока́мп может расти, а значит, работать активнее. Практически каждый человек может стимулировать рост своего гиппока́мпа, для этого нужно только постоянно упражняться, держать свою память и способность ориентироваться в пространстве в тонусе. Почему именно такие упражнения способствуют органическому развитию мозга? Неврологи оставляют этот вопрос открытым. Но факт есть факт: чем больше вы будете тренировать свой мозг, тем активнее он будет восстанавливаться и тем лучше работать. Этот процесс можно сравнить с тренировкой мышц в спортзале: чем активнее вы тренируетесь, тем мышцы лучше приспособляются к нагрузкам, тем лучше они развиваются и функционируют.

Наш мозг – система очень экономичная и организованная рационально. Он не хранит абсолютно всю информацию, он самостоятельно сортирует то, что нужно обязательно запомнить, от того, что можно забыть уже сейчас. Это позволяет мозгу работать эффективнее и не засорять память тоннами ненужных сведений. Однако при необходимости человек может вспомнить абсолютно все – даже то, что, казалось бы, давно и прочно забыл и «стер из памяти».

Да, весь жизненный опыт человека, весь накопленный им объем информации может быть восстановлен. Но обычно такие воспоминания появляются самопроизвольно, мозг подбрасывает нам какие-то обрывки информации на первый взгляд бесцельно и бессистемно. Это нельзя назвать сбоем в его работе или усталостью нервных клеток – это одна из загадочных особенностей нашей центральной нервной системы. Любой мозг гораздо мощнее и гибче любого компьютера, однако далеко не все умеют пользоваться преимуществами, которые он нам дает.



### 1.3. Где прячется память?

Нельзя назвать определенную зону головного мозга, в которой хранится наша память. За разные виды памяти (зрительная, слуховая, тактильная, произвольная и произвольная, долговременная и краткосрочная) отвечают различные участки мозга. Например, за зрительную память ответственна затылочная часть головного мозга, за произвольную – лобные доли. А вот весь первоначальный опыт, вся новая информация скапливается в основном в гиппокампе. Это своего рода фильтр, промежуточный «диск», информация на котором будет сортироваться и распределяться по отделам мозга или же удаляться за ненадобностью.

Кстати, многие дети младшего возраста, несмотря на всеобщую убежденность в их хорошей обучаемости, воспринимают и усваивают новую информацию плохо. Это происходит не от лени, а по объективным причинам: примерно до 12 лет лобные доли мозга только развиваются, и произвольная память еще очень несовершенна. Поэтому, если у вас есть ребенок-школьник младших классов, не ругайте его за неуспеваемость. Возможно, у него просто естественные трудности с осознанным запоминанием.

Кроме того, наша память устроена таким образом, что на сохранение информации почти всегда влияют эмоции. Мы запоминаем то, что каким-то образом задевает наши чувства: если какой-то информации мы придаем особое значение, она сохранится в нашей памяти надолго. За эмоциональную составляющую отвечает лимбическая система. Она связывает всю поступающую в мозг информацию с чувствами и эмоциями, фильтрует ее и только затем откладывает в долговременную память или же определяет как неважную и ненужную.

## 1.4. Нейронный компьютер в нашей голове

Наш мозг – это сложнейшая структура, причем каждая отдельно взятая нервная клетка (нейрон) представляет собой сложный, многофункциональный и очень эффективный механизм. Поэтому и память человека имеет многоуровневое строение, недоступное даже самому совершенному искусственному интеллекту.

Некоторое время назад физики озвучили термин «нейро́нное гиперпо́ле». Под ним подразумевается, что наш мозг – совершенная и выверенная система, способная оказывать влияние не только на функции и состояние нашего организма, но и на внешнюю среду. Иными словами, хоть ученые и относятся скептически к экстрасенсорным способностям человека, но совсем их не отрицают. Наш мозг способен на удивительные вещи, нужно только правильно стимулировать его.

Если вы поймете, что обладаете мощнейшей и совершенной системой, которой под силу запомнить, переработать и сохранить огромные объемы информации, если перестанете искать оправдания своим невысоким способностям – вы можете выйти на качественно иной уровень интеллектуальной деятельности.

Отнеситесь к своему мозгу как к новому мощному компьютеру, жесткий диск которого нужно заполнить правильной информацией, а уже имеющиеся на нем данные необходимо извлечь. Увидите – вы сможете так развить собственную память, что при желании обойдетесь и без настоящего компьютера!

## **Глава вторая. Память сознательная и бессознательная**

### **2.1. Когда мозг работает или «не работает»**

Механизмы человеческой памяти таковы, что любая информация запоминается нами опосредованно: для запоминания наш мозг использует различные вспомогательные инструменты. При неосознанном запоминании, когда мозг «работает» помимо воли человека, главным вспомогательным инструментом являются чувства и эмоции. В бессознательной памяти откладываются самые яркие события, которые каким-то образом задевают наши чувства.

Но храниться такие воспоминания будут недолго, потому что без сознательного их осмысления, без «сортировки» их по уровню полезности или бесполезности в долговременную память они вряд ли попадут. Другое дело – осознанное запоминание. Например, человеку нужно выучить текст предстоящего выступления или подготовиться к экзамену. Здесь требуется направленная работа на запоминание необходимого материала. Казалось бы, человек знает, что ему требуется запомнить, он старается отложить нужные сведения в памяти, но далеко не всегда это ему удается.

Почему так происходит? Просто потому, что уровень управления сознательной памятью у человека недостаточен. Важно не просто знать, что именно вы собираетесь запомнить, но и понимать, каким образом будет воспроизводиться полученная информация, где и в какой конкретной ситуации она вам понадобится. Запоминание нужно сразу направлять на предстоящее воспроизведение: простая «зубрежка» и попытки заучить необходимые сведения малоэффективны. Ориентирование на предстоящее воспроизведение информации существенно ускоряет сам процесс запоминания, тогда вам не придется жаловаться на плохую память. Например, вам предстоит сдавать экзамен по тому или иному предмету. Вы знаете примерно требования преподавателя: важна ему суть предмета, дословные цитаты, конкретные даты или же просто краткая выдержка из пройденного материала. Ориентируясь на эти требования, вы запомните то, что вам действительно нужно, и не будете перегружать память дополнительными подробностями.

Кроме того, заметно влияет на уровень усвоения информации и интеллектуальная работа с ней. Не просто заучивать – а находить аналогии, составлять план, оценивать стилистические приемы. Осмысление информации по мере ее изучения помогает запомнить ее гораздо быстрее и точнее.

## 2.2. Повторение пройденного, или алгоритмы деятельности

Одним из неперенных условий запоминания информации является ее кодирование на нескольких уровнях. Это именно тот процесс, который многие называют ассоциативной памятью. Зрительные и звуковые ассоциации, любые характеристики информации, которые вы воспринимаете в процессе запоминания, помогают вам усвоить нужные данные.

Но кодирование имеет и обратную сторону: оно может быть произведено на самом общем уровне, и тогда вспомнить конкретный факт будет сложно. Яркий пример кодирования на общем уровне приведен в рассказе Чехова «Лошадиная фамилия». Пытаясь вспомнить фамилию врача, герои рассказа перебрали все возможные ассоциации с лошадьми и лошадиной сбруей, а фамилия была – Овсов. Овёс в качестве корма ассоциируется с лошадью очень отдаленно, через целую цепочку логических связей. Запоминание фамилии произошло на слишком обобщенном уровне, поэтому сразу вспомнить ее было сложно.

Чтобы вспоминать полученные сведения впоследствии было проще, нужно правильно выбирать ориентировочный кодовый признак. Например, при запоминании фамилии «Овсов» лучше ассоциировать ее с кашей, а не с лошадью – так вспомнить ее при случае будет намного легче.

Исходя из особенностей мозговой деятельности и эффектов запоминания, которые выявили неврологи, можно вывести следующие несложные, но полезные алгоритмы, которые помогут правильно усвоить и при случае быстро вспомнить нужную информацию.

Между запоминанием и воспроизведением информации деятельность человека не должна быть связана с тем, что он запоминает. Например, вам нужно запомнить телефонный номер, банковский код или любой другой ряд цифр. Повторяйте эти цифры до тех пор, пока не сможете воспроизвести их правильно. Затем отвлекитесь и займитесь чем-нибудь, что вообще не имеет отношения к цифрам: например, наведите порядок в ящике своего письменного стола. После этого снова воспроизведите цифры – вы обязательно вспомните их с первого раза.

При необходимости запомнить список или текст, состоящий из нескольких пунктов, вы обязательно столкнетесь с так называемым «эффектом края». Первые и последние пункты вы будете помнить хорошо – потому что первые уже успели отложиться в долговременной памяти, а последние еще не ушли из краткосрочной, а середину списка вы вряд ли сможете воспроизвести. Преодолеть «эффект края» просто: после запоминания последних пунктов списка нужно еще 3–4 раза повторить средние пункты.

Неустойчивость к внешним раздражителям не дает вам запоминать информацию в нужном объеме. Поэтому важными составляющими хорошей памяти являются умение концентрироваться на задаче и мотивация. Если вы мотивированы запомнить те или иные сведения (например, нужно выучить материал для сдачи экзамена, иначе вам грозит проваленная сессия), вы будете усваивать их гораздо лучше. Что же касается умения концентрироваться, то его можно выработать, проводя упражнения средни медитативным.

## 2.3. Врожденная память: миф или реальность?

Иногда можно услышать такой термин, как «врожденная память». Например, чей-то ребенок с трех лет прекрасно запоминает все стишки и сказки и может повторить их буквально после одного-двух прослушиваний. А другому ребенку для запоминания стишка приходится зубрить его несколько часов, а то и дней.

Безусловно, у одних людей память лучше, у других хуже, а у кого-то она и вовсе феноменальная: есть ведь люди, которые с первого раза запоминают длиннейшие ряды цифр или целые страницы текста. К тому же у разных людей лучше развит какой-то один, определенный вид памяти. Например, многие слышали об аудиалах и визуалах: первые хорошо воспринимают информацию на слух, у вторых гораздо лучше развито зрительное восприятие. Есть и люди, которые лучше запоминают нужные сведения в движении: например, при заучивании текста они ходят, машут руками, попеременно встают и садятся.

Существенно влияет на скорость и качество запоминания также уровень внимания, важность услышанного или прочитанного, эмоциональный настрой. Поэтому говорить о том, что у кого-то врожденная память, а у кого-то от природы просто нет способностей к запоминанию, нельзя. Память можно развить, можно научиться самоконтролю и с его помощью усваивать информацию в любых объемах. Вы считаете, что у вас плохая память и с этим ничего нельзя поделать? Значит, вам просто лень работать над собой.

## **2.4. Долговременная и кратковременная память – для чего они нужны?**

Есть сведения, которые мы помним ровно столько времени, сколько нужно, чтобы применить их в действии. Например, мы запоминаем номер телефона, чтобы записать его или набрать – и тут же забываем. Это функция кратковременной памяти, или, как ее еще иногда называют, памяти оперативной. Оперативная память помогает нам в решении повседневных бытовых задач: ориентировании на местности, чтении и понимании прочитанного, совершении покупок, приготовлении еды.

В кратковременной памяти может сохраняться одновременно в среднем семь элементов. У кого-то это количество больше, у кого-то меньше, причем оно зависит от интенсивности умственной деятельности человека. Чем выше умственная активность, тем лучше развита кратковременная память. Развивать ее можно регулярными тренировками, очень помогает увеличить объем памяти привычка к чтению.

В отличие от кратковременной, долговременная память обеспечивает длительное, а иногда и пожизненное, сохранение информации, которую наш мозг считает важной для нас. Она имеет большой объем (если перевести объем долговременной памяти в байты, то получится число с почти восемью тысячами пятьюстами нулями!), хранит все полученные человеком в течение жизни навыки и умения и отличается широким диапазоном информационных тем.

Извлечь требуемую информацию из долговременной памяти часто бывает очень непросто, и это связано с ее сложной организацией. Упрощенно долговечная память напоминает большую библиотеку с тысячами книг, и для поиска нужных существует своеобразный каталог: те ключи и коды, которые в свое время сопровождали запоминание конкретных сведений. На сохранение данных в долговременной памяти влияют мотивация, интерес к теме, способность концентрироваться, внимание и любознательность. Именно эти факторы, а также мыслительные образы, которые вы создавали себе при запоминании, помогут вам извлечь нужную информацию при необходимости.

## **Глава третья. Особенности памяти**

### **3.1. Особенности восприятия и запоминания**

Первой ступенью обработки любой информации, поступающей в мозг по тем или иным сенсорным каналам, является ее узнавание. Узнавание – это процесс сличения новых данных с уже имеющимися в памяти, воспроизведения похожих сведений и их обработка. Например, один раз увидев предмет (допустим, кухонный стол), в следующий раз при виде какой-либо его разновидности (письменный или журнальный), вы будете твердо знать, что это именно стол, а не какой-либо другой предмет.

Процесс узнавания – вот основополагающий процесс, на котором строится весь механизм запоминания вещей, событий, действий. Кроме того, большую роль в запоминании играет ваше восприятие полученной информации. Чем выше ваш интерес к предмету, чем ярче впечатления от него, тем скорее и надежнее он вам запомнится.

В произвольном запоминании, таким образом, главными движущими силами являются интерес к предмету, мотивация к его изучению и запоминанию, интеллектуальная работа с новой информацией (осмысление увиденного, услышанного или прочитанного).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.