

Содержание

Предисловие. Узелки на память.....	9
Что могут сделать родители?.....	12
Если вы решили продолжить образование.....	16
Несколько замечаний по поводу учебы.....	19
Учиться нужно не больше, а эффективнее.....	21
Чему научит вас эта книга.....	23
И еще несколько вступительных слов.....	24
Глава 1. Начните создавать свой банк памяти.....	26
Наращивайте оперативную память.....	27
Маркируйте информацию при запоминании.....	28
Танцуйте рок-н-ролл... и запоминайте.....	30
Освойте несколько хитростей.....	32
...и остальное будет легко.....	34
Глава 2. А теперь небольшой экзамен.....	36
Тест 1: числа.....	36
Тест 2: слова и определения.....	37
Тест 3: имена.....	39
Тест 4: даты.....	41
Тест 5: запоминание прочитанного.....	43
Глава 3. Каждый охотник и его друзья.....	53
Каждый охотник.....	53
Один-четыре-девять-два — Колумб приплыл на острова.....	56

Чем страньше, тем лучше.....	57
Покажите мне Мисс Ури!.....	58
Почему это работает?.....	60
Жил да был один король.....	61
А теперь споем.....	62
Расслабьтесь и получайте удовольствие.....	65
Одна загвоздка.....	65
Глава 4. Читаем и запоминаем.....	66
Формула чтения.....	66
Как читать быстрее без скорочтения.....	69
Один заход – одна глава.....	70
Тексты по точным наукам.....	71
Желтая дорожка.....	75
Удержание в памяти.....	80
Все еще есть сложности?.....	81
Если вы продолжаете забывать.....	85
Глава 5. Обогащение словарного запаса.....	87
Запоминание через словообразование.....	87
Несколько слов об английском языке.....	88
Корни слов.....	88
Префиксы: телега перед лошастью.....	90
Суффиксы: хвост, который виляет собакой.....	93
Поупражняйтесь в анализе слов.....	95
Метод с сумасшедшинкой.....	96
Глава 6. Конспектируйте!.....	101
Обратный инжиниринг текста.....	102
Составьте хронологическую ленту.....	104
Нарисуйте дерево понятий.....	106
Составьте собственный словарик.....	107

Глава 7. Несколько слов о правопесании.....	110
Удвоенная или нет?.....	111
Перед «е» пишем «і» или...?.....	112
А как насчет суффиксов?.....	113
<i>Affect</i> или <i>effect</i>	114
<i>Its</i> или <i>it's</i>	114
<i>Your</i> или <i>you're</i>	114
Принадлежность и множественное число.....	114
Правила созданы для того, чтобы их нарушать.....	115
Глава 8. Мнемонические приемы для запоминания чисел.....	116
Подружитесь с цифрами.....	116
Что дальше?.....	119
Разбавьте гласными.....	119
Важная дата.....	120
«Все любят мертвых президентов».....	121
Как ваши успехи?.....	122
Метод вешалок.....	123
Глава 9. Как запомнить имена и лица?.....	126
Хорошенько всмотритесь.....	127
Убедитесь, что вы правильно запомнили имя.....	129
Создайте ассоциативную связь.....	129
Глава 10. Не будем забывать про СДВ.....	133
Характеристики людей с СДВ.....	135
Почему детям с СДВ трудно учиться в школе.....	136
Конкретные рекомендации по улучшению памяти.....	138

Глава 11. Проверьте свои успехи	141
Тест 1: цифробуквенный код.....	141
Тест 2: словарный запас.....	141
Тест 3: факты.....	144
Тест 4: запоминание прочитанного.....	147
Тест 5: запоминание списков.....	157
Тест 6: правила английской орфографии.....	158

Предисловие

Узелки на память

Если оставить в стороне умение читать, которое лежит в основе всех остальных учебных навыков, то можно убедительно показать, что ключом к максимально эффективному обучению служит улучшение памяти. Не важно, как быстро вы можете прочесть страницу учебника, если через пять минут не в состоянии вспомнить, о чем там говорилось. Быть организованным важно, но какой в этом толк, если вы регулярно оставляете дома тетрадь с домашней работой или забываете выполнить задание? И, разумеется, каждое утро рыскать по дому в поисках ключей, очков и других нужных вещей — не лучшее начало учебного дня.

При всей их важности базовые мнемонические техники не преподают в школах и даже на курсах по развитию учебных навыков. Вас учат навыкам чтения, письма, самоорганизации и стратегиям сдачи тестов, но зачастую «забывают» научить тому, как работать с собственной памятью... а заодно избавить себя от постоянных поисков ключей, очков и т. д.

Из этой небольшой книги вы узнаете столько простых и эффективных способов запоминания, что удивитесь, почему не додумались до них сами и не стали «мнемонистом» много лет назад!

Однажды, зайдя в книжный магазин, я вдруг осознал, что на полках нет ни одной книги, которая бы учила тому, как учиться! С того самого дня я помогаю учащимся всех возрастов в столь важном деле, как учеба, — и горжусь этим. Нынешний год ознаменован еще одной важной вехой в более чем 20-летней истории моей программы «Научись учиться» (How to Study Program) — переизданы все книги этой серии: «Научись учиться» (How to Study), «Как улучшить свою память» (Improve Your Memory), «Научись читать» (Improve Your Reading), «Научись писать» (Improve Your Writing), «Как справиться с любым тестом» (Ace Any Test) и «Стань организованным» (Get Organized).

Моя читательская аудитория намного разнообразнее, чем можно было бы ожидать. Среди читателей моих книг есть не только учащиеся старших классов средней школы, которым я, собственно говоря, изначально предназначал свои книги, но и студенты высших учебных заведений, стремящиеся наверстать упущенное в школе, а также младшие школьники, желающие овладеть важными учебными навыками в начале своей школьной жизни, чтобы тем самым существенно ее облегчить.

В круг моих читателей входят и взрослые люди, которые решили вернуться к учебе или просто сочли эти навыки полезными для своей профессиональной карьеры. Действительно, разве это не здорово, когда вы можете без бумажки восстановить в памяти все ключевые моменты своей презентации или с первого раза запом-

нить имена всех потенциальных клиентов, с которыми познакомились на приеме?

Мои книги читают и родители, которых объединяет общая проблема: «Чем я могу помочь своему ребенку с учебой? Он не в состоянии запомнить даже мой день рождения — что уж говорить о подготовке к контрольной по тригонометрии!»

Если вы — старшекласник, у вас не возникнет никаких сложностей при чтении этой книги. Я писал относительно короткими предложениями и абзацами, выбирал понятные заголовки, использовал достаточно богатый, но не слишком сложный лексикон и старался приправить все это толикой юмора. Я создавал эту книгу для вас!

Если вы учитесь в средних классах, вы выбрали для чтения этой книги правильный момент. Именно в седьмом, восьмом и девятом классах важно овладеть ключевыми учебными навыками — научиться эффективно учиться. Это поможет вам беспрепятственно продолжить свой путь к вершинам образования. Если вы относитесь к учебе настолько серьезно, чтобы заинтересоваться этой книгой, не думаю, что ее формат и содержание вызовут у вас какие-либо затруднения.

Студенту высшего учебного заведения будет не просто получить достойный диплом без базовых навыков учебной деятельности и в особенности без хорошей памяти. Я обещаю, что освоение элементарных мнемонических приемов, предложенных в этой книге, не только поможет вам существенно повысить свою

успеваемость, но и пригодится после окончания учебы (разумеется, в комплекте с превосходными знаниями!).

Родители, читающие эту книгу, вероятно, встревожены низкими отметками своего ребенка. Это действительно серьезный повод для беспокойства. Причина низкой успеваемости, скорее всего, в том, что школа не учит вашего ребенка самому главному – тому, как учиться. А это означает, что его не учат и тому, как преуспеть в жизни.

Ваше стремление дать своему ребенку хорошее образование – залог его будущего жизненного успеха. Даже если вы сами не блистали успехами в школе и не можете похвастаться великолепными учебными навыками, о которых я пишу, в ваших силах оказать ребенку неоценимую поддержку. Вы можете осваивать эти навыки вместе, тем самым помогая не только ему, но и самому себе – независимо от сферы вашей деятельности.

Книги из серии «Научись учиться» адресованы всем перечисленным категориям читателей: школьникам и студентам, желающим повысить свою успеваемость, а также их родителям, которые хотят помочь им в этом.

Что могут сделать родители?

Порой мне кажется, что родители заинтересованы в хорошей успеваемости своих любимых чад гораздо больше, чем сами чада. По крайней мере, первый телефонный звонок во время моих выступлений на радио или телеви-

дении всегда исходит от искренне озабоченных родителей, который задают один и тот же вопрос: «Как я могу помочь своему ребенку с учебой?» Итак, вот список ключевых правил для родителей учащихся любого возраста:

1. **Создайте для ребенка рабочую зону.** Здесь он будет учиться и выполнять домашние задания, поэтому требования таковы: никаких отвлекающих факторов, хорошее освещение, все необходимое под рукой.
2. **Задайте режим выполнения домашних заданий** – где и когда они выполняются. Исследования показали, что ученики, соблюдающие режим, более организованны и, как следствие, более успешны в целом.
3. **Установите высокий приоритет домашних заданий.** Проще говоря, ребенок должен понимать, что выполнение домашних заданий важнее просмотра телепередач, прогулки, компьютерных игр и других развлечений.
4. **Сделайте чтение привычкой** – не только для ребенка, но и для себя. Дети делают то, что делаете вы, а не то, что вы говорите им делать (или не делать).
5. **Выключите телевизор.** Или, по крайней мере, строго обозначьте, когда и сколько ребенок может смотреть телевизор. Сделать это не так просто, как кажется. Мне это хорошо извест-

но по собственному опыту — я сам был родителем подростка.

6. **Побеседуйте с учителями.** Узнайте об основных аспектах и требованиях учебного процесса. Вы вряд ли сможете помочь своему ребенку, если не знаете, какие книги он должен прочесть, что должен делать на занятиях и какую работу ему нужно выполнять дома.
7. **Поощряйте и мотивируйте ребенка, но не давите на него.** Давление не работает. Чем больше вы настаиваете, тем меньше он вас слушает.
8. **Контролируйте и проверяйте, но не делайте домашнюю работу за ребенка.** Проверить сочинение на наличие ошибок и затем разобрать их вместе с ребенком — хороший способ помочь ему в учебе. Если же вы просто исправите ошибки без объяснений, не давая ребенку возможности учиться на своих промахах, вы лишь разовьете у него ощущение, что он не несет ответственности за собственную работу.
9. **Хвалите за успехи,** но не за посредственную работу. В противном случае дети быстро перестанут к вам прислушиваться, поскольку хорошо чувствуют неискренность.
10. **Откройте ребенку глаза на реальный мир.** (Это касается старших школьников и студентов.) Да, это почти так же сложно, как заставить выключить телевизор. Однако, если ваш

ребенок поймет, что реальному миру нет дела до его успехов в компьютерных играх и количества просмотренных сериалов и что значение имеют лишь его действительные знания и навыки, это может уберечь его (да и вас тоже) от горьких слез сегодня и в будущем. Пожалуй, никогда не рано дать понять своему любимому чаду, что жизнь несправедлива, — если делать это аккуратно.

11. **Постарайтесь приобрести ребенку компьютер и необходимое для учебы программное обеспечение.** В нашу информационную эру ребенок должен уметь обращаться с компьютером — эти навыки пригодятся ему не только в школе, но и в дальнейшей профессиональной жизни.
12. **Выключите наконец чертов телевизор!**
13. **Подключите интернет.** Интернет — величайшее изобретение нашего времени, бесценное подспорье и кладезь информации для учащегося любого возраста. Сегодня практически невозможно добиться высокой успеваемости в школе и вузе, не прибегая к помощи интернета.
14. **При этом добейтесь, чтобы чаты и соцсети были отключены, когда ребенок делает домашнее задание.** Вас попытаются убедить, что писать курсовую работу или решать зада-

чи по геометрии вполне можно параллельно с общением в чате. Не верьте: это то же самое, что делать домашнюю работу перед включенным телевизором.

Если вы решили продолжить образование

Если вы решили вернуться к учебе в возрасте 25, 45, 65 или даже 85 лет, эта книга принесет вам больше пользы, чем кому бы то ни было! Почему? Потому что чем больше времени утекло с тех пор, как вы окончили школу или вуз, тем больше вероятность, что вы разучились учиться. Однако (я всегда это особо подчеркиваю) овладевать полезными учебными навыками никому не рано и никогда не поздно.

Если вы планируете учиться параллельно с работой или воспитанием детей, вы можете столкнуться с некоторыми проблемами, которые не возникали прежде:

- **Нехватка времени и денег.** Если в детстве и юности вам нужно было думать только об учебе, то теперь вам предстоит одновременно учиться, воспитывать детей и зарабатывать на жизнь! Ваша память и способность к самоорганизации будут ежедневно подвергаться жестокому испытанию.
- **Страх не справиться.** Вы вполне можете убедить себя в том, что «вообще все забыли». Вы не помните даже, для чего нужен текстовый

маркер! Хотя некоторые страхи могут быть оправданны, большинство из них лишены оснований. Конечно, вам предстоит вновь погрузиться в академическую атмосферу, которая заметно отличается от привычного окружения на работе и дома и от которой вы успели отвыкнуть за это время. Однако это лишь вопрос адаптации. Поверьте: чтобы привыкнуть к новой обстановке, вам понадобятся считанные дни. Я подозреваю, что на деле большинство из вас опасается совсем другого – того, что вы будете выделяться своим «взрослым» менталитетом, неспособностью быстро схватывать информацию и т.п. Проще говоря, вы боитесь, что у вас заржавели мозги.

Эти опасения абсолютно беспочвенны. Расслабьтесь. Во-первых, за эти годы в учебном процессе мало что изменилось. Во-вторых, те навыки, которых вы боитесь недосчитаться, на самом деле применяются вами каждый день в вашей профессиональной деятельности. Наконец, если вы так тревожитесь, можете освежить свои знания при помощи моей программы «Научись учиться». Она поможет вам стать еще лучшим учеником, чем прежде!

А может быть, вас волнует то, что в прошлый раз вы не поразили академический мир своими успехами? Ну, так в этом вы не одиноки: Эдисон, Эйнштейн и множество других

успешных людей неважно учились в школе. Однако за прошедшие годы вы сильно изменились, верно? Подумайте о том, насколько возросли ваша ответственность и готовность учиться!

- **Ощущение того, что вы – белая ворона.** Хотя это напоминает предыдущий пункт, речь немножко о другом: вы боитесь «не вписаться в коллектив». В конце концов, вам уже не семнадцать... Впрочем, как и половине студентов высших учебных заведений. Да, это действительно так: сегодня целых 50% всех студентов старше 25 лет. Поэтому в нынешней академической среде вы будете чувствовать себя гораздо больше «в своей тарелке», чем раньше!
- **Другое отношение к преподавателям с вашей стороны.** А это вполне может оказаться плюсом. Вряд ли вы будете смотреть на них с тем же благоговением, что и прежде. В худшем случае вы увидите в них равных, в лучшем – более молодых и не обязательно столь же успешных и опытных, как вы. Как бы то ни было, вы вряд ли станете относиться к университетским профессорам как к небожителям.
- **Особенности академической жизни.** Она течет медленнее, чем жизнь в реальном мире, и вполне может обнаружиться, что ваш внутренний темп значительно опережает ее. Когда вам было 18 лет, вы после занятий шли пого-

нять в футбол. Теперь вы после занятий успеете решить множество задач на работе, переделать кучу домашних дел, приготовить еду и написать пару докладов, заданных на эту неделю. Каким бы напряженным ни был ваш график, не ждите, что жизнь в университетских коридорах ускорится вслед за вашей. Вам придется привыкнуть к людям и системам, куда меньше заинтересованным в скорости.

Несколько замечаний по поводу учебы

Учеба не должна быть трудной и тем более скучной, хотя на деле часто оказывается именно такой. Но она и не должна быть слишком простой. Иногда нужно хорошо потрудиться, чтобы в чем-то разобраться или выполнить проект. Это нормально.

Нормально и то, что не все вещи очевидны и понятны с первого раза. Если вы учитесь медленно, это не означает, что с вами что-то не так, — возможно, эта тема всем дается с трудом.

Хороший студент не паникует, если никак не может освоить какой-то материал. Он спокойно работает, следует предписанным шагам и уверен в том, что момент просветления неизбежно настанет.

Родители часто спрашивают меня: «Как заинтересовать подростка учебой?» Обычно я отвечаю: «Если бы я знал ответ, я бы давным-давно разбогател и ушел на пенсию». Тем не менее я думаю, что рецепт есть —

только применять его должны не родители, а сами подростки. Каждый молодой человек должен решить для себя, как он хочет провести очередной школьный день — активно и интересно или пассивно и скучно.

Идея проста: поскольку ходить в школу вам все равно придется, почему бы не задаться целью получить как можно больше знаний и удовольствия от учебы, вместо того чтобы строить из себя несчастного и недовольного ребенка? Разница между отличниками и троечниками только в одном — в желании учиться. Как я постоянно подчеркиваю в своих выступлениях на радио и телевидении, неизбежно настанет день, когда вы окончите школу и выйдете в реальный мир. А там вас будут оценивать по тому, что вы знаете и что умеете делать. Поэтому у вас есть выбор — либо научиться как можно большему сейчас, либо горько сожалеть о своей лени потом.

Сколько раз вы говорили себе: «Зачем мне учить эту алгебру (геометрию, физику, химию, историю и т.д.)? Мне это никогда не понадобится!»? Но если у вас нет сверхъестественного дара предвидения, то вы вряд ли можете сказать наверняка, какие знания потребуются вам даже через неделю — не говоря уж о годах и десятилетиях.

Лично я постоянно поражаюсь, как много из того, что я делал без всякой определенной цели (помимо зарабатывания денег и встреч с девушками), много лет спустя оказалось не просто бесценным, а критически важным для моей жизни и профессиональной карьеры.

Когда я выбирал в школе в качестве факультатива немецкий язык, откуда мне было знать, что крупнейшая международная книжная выставка проходит в немецком городе Франкфурте? Мог ли я предвидеть, что навыки бухучета, приобретенные мной за год работы бухгалтером (во время написания первой книги), очень пригодятся мне впоследствии, когда я открою четыре собственные компании? Мог ли предугадать, какую пользу принесут мне базовые знания математики за все эти годы переговоров и продаж? (Да, я признаю: за 30 лет я ни разу не использовал дифференциальные уравнения. Но кто знает, что будет дальше?)

Поэтому — учитесь! И не удивляйтесь, если предмет, который вы считали самым бесполезным, вдруг станет для вас ключом к богатству и славе.

Учиться нужно не больше, а эффективнее

Было бы нескромно утверждать, что моя программа «Научись учиться» для большинства людей наиболее эффективна, — особенно если учесть обилие литературы о развитии учебных навыков, представленной на рынке. Каждая из этих книг предлагает какую-либо «авторскую систему», хотя зачастую это означает лишь то, что автору удалось окончить школу. Любая «авторская система» — традиционная или новаторская, простая или изощренная — может стать для вас действенной, а может оказаться бесполезной. Что делать, если

предложенный вам способ ведения заметок не облегчает, а, наоборот, затрудняет вам учебу? Или если вы освоили революционную «Символическую Систему для Суперстудентов», но по-прежнему получаете тройки?

Дело в том, что здесь практически не бывает «правильных» и «неправильных» подходов. Нет единственно верного способа составлять конспект или проходить тесты. Поэтому поиски волшебной палочки, которая решит все ваши проблемы с учебой, — бесплодная затея. Даже в моих книгах вы не найдете «систему правил, которая будет работать для всех и вся», поскольку такой попросту не существует.

В моих книгах описано множество методик, советов, подсказок и хитростей. Какие-то из них у вас работают, какие-то — нет. Выберите те, которые вам понравятся, измените, скомбинируйте — подстройте их под себя! Создайте свою собственную «авторскую систему», а не полагайтесь на чужую.

На протяжении 20 лет для продвижения и рекламы своей программы «Научись учиться» я использовал девиз «Учиться эффективнее, а не больше». Значит ли это, что вы гарантированно будете тратить меньше времени на учебу? Или что чем меньше вы учитесь, тем лучше будут ваши оценки? Или что учеба не должна даваться с трудом?

Не совсем. Это означает, что неэффективная учеба отнимает у вас время, которое вы могли бы потратить на другие (ладно, так и быть: не просто другие, а более интересные) вещи, и что научиться учиться более эф-

фективно и быстро — абсолютно реалистичная, полезная и достижимая цель. Лично я не чураюсь тяжелой работы, но я и не монах, получающий удовольствие от непосильных трудов. Зачем работать больше, чем нужно?!

Чему научит вас эта книга

Если вы не можете запомнить свой номер телефона или постоянно теряете ключи, эта книга для вас. Это новое, доработанное и дополненное издание представляет собой простое практическое руководство по улучшению памяти, которое научит вас:

- запоминать числа;
- запоминать даты и факты;
- запоминать прочитанное с первого раза;
- составлять конспекты, которые помогут вам хорошо справляться с контрольными и тестами;
- запоминать числа;
- запоминать новые слова, чтобы расширить свой словарный запас;
- запоминать правописание слов;
- запоминать имена и лица людей;
- запоминать числа (да-да, я знаю, что повторяю это уже в третий раз, но это вовсе не из-за провалов в памяти, а чтобы сделать на этом акцент: мне кажется, что запоминание чисел — самая большая проблема для большинства из нас).

К тому же эта книга поможет вам улучшить свою память без колоссальных затрат времени и труда. Предложенные в ней методики легко освоить и еще легче применять на практике.

В процессе этого вы можете избавиться от еще одной досадной проблемы, а именно — от постоянных поисков ключей, очков, бумажника и других нужных вещей, которые вы «не помните, куда положили».

Лучший способ работать с этой книгой — прочитать по порядку главы с 1 по 9, затем вернуться и еще раз просмотреть некоторые мнемонические техники, описанные в главах 3–9. Если вы сами или ваш ребенок страдаете синдромом дефицита внимания, обязательно прочтите главу 10.

В самом конце пройдите серию тестов, предложенных в главе 11, чтобы оценить, насколько вы улучшили свою память. Держу пари: вы будете поражены. После прочтения этой книги ваш «мозговой компьютер» приобретет небывалую мощь!

И еще несколько вступительных слов

Прежде чем перейти к изложению рекомендаций и методик, которые помогут вам запоминать все, что нужно, и тогда, когда это нужно, позвольте мне сделать два важных замечания по поводу всех моих книг.

Во-первых, я верю в равенство полов, поэтому все мои рекомендации относятся в равной степени к мужчинам и женщинам.

Во-вторых, многие методики, примеры, списки, фразы и разделы повторяются в нескольких моих книгах. Книга «Научись учиться», в которой охватываются все навыки учебной деятельности, содержит (хотя и в обобщенном виде) информацию из остальных пяти книг.

Такие повторения неизбежны. Хотя я рекомендую прочитать все книги из этой серии, и особенно «Научись учиться», однако каждая из этих шести книг является самостоятельным, полноценным пособием, и многие люди покупают только одну из них. Следовательно, для полного охвата каждой темы мне приходилось включать в книгу весь соответствующий материал, даже если он есть в другой книге.

Тем не менее я гарантирую, что моя почти 1000-страничная программа «Научись учиться» предлагает наиболее всестороннюю и полную систему развития навыков учебной деятельности из всех когда-либо опубликованных. Я попытался создать систему, которая будет доступна, полезна, практична и проста в освоении. Такую, которую вы сможете использовать независимо от вашего возраста, IQ и способностей, чтобы стать еще успешнее в школе, на работе и в жизни.

Удачи!

Рон Фрай

Начните создавать свой банк памяти

Что вы запомните на всю жизнь — свое первое свидание с будущим супругом/супругой (даже если это было лет тридцать или сорок назад) или то, что вы ели на завтрак в прошлый четверг?

Скорее всего, первое (ну разве что в прошлый четверг вам довелось впервые в жизни попробовать на завтрак масло из молока яка).

Какое событие вызывает больше воспоминаний — снежная буря Blizzard of 1996*, парализовавшая Восточное побережье США, или последний дождливый день (разумеется, если только тогда не лило как из ведра)?

Какое имя труднее забыть — Джо Смит или Ирина Хакамада? (О том, как запомнить правильное написание фамилии г-жи Хакамады, мы поговорим в главах 5 и 7.)

Что общего у всех этих «достопамятных» имен, дат, мест и событий? То, что они отличаются от других — выходят за рамки нашего привычного опыта. Именно необычность делает что-либо незабываемым.

* Снежная буря 6–8 января 1996 г., в ходе которой на Восточном побережье США выпало около 1,2 м снега. — *Прим. ред.*

Почему мы часто забываем, куда положили ключи от машины или очки? Потому что это заурядное однообразное действие, которое мы повторяем по несколько раз на день. (Хотите верьте, хотите нет, но, согласно журналу *Reader's Digest*, взрослый человек в среднем тратит на поиски ключей 16 часов в год.) По той же причине нам трудно запомнить факты и формулы из книг и лекций. На студентов и школьников ежедневно обрушиваются горы фактов. Как сделать эти факты запоминающимися?

Наращивайте оперативную память

Чтобы понять, как запомнить важные факты и надежно сохранить их в памяти хотя бы до выпускных экзаменов, давайте сначала разберемся в том, как работает наш головной мозг и, в частности, наша память.

Представьте себе, что головной мозг — это органический компьютер с нервами вместо проводов, подключенный к различным устройствам ввода информации (ваши пять органов чувств) и оснащенный постоянной (ПЗУ) и оперативной (ОЗУ) памятью.

Постоянная память нестираема и служит для хранения информации, которую вы не можете изменить, — например, программ, управляющих работой вашего сердца и легких.

Оперативная память гораздо доступнее. Как у большинства компьютеров, у вашего мозга есть два вида оперативной памяти: кратковременная (кэш-

память, или буферная память) и долговременная (жесткий диск).

Итак, что же происходит с входящей информацией в этой системе?

Маркируйте информацию при запоминании

Обработывая шквал данных, который обрушивается на нас каждый день, мозг раз за разом совершает выбор. Информация либо влетает в одно ухо и вылетает в другое, либо задерживается в кратковременной памяти. Но когда наша кэш-память переполняется, у мозга остается два варианта: просто стереть часть старой информации или же переписать ее на жесткий диск.

Как мозг принимает решение о том, какую информацию сохранить и где?

Честно говоря, у ученых пока нет точного ответа на этот вопрос, но, разумеется, есть теории.

Легче всего запоминается и извлекается из памяти та информация, которая повторяется много раз и воспроизводится снова и снова. Большинство из нас без труда «вспоминает», как читать, как водить машину, в каком году Колумб открыл Америку, кто был первым президентом Соединенных Штатов и т.д. Нам легко получить доступ к этим и другим базовым знаниям и умениям, потому что к местам их хранения в нашем банке памяти ведут хорошо проторенные до-

рожки. (На худой конец, нас спасает школьный стишок: «Один-четыре-девять-два — Колумб приплыл на острова»*. Нам повезло, что Колумб закрепил приоритет за собой — в противном случае нам бы пришлось запоминать, что «Лейф Эрикссон высадился в местечке Л'Анс-о-Медоуз в северной части острова Ньюфаундленд примерно между 997 и 1003 гг.».)

Но как же некоторым людям (к примеру, участникам разного рода интеллектуальных викторин) удастся с той же легкостью выдать на-гора массу разнообразных и не столь общеизвестных сведений, таких как названия, обозначения и атомные веса элементов периодической таблицы Менделеева?

Возвращаясь к компьютерной аналогии, можно сказать, что информацию, которая при запоминании была тем или иным образом «промаркирована» или «закодирована», впоследствии гораздо легче извлечь. Скажем, сохраняя файл на жестком диске, вы присваиваете ему имя, кратко описывающее его содержимое. Тем самым вы выделяете этот файл среди множества других файлов, которые там хранятся.

Некоторые люди обладают уникальной способностью почти автоматически маркировать подобным образом мириады фрагментов данных, обеспечивая себе легкий и быстрый доступ к ним. О таких людях мы говорим, что у них «феноменальная память». Большин-

* В ходе своей первой экспедиции (1492–1493) Колумб посетил Багамские острова, Кубу и Гаити. — *Прим. ред.*

ству же из нас приходится прилагать особые усилия, чтобы получить подобный результат.

Танцуйте рок-н-ролл... и запоминайте

Начнем с того, что есть три основных вида памяти: зрительная, словесная и двигательная. Каждая из них может быть развита сильнее или слабее, и только первые две связаны с головным мозгом. (Разумеется, это грубое упрощение того, что мы называем «памятью». В ходе исследований было выявлено более ста различных задач на запоминание, каждая из которых может вызвать проблемы у людей в повседневной жизни и требует отдельного подхода! С сожалением вынужден вам сообщить, что даже обретенная способность запоминать 100-значные числа (см. главу 8) не гарантирует, что вам больше не придется часами искать эти чертовы очки.)

Большинству людей проще всего дается улучшение зрительной памяти — вот почему многие техники запоминания построены на формировании «мысленных образов» или картинок.

Для укрепления словесной памяти обычно используются рифмы, песни, замена букв и другие мнемонические приемы.

Наконец, не стоит недооценивать важность двигательной памяти, или памяти тела. Любой спортсмен и танцор скажет вам, что у его мышц, суставов и связок есть «своя память». Многие из нас, вспоминая те-

лефонный номер, пытаются воспроизвести движение пальцев при его наборе.

В следующий раз, когда вам нужно будет запомнить какой-нибудь список – список чего угодно, – попробуйте произнести вслух каждый пункт, одновременно сопровождая это каким-нибудь движением тела. Танцовщица может делать танцевальные па и заучивать исторические даты. Бейсболист может ассоциировать каждый пункт с определенным замахом биты. Подойдут даже абсолютно произвольные движения.

Например, если вам нужно запомнить перечень стран, свяжите каждую страну с конкретным движением. Для Бурунди поднимите вверх указательный палец правой руки. Для Зимбабве поверните голову влево, для Эквадора согните в колене правую ногу, для Сан-Марино поднимите левую руку, для Латвии поворачивайте стопой, а для Камбоджи подергайте себя за волосы. Если вам нужно запомнить список, просто начните двигаться! Со стороны это может выглядеть довольно странно, особенно если вы начнете совершать экзотические телодвижения посреди урока географии, – но если результат налицо, кого это волнует?

Этот новый вид запоминания можно использовать для создания так называемой резервной копии. Например, запоминая важные телефонные номера, попробуйте произносить их вслух и сопровождать движением пальцев, как если бы вы действительно набирали номер. Может случиться, что в тех случаях, когда ваш привычный способ запоминания вас подведет, «па-

мять тела» придет (прибежит, прискачет или пританцует) вам на помощь!

Освойте несколько хитростей...

Хорошая память (врожденная или сформированная целенаправленно) нужна прежде всего студентам и школьникам – иначе они обречены на низкую успеваемость. Обучение в любом учебном заведении сопряжено с запоминанием огромного количества дат, формул, исторических событий, персонажей и сюжетов, а иногда и целых стихотворений. (Например, учитель биологии в нашей школе заставил нас вызубрить названия 52 частей тела лягушки. Впоследствии эти знания очень пригодились мне в моей профессиональной карьере! Шучу.)

Есть два основных способа запоминания. Более известный и привычный – это повторение. Как бы он ни назывался, суть его в том, что вы читаете или произносите что-либо снова и снова, пока не выучите назубок.

Но есть и более простой способ. Возвращаясь к нашей компьютерной аналогии, вы должны маркировать те вещи, которые вам нужно запомнить, при помощи картинок (образов) или слов – необычных или, наоборот, хорошо знакомых.

Вы никогда не задумывались о том, как трубадуры заучивали огромные былинные циклы, а политики – свои длинные речи в стародавние времена, когда не было ни ручек, ни блокнотов для заметок,

ни тем более телесуфлеров? Например, великий римский оратор Цицерон при подготовке к важному выступлению прогуливался по комнатам своего дома и «рассставлял» ключевые моменты своей речи, словно мебель, внутри каждой комнаты. Во время выступления он мысленно повторял эту прогулку – скажем, начинал свою речь в «спальне», затем шел во «двор» и т. д.

Этот простой метод отлично подходит для запоминания относительно короткого перечня связанных между собой вещей – например, списка покупок при походе в супермаркет. Для этого можно использовать комнаты в вашем доме, предметы мебели или даже ваш путь до работы. Применяйте ориентиры, которые вы видите каждый день: вошли в гараж – «купить мешки для мусора»! Повернули ключ – «не забыть про брокколи». Проезжая мимо химчистки, представьте себе, что из-за под ее дверей выбивается мыльная пена – «купить стиральный порошок». McDonald's должен напомнить вам о покупке мяса (а также булочек и кетчупа!). Остановились на светофоре? Вообразите, что с него свисает рулон туалетной бумаги. Включили стеклоочистители? Ах да, «спагетти и бананы». Главное – заранее определить ориентиры, которые вы будете использовать, чтобы в ходе запоминания не думать, связывать ли очередной элемент с этим ориентиром или лучше со следующим (в этом случае при воспроизведении вы можете совершить ошибки).

У такого списка нет ограничений. Даже если в вашем доме не 35 комнат, а дорога на работу зани-

мает всего 10 минут, в вашей квартире и по пути можно найти предостаточно подходящих ориентиров!

В других случаях лучше работают необычные ассоциации. Чем смешнее или абсурднее ассоциация, тем легче она запоминается. И хотя борьба с рассеянностью (или так называемой «бытовой» забывчивостью) не входит в число задач этой книги, есть одно верное средство от этого недуга, которое хорошо иллюстрирует данный принцип.

Если вы часто забываете, куда положили авторучку, заведите привычку придумывать потрясающие воображение картинки, которые связывают (далее на протяжении всей книги это будет ключевым словом) ручку и место. Например, кладя авторучку на кухонный стол, представьте себе, что вы едите фасоль при помощи этой ручки или что ручка торчит из тарелки с дымящимся картофельным пюре. Даже много дней спустя, стоит вам только подумать: «Хм, куда же я подевал эту ручку?», — как у вас в памяти тут же всплывет смешная картинка с фасолью или дымящимся пюре, которая напомнит про кухонный стол.

...и остальное будет легко

Это основные принципы работы памяти, для которых особенно хорошо подходит компьютерная аналогия. В конце концов, правило «Мусор на входе — мусор на выходе» применимо к человеческому сознанию в той же степени, что и к машине. Если вы пассивно