

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Рон Фрай

# Тренировка памяти



ЭКСПРЕСС-КУРС



# Рон Фрай

## Тренировка памяти.

### Экспресс-курс

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8481162](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8481162)*

*Тренировка памяти: Экспресс-курс / Рон Фрай: Альпина Паблишер;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-9614-3503-0*

### Аннотация

Эта книга, выдержавшая шесть переизданий в США и Европе, предлагает читателю простые, нетривиальные и действенные способы для запоминания сведений разной степени сложности. Нужно быстро подготовиться к экзамену, контрольной работе, докладу или проведению презентации, но нет уверенности в том, что в самый ответственный момент память не подведет? Кажется невозможным запомнить иностранные слова, сложные термины и речевые конструкции? Не можете сосредоточиться при запоминании больших объемов информации? Эта книга для вас! Упражнения по мнемотехнике, приведенные на страницах «Тренировки памяти», обязательно помогут справиться с вышеперечисленными проблемами. Автор методики профессор Рональд Фрай является признанным в США авторитетом в области педагогики и автором нескольких десятков бестселлеров

по эффективному образованию. Книга адресована школьникам, студентам, их родителям и педагогам, а также всем, кто продолжает учиться и узнавать новое, не желая останавливаться на достигнутом.

# Содержание

Предисловие	7
Что могут сделать родители?	11
Если вы решили продолжить образование	14
Несколько замечаний по поводу учебы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Рон Фрай

## Тренировка памяти.

### Экспресс-курс

Переводчик *И. Евстигнеева*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *DesignDepot*

Арт-директор *С. Тимонов*

© Ron Fry, 2012

Оригинальное издание на английском языке *Improve Your Memory*, 6th Edition опубликовано The Career Press, 220 West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

**Из этой книги вы узнаете:**

- простые и действенные методики улучшения памяти;
- особые приемы для быстрого запоминания;
- как бороться с хронической забывчивостью.

# **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 запомнить 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 – старшеклассник, 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 непросто 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 телевидении 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 известно 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 задачи 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 от-

выкнуть 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 восемнадцать... 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 погонять в футбол. Теперь вы после занятий успеваете 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 рабо-

ты 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?)

# 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.