

Упражнения для развития памяти



Al Ver

Упражнения для развития памяти

<https://litres.ru/74663412>

SelfPub; 2026

Аннотация

Очень часто можно слышать, как люди говорят: "Ему повезло, у него феноменальная память!". Это свидетельствует о том, что люди осознают важное значение памяти как для повседневной жизни, так и для профессиональной деятельности. Для большинства профессий память - очень ценный инструмент. Те, у кого память выше среднего уровня, имеют преимущество. Наряду с существованием "чрезвычайно хорошей памяти", случаи действительно плохой памяти встречаются очень редко. Памятью обладают все.

Al Ver

Упражнения для развития памяти

**126 Эффективных упражнений по развитию Вашей
памяти**

Урок 1

ВВЕДЕНИЕ

Очень часто можно слышать, как люди говорят: "Ему повезло, у него феноменальная память!". Это свидетельствует о том, что люди осознают важное значение памяти как для повседневной жизни, так и для профессиональной деятельности. Для большинства профессий память - очень ценный инструмент. Те, у кого память выше среднего уровня, имеют преимущество. Наряду с существованием "чрезвычайно хорошей памяти", случаи действительно плохой памяти встречаются очень редко. Памятью обладают все.

Действительно, все мы обладаем памятью. И если некоторые добровольно признаются в том, что имеют плохую память, это всего лишь означает, что они не умеют ею поль-

зоваться. Мы все запоминаем достаточное количество идей, фактов, данных. Без этого жизнь была бы невозможна. Почему же тогда мы запоминаем одних людей и не можем удержать в памяти имена других, запросто запоминаем одни встречи и вынуждены записывать другие, выполняем одни задания, а о других совершенно забываем, запоминаем некоторые сведения и быстро забываем другие? Ответ очень прост: когда мы хорошо запоминаем что-то, это значит, что мы применили эффективные приемы запоминания, сознательно или бессознательно. Если же мы не смогли удержать что-то в памяти, значит, процесс запоминания прошел неправильно.

Немного теории

Чтобы уметь "извлекать" часть сведений из памяти, бесполезно знать некоторые принципы работы мозга и его структуру.

Долгое время память представляли как огромную картотеку, в которой размещаются сведения, факты, даты и т.д. Исходя из этой концепции, было замечено, что отдельные душевно больные теряют часть воспоминаний, как-будто часть картотеки разрушается. Ослабление воспоминаний со временем сравнивали с обесцвечиванием чернил, которыми сделаны записи.

Это только картинка, т.к. точный механизм материализа-

ции воспоминаний пока неизвестен. Предполагают, что при этом устанавливаются конкретные связи между отдельными нервными ячейками мозга, которых в нем около 13 млрд., но это тоже только предположение.

Сейчас известно, что воспоминания остаются "выгравированными" в памяти навсегда. Фишки "картотеки" не разрушаются. К потере воспоминаний приводит неспособность найти их в памяти или прочесть.

Однако известно, что для нахождения воспоминаний работа мозга является главной. Мы не знаем, где хранятся воспоминания, но знаем, что только мозг позволяет их классифицировать, хранить в памяти и находить. Бергсон сказал: *"Мозг обуславливает действие памяти, а не скрывает ее"*.

Значит, память является функцией мозга, и, как всякая его функция, может быть развита и поддается тренировке. Нет плохих или хороших реципиентов памяти в мозгу. Индивидуум от индивидуума отличаются только способом запоминания, т.е. процессом памяти.

Мозг работает как любой другой орган нашего тела, и для правильной работы нуждается в определенном уходе. Нужно поддерживать его в активном состоянии, если мы не хотим, чтобы он заржавел. Это и есть цель данного курса.

Вы можете значительно улучшить свою память.

Если бы мы знали процесс запоминания, мы могли бы методично применять его к данным, которые хотим запомнить.

Так же как гимнастика развивает и укрепляет мускулы,

так упражнения данного курса разовьют и укрепят вашу память. Но, чтобы развить мускулы, нужно не просто что-то делать, а применять принципы, при которых ваше усилие при минимальных затратах энергии даст максимальный результат.

В области памяти дело обстоит так же. Просто загромождая вашу память и заставляя ее работать как попало, хороших результатов не добиться.

В этом курсе вы постепенно откроете технику, которая позволит получить экстраординарные результаты. Вы научитесь заставлять работать память без бесполезного напряжения мозга, и будете удивлены тем, что она становится все надежнее и вернее.

Благодаря предлагаемым упражнениям и технике, вы значительно увеличите емкость вашей памяти.

Мы используем только десятую часть способностей мозга, а значит, и памяти, т.е. вы имеете возможность увеличить в 10 раз способности вашей памяти. Это, конечно, амбиция, но улучшить значительно вашу память наш курс позволит. Вы сможете извлекать из вашей памяти ресурсы, о которых и не подозреваете.

Как и во всякой сфере деятельности, людей различает, в основном, не дар природы, а хорошее знание и стремление его применять.

Применяйте технику памяти, которой мы вас научим.

Хорошая техника - хорошей памяти.

Вы научитесь хорошо управлять памятью. Вам не нужно будет записывать - вы будете все запоминать. Чем больше вы будете работать на память, тем лучше она будет.

Наш урок закончен. Не нужно сегодня же переходить к следующему уроку.

Запомните следующие принципы:

Все люди имеют память.

Память - это функция мозга.

Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.

Хорошая техника работы памяти - хорошей памяти.

Чем больше память работает, тем лучше она; чем больше данных у вас в памяти, тем проще запомнить другие.

Урок 2

Гигиена мозга

Как обеспечить мозгу наилучшие условия работы?

Следует знать, что мозг снабжается кровью, как и мышцы. В сутки через него проходит 2000-2200 литров крови. Это около 400 объемов нашей крови в организме.

Движение крови активизируется под влиянием эмоций или интенсивной мозговой деятельности. Оно замедляется во время сна. Эмоция или интенсивная деятельность мозга

повышают его температуру на 0,1 градуса. Во время сна она снижается на 0,3 градуса.

Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Как это сделать? Один день в неделю /по меньшей мере/ нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших "кислородных" пауз, т.е.открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной или прокуренной комнате. Избегайте использовать приборы отопления с открытым огнем.

Первое правило улучшения вашей памяти: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови.

Второе правило: достаточно спать.

Это обеспечивает нормальную работу мозга. После хорошего сна мозг работает лучше. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток - 9 (от 16 до 22 лет).

Не разрушайте вашу память!

Хорошие результаты наш курс даст тогда, когда психологические органы, которые способствуют хорошей работе памяти, находятся и остаются в хорошем состоянии.

Разрушает ли табак память?

Конечно, курильщик, тренирующий память, имеет боль-

шие способности в этом плане, чем некурящий человек не тренирующий память. Однако, если взять людей при всех равных условиях, то следует признать, что табак ухудшает память.

Специальное анкетирование показало, что, если расположить выпускников института в нисходящий ряд по результатам учебы, то в каждой последующей двадцатке больше курильщиков, чем в предыдущей. Хотя известен быстротечный эффект табака, чтобы сосредоточиться и повысить внимание.

Таким образом, **третье правило**: не курить!

Остерегайтесь алкоголя

Если вы хотите сохранить всю гибкость своей памяти, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти.

Но что нужно также знать, это то, что, даже при самом легком и случайном приеме алкоголя, запоминаемость существенно снижается. Чем больше потребляется алкоголя, тем меньше фиксация памяти. Каждый знает, что очень тяжело восстановить в памяти события, прошедшие в состоянии опьянения. Простой обед, "сдобренный" вином, на несколько часов снижает способность к запоминанию. Следует избегать приема любого алкоголя, даже вина и пива, если вам нужно изучить что-либо, присутствовать на занятиях или

участвовать в конференции.

Четвертое правило: избегать алкоголь!

Наконец знайте, что некоторые медикаменты могут вызывать временную потерю памяти:

- а) возбуждающие, содержащие имипрамин, амитриптилин, дезипрамин, нортриптилин и т.д.;
- б) успокаивающие на базе лоразепама, оксазепама, алпразолама, хлоразепама, трифлюоперазима, циоридазина, хлорпромазина, хлордiazепоксида, diaзепама;
- в) другие медикаменты: против морской болезни, болеутоляющие, антиаллергены, противовоспалительные, содержащие пропранолон, скополимин.

ВНИМАНИЕ: Вышеперечисленные названия не являются лекарствами, а есть лишь их составляющие. Внимательно читайте химический состав этих типов медикаментов, если вам необходимо их использовать по назначению вашего врача.

В заключение, запомните **пять правил гигиены вашего мозга:**

1. Давайте больше кислорода крови,
2. Хорошо высыпайтесь,
3. Не курите,

4. Остерегайтесь алкоголя,

5. Остерегайтесь некоторых лекарств. Теперь переходите к упражнению (тесту) 2.

Упражнение (тест) 2

Вот такое же упражнение со списком из 20 слов:

Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Вережка, Медаль.

Прочитайте этот список и изучите его в течение полутора минут. Попробуйте произнести слова по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно; от 15 до 17 - это еще хорошо; от 10 до 14 - средне; если меньше 10 - это доказывает, что вы не умеете пользоваться вашей памятью. В любом случае будьте уверены, что мы вам покажем дальше необычный способ для запоминания такого листа по порядку - это способ изобразительных ассоциаций.

Занесите в клетку ваш результат: / /.

Вы сможете его сравнить с тем, что у вас будет впоследствии.

Упражнение 3

Теперь очень простое упражнение на синтез. Оно заключается в описании того, чем занят был ваш вчерашний день по минутам, с тем чтобы иметь полную картину вашего дня. Если у вас появится "провал" в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через четверть или полчаса попытайтесь вспомнить еще раз.

Урок 3

Чем питается ваш мозг

Мозговая деятельность, совсем как физические упражнения, сопровождается обменом и химическими преобразованиями. Само собой разумеется, это не совсем те субстанции, которые удовлетворяют нужды мускулов и мозга.

Многочисленные опыты позволили определить, что нервные и мозговые клетки нуждаются в кальции. Чрезмерное обеднение в кальции вызывает нервные расстройства, ведущие от простой нервозности к бессоннице и судорогам. Вот почему некоторые болеутоляющие основываются на кальции.

С другой стороны, известно, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция в мочу. И следует, со всей очевидностью, компенсиро-

вать эти потери фосфора и кальция предпочтительно питанием: сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и чеддер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Другой важный элемент для работы памяти - магний. К сожалению, он содержится лишь в очень ограниченных количествах в продуктах питания. Он содержится в хлебе, зернах пшеницы, шоколаде, зеленых овощах и некоторых минеральных водах.

Следующим важным веществом, замечательным питанием для мозга является глютаминовая кислота. Иногда ее называют кислотой ума! В естественном виде ее находят в печени, молоке, пивных дрожжах. Наконец, витамины группы В стимулируют и облегчают умственную деятельность. Они есть в кефире, пивных дрожжах, орехах, миндале, пшеничных зернах.

Если вы любите народную медицину, без колебаний принимайте корень дягиля. Широко известны полезные свойства женьшеня, но корень дягиля стоит женьшеня. Его готовят следующим образом: разделите большой корень на две или четыре части, если он очень большой. Немного просушите и выскребите внутренность ножом. Употребляйте по маленькой чайной ложке.

Какое практическое применение можем мы получить из всего этого?

Теперь мы будем знать, что в случае интенсивной ум-

ственной работы в наших интересах принять эти питательные вещества в точной пропорции. Большинство продуктов употребляется в повседневной жизни, поэтому их легко найти; такие, как зерно и пивной хмель, можно взять в диетическом магазине или аптеке.

Во время интенсивных умственных усилий мы советовали бы употреблять пищу, богатую белком (мясо, яйца, печень, рыбу), хорошо усваиваемую (мясо гриль, вареные овощи на пару или воде), избегая жирное, мучное, сладкое. Следует есть понемногу за раз, когда только необходимо, но почаще (стакан кефира или кусок сыра в 11 часов и в 16-17 часов). Действительно, переполненный желудок расслабляет умственные способности.

Кроме естественного питания, эту диету можно дополнить некоторыми медикаментами на базе фосфора, глютаминовой кислоты и витамина В-12.

Среди другого советуемого питания следует отметить зерно, соевый лецитин, пищевые дрожжи (свежие или спрессованные), рыбий жир. Эти продукты найдете в диетическом магазине.

Рыбий жир богат дезоксирибонуклеиновой кислотой (ДНК), которая является основой для регенерации живой клетки и, в частности, клетки мозга.

Мы категорически не советуем студентам употреблять некоторые возбуждающие, которые дают временное "просветление", а затем упадок. К тому же транквилизаторы по-

степенно упраздняют, за исключением некоторых безобидных успокаивающих (типа калыцедина, симпатилы, атаракса, фенергана, седатифа), которые могут быть полезны, чтобы избежать беспокойства непосредственно перед экзаменом и накануне. Существуют также отвары трав, которые снимают беспокойство, нервное напряжение; ваш фармацевт вам их подберет.

Доверьтесь своей памяти.

Гораздо больше людей сомневаются в своей памяти, чем ей доверяют. Меньше доверяют - меньше хотят ею пользоваться. Меньше пользуются - меньше она работает. Тогда ей доверяют еще меньше. Это порочный круг.

Но вы можете все изменить.

Доверьтесь своей памяти, и она будет иметь возможность больше работать.

Она улучшится.

Мы рассмотрим способы, которые вам позволят умножить в 2, 3, 5 или 10 раз возможности вашей памяти. Начните сначала и будьте восприимчивы... Чем больше вы будете использовать эту технику, тем больше вы заставите работать механизмы, которые вам помогут зарегистрировать и воспроизвести то, что вы хотите запомнить, и тем с большей легкостью эти механизмы заработают.

Не пытайтесь немедленно дать большую нагрузку вашей

памяти, но с каждым следующим днем требуйте от нее немного больше, чем накануне.

Итак, если вы хотите улучшить память: поверьте в свою память и заставьте ее работать.

Два следующих упражнения имеют целью помочь поверить в вашу память.

Упражнение 4

Вы понадейтесь на свою память, чтобы сделать завтра какое-нибудь дело. Например, взять книгу из шкафа или библиотеки и положить ее на стол. Представьте себе, как завтра вы войдете в свой дом. В момент, когда вы будете открывать дверь, нужно, чтобы вы подумали о том, что надо вынуть книгу. Не записывайте это нигде, не делайте узелка на носовом платке. Просто сегодня подумайте о своем возвращении домой завтра вечером и поручите своей памяти думать о книге. Затем посмотрите на эту книгу, чтобы точно знать, о какой книге идет речь. Подумайте о том, что вы не должны забыть об этом действии; вспомните об этом 2 или 3 раза сегодня вечером и доверьтесь вашей памяти.

Упражнение 5

Выучите наизусть четыре строки из Буало. Можете выбрать четверостишие русского поэта. Желательно, чтобы

стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Буало:

Звонят колокола на сотне колоколен,
Чей похоронный звон, от коего я болен,
До самых туч летит и сотрясает их:
Вот так здесь мертвых чтят, вгоняя в гроб живых.

Батюшков:

О память сердца, ты сильнее
Рассудка памяти печальной,
И часто прелестью своей
Меня в стране пленяешь дальней.

А.С. Пушкин:

Волшебной силой песнопенья
В туманной памяти моей
Так оживляются виденья
То светлых, то печальных дней.

Урок 4

Как развить вашу способность к сосредоточению

Прежде чем завершить изучение физиологии мозга, мы

проведем сейчас очень важный урок по сосредоточению.

Уметь сосредоточиться чрезвычайно важно для развития памяти. Внимание и наблюдение за фактами зависят от правильного сосредоточения внимания на этих фактах.

Сосредоточение - это способность сохранить внимание на определенном объекте, не позволяя вытеснить его другими мыслями. Впрочем, это совершенно ценная способность при умственной деятельности.

Можно сказать, что сосредоточенность, в которой мы нуждаемся для лучшего запоминания информации, имеет две фазы, хотя речь идет об одной способности.

Существует **немедленное** сосредоточение, к которому мы прибегаем для тщательного рассмотрения документа, лица, события, спектакля, картины, и сосредоточение длительное, которое нужно для обучения, изучения, запоминания, редактирования, подсчета, обдумывания, размышления.

Немедленное сосредоточение должно достигаться добровольно, мгновенно и при любых условиях. Оно требует также способности быстро переключаться на другой предмет. Например, если вам -представляют 4 или 5 человек по очереди, вы сосредотачиваетесь на их фамилиях и лицах в течение очень короткого промежутка времени, вам нужно внимательно следить за тем, что они вам скажут и т.д.

Деятельное сосредоточение для учебы или размышления вырабатывается по-другому. Мы к нему вернемся в дальнейшем.

Сейчас мы попробуем развить немедленное сосредоточение с помощью нескольких упражнений.

Эти упражнения могут улучшить вашу способность к сосредоточению необыкновенно, но нужно их выполнять очень добросовестно. Впрочем, мы вам покажем на протяжении курса много подобных упражнений и некоторые посоветуем делать часто. Эти упражнения вам покажутся сложными. Не смущайтесь этого. Выполняйте их возможно проще.

Упражнение 6 (на сосредоточение)

Возьмите предмет (часы, ключ, соску); осмотрите его внимательно в течение 30 секунд, затем закройте глаза и попытайтесь как можно точнее его воспроизвести. Если некоторые детали не представляются четко, посмотрите на предмет снова, затем закройте глаза, и т.д.- до полного воспроизведения предмета.

Упражнение 7 (на сосредоточение)

Вот упражнение под названием "мозговые ящики". Выберите 3 предмета для размышления: например, ваш план, научный или литературный сюжет и личное воспоминание (каникулы, путешествие и т. д.). Посвятите 3 минуты на размышления о каждом из трех сюжетов. Во время первых 3-х минут думайте только о предмете п.1; затем переходите к

п.2; наконец, к третьему сюжету. Во время каждой фазы нужно избегать рассеивания мыслей и особенно воспоминаний о других сюжетах.

Упражнение 8 (на сосредоточение)

Представьте лицо человека, которого вы видите часто; вы отметите, что вы о нем имеете только общее представление, а детали исчезают. Дополните ваши наблюдения, когда увидите человека вновь, и начните упражнение снова; до того момента, пока вы не будете представлять его совершенно четко.

Упражнение 9 (на сосредоточение)

Прodelайте этот замечательный опыт, который разовьет вашу способность к вниманию и сосредоточению на звуках. Включите радио, затем постепенно уменьшите громкость; установите самый нижний предел громкости, когда еще можно понимать, что говорят. Слабая интенсивность звука заставит вас сосредоточиться. Не продолжайте это упражнение свыше 3-х минут.

Урок 5

Свойства некоторых видов памяти

Мы возобновим сегодня и через урок изучение физиологии мозга. Мы извиняемся перед теми из наших учеников,

которым эти уроки покажутся немного нудными, однако они заслуживают того, чтобы быть тщательно изученными, т.к. они вам помогут хорошо понять механизм памяти и извлечь наибольшую пользу из последующих занятий.

Сначала несколько слов об амнезии, астении и циклотомии.

Речь не идет о рассмотрении различных болезней мозга и памяти, т.к. этот курс не служит лечению "болезней", а способствует мобилизации резервов ваших умственных способностей.

Каждый слышал разговоры о потере памяти, при которой больной чувствует себя великолепно, но не помнит своего прошлого. Он не знает больше кем он был, где родился, где жил и т.д. Факт, что под влиянием физического или эмоционального шока больной иногда полностью восстанавливает свои воспоминания, доказывает, что воспоминания не были разрушены. Как мы уже говорили в начале, это способность "читать" воспоминания, которые были нарушены.

Существует другая болезнь памяти, которую невозможно игнорировать, т.к. мы все можем ею страдать когда-нибудь. Это астения. Что такое астения? Это просто чрезмерная усталость мозга, которая вызывает снижение его способности к работе. Или, для более ясного объяснения, астения для мозга то же, что резкий "шлепок" по мышце.

Астения довольно часто встречается при умственном переутомлении, в частности у студентов, которые готовятся к

экзаменам. Астения выражается ощущением большой усталости, сердцебиением, недомоганием, часто приводящим к обмороку. В меньшей степени она вызывает невралгию, мигрень, тошноту и т.д. При астении больной не может реализовать и четвертой части своих обычных умственных способностей. Большим напряжением он достигает меньших результатов.

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.