



Краснодарский университет МВД России  
Ставропольский филиал

**Е.В. Василенко, Н.Н. Крыжевская**

**Проблемы активации внимания и памяти в  
профессиональной деятельности сотрудников  
ПОЛИЦИИ**

Учебное пособие

**Ставрополь  
2023**

УДК 159.9  
ББК 88  
В19

**Василенко, Е.В.**

**Приемы активизации внимания и памяти в профессиональной деятельности сотрудников полиции: учебное пособие / Е.В. Василенко, Н.Н. Крыжевская. – Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2023. –71 с.- Текст: непосредственный**

При осуществлении образовательной и профессиональной деятельности будущим сотрудникам правоохранительных органов приходится постоянно оперировать различной информацией: сведениями, сообщениями, сводками, ориентировками и т.п., поэтому восприятие, внимание и память сотрудника подвержена большим нагрузкам. Поэтому развитие познавательных процессов - важное направление психологической подготовки будущих сотрудников ОВД.

В пособии представлены упражнения, задания для тренировки и развития внимания, а также мнемотехнические приемы с целью повышения эффективности запоминания, сохранения и воспроизведения профессионально значимой информации.

Учебное пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, а также для практических сотрудников органов и подразделений внутренних дел.

УДК 159.9  
ББК 88

© СФ КрУ МВД России, 2023

© Василенко Е.В., Крыжевская Н.Н. составление, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение	4
Рекомендации по использованию пособия.	5
Раздел 1. Техники развития восприятия и внимания.	6
Раздел 2. Техники развития памяти.	22
Заключение.	67
Литература.	69

## **Введение.**

Служба в органах внутренних дел - государственная служба с наличием характерных особенностей. Сложность и общественная значимость профессиональной деятельности полицейского предъявляет высокие требования к профессиональной подготовленности каждого сотрудника.

Профессиональная подготовленность представляет собой несколько направлений: юридическое, специальное и психологическое, и выступает условием успешной служебной деятельности.

В психологической подготовленности сотрудника полиции к выполнению служебных задач первостепенно нужно сконцентрировать внимание на уровне развития психических познавательных процессов – восприятие, внимание, память, мышление - именно они являются значимыми в жизни человека, так как способствуют отражению действительности. На их основе возникают психические состояния, осуществляется формирование знаний, убеждений, навыков и умений, приобретение жизненного опыта. Они выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. Психические познавательные процессы выступают основным компонентом любой человеческой деятельности. Успех выполняемой работы сотрудников органов внутренних дел неразрывно связан с познавательной активностью и зависит от степени объективности получаемых данных об обстоятельствах дела. Следовательно, необходимо развивать психические познавательные процессы.

### **Рекомендации по использованию пособия.**

1. Пособие разделено на три раздела.
  2. Каждый раздел состоит из практических упражнений, заданий.
  3. Представленные упражнения, позволяют развить и активизировать психические процессы.
  4. Заниматься необходимо по 20–30 минут, 2 раза в неделю.
  5. Желательно фиксировать время выполнения упражнения.
  6. Если предложенные упражнения затруднений не вызвали, попробуйте усложнить их, например, увеличив количество заданий или сократив время выполнения задания.
  7. Мгновенно блестящего результата вы не добьетесь, но занимаясь регулярно, обязательно увидите рост и прогресс.
- Желаем успехов!

## РАЗДЕЛ 1. ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ВОСПРИЯТИЯ И ВНИМАНИЯ.

**Необходимости концентрированного внимания всегда сопутствует непреодолимое желание отвлечься.** *Артур Блох. Закон Мерфи.*

Трудно сочетать любой вид умственной деятельности с постоянными усилиями по поддержанию внимания. Поэтому работа в условиях произвольного внимания оказывается далеко не всегда эффективной. Наиболее глубокая концентрация, сосредоточенность возможна лишь при послепроизвольном внимании. Чтобы перейти от произвольного к послепроизвольному вниманию, необходимо активизировать саму работу. Это можно сделать, используя законы памяти — закон осмысления и интереса.

Тем не менее, работая, мы все-таки нередко отвлекаемся. Можно ли избавиться от ненужных отвлечений, научиться работать сосредоточенно? Для этого необходимо знать некоторые правила сосредоточенной работы.

Во-первых, следует учитывать, что не все отвлечения вредны. Глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга. Однако длительное поддержание возбуждения невозможно: наступает утомление. Поэтому в ряде случаев отвлечения оправданы — когда они носят характер кратковременного отдыха, усиливающего дальнейшую сосредоточенность. 5—10 минут в течение каждого часа умственной работы достаточны для такого отдыха. Встаньте, сделайте несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастику для глаз и т. д.

Однако наибольшие неудобства нам доставляют непреднамеренные отвлечения в процессе самой работы: не связанные с ней посторонние мысли, желание разглядывать

посторонние предметы, повышенный «суетливый» тонус.

Поэтому второе правило — необходимость создания соответствующей характеру работы обстановки. Некоторые люди могут сосредоточенно работать при любых условиях, однако для большинства очень важны внешние факторы: относительная тишина, порядок на столе, хорошее освещение, удобная поза и т. д. Важна также чисто психическая готовность работать именно в таких условиях. Поэтому так легко сразу сосредоточиться, например, в библиотеке. Полезен и вообще заблаговременно созданный настрой на работу. Люди с ярким, образным мышлением могут попробовать применить такой прием. Представьте, что в вашей голове находится огромный шкаф с множеством ящичков. Каждому виду работы в этом шкафу соответствует определенный ящик. Перед началом серьезной работы, требующей глубокой сосредоточенности, максимально отчетливо вообразите, как вы выдвигаете ящик соответствующего вида работы и проверяете, что все остальные плотно задвинуты. Этот прием, по свидетельству современников, любил Наполеон, отличавшийся, как известно, огромной работоспособностью.

В-третьих, необходимо учитывать, что сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Не стремитесь работать в полной тишине:

небольшой звуковой фон (тихая музыка, шум за окном, пение птиц) все-таки необходим. Широко известен опыт одной из библиотек Лондона, в которой были созданы полностью звукоизолированные места для читателей. Однако очень скоро выяснилось, что в полнейшей тишине сосредоточенная работа невозможна.

В-четвертых, ориентируйтесь на наиболее благоприятные для умственной работы периоды в течение дня. Согласно многочисленным экспериментам пики нашей активности приходятся на 5, 11, 16, 20 и 24 часа. В эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания. Поэтому планируйте выполнение наиболее напряженной умственной работы на это время, отдавая предпочтение утренним часам (чтобы не наслаивалось утомление прошедшего дня). Наиболее продуктивное в этом отношении время — первый утренний пик.

Однако всего этого недостаточно. В процессе умственной работы важна не только степень концентрации внимания, но и возможность ее длительного поддержания.

Способность к длительной концентрации можно тренировать. Целый ряд специальных упражнений предложен йогой, современными системами аутотренинга. Эти упражнения основаны на поддержании длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте — части тела, книжной странице, облаке, царапине на оконном стекле и т. д. Главная задача при этом — обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей, которые не относятся к рассматриваемому предмету. Попробуйте смотреть на кончик своего пальца с полной концентрацией на нем в течение 3—4 минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется: не пройдет и полминуты, как вы обнаружите, что думаете совсем о другом. Возьмите за правило выполнять подобные упражнения ежедневно. Для облегчения задачи стремитесь «воздействовать» на рассматриваемый предмет: сосредоточившись, например, на движущейся секундной стрелке часов, старайтесь заставить ее остановиться; смотря на спичечную головку, попытайтесь «зажечь» ее взглядом и т. д.

Некоторые психологи рекомендуют широко известное упражнение «созерцание зеленой точки». Оно заключается в следующем.

1. Из книги или журнала вырезается страница, равномерно заполненная буквами, т. е. без колонок, рисунков, формул. Содержание текста значения не имеет. В центре страницы ставится зеленая точка диаметром 1—2 мм.

2. Ежедневно по 10 минут, лучше перед самым сном в течение 2—3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку.

3. Главная задача та же — борьба с посторонними мыслями. Можно думать только о точке («она круглая, она зеленая; в этом мире нет ничего, кроме меня, этой точки и незримой связи, нас соединяющей») и т. д.).

4. Смотреть лучше за столом. Поза — как при обычном чтении. Руки на столе, ноги не перекрещены. Тело расслаблено.

5. Время контролировать по лежащим рядом часам. Первый раз посмотреть на часы, когда вам покажется, что 10 минут уже прошли (в первые дни на самом деле будет проходить 3—4 минуты).

6. По истечении 10 минут закрыть глаза и сразу лечь спать. Стараться, чтобы страница с зеленой точкой была последним зрительным впечатлением дня.

Для тренировки слухового внимания выделяйте ежедневно 10 минут для максимального «вслушивания». Обычно во время слушания мы выполняем еще какую-нибудь работу. Постарайтесь максимально внимательно вслушаться в речь диктора радио, лучше с закрытыми глазами.

Для тренировки устойчивого внимания полезно читать заведомо неинтересную для вас книгу, ставя перед собой специальную задачу найти в ней что-либо интересное.

Тренируйтесь в зрительном представлении того, как пишутся те или иные слова. Попробуйте вслед за диктором радио с закрытыми глазами представить, как выглядел произносимый текст, будучи напечатанным. Старайтесь успевать за речью. Попробуйте прочитывать некоторые слова наоборот, с последней буквы до первой.



### **Каков объем нашего внимания?**

Объем внимания человека зависит не от количества информации, а от числа блоков, или кусков информации, которое постоянно и равно  $7 \pm 2$ . По этому правилу одинаково запоминаются при одновременном восприятии и 7 букв, и 7 цифр, и 7 слов, и 7 идей. Поэтому самый продуктивный, емкий — код идей, мыслей, образов. (Это правило Миллера — американского психолога, сформулированное им в 1945 г.)

Между тем объем внимания можно тренировать. Бросьте взгляд на какой-либо предмет (дом, лицо, интерьер), а затем попытайтесь воспроизвести его в воображении с максимумом деталей. Сравните свои представления с реальным предметом. Везде, где возможно, тренируйтесь в таком мгновенном схватывании информации и воспроизведении ее по памяти (витрины, плакаты, группы людей). Скоро вы обнаружите, что научились не только фиксировать внимание на большем количестве подробностей. Для увеличения объема внимания и облегчения восприятия вы научитесь рационально группировать предметы по различным признакам.

Когда говорят об объеме, обычно подразумевают работу внимания, направленного на зрительное восприятие. Однако если внимание проявляется одновременно в различных формах, направлено на различные виды деятельности, то говорят о распределении внимания. Нас не удивляют возможности наших бабушек

одновременно смотреть телевизор и вязать или способности многих профессиональных машинисток печатать и разговаривать. Однако такое возможно, когда хотя бы один из видов деятельности представляет собой хорошо знакомую, привычную работу, а другая не требует полной сосредоточенности. Большинство видов умственной деятельности, связанных с интенсивной работой памяти, требуют почти 100-процентной концентрации внимания. Известно, что сильно задумавшийся человек нередко имеет неосмысленное выражение лица, поскольку у него не остается «резервов» внимания для поддержания у себя выражения задумчивости.

На этот факт обращал внимание еще А. Эйнштейн. Поэтому вряд ли можно верить рассказам об одновременном чтении и письме или слушании и переводе с иностранного языка.

Загрузка внимания при других видах работы меньше. При мытье полов, например, — 9%, при забивании гвоздей — 40 %, при вождении автомобиля — 60 %, подсчете денег — 80%. Соответственно, в это время возможно выполнение и другой работы.



Параметр распределения внимания, тем не менее, тоже поддается тренировке. Попробуйте одновременно писать разными руками разные слова, например, левой свое имя, правой — фамилию.

Или: считайте вслух от 1 до 20. Одновременно пишите: «20, 19, 18... 1».

Попробуйте наоборот: говорить: «20, 19, 18... 1», а писать в порядке возрастания. Это труднее.

Рисуйте на бумаге или описывайте в воздухе одной рукой круг, другой треугольник. Или описывайте одной рукой круг по часовой стрелке, другой — против. Когда вы научитесь делать это плавно, без рывков, усложняйте упражнения — включите ногу, описывая ей, например, квадрат.

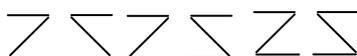
Подобные упражнения не являются пустой забавой. Многие из них входят в целые комплексы упражнений так называемой несимметрической гимнастики, культивируемой сегодня во многих странах мира. Упражнения для тренировки параметра распределения внимания способствуют увеличению наших способностей

приспособления к смене ритма деятельности. Кроме того, они могут использоваться для облегчения перехода от сна к бодрствованию, снятия эмоциональных перегрузок и т. д.

Параметр переключения внимания можно тренировать:

Читать попеременно 2 или 3 разные книги – 15 с. одну, 15 с. – другую или страницу из одной книги, страницу из другой, затем рассказать её содержание.

Параметр переключения можно использовать для определения состояния вашего внимания. Попробуйте в течение нескольких дней каждое утро быстро рисовать ряд значков:



Сравните показатель (количество значков, нарисованных до первой ошибки) за несколько дней - это и будет вашей нормой. Пусть это будет 12, попробуйте сделать то же самое вечером или после интенсивной умственной работы – ваш показатель будет не более 6-7. Таким образом, готовясь к интенсивной работе, можно узнать, готово ли ваше внимание к работе.



### **Метод «неожиданного вопроса»**

Применяется для активизации пассивного, «засыпающего» восприятия не только при чтении, но и при слушании. Загрузка внимания при слушании обычно невелика. Всякий, должно быть, замечал, что сконцентрировать внимание на воспринимаемой на слух информации труднее, чем на печатной. Мы часто отвлекаемся, начинаем думать о другом. Это происходит, в частности, потому, что при чтении мы можем (если умеем) ускорить его темп и за счет этого добиться большей «плотности» подачи информации в мозг, не оставляя времени на отвлечение.

При слушании этого не происходит, поскольку темп нашего восприятия и понимания может превосходить скорость речи. А мозг не терпит пустоты (помните, как трудно ни о чем не думать?). Поэтому образующиеся резервы внимания мозг заполняет посторонними мыслями, т. е. «отвлеченными». Так, мы вынуждены постоянно переключать внимание, теряем нить выступления. В результате снижается качество восприятия, страдает запоминание. И мы жалуемся на свою память: опять ничего не

запомнил из лекции! А память-то ни причем, просто не была организована ее работа.

Один из способов преодоления отвлекающего внимания при слушании — запись. Но часто сам акт записи вытесняет попытки активного непосредственного осмысления, а при излишне усердной записи нередко даже не оставляет времени на это. Гораздо полезнее для интеллекта и памяти осмысливать информацию в процессе слушания. То же самое можно сказать и о чтении.

Рекомендуемый метод предполагает при восприятии задавание себе единственного «неожиданного» вопроса: «Какую мысль, сейчас излагает автор (оратор)?» То есть при чтении, слушании вы «вдруг» говорите себе: «Стоп, а какая мысль, какой смысловой опорный пункт сейчас излагается?» И тут же отвечаете. Не какое слово или словосочетание произносится, пишется, а именно мысль. Ответ на такой вопрос предполагает активное, осмысленное восприятие. А «неответ» возвращает вас к нему.



### Метод смысловой догадки

**Догадка предшествует доказательству.**

*Анри Пуанкаре.*

Этот метод также применяется для активизации восприятия и углубления осмысления. Его можно использовать на всех уровнях — от названия всего текста до отдельных предложений и слов.

Взяв в руки книгу, статью, которую вы собираетесь читать, не спешите начинать. Попробуйте по названию определить, что в них будет написано. Или что на месте автора написали бы вы. Точно такое же «прогнозирование» можно применять и по прочтении названия главы, параграфа и т. д. Обычно мы очень мало извлекаем из названий и часто не помним их, лишь начав чтение. Хотя с другой стороны — каждый, должно быть, замечал — как бывает трудно читать текст без названия, особенно его начало. Название создает некоторую общую ориентировку, которую мы, конечно, используем, но нужно сделать этот процесс более активным.

Если название не дает достаточной информации для прогноза, то его можно сделать, прочитав один — два абзаца. Или, допустим, вы чувствуете, что после

выдвижения ряда аргументов автор готов сделать свой вывод. Не торопитесь читать! Попробуйте сделать его самостоятельно. Вне зависимости от того, получится ли это у вас, запоминание будет более прочным. Если вы не смогли сделать прогноз или он не совпал с авторским, вы невольно обратите более пристальное внимание на характер связи между аргументами и выводом, т. е. осмыслите запоминаемый материал. А если вы «угадали», то и запоминать ничего не надо: это ваш вывод!

Не скучайте на собраниях — тренируйтесь, слушая выступающих. Что дальше скажет оратор? Как эта мысль связана с предыдущей? И так далее.

Тексты (в особенности на русском языке) отличаются большой избыточностью. Произносится и особенно пишется гораздо больше слов и букв, чем этого требуется для понимания.

Начин... чтен.. большинс... сло., мы обыч.. зна., как они заканч..... Неред.. мы догад..... чем заканч.....предл.... и цел.. абз...

Мы ..... читать ..... даже, пропущенными .....

Мы +ож+м п+оп+ст+ть +аж+ую +ре+ью +ук+у и +се +е м+ см+же+ чи+ат+ те+ст +ов+ль+о х+ро+о.

Мжн ткж выбрст вс глсн, н дж в ткм слч ткст мжн чтт.

Вероятно, вы без особого труда восстановили содержание этих «неполных» предложений.

А сможете ли вы прочитать, что написано в следующем предложении?

«Сд. пр. к. в. уд. в. м. од. ин. хол.» Конечно, Остапу Бендеру было легче, когда он читал это «объявление, данное в газету» Васисуалием Лоханкиным. Ведь он был ориентирован рубрикой («Сдача жилья») и целью (поиск сдаваемой комнаты). Поэтому Бендер без труда прочитал:

«Сдается прекрасная комната со всеми удобствами с видом на море одинокому интеллигентному холостяку».

При чтении и слушании смысловая и «буквенная» избыточность текстов позволяет нам воспринимать их расслабленно, а нередко и отвлекаться. Хотя, с другой стороны, избыточность играет и положительную роль. В частности, она позволяет осуществить смысловую догадку.

Чтобы заставить себя воспринимать более активно, осмысленно, а заодно и потренировать свои возможности смысловой догадки, полезно делать следующие упражнения. Они, кстати, увеличат и вашу скорость чтения.

1. Выполняется вдвоем. У каждого есть текст, в котором он закрашивает все первые и последние слова в каждом предложении. Вы обмениваетесь текстами, и задача заключается в том, чтобы понять содержание статьи. При этом не обязательно восстанавливать точно каждое слово. Достаточно общего понимания.

2. Читайте все несложные тексты, закрывая один или оба края страницы на несколько букв полоской бумаги или специально вырезанной рамкой. Закрытие одной-двух букв слева и справа почти не мешает чтению. Закройте 3—4 буквы. Выполняйте это упражнение постепенно, переходя к закрытию большего количества букв не раньше, чем полностью привыкните читать с меньшим.

Чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается все новое по ней.

Подобно тому, как сухая ткань не сразу впитывает влагу, так же и мозг не может воспринять сразу большие объемы новой для него информации.

Само восприятие информации стимулирует оживление старых знаний. Этот процесс можно сделать более активным.

Воспринимая новую информацию, задавайте себе вопросы, направленные на установление смысловых связей с предыдущим опытом и знаниями:

Как это можно связать с тем, что я уже знаю?

Чем отличается от чего-либо похожего?

Где же это можно использовать?

Что наиболее ценного из этого можно запомнить на всю жизнь?

Часто мы запоминаем впрок: авось пригодится? Это затрудняет работу памяти. В таком случае стоит обмануть ее. Для этого н. найти макс. близкую (неглавную) цель, которую можно было бы легко и быстро достичь. Например: сейчас я запоминаю это для того, чтобы завтра удивить друзей своей эрудицией.

Если вы верите в эффективность таких способов, спросите себя: что я помню из просмотренной вчера газеты? А газеты, прочитанной на прошлой неделе? Теперь прочи-

тайте сегодняшнюю газету, стараясь максимально четко определить, зачем вы воспринимаете тот или иной материал. Где он сможет понадобиться? В какой **КОНКРЕТНО** ситуации вы его используете? Проверьте результат запоминания завтра и через неделю. Не боясь ошибиться, скажу: вы будете Удивлены!

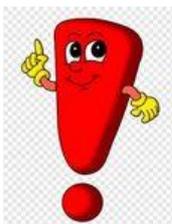
Газеты — очень удобный объект для эксперимента. Ведь мы читаем их обычно «просто так», так сказать, для «текущего интереса». И мало что запоминаем, поскольку это — информация в большинстве случаев третьего порядка, общеобразовательная, не касающаяся нашей личности и удовлетворения важнейших наших потребностей (закон значимости информации). Но как только та или иная информация оказывается каким-либо образом связана с предстоящей деятельностью, она откладывается в памяти достаточно прочно.

**«Не читай ничего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не имеешь в виду применить», — писал английский философ Стюарт.**

Именно поэтому — чтение без цели запомнить и использовать — многие философы высказывались против чтения газет (например, Огюст Конт и Иммануил Кант).

Невозможностью связи запоминаемого с будущей деятельностью объясняются трудности изучения многих предметов в школе, вузе и т. д. «Зачем мне химия? — спрашивает себя школьник, — ведь я буду историком». И химия у него «не идет». Также не идет в школе у многих иностранных язык. Почему? Нет четкой связи с будущим.

Установление связей запоминаемой информации с будущей деятельностью является одним из главных способов целенаправленного формирования **ИНТЕРЕСА** при восприятии. А интерес, как известно, выступает сильнейшим катализатором запоминания. В этом заключается еще одна простая и фундаментальная особенность работы нашей памяти, выражаемая **законом интереса**:



***Информация, вызывающая интерес (или любопытство), запоминается легко.***

С любопытством все ясно: здесь непроизвольно включаются механизмы запоминания. Поддержание же осмысленного интереса требует более

серьезных, произвольных, т. е. волевых усилий. А вызывать интерес можно именно через установление связей с конкретными, практическими потребностями, существующими в будущей деятельности. Ведь когда мы видим — это понадобится в будущей работе — читать всегда становится интересно и легко. С этим, кстати, связано явление «ухудшение» памяти пенсионеров. Резко уменьшается потребность запоминания для будущей (служебной) деятельности — и память «слабеет». Хотя ее природная сила может и не убывать!

В заключение можно порекомендовать следующее **упражнение**.

Нам часто приходится изучать скучные предметы, неинтересные и плохо написанные учебники. Нередко — особенно студенты — читают такие тексты с установкой:

прочитать эту гадость и забыть! Этого ни в коем случае нельзя делать: ведь так оно и будет. Поэтому даже абсолютно неинтересные тексты нужно научиться воспринимать с интересом. Для этого выделите еженедельно 20 — 30 минут для чтения заведомо скучного, плохо написанного текста. И при чтении ставьте цель: обязательно найти в нем что-либо интересное, что можно применить в недалеком будущем. Вы говорите себе: «Пускай это действительно бездарный текст, но я СМОГУ найти в нем хоть что-нибудь практически полезное и обещаю применить это в течение ближайшей недели».

### **Правильно ли мы готовимся к запоминанию?**



**Шанс выбирает подготовленного.**

*Луи Пастер.*

Что значит: готовиться к запоминанию? Нужно ли это? Да, нужно. Предварительно проведенная подготовка, специально созданная психологическая готовность к особым условиям и характеру восприятия самым серьезным образом отражаются на работе памяти. Это — общий психологический закон. Психологическая готовность к действиям в определенном направлении, или установка всегда сказывается на результатах этих действий.

**Виды установок.** Возможны различные виды установок, отражающиеся на результатах запоминания:

- на время;
- на характер восприятия;
- на характер самого материала;
- на условия восприятия;
- на его содержание;
- на формы его использования.

Последний пункт мы уже рассмотрели. Чтение с намерением применить запоминаемое в будущем и есть восприятие с установкой на практическое использование материала. Остановимся вкратце на остальных видах и рассмотрим более подробно установку на содержание (выбор определенной информации).

**Установка на время.** Известны простые эксперименты, которые может повторить каждый. Двум группам людей дается для запоминания один и тот же материал на одно и то же время. Первой группе проверка назначается через короткое время (от 5 минут до суток). Второй дается задание запомнить надолго (на год, на всю жизнь). Теперь, когда бы вы ни проверили результаты (но не ранее, чем через 1—2 часа), окажется, что вторая группа запомнила прочнее. Точно так же быстро забывается материал, запоминаемый только до экзаменов. Это и есть последствия заранее сформированной установки на время. Поэтому, запоминая что-либо важное, что может пригодиться в будущем, давайте себе мысленный приказ — запомнить надолго.

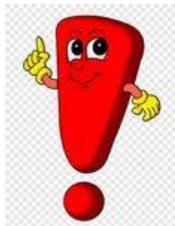
**Установка на характер восприятия.** Если мы знаем, что нас ждет серьезная умственная работа, то, естественно мы стараемся к этому психологически подготовиться. Мы освобождаемся от посторонних мыслей, готовимся к необходимости длительной концентрации внимания и т. д. Установка на легкое, «газетное» чтение окажет плохую услугу запоминанию трудного материала. С установкой на восприятие связана.

**Установка на характер материала** — трудный он или легкий, насыщенный содержанием или нет, в какой степени требует осмысления, какова степень его новизны и т. д. Неверно сформированная установка на характер материала может вообще свести на нет результаты восприятия. Такое часто встречается при посещении кино. Если мы

собрались развлечься, а попали (благодаря неверной информации) на философскую драму, то перестроиться на восприятие совершенно другого по характеру материала не всегда оказывается возможно. Этому мешает предварительно созданная установка.

**Установка на условия восприятия.** Нередко оказывается важным ожидание и особых внешних условий, сопутствующих интеллектуальной работе. Вы настроились слушать одного лектора, а пришел другой. И вы недовольны, хотя этот другой ничем не хуже. Вы приготовились в хорошую погоду вынести столик на балкон и позаниматься там. Но придя домой, обнаружили, что балкон занят. И вот уже ваш обжитой письменный стол не кажется столь удобным, и работа сразу не идет.

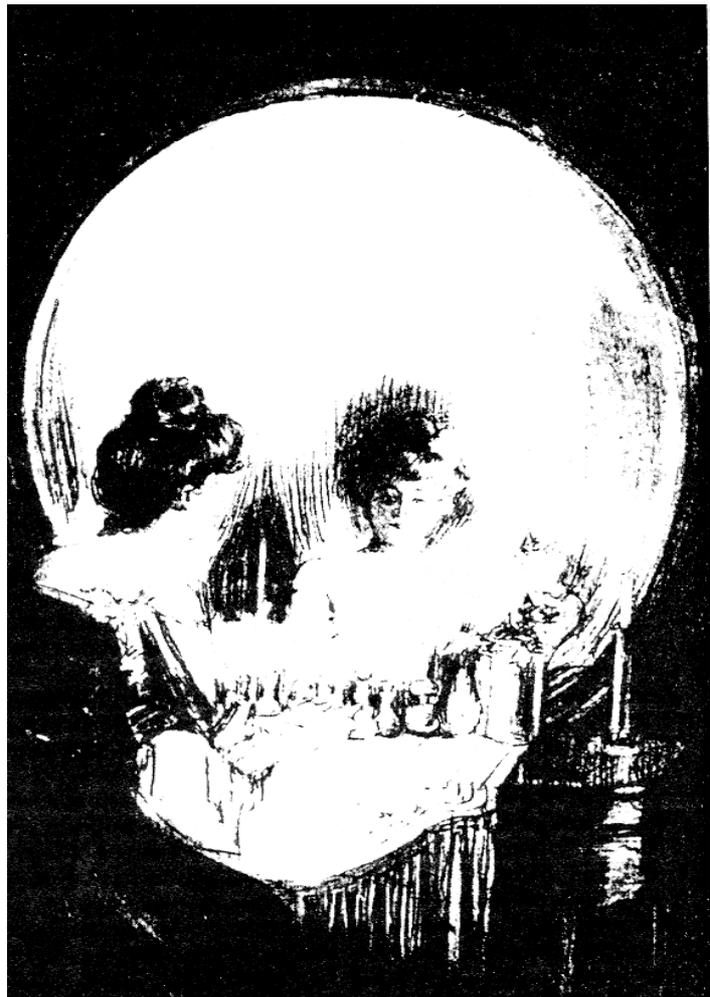
**Установка на содержание материала.** Это наиболее важный — с точки зрения эффективности запоминания — вид установки, отраженный в **законе готовности к запоминанию:**



**Готовность к восприятию определенной информации улучшает запоминание, предвосхищает его результаты и облегчает воспроизведение.**

Посмотрим, каким образом установка предвосхищает Результат восприятия. Сейчас вы должны решить, что вы хотите увидеть: череп или молодую женщину. Представьте это максимально четко, определенно. А теперь переверните границу. Четверо из пяти увидят то, что они хотели.

То же самое происходит и при других видах восприятия, т.е. при чтении. Что вы решили



увидеть, то и увидите. Что вы решили запомнить из текста, то и запомните. А что-то можно пропустить, если заблаговременно не настроиться.



### **Метод нескольких ворот.**

Почему во второй раз вы запомнили лучше? Не только потому, что это была вторая попытка, и что вы пользовались своеобразным алгоритмом. Вы запомнили лучше потому, что использовали

**несколько каналов восприятия.** Запоминая, вы:

- смотрели (зрительный канал);
- проговаривали (речедвигательный канал);
- слушали себя (слуховой канал).

Таким образом, вы усилили впечатление от воспринимаемой чисто механически бессмысловой информации. Именно об этом говорит следующий закон памяти — **закон усиления первоначального впечатления:**

**Чем более усилено впечатление от запоминаемой информации, чем больше каналов ее восприятия, тем запоминание прочнее.**

Простейшую, чаще всего именно бессмысловую информацию мы запоминаем очень плохо. Почему?

Сегодня утром тысячи людей положили в чай сахар. А через мгновение не помнили, сделали ли они это. В обед тысячи хозяек дважды посолили суп. А из десяти человек, представленных нам в течение прошедшей недели, мы помним имена едва ли половины.

В таких случаях мы говорим: Я ЗАБЫЛ. Это неверно. Наша память не виновата. Виноваты мы сами. Забывание предполагает предварительное запоминание. А его-то как раз не было. Поэтому нужно было бы сказать: Я НЕ ЗАПОМИНАЛ, поскольку неправильно ВОСПРИНИМАЛ. «Воспоминание, — говорил Томас Гоббс, — это ослабленное восприятие». Иными словами, что посеешь при восприятии, то и пожнешь при воспоминании.

Итак, мы запоминаем плохо потому, что... не запоминаем. Впечатления от услышанного имени, от произведенного действия (сахар — в чай) настолько слабы, что память не фиксирует их. Значит их нужно усилить. Это можно сделать несколькими способами.

Во-первых, нужно просто сконцентрировать внимание на запоминаемой информации. Иногда для этого достаточно дать себе мысленную команду: вот это нужно запомнить.

Во-вторых, однократного восприятия при запоминании бессмысловой информации обычно недостаточно. Значит, нужно правильно организовать процесс повторения.

И, третий, главный путь усиления впечатлений при запоминании — это увеличение «многоканальности» восприятия. На этом и основан **метод «нескольких ворот»**.

Одну и ту же информацию, как мы видели в эксперименте с запоминанием лиц, можно пропустить через разные каналы восприятия, или через разные «ворота». Никогда нельзя полагаться только на одни «ворота», на один тип памяти. То есть запоминаемую информацию нужно по возможности проговорить, записать, нарисовать, представить зрительно, как-либо ощутить (услышать, почувствовать запах и вкус) и т. д.

При этом, конечно, следует опираться на свой основной тип памяти. Если вы знаете, какой тип памяти у вас преобладает, обратитесь к предлагаемому ниже тексту. Чистые типы памяти встречаются очень редко. Но у большинства людей преобладает зрительный и слуховой тип.



Внимательно посмотрите на следующие слоги и постарайтесь запомнить их за 30 секунд, не проговаривая и не осмысляя: пфе, цор, иср, мра, кох, ишт.

Запишите, что запомнили.

Посмотрите на числа в течение 30 секунд: 372, 541, 890, 236, 728.

Запишите.

Теперь попросите кого-нибудь, чтобы вам прочитали вслух следующие два ряда — медленно, три раза подряд. После каждого фиксируйте запоминание:

илт, хле, цом, увт, щев, япк;

928, 276, 531, 803, 742.

Лучший результат покажет вам и преобладающий у вас тип памяти.

Как конкретно пользоваться методом «нескольких ворот»? Рассмотрим несколько примеров.

**1. Запоминание зрительных впечатлений.** Наша зрительная память достаточно ненадежна. Она хорошо узнает, но плохо воспроизводит, искажая образы и пропуская детали. Попробуйте описать какую-либо известную картину, например, «Сикстинскую мадонну» или «Боярыню Морозову». Сравнив ваше описание с репродукцией, вы обнаружите массу искажений и пропусков. Отсюда — и известная поговорка: «Врет, как очевидец». А представьте «Марию Магдалину». Мы можем вспомнить ее лучше, т. к. зрительные образы подкрепляются в вашей памяти воспринятым на слух описанием Ефима Шифрина в известной интермедии (помните: «Кое-кто на Западе утверждает, что это колибри. Но наши ученые установили, что это дикие утки»).

Таким образом, чтобы запомнить зрительно воспринимаемую информацию, ее нужно пропустить через другие «ворота» — через слух, речь, движения. Достаточно «проговорить» картину, лицо, пейзаж, интерьер — и образы отложатся в памяти прочнее. Можно включить фантазию и заставить работать остальные органы чувств. Что бы я почувствовал, услышал, какие ощутил запахи и т. д., если бы попал внутрь запоминаемой картины? Можно повторить наиболее важные контуры, схематически описать расположение деталей движением руки.

**2. Запоминание действий. Борьба с «бытовой» забывчивостью.** Кто из нас хотя бы раз в жизни не возвращался с полдороги домой, терзаемый мыслями о невыключенном утюге или незапертой двери? Кто часами не искал очки или ключи, сунутые второпях в самое неожиданное место? Почему мы не запоминаем такие простые действия?

Потому что они автоматические. То есть мы не фиксируем на них своего внимания. Соответственно, впечатления от этих действий практически не проходят ни через одни «ворота». Лишь зрительные «ворота» в момент совершения действия бывают слегка приоткрыты. И все! Но этого мало для запоминания. И нет у нас никаких

оснований сетовать после этого на слабую память. Нечего на память пенять, коли... не сделано никаких попыток запомнить. Между тем достаточно открыть еще какие-нибудь «ворота», и память заработает! Нужно просто усилить впечатление от действия. Нр., сказать себе, лучше вслух: «Утюг, газ, свет выключил».

## РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ.

### Мнемотехнический способ запоминания.

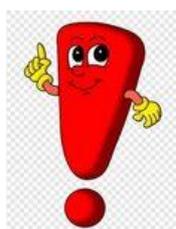


**Мнемотехника** есть то искусство, посредством которого мы в состоянии дать средства, при помощи которых мы м. возвысить силу памяти до такой степени, что люди, одаренные даже самой лучшей природной памятью, ни в коем случае не м. сравниться с людьми, укрепившим свою память посредством мнемотехники. Семен Файнштейн, проф. мнемоники.

Простой способ запоминания цветов спектра: Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. По первым буквам легко восстанавливается: красный — оранжевый — желтый и т. д. Или вспомните, как в школе мы запоминали определения биссектрисы: «биссектриса — это крыса, бегающая по углам и делящая угол пополам». А студенты медики, например, запоминают расположение нерва, вены и артерии в подколенной ямке тоже с помощью элементарной мнемотехники: НЕВА — НЕрв, Вена, Артерия.

Все это по существу простейшие методы мнемотехнического перекодирования. То есть запоминаемая информация переводится (перекодируется) в другие термины и образы, которые запоминаются легко.

Но это далеко не все. Подобные мнемотехнические приемы, доведенные до хорошо отлаженных и творчески используемых систем, обладают колоссальным потенциалом для запоминания значительных объемов несмысловой информации. Конечно, владение этими методами не означает, как обещали «профессора мнемоники», приобретение «новой сверхмощной безграничной памяти». Память останется, строго говоря, прежней. Но знание ее законов и умение их творчески применять приведет к тому, что «сторонний наблюдатель» скажет: «Вот это память! Повезло же человеку: одарен от природы!»



### *Несколько слов об истории мнемоники*

По преданию автором первой мнемотехнической системы был древнегреческий поэт Симонид из Кранона (558 — 469 гг. до н. э.). Однажды, согласно легенде, Симонида пригласил на пир богач Скопий. Когда гости уже сидели за столом, слуга доложил, что поэта ожидает человек. Симонид вышел из помещения, но никого не нашел. В этот момент в комнате, где происходило пиршество, обрушился потолок, хозяин и все гости были убиты. Когда пришли родственники, оказалось, что тела погибших столь обезображены, что никого из них невозможно узнать. Тогда Симонид начал вспоминать, в каком порядке сидели пирующие за столом. Таким образом, по месту, ими занимаемому, он смог определить каждого погибшего. Это дало ему ключ к открытию закона, согласно которому по месту расположения предметов можно восстановить их образы.

После этого Симонид специально занялся искусством запоминания. Он изобрел особый мнемотехнический город. Город состоял из нескольких районов — для хронологии, географических названий, имен, практической жизни и т. д. Каждый район состоял из 10 домов, в которых было до 100 комнат. В каждой комнате находились живые существа, которым вверялась на хранение запоминаемая информация. Расположение домов на улицах воображаемого города, внутреннее устройство домов, образы комнат и живых существ нужно было очень ярко представить и запомнить. Этим искусством Симонид овладел настолько хорошо, что чувствовал себя в этом мнemo-техническом городе, как у себя дома.

Подобными методами широко пользовались древние ораторы и философы: Пифагор, Цицерон, Плутарх, Сократ, Квинтилиан. Описанию мнемотехнических систем был посвящен не сохранившийся труд Аристотеля «Мнемоникой». Среди ораторов и богословов был очень популярен так называемый «метод мест», позволяющий запоминать большие объемы информации в определенной последовательности. Ведь ни один древний оратор не выступал перед публикой с конспектом в руках. А для богословских споров необходимо было знание наизусть многих мест из Священного Писания. Требовалось иногда указать точно, в какой книге, главе и т. д. находится

цитируемое место. По «методу мест» запоминаемые имена, факты и т. д. привязывались в определенной последовательности к знакомым предметам, например, к интерьеру своего жилища или домам на знакомой улице. Вспоминая, нужно было мысленно пройти мимо стен по комнатам своего дома и «снимать» с тех или иных деталей интерьера нужные сведения. В Древнем Риме для запоминания последовательности мест применялась карта звездного неба, ряды созвездий и небесных знаков.

Взлет популярности мнемоники пришелся на средние века. В это время список мнемотехнической литературы значительно расширился. По средневековым городам путешествовали знаменитые мнемотехники, демонстрируя свое искусство и «обращая в свою веру» все новых и новых последователей. Мнемонику почтили своим вниманием многие великие люди того времени. Несколько статей о мнемонике под общим названием «Arcanum» («Тайна») написал Лейбниц. Изложению некоторых искусственных приемов запоминания посвящены труды френсиса Бэкона «Совершенствование обучения», Раймунда Луллия «Великое искусство». Известен интерес к мнемотехнике Джордано Бруно, Шекспира, Канта, Фомы Аквинского и многих других. Так, в широко известном театре Шекспира «Глобус» многие актеры в своих выступлениях пользовались изоощренными мнемотехническими системами. Театр Шекспира даже называли «Театром Памяти».

Среди наиболее известных профессиональных мнemo-техников Европы того времени можно назвать имена Ламберта Шенкеля, Мартина Зоммера, Петра Равенского, Лаврентия Фриза. Особой популярностью пользовалось сочинение последнего «Краткое наставление о том, как можно удивительным образом усилить память», вышедшее в 1525 году.

В XVII и XVIII веках мнемоника широко распространилась в Великобритании. Обучение ей вводилось в школе. Сохранилось большое количество книг, написанных Рихардом Греем, Карлом Духетом, аббатом Грегором фон Фейнэглем. Последний упоминается Байроном в «Дон Жуане» (III глава I песни):

«Память ее была неистоцима, как родник,  
Мнемонические лекции Фейнэгля  
Были бы ей решительно не нужны».

В России мнемоникой увлеклись в XIX веке. На рубеже XIX и XX веков

существовали многочисленные школы мнемоники, заочные курсы, учителя которых обещали своим ученикам фантастические результаты. Перед I мировой войной в Петербурге был даже открыт Мнемотехнический институт. Издавались многочисленные книги с многообещающими названиями. Некоторые советы авторов этих книг по сегодняшним меркам выглядят весьма наивно. Однако в целом все излагающиеся в них приемы по существу повторяют первые мнемотехнические опыты древности. И главное их отличие — ориентация на запоминание больших объемов информации, что связано со значительной предварительной работой по «построению» мнемотехнических городов и т. д. При этом рациональные методы нередко игнорируются. Современному читателю вряд ли нужны громоздкие мнемотехнические конструкции. «Мозг сумасшедшего, — писал проф. Г. И. Челпанов, — должно быть, не имеет такого ужасного вида, как мозг человека, постоянного занимающегося мнемоникой». Между тем простейшие искусственные приемы запоминания, опирающиеся на те же принципы, что и классические мнемотехнические системы, мы можем с пользой применять и сегодня — как вспомогательное средство, усиливающее рациональное и механическое запоминание.



## ЦИФРО - БУКВЕННОЕ ПЕРЕКОДИРОВАНИЕ

Большинство мнемотехнических приемов основано на перекодировании. Это значит, что запоминаемая информация по каким-либо правилам или ассоциативно переводится в другую знаковую систему, в иные термины, образы, которые запоминаются легко. При воспоминании остается лишь «раскодировать» эти вспомогательные образы.

В основе метода цифро-буквенного перекодирования лежит схема:

***цифра-буква (согласная) — слово — образ — ассоциация.***

Примем следующий вариант замены (перекодирования) цифр на буквы и в соответствие каждой цифре поставим ту согласную, с которой начинается название этой цифры. Исключение составляет лишь цифра 9:

0 — Н (ноль)    5 — П (пять)

1 — Р (раз)    6 — Ш (шесть)

2 — Д (два)    7 — С (семь)

3 — Т (три)    8 — В (восемь)

4 — 4 (четыре)    9 — 3

«Д» для 9 использовать уже нельзя, т. к. «Д» уже занято для 2. Берем букву «З», т. к. она немного похожа на изображение цифры 9. Теперь любое число мы можем представить в виде набора согласных букв: 10 — РН, 11 — РР, 12 — РД и т. д.

Далее «осмысляем» эти наборы согласных, добавляя к ним гласные буквы. Гласные можно ставить как угодно: перед и после согласных, между ними. Для простоты «зачислим» букву «и» в ряд гласных. Тогда каждая цифра и число заменяется некоторым словом:

1 — Рай    8 — яВа    15 — РеПа

2 — аД    9 — аЗv    16 — еРШ

3 — Ту    10 — РаНа    17 — РиС

4 — Чай    11 — РуР    18 — РоВ

5 — Па    12 — уРоД    19 — РоЗа

6 — Шея    13 — РоТ    20 — ДНо

7 - уСы    14 — РуЧей    21 — УдаР и т. д.

Назовем этот ряд слов *Основным списком*.

Попробуйте теперь перекодировать, например, число 715. Ему соответствует такой набор из согласных букв:

СРП. Можно подобрать следующие слова: СеРП, СиРоП. А какому числу соответствует слово ВеРа? 81. А ТРоН? 310. АСВиТеР? 7831.

Таким образом мы можем без особых затрат сформировать в памяти практически любое количество свободных ячеек. При этом каждая ячейка имеет порядковый номер и название. (Так же, как и мнемотехнический город был заселен живыми существами. Только в том случае схему расселения нужно было запоминать механически, а в нашем случае запоминание облегчено.)

Как пользоваться этой системой? Мы можем «помещать» в эти ячейки любую информацию, связывать ее с названием, а при необходимости свободно извлечь (мы же знаем, ГДЕ она лежит!). Мы можем оперативно запоминать любую упорядоченную цифровую информацию (телефоны, адреса, таблицы, даты и т. д.). Что значит

«помещать»? Значит, название соответствующей ячейки нужно связать с запоминаемой информацией. Проще и надежней связывать через образование зрительных ассоциаций. То есть вы конструируете некоторую картинку, сцену, в которой участвуют зрительные образы названия ячейки (слова Основного списка) и образы запоминаемого материала. Допустим, вы запоминаете слово «телефон» (пусть вам нужно починить телефонный аппарат). Это будет, к примеру, 20-й пункт в списке запоминаемых дел. Значит, кладите это слово в 20-ую ячейку, которая называется «Дно». Представляете: ваш телефонный аппарат лежит на дне реки, погруженный в ил. Теперь, вспоминая, что у вас лежит в 20-й ячейке, вы без труда найдете там телефон. Рассмотрим более подробно некоторые примеры.

### ***Сто слов — за 5 минут!***

Естественно, наша память не в состоянии запомнить такой объем информации механически. А вот мнемотехнически — может! И даже — с порядковыми номерами. Давайте попробуем.

Предположим, вам нужно запомнить в определенной последовательности ряд слов (терминов, поручений, покупок и т. д.). Последовательно связывайте эти слова с Основным списком. При этом старайтесь представить зрительно некоторую картинку, ситуацию, в которой участвуют соответствующие пары слов — из вашего ряда и из Основного списка.

Пусть это будет список дел на завтра. Конечно, большей частью это нужно тогда, когда нет возможности записать. Например, вы едете в метро в час «пик» и, чтобы не терять времени, планируете свой завтрашний день. При этом вы вспоминаете и такие дела, которые обычно в текучке забываются и накапливаются. А сейчас, пока есть время, вы вспоминаете, что вам уже давно нужно отправить письмо другу, забрать книгу у товарища, купить соль и т. д. Итак, на завтра вы планируете:

1. С утра перед работой зайти в паспортный стол и забрать, наконец, **паспорт**.
2. Поставить **набойки** на каблучки в «Чистке обуви» возле метро.
3. Купить утром **газету**, в которой ожидается интересная статья.
4. Зайти в **сберкасса** перед работой, взять деньги и отдать долг.

5. Позвонить **Васе** (никак не соберусь!).
6. Позвонить в ателье, узнать, когда будут готовы **брюки**.
7. Позвонить в «Ремонт квартир» и вызвать мастера укрепить **дверь**.
8. Забрать в соседнем отделе **книгу**, которую вы дали почитать еще в прошлом году.
9. Написать и отправить **письмо**.
10. Купить **соль** (уже неделю все едим несоленое!).
11. Купить **картошки** (давно жена просит).
12. Купить **ручку** (в старой заканчивается паста).
13. Купить **лампочку** для фонарика.
14. Купить **спички**.
15. После работы зайти в **телеателье**, вызвать мастера.

Теперь связывайте последовательно эти пункты с соответствующими словами Основного списка. Для этого нужно выделить ключевые слова и перевести запоминаемую информацию в зрительные образы. Итак:

1. Рай — паспорт.
2. Ад — набойки.
3. Ту — газета.
4. Чай — банк (сберкнижка).
5. Па — Вася.
6. Шея — брюки.
7. Усы — дверь.
8. Ява — книга.
9. Азу — письмо.
10. Рана — соль.
11. Рур — картошка.
12. Урод — ручка.
13. Рот — лампочка.
14. Ручей — спички.

15. Репа — телеателье (телевизор). Постарайтесь увидеть следующие картинки как можно более ярко, не обращая внимания на их нелепость:

1. У золотых ворот **рая** стоит бог и проверяет при входе **паспорта**.
2. **В аду** между котлов бегают черти и цокают новыми **набойками** на копытах.
3. Огромная **газета** постелена на поле аэродрома. По нему ездят самолеты (ТУ).
4. Вы залили **сберкнижку** сладким **чаем**, и листки слиплись.
5. ваш не очень худой друг **Вася** надел балетные тапочки и выделяет на сцене

различные **па**.

6. **Брюки** завязаны вокруг **шеи** вместо шарфа.

9. В **письме** отправляется порция **азу**.

13. Ваш рот битком наполнен маленькими **лампочками**.

Эйдотехника (искусство оперирования зрительными образами; от гр. eidos — образ.) — основа мнемоники

Чтобы этот метод хорошо работал, чтобы ассоциации прочно держались в памяти, полезно придерживаться следующих **правил**:

1. Максимально четко увидеть, почувствовать образы, в которые переведена запоминаемая информация.

2. Брать первую пришедшую в голову ассоциацию.

3. Учитывать, что, чем меньше общего с действительностью в искусственно созданных ситуациях, тем запоминание будет лучше. Для этого можно:

а) увеличивать или уменьшать размеры предметов;

б) увеличивать их количество;

в) менять местами функции предметов;

г) добиваться максимальной нелепости ситуации.

4. Стараться, чтобы ситуации каким-либо образом задевали вас лично. Желательно, чтобы они причиняли вам боль, пачкали вас и т. д.

5. Образы в создаваемых картинах должны жить, двигаться, звучать. Они не должны быть статичными.

6. Связываемые образы д-ны вз-д-ть др. с др., производить совместное действие.

Тогда они сцепятся надежнее.

7. Когда картинка готова, постарайтесь увидеть ее зрительно целиком и сконцентрировать на ней свое внимание хотя бы в течении нескольких секунд.

Нужно потренировать возможности быстрого ассоциирования. Для этого можно делать следующие упражнения.

а) Связать ассоциативно несколькими разными способами пары слов. Можно играть вдвоем, поочередно придумывая ассоциации. Например, нужно связать «тарелку» и «суп». Вы придумываете и представляете:

- тарелки с супом составляют пирамиду, причем каждая, кроме первой, плавают в нижней; пирамида падает вам на брюки;
- суп варится из осколков тарелок; вы едите этот суп;
- тарелка перевернута, и в доньшке налит суп;
- две тарелки сложены доньшками наружу, а внутри образовавшейся емкости находится горячий суп;
- море из бушующего супа выбрасывает на берег, как гальки, маленькие тарелочки и т. д.

Если ограничить время, то проигрывает тот, кто не успел сделать ход. Можно играть на количество: кто придумал больше за фиксированное время, тот и выиграл.

б) Выполняется также вдвоем. Ваш товарищ в быстром темпе называет любые слова. Ваша задача **ОЧЕНЬ БЫСТРО** называть любые ассоциации. Главное — не их качество, а быстрота. Такую «игру» применял герой рассказа Карела Чапека «Эксперимент профессора Роусса». Профессор-психолог с ее помощью выводил на чистую воду подозреваемых преступников. Таким образом профессор Роусс «разговорил» подозреваемого в убийстве шофера такси слесаря Ченека. Начав с нейтральных, профессор постепенно вводил в игру слова, связанные с преступлением.

«Спрятать», — спрашивал профессор. «Зарыть», — тут же отвечал Ченек. «Лопата» — «Сад». «Яма» — «Забор». И так далее. В результате труп убитого был обнаружен зарытым у забора в саду у Ченека.

С помощью таких упражнений, особенно когда они выполняются в условиях

ограниченного времени, можно размять верхние слои вашего сознания, развить динамичность оперирования образами и понятиями, гибкость образного мышления.

### *Телефоны, коды городов...*

Незаменимы мнемотехнические приемы для оперативного запоминания цифровой информации. Здесь мы используем тот же метод цифро-буквенного перекодирования. Естественно, когда есть возможность записать, никакие фокусы не нужны. А если нет? А если это телефон, который всегда полезно иметь при себе?

Еще пример. Неотложная стоматологическая помощь — телефон в Москве 264-65-21. Перекодируем: 2646521 Д Ш Ч Ш П Д Р Ду Ш Ча Ша Пу Д Ра.

Представьте, что у вас болят зубы. Вы перепробовали все средства, но ничего не помогает. Тогда вы прибегаете к последнему: становитесь под холодный **душ**, берете в руки большую **чашу**, доверху наполненную **пудрой**. Пудра размокает, и вы жуete ее, стоя под душем. Нелепо? Но чем нелепее картинка, тем прочнее она будет держаться в памяти.

Цифры	Основная буква	Запасная буква	Как запоминать
0	н	ж	если н перегородить еще одной вертикальной чертой, получится ж
1.	р	г	г внешне похожа на один
2.	д	л	л состоит из двух палочек
3.	т	к	к — из трех палочек
4.	ч	м	м — ч-х
5.	п	щ	щ — из 5
6.	ш	ц	у ш — правую палочку опустить вниз, получится ц
7.	с	х	х также перекрещена как

8.	в	ф	и 7 в и ф созвучны
9.	з	б	б похожа на перевернутую 9

Р и с. 1

Далеко не всегда можно быстро подобрать осмысленные слова под заданные наборы букв. Но ведь у нас есть в запасе еще 10 согласных. Добавим к буквам Основного списка по одной запасной. Этим мы сразу увеличим количество степеней свободы при составлении слов (см. рис. 1).



### **Как не забывать то, что мы обычно забываем?**

Мы забываем зайти, куда собирались, забываем сказать что-то важное, забываем спросить, позвонить, взять, отдать.

Мы обижаем друзей и сослуживцев, соседей и родственников.

Принеси мне завтра журнал, - говорит друг.

Хорошо, - принесу, - отвечаем мы.

Только умоляю, не забудь, - снова просит он.

А мы раздражаемся: «Да не забуду, успокойся». И забываем.

Мы забываем, куда что кладем. Ключи, очки, документы, сколько времени мы тратим на поиски этих вещей в своих малогабаритных квартирах! (Подсчитано, что средний житель теряет на это не менее полугода жизни). Мы вынуждены возвращаться домой, не в состоянии вспомнить простых вроде бы вещей: закрыл ли дверь, выключил ли утюг и т. д.

Мы наносим себе материальный ущерб. В транспорте и кино, гостях и магазинах. Мы забываем зонтики, шляпы, перчатки. Мы ставим чайник на газ и забываем про него, уйдя смотреть телевизор. Сколько отвалившихся чайных носиков на вашем счету?

Это — классическая, «профессорская» бытовая забывчивость. «Да уж не сердись, — говорим мы товарищу, — память подвела». Да, хорошо, когда есть на что свалить. Не поэтому ли так мало усилий тратим мы на то, чтобы быть пунктуальными? А если бы у

вас была репутация человека, который никогда не забывает подобных вещей? Пришлось бы жить в постоянном напряжении.

Память не виновата. Она не выбирает своего хозяина. А вот хозяин должен нести ответственность за эффективность использования своей памяти. А для этого ему нужно лишь знать ее законы.

Итак, как же бороться с бытовой забывчивостью?

Метод «искусственных знаков»

Представьте такую ситуацию. Вы потушили свет, открыли окно и легли спать. Комната наполняется ночной прохладой. Вы погружаетесь в приятную дрему. И вдруг — вы вспоминаете, что забыли позвонить Ивану Ивановичу. А ведь это — вопрос жизни или смерти! Что делать? Сейчас звонить поздно. Значит, придется звонить завтра утром. Только бы не забыть!

Представили? Отлично. А теперь ответьте: что вы делаете в этой ситуации? Самый простой и наиболее часто используемый путь очевиден. Нужно стряхнуть с себя сон, встать, поеживаясь от холода, зажечь свет, найти карандаш и клочок бумаги и написать: «Зв. Ив. Ив!» И положить бумажку рядом с кроватью. Самые запасливые кладут в изголовье блокнот и ручку. Но и это не отменяет неудобств. К тому же в утренней спешке и бумажку можно не заметить. Люди с сильной волей дают себе мысленный приказ: «Утром позвонить Ивану Ивановичу!» Что ж, иногда срабатывает. Но гарантии нет.

А вот другой, «эйдотехнический» путь, который предлагает мнемоника. Он прост, нетрудоемок и стопроцентно надежен. Вспомнив о звонке, вы всего лишь опускаете руку на пол и, даже не открывая глаз, нащупываете свою домашнюю тапочку. А теперь бросьте ее под диван! Все остальное — дело мнемотехники. Представьте зрительно, что ваша тапка наполнена до краев маленькими Иван-Иванычами. Сто человек крошечных Иван-Иванычей теснятся в вашей тапочке. Представили? А теперь можно смело засыпать.

Проснувшись утром, вы, конечно, ничего не помните. Судорожные взгляды на часы — успеть бы на работу! Да, но где же тапка? Наверно, под кроватью. Да, действительно там. Вы вынимаете свою тапку и видите в ней — кого? Совершенно верно:

сто маленьких Иван-Иванычей, ждущих вашего звонка.

Это — метод «искусственных знаков». Вы оставляете некоторый знак, никак содержательно не связанный с запоминаемой информацией. А связываете ассоциативно через воображаемую картинку. В этой ассоциативной связке все и дело. Ведь мы часто пользуемся подобными знаками. Но далеко не всегда они срабатывают. Вспомните пресловутые «узелки на память». Сколько раз, увидев такой оставленный для памяти знак, мы не могли все-таки определить, что он значит.

Вспомним известного героя Гоголя, который пытался применить такой метод, чтобы не забыть захватить за нужной ему рукописью. «Прошлый год,— рассказывает он, — случилось проезжать через Годяч; нарочно ещё, не доезжая до города, завязал узелок, чтобы не забыть попросить об этом Степана Ивановича. Этого мало: взял обещание с самого себя, как только чихну в городе, то чтобы при этом вспомнить об этом. Все напрасно. Проехал через город и чихнул и высморкался в платок, а все позабыл».

Ошибка героя Гоголя состояла в том, что знак был связан с содержанием запоминаемой информации лишь волевым приказом. И вся процедура не опиралась на закон одновременных впечатлений. Знак должен напоминать, вызывать нужные представления.



### ***МЕТОД ВОООБРАЖАЕМЫХ ЗНАКОВ.***

Итак, вы носите в кармане письмо, написанное к предыдущему празднику, забывая опустить его в почтовый ящик? предположим, вы собрались выходить из дома и в очередной раз с раздражением нащупали в кармане неотправленное письмо. Теперь максимально ярко представьте вашего адресата в том пункте пути на работу, где есть почтовый ящик. Пускай он стоит на автобусной остановке или не дает вам пройти в метро. А лучше, если вы представите, как ваш заждавшийся письма товарищ лежит в грязи лицом вниз возле входа в метро, а входящие безжалостно наступают на его спину. Представьте детально хорошо знакомый вам вход в метро, двери, стены — и вместе с ними вашего адресата. Тогда по закону одновременных впечатлений реальный вид входа в метро вызовет представление о воображаемом знаке, т. е. о вашем друге. Ведь эти впечатления возникли

в вашем сознании одновременно.

Как часто вы уносите домой ключ от своего кабинета или лаборатории, хотя полагается его сдавать? А на следующий день пришедшие раньше вас коллеги томятся возле входа, кляня вас на чем свет стоит. Перед окончанием рабочего дня, когда вы твердите себе: «Не забыть бы сдать ключ», оставьте какой-либо воображаемый знак. Представьте, например, что ключ вырос до размеров человеческого роста и стоит у последней двери вашего учреждения, не давая вам пройти. Или: у вахтера, сидящего у выхода, вместо волос на голове растут ключи. Реальные образы должны вызывать воображаемые, если вам удалось представить их действительно ярко.

Допустим, вы постоянно забываете зонтик в гостях. Заблаговременно свяжите его ассоциативно с какой-либо деталью коридора. Или с вашим пальто. Или с застегиванием пуговиц. Представьте, что ваши пуговицы — это маленькие зонтики. Вы просовываете пуговицу — зонт в петлю, и она раскрывается, не давая пальто расстегнуться. Застегивая пуговицы перед уходом из гостей, вы вспомните и о зонте.

Бывает, что вы дома теряете нужные предметы? Составьте список «опасных» вещей — это будут в первую очередь очки, ключи и документы. Применяйте, кроме метода «нескольких ворот», и метод «воображаемых знаков». Вы кладете очки на телевизор? Сразу представьте, что вы нанизываете их на антенну. Стекло бьется, очки болтаются у основания антенны. Через час, когда вы начнете искать очки, эта картинка сразу всплывет.

Чтобы легко продуцировать такие зрительные образы, нужно немного потренироваться. Специальные упражнения приведены в разделе о воспоминании. А пока сделайте следующее:

1. Ежедневно, а лучше несколько раз в день давайте себе такие задания: «Когда я подойду к своему дому (выйду из метро, зайду в магазин), я должен вспомнить о чем-либо определенном». Например, вы едете в метро и говорите себе: «Через 20 минут, когда я выйду из станции на улицу, возле ларька с квасом я должен буду подумать о слонах». И представляете, как огромный слон, расталкивая очередь, углубляется хоботом в ларек и выпивает весь квас.

Вы сможете сказать себе, что овладели методом «воображаемых знаков», только

после того, как такое «заказанное» воспоминание всплывает у вас **подряд 3 раза**.

2. Периодически дома кладите все нужные вещи (часы, очки, ключи, деньги, столовые приборы, ручки, книги и т. д.) в самые неожиданные места. Под ковер, за диван, в обувь, на люстру. При этом связывайте ассоциативно вещь с местом. Важность предметов заставит вас ответственно подойти к выполнению упражнения.

Метод «естественных знаков»

Этот метод опирается на реальные предметы, связанные с запоминаемой информацией. Он применяется для облегчения воспоминания полузабытых событий. Поэтому он будет рассмотрен в разделе о воспоминании.



## ИСКУССТВО ПОМНИТЬ ИМЕНА

Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком в человеческой речи. Дейл Карнеги. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей.

Субъекту, сиющемуся вспомнить ускользнувшее из его памяти имя, приходят в голову иные... имена, и если эти имена и опознаются сразу же как неверные, то они все же упорно возвращаются вновь с величайшей навязчивостью.

Зигмунд Фрейд. Забывание собственных имен. — Психопатология общей жизни.

Сколько неудобств доставляет нам не запомненное вовремя имя! Неустановленные контакты. Свернутые знакомства. Прерванные разговоры. Обиды. Разочарования. Упущенные возможности. Всего этого могло бы не быть, умей мы прочно запоминать имена. Мы мучаемся, напрягаем память, но...

И вот снова меня окликает — по имени! — какой-то человек, приветливо улыбаясь, подходит, спрашивает, как дела... Да, лицо знакомо. Я даже помню, где и когда я с ним познакомился. Но вот имя! А ведь тогда я специально обратил внимание: нужно запомнить этого человека. И даже записал его фамилию. Но на какую букву? Проклятая память!.. И как ему удалось запомнить мое имя?

Прочность и быстрота забывания имен поразительна. Только что познакомился с человеком, он отчетливо произнес свое имя. Но вот решил через пять минут обратиться к

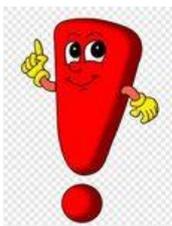
новому знакомому — имя вылетело из головы! Почему?

Собственные имена — один из наиболее «забываемых» видов несмысловой информации. И забываются они потому, что редко что значат для нас. Особенно, если это обычные распространенные имена. Они не имеют никакого содержания, не отражают личных качеств и особенностей их носителя. То ли дело в давние времена! Тогда людей называли действительно собственными именами. Например, индейцы. Зоркий Сокол, Быстрый Олень, Ястребиный Коготь. Попробуй, забудь! Каждому человеку — свое имя. А тут каждый первый Сережа и Миша. Да, действительно трудно.

Между тем история знает немало примеров выдающейся памяти на имена. Александр Македонский, как гласит легенда, знал поименно все свое тридцатитысячное войско. То же самое могли сделать древнегреческие полководцы Фемистокл и Перикл: они знали по именам всех граждан Афин. Публий Корнелий Сципион — древнеримский государственный деятель — знал в лицо каждого жителя Рима. Джордж Вашингтон и Наполеон тоже помнили всех своих солдат. Выдающейся памятью на имена обладали Франклин Рузвельт и Шарль де Голль.

А наш современник, основатель и руководитель Школы памяти в Нью-Йорке Гарри Лорейн демонстрирует, к примеру, такие чудеса. Проходя по рядам концертного зала перед началом какого-либо представления, он за руку знакомится с каждым из нескольких сотен зрителей. После этого он безошибочно воспроизводит все услышанные имена и в течение вечера обращается ко всем своим новым знакомым только по имени.

Что ж, остается только завидовать? Нет. Наши возможности запоминания имен могут быть значительно улучшены, причем с использованием только своей природной силы памяти. И если мы не обладаем крепкой механической памятью, то нужно научиться обходиться без неё, то есть найти надежные вспомогательные, мнемотехнические приемы запоминания.



Итак, как запомнить имя?

### *Алгоритм запоминания имени при знакомстве*

Наверное, это самое важное — прочно запомнить имя сразу, при первом знакомстве. Но именно здесь мы чаще всего пускаем дело на самотек. Обычно мы полагаемся

на механическую память, да и то лишь слуховую. В лучшем случае мы повторим услышанное имя про себя. Или попытаемся найти аналогии к имени среди известных людей или своих знакомых. И все. Но в этом случае запоминание гарантировано только в том случае, если аналогия однозначна. Когда человека зовут, к примеру, Феликс Эдмундович. Или когда его имя и отчество полностью совпадают с нашим. А если нет?

Начнем с того, что запоминание имени все-таки опирается на работу механической памяти. Все вспомогательные, мнемотехнические приемы должны лишь облегчить запоминание и обеспечить контроль правильности воспоминания. Поэтому начнем с самого начала, с момента «простого» механического восприятия имени при самом первом знакомстве. Вам представляют человека или он сам называет себя. Вы тоже представляетесь. Что дальше?

1. Прежде всего нужно заставить себя полностью сконцентрироваться на слышимом имени. Поэтому непосредственно перед представлением выбросьте все из головы, приготовьтесь УСЛЫШАТЬ. А то ведь нередко бывает так: нам представляют человека, а мы в это время держим в голове свежий анекдот, боясь забыть его, поскольку собрались рассказать его хозяину. Тогда имя просто не будет услышано. Именно здесь, на первом этапе работы памяти нужно быть максимально бдительным. Ведь вы открыли только одни «ворота» — слуховые. Допустим, имя воспринято. Теперь сразу, не медля ни секунды, нужно открывать все другие «ворота» (помните метод «нескольких ворот»?). Поэтому следующий пункт:

2. Имя нужно пропустить через речедвигательный канал, т.е. произнести. Формы этого могут быть различны. Например, можно сразу уточнить имя: «Извините, я правильно расслышал, Виктор Петрович?» Или: «Мой друг так быстро представил вас. Боюсь, я неправильно понял». Это нужно сделать даже в том случае, если имя вы расслышали хорошо. Никто не обидится: внимание к имени не наказуется (вспомните Дейла Карнеги — он доказал это весьма убедительно).

Также имя стоит произнести ещё раз, когда представление окончилось. Вы обменялись парой незначущих фраз («Не правда ли, здесь очень мило», «А кем вы приходитеесь новобрачным?») и т.д.). Теперь скажите, смотря в глаза новому знакомому: «Приятно было познакомиться, Виктор Петрович». С ударением на последних словах, как

бы закрепляя и ещё раз уточняя имя и отчество, показывая этим свое внимание и уважение к этим атрибутам личности человека.

3. Теперь нужно закрепить имя двигателью. Возможности записать в такой ситуации, конечно, нет. Но воспроизвести начертание — в воздухе или хотя бы движением пальца в кармане — совсем не сложно. Хотя, если имя сложное, можно и попросить: «У вас очень редкое имя. Боюсь ошибиться на слух. Напишите его вот здесь».

4. Остался зрительный канал. Представьте зрительно, как пишется это имя. Как оно будет выглядеть напечатанным в газете. Или написанным вашим почерком. Или каллиграфическим. Или церковнославянским шрифтом. Или готическим. Представьте, как вы пишете это имя плакатным пером. И так далее.

Таким образом, мы открыли все «ворота», использовали основные типы памяти. Теперь от механического запоминания мы переходим к мнемотехническому. То есть ищем вспомогательные опоры для облегчения работы памяти. Начинаем с попыток осмыслить бессодержательное пока имя. Для этого:

5. Пытаемся вспомнить перевод имени и отчества на русский язык. К примеру, Виктор — «победитель», Петр — «камень». Для этого, конечно, полезно знать переводы наиболее распространенных имен.

6. Можно вспомнить аналогии из других языков. Например: Иван — Ян — Иоанн — Иоганн — Джон. Может, таким образом наткнетесь на какую-то простую аналогию, которая и будет опорой.

7. Сделать то, к чему мы прибегаем чаще всего: поискать аналогии среди своих знакомых и друзей.

8. Если позволяет ситуация и статус человека, спросите: «У вас такое редкое сочетание имени и отчества. В честь кого вас назвали?» Опять же, не стоит стесняться. Человек не обидится. Ведь имя — это самое дорогое, что у него есть. Наоборот, он будет польщен таким вниманием. Ведь никто до этого не интересовался его именем. Работой — да, семьей — да. Здоровьем — тоже. Но именем? Нет, безусловно, он будет польщен.

Или, если вам представили человека с редким именем, можно спросить: «А как мне вас называть? Я знал человека с таким же именем, он очень не любил, чтобы его

звали так-то». Или: «Одну мою знакомую тоже звали Вероника. Но она очень любила, чтобы её называли Верой. А как вы предпочитаете?»

К подобным приемам часто прибегают иностранцы. «Не могу привыкнуть к вашим именам,— говорит иностранец.

- Какая уменьшительная форма от вашего имени? Как вас зовут в семье? Можно я тоже буду вас так называть?

9. Попробовать подобрать звуковые или иные аналоги для одной из форм имени. Например: Степа — «растрепа», Валера — «фанера», Вадим — «не дадим». Или:

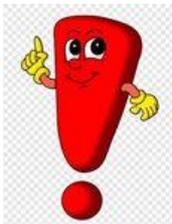
Иван — ван — Van — «вагон» (англ.). Или, если у вас сохранились синестезические возможности — вызывать дополнительные ощущения. (Подобно тому, как С. В. Шерешевский мог видеть и чувствовать бессмысленные слова и звуки. Так, «Л» для него было чем-то белым и длинным, «И» — уходящим вперед, в перспективу и т.д.).

Точно так же некоторые имена могут иметь для вас какие-то зрительные аналоги. Здесь трудно привести примеры, поскольку это очень индивидуально. Но, допустим, Василий может вызывать у вас образ чего-то тонкого и острого, как бритва. Послушайте: «Ва-с-с-илий».

И заключительный пункт, важный для дальнейшего изложения:

10. Из пунктов 5—9 выберите один наиболее яркий вариант перевода, аналогии, образа, который вы можете четко представить ЗРИТЕЛЬНО. Постарайтесь увидеть его и сконцентрировать в течение нескольких секунд на нем свое внимание. Запомните этот пункт. А теперь на время переключимся на рассмотрение другого важного аспекта проблемы запоминания лица.

### *Лицо помню, а имя — нет!*



Мало прочно зафиксировать имя. Нужно ещё запомнить, что оно принадлежит именно этому человеку. Как часто мы называем своих — конечно, неблизких — знакомых чужими именами. Подумаешь, перепутал! — скажете вы. Однако вспомните, как вас называли чужим именем. Ведь это, по существу, отказ в праве называться (и выглядеть!) личностью. Значит, вы столь ординарны, что вас можно с кем-то спутать? Поэтому важно запомнить и внешность

человека.

Вообще-то, лица мы запоминаем хорошо. Точнее, узнаем. Видели ли вы человека, который сказал: «Имя ваше я хорошо помню, а вот ваше лицо мне незнакомо»? Конечно, нет. Человека мы обычно узнаем сразу (хотя не всегда помним, ГДЕ с ним познакомились). А вот вспомнить имя обладателя знакомого лица не всегда возможно. Значит, лицо должно напоминать об имени. Но для этого нужно уметь запоминать лица. В разделе о методе «нескольких ворот» мы говорили о способах запоминания зрительных впечатлений. Дополним и конкретизируем этот метод в применении к запоминанию лиц.

**Самое главное – в результате такого наблюдения и анализа необходимо выделить одну-единственную наиболее характерную, хорошо запоминающуюся черту внешности этого человека. По этой черте вы должны будете его в дальнейшем опознать.**



Разумеется, здесь важно развить в себе элементарные физиогномические способности. Для этого есть простое упражнение. Потратьте на него 10—15 минут в день, и через месяц для вас не будет двух одинаковых лиц. Вот это упражнение: ежедневно наблюдайте и анализируйте различия в той или иной черте лица. Допустим, сегодня у вас — «День Носа». Утром перед зеркалом вы наблюдаете первый Нос за день — это ваш нос. Посмотрите на него внимательно. Какова его форма, длина, особенности. Второй Нос вы встречаете в лифте. Это нос вашего соседа. Изучите его, пока едете. Чем отличается от вашего? (Важно концентрироваться именно на различиях). Много носов едет с вами в метро. Вот напротив вас сидит третий Нос. Чем он похож и чем отличается от вашего, и от Носа в лифте? А вот рядом с ним Нос четвертый. О, какой интересный нос! И так весь день.

Следующий день у вас может быть «Днем Глаза». Далее — «День Бровей». А на ухо стоит выделить несколько дней. Это будет «Пятидневка Уха». В дальнейшем можно углубиться. «День Кончика Носа». «День Мочки». «День Верхнего века». Месяц настойчивых наблюдений — и вы сможете по одному козелку идентифицировать десяток разных людей. Подобно тому зубному врачу, который мог называть по имени своих пациентов только после того, как заглядывал им в рот.

А теперь САМОЕ ГЛАВНОЕ.

*Имя пишем на лице*

Вспомните последний — 10-й — пункт алгоритма запоминания имени. Вы должны были зрительно представить образ запоминаемого имени. Сопоставьте его с последним 5-м пунктом алгоритма запоминания лица — выделением его особенной, характерной черты. Основной мнемотехнический прием запоминания имени заключается в **установлении ассоциативной связи** между этими двумя пунктами. То есть вы должны — по всем правилам эйдотехники — наглядно представить нелепую картинку, в которой бы взаимодействовали зрительный образ имени (отчества, фамилии) и особенная черта внешности. (В эту же картинку можно включить и другие сведения о человеке, например, его профессию или день рождения).

Вы знакомились с Виктором Петровичем? После того, как применили метод «нескольких ворот» для усиления механического запоминания, закрепите это мнемотехнически. Виктор Петрович — это в переводе «Победитель — Каменевич». Предположим, в лице этого человека вы выделили выступающую переносицу и глубоко посаженные глаза. Теперь все это нужно связать. Представьте, что некто пытался забросать Виктора Петровича камнями. Но камни попадали в переносицу и не достигали наиболее уязвимого участка — глаз (глубоко посаженных и защищенных выступающей переносицей). Благодаря этому он отделался лишь синяками и царапинами и сохранил зрение. Когда у нападавшего закончились камни, Виктор Петрович перешел в наступление и победил своего обидчика. Чтобы проделать всю эту умозрительную операцию, нужно не более 10—15 секунд. Но картинка будет надежной опорой при воспоминании.

А если вы хотите запомнить заодно профессию или должность этого человека? Значит, эту информацию тоже нужно включить в созданную картинку. Виктор Петрович — директор фирмы. Значит, нападавший — ракетир. Представим, что камни мечет человек в черной маске. Можно «воткнуть» сюда ещё и день рождения Виктора Петровича — 18 февраля. Быстренько перекодируем:

18.2 = РВД (ГФЛ) = РайФЛ, РеВеЛЬ.

Ревель — прежнее название Таллинна. Можно действие перенести туда. Или

одеть Виктора Петровича в джинсы фирмы Super Rifle. Главное — все это очень ярко представить.

Теперь, когда вы встретите этого человека вновь, вы сразу выделите его глаза и переносицу. И у вас — по закону одновременных впечатлений — перед глазами всплывет сюжет о директоре в джинсах Rifle, противостоявшем каменному граду и победившем рэкетира благодаря особому расположению глаз. Значит это — «победитель-камень», т.е. Виктор Петрович. Или Петр Викторович? Если вы сомневаетесь (хотя механическая память обычно удерживает порядок), надо было сделать, например, следующее: заранее представить, что камень явился причиной победы, т.е. он был вначале. Так же вначале был и отец. Поэтому — «Победитель Каменевич».

Этот метод может снова показаться слишком искусственным и нелепым. Да он такой и есть! Но главное — то, что он работает. И работает АБСОЛЮТНО БЕЗОТКАЗНО! Нужно лишь:

1. Запомнить переводы наиболее распространенных имен;
2. Немного потренироваться в физиогномике;
3. Научиться быстро продуцировать и связывать зрительные образы.

Правила создания ассоциаций мы уже знаем. Упражнения для второго пункта тоже есть. А переводы имен — вот они:

Женские имена	Мужские имена
Анна ( <i>др.-евр.</i> ) — милая, чудесная, благодать Валентина ( <i>лат.</i> ) — здоровая Вера ( <i>русск.</i> ) — перевод с греч. Пистис, что значит «вера» Вероника ( <i>греч.</i> ) — удачливая Галина ( <i>греч.</i> ) — тихая, кроткая Дарья ( <i>др.-перс.</i> ) — царица, победительница Евгения ( <i>греч.</i> ) — дочь хороших родителей Екатерина ( <i>греч.</i> ) — всегда чистая Елена ( <i>греч.</i> ) — солнечная, светлая, факел Елизавета ( <i>др.-евр.</i> ) — почитающая бога Зинаида ( <i>греч.</i> ) — дочь Зевса	Александр ( <i>греч.</i> ) — защитник людей Алексей ( <i>греч.</i> ) — отражающий Анатолий ( <i>греч.</i> ) — восточный Андрей ( <i>греч.</i> ) — мужественный, мужчина Артем ( <i>греч.</i> ) — посвященный Артемиде Борис ( <i>русск.</i> ) — борющийся за славу Вадим ( <i>русск.</i> ) — забияка Валерий ( <i>лат.</i> ) — здоровый Василий ( <i>греч.</i> ) — царственный Виктор ( <i>лат.</i> ) — победитель Виталий ( <i>лат.</i> ) — полный жизни Владимир ( <i>слав.</i> ) — владеющий миром Вячеслав ( <i>слов.</i> ) — известнейший Геннадий ( <i>греч.</i> ) — благородный

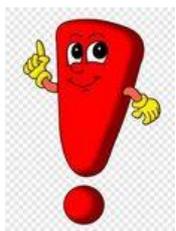
<p>Зоя (<i>греч.</i>) — полная жизни          Инна (<i>лат.</i>) — бурная, неусидчивая          Ирина (<i>греч.</i>) — мирная, спокойная          Ксения (<i>греч.</i>) — иностранка, странница          Лариса (<i>греч.</i>) — чайка          Лидия — жительница Лидии (<i>сев.-вост. часть Африки</i>)          Любовь (<i>русск.</i>) — перевод греч. Агапа, что значит «любовь»          Людмила (<i>слав.</i>) — милая людям          Майя (<i>греч.</i>) — мать, кормилица          Маргарита (<i>греч.</i>) — жемчужина          Марина (<i>лат.</i>) — морская          Мария (<i>др.-евр.</i>) — госпожа          Надежда (<i>русск.</i>) — перевод греч. Элпис, что значит «надежда»          Наталия (<i>лат.</i>) — родная          Нина (<i>слое.</i>) — фантазерка          Ольга (<i>сканд.</i>) — святая, солнечная          Раиса (<i>греч.</i>) — беспечная, легкая          Римма (<i>др.-евр.</i>) — яблочко          Светлана (<i>русск.</i>) — светлая          Серафима (<i>др.-евр.</i>) — пламенная, жгучая          Софья (<i>греч.</i>) — мудрая          Тамара (<i>др.-евр.</i>) — финиковая пальма          Татьяна (<i>греч.</i>) — учредительница          Юлия (<i>лат.</i>) — июльская</p>	<p>Георгий (<i>греч.</i>) — земледелец          Григорий (<i>греч.</i>) — бодрствующий, бдительный          Денис (<i>греч.</i>) — весельчак (от Диониса — бога вина)          Дмитрий (<i>греч.</i>) — крестьянин (посвященный Деметре, богине земледелия)          Евгений (<i>греч.</i>) — сын хороших родителей          Захар — (<i>др.-евр.</i>) — хорошо запоминающий          Иван (<i>др.-евр.</i>) — красивый, богатый          Игорь (<i>слав.</i>) — защитник          Илья (<i>др.-евр.</i>) — верный, неподкупный          Константин (<i>лат.</i>) — постоянный, непоколебимый          Леонид (<i>греч.</i>) — подобный льву, львенок          Максим (<i>др.-евр.</i>) — величайший          Михаил (<i>др.-евр.</i>) — подобный богу          Николай (<i>греч.</i>) — победитель племен          Олег (<i>сканд.</i>) — святой, солнечный          Павел (<i>лат.</i>) — маленький          Петр (<i>греч.</i>) — камень          Родион (<i>греч.</i>) — богатырь Роман (<i>лат.</i>) — римлянин          Семен (<i>др.-евр.</i>) — настойчивый, умеющий добиться своего          Сергей (<i>лат.</i>) — высокий          Степан (<i>греч.</i>) — увенчанный венком          Тимур (<i>греч.</i>) — хранитель          Федор (<i>греч.</i>) — божий дар          Юрий (<i>греч.</i>) — землепашец</p>
---	---

Если вы будете пользоваться этим методом, нужно тщательно проработать варианты переводов имен. Главное здесь — добиться однозначности. В прямых переводах есть несколько повторений: Елена — солнечная, светлая и Светлана — светлая. Георгий и Юрий — земледельцы, Дмитрий — крестьянин, Виктор, Никита — победители, Николай — победитель племен, Родион — богатырь. Подобные накладки нужно устранить. То есть подобрать и запомнить однозначную схему перевода имен в

зрительные образы. Например: Елена — солнечный свет, солнце, Светлана — свет от электрической лампочки. Георгий — фермер с трактором, Юрий — землепашец с сохой, Дмитрий — просто крестьянин в лаптях.

И повторим еще раз: образы имен обязательно нужно видеть. Даже если вам кажется, что имя простое и вы его запомните и так, будьте осторожны! Простые имена очень коварны. Фамилии Николаев и Баранов забываются намного чаще, чем, скажем, Беневоленский или Белоручев. Вспомните чеховского героя, забывшего простую фамилию Овсов. Он лишь подсознательно связал и только на смысловом уровне: овес — лошадь. Поэтому при воспоминании всплывали «лошадиные» фамилии — Кобылин, Жеребцов, Кобылятников... А нужно было УВИДЕТЬ этот овес.

Итак, основа метода запоминания имен — ассоциативная связь лица и имени. С именами обычно трудностей не возникает. Подобрать зрительный образ к любому имени в общем-то несложно. Несколько труднее все-таки с лицом. Хотя физиономические тренировки дают очень хорошие результаты, все же встречаются лица, в которых не сразу разглядишь что-либо уж очень особенное. Поэтому рассмотрим еще один — запасной — метод идентификации внешности.

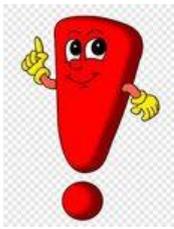


### Метод «кодирования лица»

Этот метод основан на перекодировании внешности в некоторый набор символов, которые, в свою очередь, переводятся в некоторый зрительный образ. Для этого нужно:

- выбрать несколько параметров внешности человека (рост, телосложение, цвет волос, глаз, форма носа или рта и т.д.);
- определить для каждого параметра его значения (если это рост, то, допустим, низкий, средний и высокий; если цвет глаз, то зеленый, карий, голубой, серый и т.д.);
- закодировать значения параметров (для глаз, например: зеленый — «З», карий — «К», голубой — «Г», серый — «С»);

- составить сочетание из нескольких параметров. Это даст набор согласных букв (например, ВЗ — Высокий человек с Зелеными глазами);
- подобрать соответствующее слово. В данном случае, например, ВиЗа;
- представить его зрительно;
- связать ассоциативно со зрительным образом имени (например, человека зовут Семен (умеющий добиться своего)). Представляете, как Семен добывал себе визу.



*Незаконченное действие запоминается прочнее и помнится дольше законченного.*

Этот феномен впервые подробно был описан известным советским психологом Б. В. Зейгарник ещё в 20-х годах. Можно предположить, что незаконченное действие сопровождается эмоциональным напряжением, которое и усиливает запоминание. Этим эмоциональным напряжением, кстати, объясняется нежелание ребенка прекращать игру по первому требованию взрослых. Он должен завершить действия, иначе это вызовет душевный дискомфорт.

В среднем запоминание незаконченного действия на 50% лучше. Здесь мы видим четкую связь с законами значимости информации и деятельности. При незавершенном действии нет удовлетворения потребности в достижении результата. Таким образом, происходит закрепление промежуточного результата как необходимого условия продолжения деятельности. Ведь если не держать в памяти неоконченное действие, то его невозможно будет закончить. Эффектом Зейгарник объясняются такие, например, явления. Автор, закончивший работу над книгой, не всегда помнит, о чем в ней писал. Студент, сдавший экзамен, ничего не помнит уже на следующий день. И так далее.

Из всех этих соображений следует целый ряд практических рекомендаций. Многие из них мы используем, но большей частью — интуитивно. А часто, хотя и понимаем необходимость следования тому или иному правилу, игнорируем его. А это затрудняет работу памяти. Итак, какие это рекомендации?

1. Не чередовать однотипную умственную работу. Вспомним, об этом ведь нам говорили ещё в школе: не учить после физики математику, а после истории —

литературу. То есть необходимо избегать в первую очередь гомогенных отвлечений. Лучший способ забыть только что заученное — сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал.

2. Перерывы, которые мы делаем во время интенсивной интеллектуальной работы, нужно заполнять максимально рутинной деятельностью (прогулка, физические упражнения). Ведь как часто бывает: сидишь, учишь, устал. Ну, думаешь, газетку прочитаю. Вроде бы отвлечение. Но на самом деле это другая — пускай облегченная — умственная работа. И она будет тормозить предыдущее запоминание. Поэтому вместо чтения газеты, телевизора и другого неэффективного отвлечения нужно заняться физкультурой, просто полежать, расслабившись, помыть посуду и т. д. Кроме того, во время перерыва происходит консолидация, закрепление информации в памяти, вызванное незаконченным действием.

3. Важную информацию запоминать утром, самую важную — перед сном. Почему? Потому что вечером будет отсутствовать самое сильное ретроактивное торможение. А утром — менее сильное проактивное. Конечно, здесь нужно учесть и общее утомление за день. Но можете провести простой опыт. Возьмите два четверостишия и выучите их перед сном за 5 минут. Проверьте через 8—10 часов утром. Два других сходных кусочка выучите за то же время утром любого дня, даже лучше в выходной — для углубления эффекта. Проверьте через 8—10 часов вечером. Разница в качестве воспроизведения будет примерно в 1,5 раза. Это и есть разница между силой ретро- и проактивного торможения. А если взять чисто бессмысловую информацию и запомнить её механически (также утром и вечером, до первого правильного повторения), то результаты через 8 часов будут соответственно 10% и 50%.

4. Нужно учитывать, что в первые 10—15—20 минут серьезной умственной работы сказывается эффект торможения предыдущей деятельностью. Мы говорим: трудно переключиться. Но часто это может быть и незаметно. Но проверьте себя: что вы помните из вроде бы хорошо воспринятых первых 10—15 страниц серьезного чтения? Если перечислить, окажется, что многое упущено. Это нужно учитывать, и к любой интеллектуальной работе психологически готовиться заранее. В первую очередь это относится к целенаправленному формированию установок.

5. Избегайте случайных сильных отвлечений во время работы. Кто-то позвал, зазвонил телефон — все это тормозит предыдущую деятельность. Если сразу откликнуться на эти отвлечения, потом оказывается очень трудно вернуться к работе. Что же делать? Если невозможно полностью избежать таких отвлечений, попробуйте следующее. Допустим, вы сосредоточенно читаете, и вдруг звонит телефон. Не торопитесь сразу брать трубку. Пусть он прозвонит пару раз, а вы в это время закрепите то, что сейчас делаете. Закончите абзац, прочитайте последнее предложение ещё раз, повторите главную мысль этого отрывка вслух и т. д. А теперь беритесь за телефон. А при возвращении к работе начните чтение с предыдущей страницы.

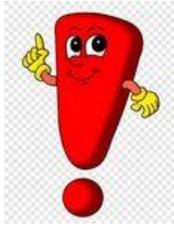
6. Старайтесь не допускать возвратных движений глаз при чтении (регрессий), если только это не связано с осмыслением материала при завершении чтения законченного в смысловом отношении куска текста. Возвращаясь к уже прочитанному, мы нарушаем логический строй повествования. Таким образом, мы выключаем оперативную память и превращаем читаемый текст в гомогенное отвлечение.

То есть вернувшись к предыдущему, мы вытесняем из оперативной памяти то, что только что в ней было. И кроме того — замедляем чтение.

7. Используйте эффект незаконченного действия для уменьшения торможения. Не заучивайте до конца. Перенесите 15—20% работы на утро. Тогда эмоциональное напряжение, вызванное незаконченным действием, закрепит запоминание.

8. В качестве упражнения, тренирующего своего рода стойкость против действия эффекта торможения, можно попробовать следующее. Возьмите две книги, положите их рядом и читайте попеременно: одну страницу из первой книги, одну — из другой. Или 30 секунд — одну книгу, 30 — другую. А потом вспомните, что говорилось в обеих книгах. Можно и усложнить. Взять три или даже четыре книги. Или книги на одну и ту же тему, в которых различаются взгляды авторов на один и тот же предмет. Прочитав их таким образом, ответить, что думает один автор, а что — другой. Но это — только упражнение.

Следующий, шестой, пункт в «списке опасностей» — негативный эмоциональный фон. Рассмотрим его тоже более подробно.



### ***Память и эмоции***

Известен следующий, ставший классическим, эксперимент. Перед одним из крупных состязаний по боксу команду разбили на две группы. В одну группу попали боксеры, которые на вопрос «Уверены ли вы в своей завтрашней победе?» ответили утвердительно. В другую — те, кто ответил «Не знаю, сомневаюсь, боюсь, что окажусь проигравшим». И тем и другим на одно и то же время дали для запоминания один и тот же материал (цифры, слоги, слова). И оказалось, что уверенные в победе спортсмены показали в полтора раза лучшие результаты, чем их «неуверенные коллеги».

Этот пример говорит о том, что негативный эмоциональный фон крайне неблагоприятно сказывается на результатах запоминания. Поэтому, если мы испытываем чувства тоски, страха, неуверенности, если мы находимся в состоянии стресса, нервозности, раздражения и т. д., от серьезной умственной работы лучше воздержаться. И наоборот, повышенное настроение, любые, даже не связанные с самим запоминаемым материалом положительные эмоции содействуют работе памяти.

Итак, если эмоции не вызваны самой запоминаемой информацией, то они могут улучшить запоминание только тогда, когда эти эмоции — положительные. Однако любые эмоции являются сильнейшим катализатором работы памяти, если они непосредственно связаны с содержанием запоминаемого. «Как это вы все запоминаете?» — спросили у Михаила Жванецкого. «Да просто забыть не могу», — ответил он. Это и есть эмоциональное усиление.

Нередко сильные эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем «впечатления ума».

### **ПОВТОРЕНИЕ.**



**Постоянно повторяющиеся идеи едва ли могут быть потеряны.**

*Джон Локк.*

Продолжим последнюю мысль, принадлежащую известному французскому психологу: разумный человек располагает еще и приемами рационализации самого

повторения. Однако мы привыкли относиться к повторению свысока, как к чему-то, конечно, желательному, но далеко не обязательному. Пусть «неловкие» школьники ищут утешение в пословице «Повторение — мать учения». У нас же на эти глупости нет времени. Да и могучий наш интеллект позволит запечатлеть нужную информацию даже при однократном восприятии.

Наша память мстит нам за такие взгляды на её природу. И мозг наш делает вывод: однократно воспринятая информация (если она не сопровождается сильными эмоциями) не имеет ценности для жизнедеятельности человека. Только многократно повторяющееся событие значимо и заслуживает запоминания. Вот почему повторение, несомненно, важно. «Воспитатель, понимающий природу памяти, — писал К. Д. Ушинский, — будет беспрестанно прибегать к повторениям не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и возвести на нем новый этаж».

Конечно, времени на многократные повторения запоминаемого материала у взрослого человека нет. И поэтому столь важным представляется поиск путей оптимизации этого процесса, поиск ответа на вопрос: «Как при минимуме повторений достичь максимума эффекта?» ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Невероятный факт: никто, даже школьные учителя, не знают, как нужно повторять! Опросите своих знакомых. Большинство в недоумении вскинут брови: да что ж тут непонятного? Тем не менее вразумительного ответа не дает никто. Лучшие ответы, встречавшиеся автору, такие: «Перед сном», «Надо пересказывать», «Чем больше, тем лучше». Но этого, конечно, мало.

Начнем с первой характеристики процесса повторения — частоты повторений. Мы привыкли думать, что чем больше раз мы повторим запоминаемый материал, тем он прочнее запечатлется в памяти. Это действительно так. Но не меньшее значение имеет характер распределения повторений во времени. Вспомним форму кривой забывания — это гипербола. Из этого представления следуют все важнейшие рекомендаций относительно распределения количества повторений. Какие это рекомендации?

1. Самое эффективное — это повторение, произведенное сразу после запоминания (пока есть, что повторять!). Ведь именно в первые минуты после запоминания забывание идет особенно интенсивно. Что значит сразу? Это зависит от

характера материала. Несмысловую информацию нужно первый раз повторить буквально в тот же момент, поскольку забывание в этом случае протекает стремительно.

Для смысловой информации, запомненной рационально, первое повторение может быть и через одну минуту, и через пять. То есть, чем более осмыслен материал, тем более «терпит» первое повторение.

2. Повторения должны быть «растянуты» во времени. Известен опыт: группы испытуемых запоминали описание технического устройства. При этом первая группа после однократного восприятия повторяла 5 раз в течение одного дня. Вторая группа — по одному разу в течение 5 дней. И тех, и других проверили через месяц. Результат первой группы — 11% правильного воспроизведения. Второй —

30 %. Это объясняется тем, что нашей памяти легче оперировать старыми представлениями. И всегда новые впечатления крепятся к старым прочнее, чем новые к новым.

3. Чем более осмыслен материал, чем он более сложен, тем более «растянут» должен быть график повторений. Для запоминания простой информации (имя, адрес, телефон) достаточно 3—5 повторений с интервалами в 1—2 минуты. Для запоминания же, например, логической схемы при тех же 3—5 повторениях требуются значительно большие интервалы времени между повторениями — часы и дни.

4. Главный закон повторения для запоминания большого количества нового и трудного материала:

Повторения во времени должны быть распределены гиперболически.

То есть каждое следующее повторение должно отделяться от предыдущего все большим интервалом времени. Именно здесь и заложен основной принцип оптимизации, дающий возможность достижения максимума эффекта при минимуме повторений.

Например, мы должны запомнить информацию надолго за 5 повторений. Рациональный график может выглядеть так:

1-е повторение — сразу после запоминания;

2-е повторение — через 20—30 минут;

3-е повторение — через 1 день;

4-е повторение — через 2—3 недели;

5-е повторение — через 2—3 месяца.

Разумеется, этот график зависит от объема материала, и от его новизны, и от сложности. Но принцип остается прежним — это «гиперболичность» распределения.

Другой пример. Мы хотим повторить что-то за 4 раза, допустим, к экзамену за 2 дня. График будет такой:

1-е повторение — сразу после чтения:

2-е повторение — через 20 минут;

3-е повторение — через 8 часов:

4-е повторение — через сутки.



### **Повторение – мать учения?**

#### **Правило «трех 3»**

Есть ещё один вид повторения, который мы считаем самым надежным. Это — запись. Но это и самый коварный вид. «Одна из особенностей моей памяти, — писал Жан-Жак Руссо, — заслуживает того, чтобы о ней сказать особо: она служит мне только до тех пор, пока я на неё полагаюсь. Как только я доверяю то, что она хранит, бумаге, она изменяет мне, и я уже больше не помню то, что записал».

Нам нужно быть очень осторожными, когда мы заменяем реальное повторение пассивной записью. Ведь запись — не самоцель. Но она может лишь создать иллюзию того, что работа выполнена. За примерами далеко ходить не надо. Вспомните пресловутое конспектирование первоисточников. Как часто оно превращалось в чисто механический акт! Когда нам в руки попадают старые школьные и институтские конспекты, случайно выпавшие с антресолей, приходится буквально обливаться слезами. Знакомый детский почерк, ровные поля, аккуратно подчеркнутые названия. Но содержание! Не помнишь ни слова!

Бесполезность для ума и памяти такого «конспектирования» доказывает еще один пример. Обращали ли вы внимание на такое явление: мы можем переписывать чужую лекцию и одновременно говорить? А потом ничего не помним из переписанного.

То есть при такой работе мы можем полностью отключить речедвигательную деятельность. А это — существенный компонент мыслительной деятельности, важнейшие «ворота» для пропуска осмысляемой информации.

Поэтому очень важно придерживаться следующего принципа, который назовем для краткости правилом. «трех З»: Задуматься — Запомнить — Записать. Это значит, что записывать можно ТОЛЬКО ПОСЛЕ попытки осмыслить и запомнить. Тогда запись будет действительно усилением.

Если же мы записываем сразу, без осмысления и усилий по запоминанию, сам акт записи может «вытеснить» осознание необходимости этих усилий.

«Если вы хотите забыть что-нибудь немедленно, — писал Эдгар По, — запишите, что вы должны это запомнить».

И нам лишь будет казаться, что дело сделано. Особенно заметен этот феномен «вытеснения» при записи намерений. Запись намерений или ещё хуже — безликий знак вроде пресловутого «узелка на память» — казалось бы, означают усиление. Однако, надеясь на то, что они напомнят нам о намерении — вроде бы и без нашего участия — мы ослабляем саму внутреннюю потребность осуществить намерение. Фиксируя намерение, мы, кроме того, нейтрализуем «эффект Зейгарник». Ведь мы избавляемся таким образом от того внутреннего эмоционального напряжения, которое сопровождает незаконченное действие. А неосуществленное намерение и есть по существу незаконченное действие. И в результате мы забываем про свои записи, забываем смысл оставленных — для памяти! — узелков. Лекарство от этого — уже известный нам метод «знаков».

И последнее замечание. Если намерение записывается с целью отложить его, то всегда интересно посмотреть, почему оно откладывается. Может быть, нет настоящей потребности. Исследуя забывание намерений, Зигмунд Фрейд писал, что во всех случаях такого забывания лежит мотив неохоты. А запись создает иллюзию выполненного намерения.

### **ВОСПОМИНАНИЕ.**

«В одном отделении он мельком заметил... лицо старухи... Это лицо показалось ему необыкновенно знакомым. Спеша обратно через вагоны, он все думал, кто бы это могла быть. Точно уже видел её во сне. Чувство, что вот-вот чихнет тело, теперь стало

определеннее: вот-вот, сейчас вспомню. Но чем больше он напрягал мысли, тем раздражительнее ускользало воспоминанье». **Владимир Набоков. Случайность.**

«...Чем больше старался я овладеть этим воспоминанием, тем коварнее оно от меня ускользало; словно морская звезда, мелькал его неверный свет в самых глубинах сознания — не выудить и не схватить». **Стефан Цвейг. Мендель-букинист.**

Всем нам знакомо это раздражение, ну вот оно, на кончике языка — а никак не вспомнишь! И чем сильнее давление на память (ну, вспоминай же!), тем глубже в её недра уходит воспоминание. Мало прочно запомнить, мало обеспечить возможность длительного сохранения информации в памяти. Не менее важно научиться быстро извлекать её оттуда в нужный момент.

«Ведь память, — как писал Мишель Монтень, — рисует нам не то, что мы выбираем, а что ей угодно».

С таким непослушанием памяти нужно бороться. То есть нужно овладеть техникой припоминания. Гибкая, оперативная работа памяти во многом определяется именно этим умением — быстро найти нужную информацию в её лабиринтах.



## ТЕХНИКА ПРИПОМИНАНИЯ

Самое главное правило в тренировке умения быстрого воспоминания очень простое:

**Всегда лучше оживить первое впечатление, чем получить новое.**

Это означает, что при воспоминании прежде всего нужно постараться заставить работать память самостоятельно, без подсказки. Ведь как чаще всего бывает? Забылся какой-то факт, имя, иностранное слово. Что мы делаем? Если есть возможность, то первым делом открываем энциклопедию, листаем свои записи, ищем перевод в словаре. Хотя мы точно знаем: в памяти эта информация хранится. А точнее валяется неизвестно где. Поскольку, запоминая, мы бросили её туда как попало. И не оставили четких следов, «меток», по которым её можно было бы разыскать. Или не имеем навыка поиска потерянной в памяти информации по этим следам.



Конечно, быстрее и надежнее «подсмотреть». Но таким

образом мы постепенно, из года в год воспитываем в себе, как говорил К. Д. Ушинский, «леность памяти». И теперь, когда мы принуждаем ее к самостоятельной работе, память противится. Ведь она привыкла к подсказкам. Поэтому НИКОГДА не прибегайте к справочникам и словарям сразу, как только встала задача вспомнить. Максимум напряжения! Это и есть тренировка памяти. «Механизм поиска» нужно всегда держать в рабочем состоянии. Конечно, одного напряжения мало. Вспоминая самостоятельно, нужно придерживаться определенных **правил**.

Итак, что же делать, если, как писал Даниил Хармс, «запомнишь что-нибудь с трудом, но очень крепко и потом ничего вспомнить не можешь»?

1. Нужно помнить, что «лобовое» припоминание редко бывает успешным. Допустим, вы вспоминаете имя, название, перевод слова и концентрируетесь лишь на этой информации. Если в течение максимум 30 секунд такой «лобовой» атаки результат не достигнут, лучше отступить. Повторите наступление ещё 1—2 раза через 1—2

минуты. Если воспоминание не пришло опять, придется прибегнуть к вспомогательным приемам.

2. Надо учитывать, что при воспоминании больших объемов информации особенно сильно ощущается торможение предыдущей деятельности. То есть действует проактивное торможение. Поэтому, в частности, трудно сразу решить сложную задачу. Если перед ней решить пару простых, сложная решится быстрее. Попробуйте вспомнить фамилии всех своих одноклассников. Фиксируйте при этом время. Вы увидите, что процесс ускоряется.

Таким образом, мы должны учитывать, что воспоминание требует своего рода предварительного разогрева.

3. Метод «естественных знаков» («временного слоя»). Один из наиболее надежных вспомогательных приемов активизации воспоминания опирается на закон одновременных впечатлений. Если какая-то информация потерялась в памяти, то «вытащить» её оттуда могут ассоциации.

Наша память организована своеобразными временными слоями. Все, что происходило с нами в одно и то же время, заключается в памяти в единой плоскости, в одной группе впечатлений. Поэтому, например, мелодия вызывает настроение,

сопутствовавшее первому знакомству с ней. Обстановка оживляет в памяти события, происходившие в ней. «В старом доме, — писал выдающийся русский физиолог и психолог И. М. Сеченов, — где протекало наше детство, каждый его угол полон картинами прошлого... События и лица, зарегистрировываясь в памяти вместе с окружающей их внешней обстановкой, образуют такую же неразрывную группу или ассоциацию, как заученные стихи, и такая группа может воспроизводиться намеком на любое из её звеньев». Чтобы найти этот намек, нужно перебрать в памяти максимум смежных, одновременных впечатлений. То есть оживить тот временной слой, в котором погребена забытая информация. Таким образом, мы можем перевести задачу из разряда произвольного воспроизведения в непроизвольное. Намек, ассоциация, наиболее прочно связавшиеся с забытым, вытянут его. «...Стоит мне натолкнуться на самый ничтожный намек, ... и тот час же забытое вынырнет из сумрачных глубин живо и отчетливо, словно рыба, пойманная на удочку».

Допустим, вам надо вспомнить фамилию человека, которая крутится на языке. Переберите в памяти впечатления из соответствующих временных слоев. Представьте зрительно этого человека, его лицо, фигуру. Во что он был одет, когда вы с ним знакомились? Где вы встретили его? Постарайтесь услышать его голос. Представьте походку. Вспомните, что он вам говорил, когда вы видели его последний раз. Где он работает, чем знаменит. И так далее. Сконцентрируйтесь на этих впечатлениях. Они значительно облегчат воспоминание имени.

Вы не можете вспомнить содержание совещания и лекции, состоявшейся месяц тому назад? Постарайтесь вызвать в памяти образ аудитории, лица выступавших, слушавших. Где вы сидели, на чем писали? Как себя чувствовали? О чем думали? Какая была погода?

Этим способом часто пользуются студенты. Зрительная представление своих конспектов часто помогает вспомнить и само содержание лекции. Поэтому, кстати, легче сдавать экзамены в той аудитории, где читались лекции или проходили семинары.

4. Метод «повторения пути». Этот метод опирается на два закона памяти — законы одновременных и последовательных впечатлений. Он основан на том, что активизации воспоминания способствует также воспроизведение предыдущих, а не

только одновременных впечатлений. Покажем действие этого метода на нескольких простых примерах.

Допустим, вы вернулись домой и обнаружили, что с вами нет зонтика (очков, кошелек, сумки). В течение дня вы были во многих местах. Как вспомнить, где оставлен зонтик? Последовательно восстановите весь свой путь. Концентрируйтесь при этом на образе потерянного предмета. Представляйте, как он был у вас в руках, что вы с ним делали и т. д. В конце концов последовательные впечатления выведут вас на момент потери. По крайней мере, вы сможете локализовать время этого события. Возможности быстрого восстановления полученных впечатлений можно тренировать. Некоторые упражнения рассмотрим чуть позже.

Другой пример. Замечали ли вы такое явление. Идешь по комнате (коридору, улице) и вдруг в голове проносится какая-то важная мысль. Но если быстро ухватить и зафиксировать её в сознании не удалось, то мысль, говоря словами Ильфа и Петрова, вильнув хвостиком, исчезает. Однако стоит вернуться и повторить маршрут движения — потерянная было мысль появляется снова! Её возвращают одновременные и последовательные впечатления.

5. Метод *«тематического слоя»*. Информация в памяти хранится не только временными, но своего рода «тематическими» слоями. То есть сходный материал располагается в нашей памяти где-то рядом. И «вытащить» потерянное могут не только одновременные впечатления, но и содержательные ассоциации.

Допустим, вы не можете вспомнить столицу некоторого государства. Но все столицы всех государств в памяти хранятся где-то в одном месте. Или, по крайней мере, связаны между собой какой-то незримой нитью. Попробуйте перебрать несколько известных вам столиц вместе с государствами — и забытая информация «всплывет».

Вы не можете вспомнить имя, которое крутится на языке? Вскрывайте тематический слой имен. Переберите несколько мужских или соответственно женских имен. И воспоминание может прийти «само». А может вы просто наткнетесь на него в таком прямом переборе.

6. Метод *«провокации»*. Намеком, зацепкой при воспоминании забытого термина, имени, названия может просто его первая буква. Ребенок, забывший какое-то слово,

просит: «Ну, скажи, на какую букву начинается?» И этого ему часто оказывается достаточно. Так же и мы можем «спровоцировать» себя на воспоминание. Вы снова забыли имя? Медленно переберите в уме весь алфавит. Не исключено, что на нужной букве память выдаст забытое.

Метод «провокаций» можно использовать и шире. Для этого нужно вспомнить рассмотренные ранее принципы «алгоритмизации» запоминания. То есть вспомнить тоже можно по алгоритму. Допустим, вы не уверены, что достаточно подробно можете вспомнить описание некоторого технического устройства. Задавайте себе «провоцирующие» вопросы: область применения, принцип действия, рабочие параметры, к.п.д., экономическая эффективность и т. д.

7. Принцип «доминирующего типа памяти». При воспоминании опирайтесь на тот тип памяти, который работал при запоминании. Например, забыв, как пишется то или иное слово, мы часто доверяемся руке. Или, написав, смотрим на слово: похоже на правду или нет? То есть мы опираемся на те типы памяти, которые работали при запоминании и многократном повторении — зрительную и моторную. А если нас спрашивают: как пишется такое-то слово, мы часто с испугом обнаруживаем, что не помним. Но это не помнит слуховая и речедвигательная память. А она и не может помнить. Ведь запоминала не она. Но стоит написать, и рука сама выводит верное написание. А глаз дает согласие: да, это так.

Если вы пользовались методом «нескольких ворот», последовательно привлекайте все участвовавшие в запоминании типы памяти. Концентрируйтесь при этом отдельно на зрительных, слуховых и других впечатлениях.

8. Метод «обмана». Итак, перепробованы все способы, а результата нет. Придется «обмануть» свою память. Ну ладно, не вспоминается — и не надо. И заняться другим делом. Глядишь, через несколько минут — «само» всплыло!

Аналогичный способ можно применять при воспоминании давно и основательно забытого. Для этого:

- в течение полминуты максимально сосредоточьтесь на воспоминании самой забытой информации;

- в течение 1—2 минут постарайтесь вспомнить все, что так или иначе связано с ней;
- полностью расслабьтесь и не думайте об этом в течение нескольких минут;
- переключитесь на другую работу;
- проделайте все то же самое через 1—2 часа;
- повторите эту процедуру 5—7 раз в день и в том числе перед сном в течение 2—3 дней.

Этот метод выводит из глубины памяти, казалось бы, давно и безвозвратно потерянное. Дело заключается в том, что мы таким образом как бы выводим задачу воспоминания на верхний уровень сознания. Через наш мозг ежеминутно — и особенно ночью — проходит большое количество впечатлений, представлений, ассоциаций. Таким образом мы повышаем вероятность того, что какая-нибудь «шальная» ассоциация зацепится за нужную информацию и выведет ее на поверхность.

Все эти простые методы стимулируют самостоятельную работу памяти, тренируют механизмы доступа к её хранилищам. Повторим ещё раз: максимум напряжения перед тем, как обратиться к словарям и справочникам. Хотя бы в течение одной-двух минут! Если этого не делать, то мы будем обращаться к одному и тому же слову в словаре бесконечно. Зачем мне работать, думает память, ведь он обычно сам обращается к подсказке. А заставляя память вспоминать самостоятельно, мы постепенно сформируем необходимый нам механизм доступа, который будем использовать во всех случаях.



## **ВОСПОМИНАНИЕ — ЭТО ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ**

Существует целый ряд эффективных упражнений для тренировки памяти, основанных на воспоминании, активном воспроизведении зрительных, слуховых и других впечатлений.

Приведем некоторые из них.

### **Зрительное воспроизведение.**

Люди различаются в возможностях зрительного воспроизведения. «Одни

вспоминают в форме зрительных образов, — писал Зигмунд Фрейд, — их воспоминания носят зрительный характер, другие способны воспроизвести в памяти лишь самые скудные очертания пережитого». Но тренироваться стоит и в том, и в другом случае.

1. Самое простое «лобовое» упражнение для тренировки зрительной памяти. Посмотрите внимательно на предмет (лицо, картину, интерьер, пейзаж) и попробуйте сразу, закрыв глаза, удержать полученное впечатление максимально долго. Помните? Во всех наших фильмах так тренировали разведчиков. Один взгляд на разбросанные на столе предметы — и быстрое воспроизведение: что где лежит. Попробуйте нарисовать, если есть возможность. Сравните с оригиналом.

Такое упражнение удобно выполнять в транспорте. Посмотрите на лицо сидящего напротив вас человека. Закройте глаза и проверьте: видны ли лоб, глаза, нос, рот. Какие они? Сравните.

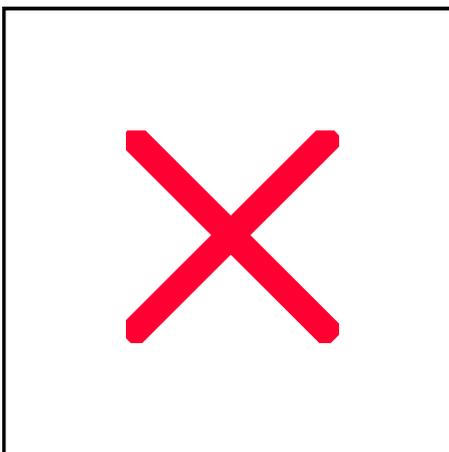
Это упражнение можно выполнять в двух видах:

а) пристально рассматривать запоминаемый предмет, последовательно переводя взгляд на различные детали;

б) мгновенно охватить одним взглядом весь объект и затем воспроизвести его. Такое особенно полезно при восприятии печатной информации. Откройте на мгновение книгу на любой странице и сразу закройте. Что вы запомнили? Сколько абзацев на этой странице? Какие остались в памяти слова, цифры?

2. Очень полезно зрительное запоминание абстрактных фигур (абстрактность — гарантия «неосмысления»). Бросив взгляд на фигуру, символ, восстановите их. Попробуйте нарисовать зеркальное отражение.

3. Вызывайте в памяти представления знакомых предметов и «рассматривайте» при этом их детали. Это не всегда легко. Опишите детально лицо вашего близкого друга, которого видели не раз.



Или даже свое собственное лицо. Вы увидите — и мы уже имели возможность убедиться в этом, — что память хранит лишь самые общие впечатления. Попробуйте нарисовать свои часы, которые видели

тысячи раз. Количество ошибок наверняка удивит вас.

4. Перед сном представьте зрительно весь прошедший день. Сначала это будет занимать всего 10—20 минут. А если тренироваться каждый день? Тогда через месяц восстановление зрительных впечатлений прошедшего дня может занять несколько часов. Значит, память научилась хранить и воспроизводить значительно большее количество зрительных впечатлений.

5. Попробуйте то же самое, но в обратном порядке. То есть восстановить все зрительные впечатления прожитого дня с вечера до утра. Как в кинематографе, когда пленка пущена с конца. Это намного труднее, чем в привычном порядке.

6. Тренируйтесь в зрительном представлении того, как пишутся те или иные слова (мы уже упоминали такое упражнение). Старайтесь «увидеть» услышанные обрывки фраз на улице, слова, произносимые диктором по радио. Вначале только первые слова из каждого предложения. Потом по два, три и т. д.

7. Когда вы идете по улице, считайте (лучше вслух) шаги и рассматривайте попадающиеся на пути предметы. Это, хотя и простое на первый взгляд, но очень хитрое упражнение. Проведите такой эксперимент. Пройдите, например, в течение пяти минут по улице, фиксируя взглядом все встречающееся по обе стороны дороги. Теперь запишите, что запомнилось — какие видели магазины, машины, людей и т. д. Теперь на следующем участке пути в течение также пяти минут делайте то же самое, но с одновременным подсчетом шагов. Запишите результаты. Они будут примерно в полтора раза хуже. Мы уже знаем, почему это произошло. В первом случае вы в той или иной мере проговаривали видимое, т. е. пропускали зрительно воспринимаемую информацию через речедвигательные «ворота». Во втором случае вы были этого лишены. Закрывалась особая моторная зона коры головного мозга (зона Брока), отвечающая за проговаривание. Таким образом, закрыв эту зону, мы в чистом виде тренировали зрительное восприятие, что в реальной жизни случается довольно редко.

### **Визуализация, или Тренировка зрительной фантазии**

**Эрудиция — это память, а память — это воображение.**



Со способностями быстрого генерирования зрительных образов, как мы видели, тесно связаны возможности многих мнемотехнических приемов. А зрительная фантазия, в свою очередь, зависит от того, насколько динамично и гибко мы можем оперировать уже накопленными реальными зрительными представлениями. Поэтому рассмотрим несколько упражнений по развитию возможностей визуализации.

1. Читая любую литературу, в особенности художественную, слушая радио, старайтесь вызывать у себя соответствующие зрительные образы. Ведь это и есть быстрое и гибкое воспроизведение накопленных зрительных представлений и комбинирование их в новые образы. Часто при чтении хватает одного понимания для достаточно качественного восприятия и усвоения текста. Но это — использование лишь «смысловых» ворот. Попробуйте открыть ещё и зрительные. Вы читаете: «Человек встал, пошел, подумал» — и этого достаточно для понимания. А спросите себя: вижу ли я его? Во что он одет? Какого он роста? Какого цвета у него глаза? На первых порах такое параллельное продуцирование зрительных образов требует некоторого напряжения. Но почитайте таким образом в течение 2—3 месяцев. Вы обнаружите, что это требует все меньше усилий.

2. Старайтесь видеть свои действия со стороны. Можете ли вы, делая что-либо, представить, как это выглядит со стороны? Можете ли добиться некоторого раздвоения при этом? Вы дремлете и слышите: «Надо идти в школу». Да, действительно надо. Ну ладно, вот я встаю — представляете вы себе — вот умываюсь, ем, беру портфель и — ухожу. Ну, наконец, теперь можно спать дальше. Ощущение раздвоенности у ребенка при этом может быть столь сильным, что, проснувшись, он ничего не понимает: как же так, ведь он уже ушел в школу!

3. «Воспоминание о будущем». Научитесь представлять зрительно свои будущие действия. Пусть вам предстоит мало-мальски ответственное событие, например, встреча с начальником телефонного узла или сдача экзаменов. Постарайтесь увидеть это событие в мельчайших подробностях. Если отнестись к этому серьезно, то такое «воспоминание о будущем» окажется очень полезным практически. С его помощью можно избавиться от ненужных волнений и выработать оптимальную стратегию поведения в экстремальных

ситуациях.

Допустим, у вас через несколько дней экзамен. Предмет вы знаете, но вам всегда мешает «экзаменационная нервозность». Сядьте, глубоко вздохните, закройте глаза. Представьте зрительно весь день экзамена. Вы встали, поели, поехали на экзамен. Вот ваш институт, вот ваша группа. Все волнуются. Вы заходите в аудиторию. Подходите к преподавателю, берете билет. И так далее. Постарайтесь вызвать неприятные ощущения, сопутствующие этому процессу. У вас потеют руки, сохнет в горле, бьется сердце. А теперь посмотрите: что это вы так разволновались? Билет плохой попался? Кстати, не надо смотреть его у стола преподавателя. Сядьте, подышите одну минуту, а после уж смотрите на билет. Прodelайте такой мысленный эксперимент 3—4 раза, но только не менее чем за 1—2 дня до экзамена. Перед самым — нельзя! И вы увидите, что на самом экзамене будет значительно легче. Проверено!

4. Представляйте зрительно сложные механические действия. Это может быть завязывание узлов, сборка-разборка каких-либо устройств, движения в танце. Это полезно делать перед самым засыпанием.

5. Смотря на предмет, попробуйте представить, как он будет выглядеть:

- с другого расстояния;
- сбоку;
- сверху;
- если вы окажетесь внутри;
- в другую погоду;
- в другое время суток и т. д.

Например, вы стоите в очереди. Перед вами — затылок. Представьте зрительно профиль этот человека. Теперь чуть отойдите в сторону и сравните. Скорректируйте созданный образ. Теперь по профилю вообразите фас. Троньте человека за плечо: который час? Он повернется, а вы сравните. Представьте этого человека без головного убора, с бородой, в генеральском мундире, на пляже и т. д.

6. Постарайтесь, чтобы слова быстро вызвали воспоминания о соответствующих образах. Для этого можно выполнять такое упражнение. Возьмите

десяток карточек небольшого размера и напечатайте на них:

на первой — простые существительные (дом, человек, ручка, стол и т. д.);

на второй — более сложные существительные, с большей степенью абстрактности (мышление, диагноз, невесомость, грусть и т. д.);

на третьей — простые глаголы (ходить, есть, стрелять);

на четвертой — сложные «абстрактные» глаголы (формировать, любить, ссылаться...);

на пятой — простые прилагательные (красный, тяжелый, большой...);

на седьмой — простые наречия и т. д.

Задача заключается в том, чтобы, бросив взгляд на такую карточку и наткнувшись на любое слово, постараться

**МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО** вызывать зрительный образ или ощущение, соответствующее данному слову. Главное — не качество образа, а быстрота его появления. Это — тоже своеобразная тренировка механизма доступа к хранящимся в глубинах памяти представлениям и их элементам. То есть это — тренировка гибкости и оперативности процесса воспоминания.

Положите эти карточки в разные карманы и тренируйтесь — в транспорте, очередях и т. д. По мере привыкания к карточкам, заменяйте их.

### ***Слуховое воспроизведение***

Вообще считается, что слуховая память менее важна, чем зрительная. Наверно, это так. Однако существует интересная статистика: до  $\frac{3}{4}$  от всего времени бодрствования (по опросам городских жителей) у нас уходит на 4 типа деятельности:

- на письмо — 8%;
- на чтение — 11%;
- на разговор — 24%;
- на слушание — 32%.

Специалисты утверждают, что мы используем лишь 25—30% возможностей нашей слуховой памяти. Нередко это происходит потому, что мы можем «слушать быстрее», чем говорить. Если скорость речи 100—500 слов в минуту, то скорость

восприятия на слух — до 600 слов в минуту. То есть во время слушания мы имеем минимум 75% свободного времени. А оно провоцирует нас на отвлечение.

Слуховую память тоже можно тренировать на основе активного воспроизведения слуховых впечатлений. Приведем несколько упражнений:

1. Прямое воспроизведение услышанного. Полезно повторять воспринятые на слух, например, по радио, предложения, фразы — сразу вслед за диктором, максимально точно. Попробуйте при этом не осмыслять произносимые слова. Такое упражнение, кстати, очень полезно при изучении иностранных языков — быстрое воспроизведение длинных фраз намеренно без осмысления. Таким образом, тренируется необходимый для беглости своего рода автоматизм речи.

2. Аналогично воспроизведению зрительных представлений попробуйте перед сном восстановить все слуховые впечатления дня. Сможете ли вы отделить их от зрительных?

3. То же самое, но в обратном порядке — с вечера до утра.

4. Попробуйте в течение 5—10 минут ежедневно мысленно повторять (на уровне внутреннего проговаривания) все, что говорят ваши ребенок, жена (муж), начальник — как синхронный переводчик. (Кроме тренировки слуховой памяти, вы обнаружите, может быть, что их слова не лишены смысла).

5. Различайте голоса — рисуйте в воображении образ человека, которому принадлежит слышимый вами голос. Попробуйте определить его возраст, телосложение, характер.

6. Разговаривая по телефону, зрительно представляйте мимику, движения вашего собеседника.

7. Пытайтесь по шагам нарисовать образ идущего. Каковы его пол, возраст, рост и т. д. Обязательно проверяйте свои догадки. Немного упорства — и очень скоро вы будете удивлять знакомых своей проницательностью.

Слуховая память важна не только сама по себе. Она может служить хорошим помощником при воспоминании. Воспроизведение одновременных слуховых впечатлений, например, голоса лектора, нередко помогает вспомнить содержание самой лекции не меньше, чем привлечение соответствующих зрительных образов.

*Осязание, обоняние, вкус*

Аналогичные упражнения можно выполнять для развития оставшихся типов памяти: осязательной, обонятельной и вкусовой.

1. Попробуйте воспроизводить соответствующие ощущения «по заказу». Представьте, как вы гладите кошку, как проводите пальцем по стеклу, как мнете бумагу. Попытайтесь вызвать ощущения запаха ели, розы, бензина, аптеки, библиотеки. Представьте во рту вкус хлеба, яблока, лимона. И так далее.

2. Посмотрев на любой предмет, представьте: какой он на ощупь, как пахнет, каков на вкус.

3. Перед сном восстановите последовательно все осязательные, обонятельные и вкусовые ощущения дня.

Конечно, эти типы памяти играют меньшую роль в жизни современного человека. Но, во-первых, воспоминания об этих ощущениях также могут служить помощниками, когда они выступают как одновременные впечатления при воспроизведении смысловой информации. А главное — они позволят более ярко и живо воспринимать окружающий мир.

Таким образом, перечисленные упражнения, основанные на активизации воспроизведения, направлены на то, чтобы сформировать механизм «взаимопомощи» различных впечатлений при воспоминании» когда они по ассоциации вызывают друг друга. «Секрет хорошей памяти, — писал американский психолог Уильям Джемс, — состоит в том, чтобы образовать различные и многочисленные ассоциации с тем фактом, который мы желаем сохранить».

### **Заключение.**

Память будущих сотрудников полиции развивается в процессе их деятельности. Следует не только хорошо запомнить и сохранить в памяти необходимые в будущем знания, но и быть всегда готовым к быстрому и точному их воспроизведению в условиях профессиональной деятельности. Готовность памяти специалиста должна быть достаточно высокой, особенно если будущая практическая деятельность отличается динамичностью и неожиданными осложнениями.

Для развития памяти в процессе обучения в высшей школе существуют определенные рекомендации:

1. Протекание процессов запоминания, сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает данный материал в деятельности обучающихся, т. е. память всегда избирательна (запоминается то, что значимо).

2. При обучении не следует сообщать весь материал в готовом виде, а раскрывать его постепенно в процессе собственных действий обучающихся над изучаемым материалом.

3. Память развивается наиболее успешно, если в процессе обучения на нее обращается особое внимание, ибо стихийное ее развитие, как правило, бывает неэффективным, т. е. при изложении материала нужно давать установку на запоминание, сообщать приемы лучшего запоминания, мобилизовать и привлекать внимание, вызывать интерес и т. д.

4. Содержание обучения по тому или иному предмету должно быть логически связано со всей системой знаний.

5. Память обучающихся улучшается, если у них повышается ответственность за результаты своей будущей деятельности. Интерес к профессии — условие эффективной профессионализации и улучшения памяти.

Овладение приемами лучшего запоминания, постоянная установка на глубокое понимание и осмысливание материала расширяют объем и прочность запоминаемого материала. В обучении следует учитывать конкретные требования, которые предъявляет профессия к памяти специалиста. Без хорошего функционирования памяти при напряжении сил, переживании отрицательных эмоций, которые могут возникнуть при усложнении задач деятельности, в случае конфликта невозможно успешно использовать свои знания, навыки, умения, опыт. Готовность памяти к быстрому и точному воспроизведению в сложных ситуациях профессиональной деятельности обеспечивает правильное использование знаний, умений и навыков, и, следовательно, успех решения возникших проблем. Если же сотрудник при выполнении сложной задачи неточно или замедленно воспроизводит, «роется в своей памяти», он может допустить ошибку. Отсюда, необходимость тренировки памяти обучающихся в условиях, близких к реальной их профессиональной деятельности с использованием различных приемов активизации познавательных процессов.

### Литература.

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию: курс лекций. — М. : Астрель, 2008.
2. Лурия, А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. — М., 2004.
3. Матюгин, И. Методы развития памяти, образного мышления, воображения / И. Матюгин, И. Рыбникова. — М. : Эйдос, 1996.
4. Немов, Р. С. Общая психология. — М., 2008.
5. Островская, И. В. Психология. — М. : ГЭОТАР□Медиа, 2013.

Учебное издание

Авторы – составители

Василенко Елена Викторовна  
Крыжевская Наталья Николаевна

**Проблемы активации внимания и памяти в  
профессиональной деятельности сотрудников  
ПОЛИЦИИ**

Учебное пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023 г. Формат 60x841/16.

Усл. печ. л. \_\_\_\_ Тираж 10 экз. Заказ \_\_\_\_\_

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России.  
355000, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 43.