



**Книга-тренинг**

**Супер**

**ПАМЯТЬ**

*за семь шагов*

**Андрей Сафронов**

Андрей Сафронов

**Суперпамять за семь шагов**

«Альпина Диджитал»

2019

## **Сафронов А.**

Суперпамять за семь шагов / А. Сафронов — «Альпина Диджитал», 2019

Навыки быстрого запоминания открывают огромные возможности. Представьте, что вы с ходу усваиваете новые иностранные слова. Читаете книгу, финансовый отчет или презентацию, а вся нужная информация максимально полно откладывается в памяти. Вы помогаете своим детям играючи запоминать даты, определения и стихи. Их оценки в школе улучшаются, повышается интерес к обучению. Представили? Все это реально! Эта книга – уникальное руководство по развитию памяти от чемпиона по запоминанию Андрея Сафронова. Выполняя простые упражнения, шаг за шагом автор научит запоминать самую разную информацию быстро и навсегда. В ваших руках инструмент, дающий конкурентное преимущество в учебе, на работе или в бизнесе.

# Содержание

Стартовые замеры	6
Глава 1	8
Первая основа – воображение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Андрей Сафронов

## Суперпамять за семь шагов: Книга-тренинг

Редактор *А. Черникова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Иллюстратор *И. Горев* / [www.bangbangstudio.ru](http://www.bangbangstudio.ru)

Арт-директор *Ю. Буга*

© Андрей Сафронов, 2019

© ООО «Альпина Паблицер», 2019

\* \* \*

## Стартовые замеры

*Вы не можете управлять тем, что не можете измерить.*  
**ПИТЕР ДРУКЕР**

Чтобы отслеживать свой прогресс, нам нужны замеры и цель.

Напишите, пожалуйста, для чего вы хотите развивать свою память. Какую именно информацию хотите запоминать быстрее и как это может изменить вашу жизнь?

**Пример:** через шесть месяцев переезжаю в другую страну, и мне нужно срочно выучить иностранный язык. Хочу запоминать иностранные слова и грамматику быстро, и чтобы ничего не забылось через несколько дней.

Отлично! Теперь пройдите небольшое тестирование и запишите свои стартовые результаты.

### Тест 1. Слова

Засеките две минуты и постарайтесь запомнить последовательность из 20 слов. Никуда не выписывайте слова, запоминайте так, как привыкли.

Полка, стул, подушка, шторы, мясорубка, утюг, часы, бра, совок, фортепьяно, лампочка, сковорода, люстра, кондиционер, анекдот, потолок, кипятильник, комод, тарелка, зебра.

### Отвлекающая минутка

Чтобы проверить, насколько хорошо вы можете переключать внимание и удерживать в памяти информацию, после каждого тестирования я буду отвлекать вас простыми математическими примерами.

Сделайте вычисления:

$2 \times 5 =$	$78 - 29 =$	$13 + 15 =$	$22 - 17 =$
$58 + 13 =$	$4 \times 7 =$	$5 + 7 =$	$21 + 34 =$
$3 \times 6 =$	$7 + 8 =$	$44 - 14 =$	$22 \times 2 =$
$100 - 11 =$	$19 \times 1 =$	$8 + 6 =$	$4 + 3 =$
$9 + 5 =$	$4 - 3 =$	$45 + 15 =$	$5 + 2 =$
$8 + 5 =$	$2 \times 9 =$	$30 - 16 =$	$99 \times 1 =$
$17 - 9 =$	$4 \times 6 =$	$2 + 9 =$	$7 + 5 =$
$6 \times 7 =$	$12 - 5 =$	$6 + 16 =$	$77 + 23 =$

Сейчас никуда ничего не записывайте, просто сделайте второй тест. Ответ на первое тестирование напишите позже, когда я попрошу вас об этом.

### Тест 2. Цифры

Засеките две минуты и запомните последовательность из 30 цифр.

1 8 9 4 5 6 1 7 6 3  
 2 4 7 5 2 1 9 5 8 2  
 0 4 6 4 8 7 5 1 7 3

**Отвлекающая минутка**

Сделайте вычисления:

$17+24=$	$111-13=$	$11\times 1=$	$3\times 2=$
$13-8=$	$5+8=$	$5+0=$	$5\times 5=$
$7+5-2=$	$8-6+9=$	$4-3+9=$	$100-29=$
$8+6+8=$	$12-3=$	$8+6+3=$	$4+3=$
$9-3+4=$	$6+9=$	$2+1\times 2=$	$2+5=$
$12\times 1=$	$9+0-4=$	$40-13=$	$7-5+1=$
$1+9-7=$	$3\times 4=$	$1+8+6=$	$3+1+6=$
$4\times 4=$	$15+19=$	$5+7=$	$11+1-9=$

**Проверка**

**Тест 1.** Не подглядывая в список, запишите все слова, которые вам удалось запомнить. И здесь очень важно записывать слова по порядку – так, как они были написаны выше.

Записали? Теперь посчитайте, сколько слов вам удалось вспомнить именно по порядку, и запишите результат.

**Тест 2.** Никуда не подглядывая, запишите все цифры, которые вам удалось запомнить. Здесь также важно записывать цифры по порядку – так, как они были написаны выше.

Посчитайте, сколько цифр вам удалось вспомнить именно по порядку, и запишите ваш результат.

Эти результаты – это не хорошо и не плохо. Это так, как есть на данный момент. И мы просто движемся дальше.

## Глава 1

### Три основы идеальной памяти и главный секрет

Представьте, что вы находитесь в аудитории. Перед вами белая доска и проектор, вокруг много разных людей, которые, как и вы, сидят за партами в ожидании лектора.

Спустя какое-то время, когда все опоздавшие нашли свободные места и уселись, вышел седовласый ученый и произнес: «Я благодарен каждому, кто согласился принять участие в этом эксперименте. Сейчас мы будем показывать вам слайды ярких картинок с интервалом в одну секунду, всего *один* раз. И таких картинок будет 10 000. Ваша задача – запомнить как можно больше. В идеале – все! Непростая задачка, согласны?»

Кстати, как вы думаете, сколько картинок вам удалось бы запомнить? Когда я задаю этот вопрос своим студентам, то в ответ частенько получаю лишь улыбки. И я их понимаю.

Но такой эксперимент действительно был, я ничего не придумал, и проводили его в 1970-х годах.

Участникам пролистали 10 000 картинок, а затем провели тестирование – показали слайды с двумя картинками, старой и новой, где нужно было сделать выбор. Картинки были разной тематики (слон – клавиатура, машина – веник). Результатом было узнавание более 80 % увиденного.

На этом ученые не остановились и позднее провели похожий эксперимент, только картинок было всего 2500, а тестирование более сложным – в конце эксперимента показывали слайды из двух картинок, которые между собой отличались незначительной деталью, например колокольчики с узким и широким язычком, диваны с горизонтальной полоской и вертикальной, купюры номиналом \$5 и \$1. Но, несмотря на это, участникам удалось вспомнить (внимание! Барабанная дробь!) около 90 % увиденного. Впечатляюще?

Благодаря этому эксперименту мы можем сделать вывод: *мозг очень хорошо работает именно с картинками* (далее картинки мы будем называть словом «образ»). Это и есть **главный секрет идеальной памяти**.

То есть, чтобы хорошо запоминать, нужно абсолютно любую информацию уметь представлять в виде образов.

### Квадрат идеального образа

Не все образы одинаково полезны, поэтому нужно придерживаться некоторых правил при создании хорошего образа (от этого зависит качество запоминания).

**Первое и самое главное правило:** образ должен быть детальным.

Чем детальнее он будет, тем больше мозг задействует ресурсов, тем лучше и крепче запоминание.

**Второе правило:** образ должен быть большим.

Представьте себе машину в конце улицы, в конце дли-и-и-нной улицы. Какая она? Как пятнышко. А теперь представьте, что вы стоите ВОЗЛЕ машины. Что поменялось? Ну, во-первых, она стала заметно крупнее, не так ли? Но самое главное, когда она стала крупнее, она стала детальнее. А вы же помните первое правило?

**Третье правило:** образ должен быть ярким, цветным и необычным.

В книге «Маленькая книжка о большой памяти»<sup>1</sup> Лурия описывает опыт запоминания известного мнемониста Соломона Шерешевского, который с легкостью мог воспроизводить

---

<sup>1</sup> Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. – М.: Эйдос, 1994.



длинные последовательности слов спустя день, неделю, месяц, год и даже 15–16 лет (!) после первичного запоминания.

Бывали редкие случаи, когда Соломон пропускал пару слов. Причиной тому было то, что образы сливались с обстановкой, в которой он их размещал.

Чтобы этого не повторялось в будущем, он придумал «выделять» предметы – делал большими и подсвечивал их, то есть делал яркими и необычными, чтобы при воспроизведении точно ничего не пропустить.

Нам нужно делать то же самое ☺.

**Четвертое правило:** образ должен быть объемным.

Если я попрошу вас представить квадрат, то нарисованный квадрат на доске – плохой образ, а вот картина в виде квадрата Малевича – хороший. То есть представляйте такие образы, которые можно обнять.

Для простоты запоминания можно записать эти правила на углах квадрата (рис. 1). Угла четыре, значит, и правил тоже четыре.



Рис. 1

### Упражнение да Винчи

Леонардо, чтобы развить свою память, делал следующее упражнение: брал какой-то предмет, рассматривал его со всех сторон и потом зарисовывал.

Затем, вечером перед сном или рано утром после пробуждения, он подолгу рассматривал в воображении этот предмет и сравнивал с лучшей из своих зарисовок. И так до тех пор, пока образ в голове не становился максимально детальным и похожим на эскиз.

Сейчас мы будем делать похожее упражнение, чтобы научиться представлять детальные образы.

Алгоритм действий:

1. Возьмите любой предмет, например мобильный телефон.
2. Рассматривайте его в течение семи – десяти секунд, стараясь запомнить как можно больше деталей.

3. Отложите телефон в сторону и в своем воображении постарайтесь максимально детально воспроизвести все, что удалось запомнить (потратьте на это не более 30 секунд).

4. Еще раз возьмите телефон, отметьте, что не вспомнили, отложите в сторону и опять в своем воображении постарайтесь увидеть предмет, но только уже детальнее.

5. Прделайте шаги 3–4 несколько раз.

**Задание-минимум:** проработайте по этому алгоритму три предмета.

**Задание-монстр:** проработайте следующий список слов (просто читайте слово и представляйте его в своем воображении с разных сторон): компьютер, колонка, шкаф, вилка, валик, машина, велосипед, собака, ручка, кошелек, ваза, открытка, бутылка, кролик, цветок, расческа, мяч, резинка, коробка, спичка.

Отлично! Мы выяснили главный секрет идеальной памяти и уже немного потренировались, теперь давайте разберем три основы.

## Первая основа – воображение

*Если хочешь добиться успеха в жизни, нужны хорошие связи.  
Хорошие нейронные связи.  
КАКОЙ-ТО ГЕНИЙ*

Все наши знания в голове хранятся не в виде слов, цифр или образов, а в виде связей между нейронами. И наш мозг запоминает только *связи*.

**Пример:** представьте чашку...

Скорее всего, вы увидели чашку не просто на белом фоне, а в каком-то месте, например на столе, в кафе, в руках и т. п. То есть у чашки есть какая-то *связь* с местом или предметом и именно эту связь и фиксирует наш мозг.

Поэтому сейчас мы с вами будем учиться создавать *связи* между двумя образами, используя свое воображение, по следующим правилам:

● Оба образа должны быть примерно одинакового размера. Например, если попадается пара слов «медведь – танк», то представляем медведя не маленьким, как игрушка, а большим, таким же как танк.

● В первую очередь обращаем внимание именно на связь между образами, то есть видим, как образы *взаимодействуют* друг с другом.

● Нельзя представлять один предмет внутри другого (как матрешка). То есть если медведь сидит В танке, то это неправильная связь. Но если медведь сидит НА танке и что-то с ним делает – хорошая.



Давайте потренируемся и создадим связи между следующими парами слов, пока что вместе со мной:

Медведь	Танк
Слон	Веник
Лампочка	Машина
Столб	Лошадь
Миска	Зонт
Кошка	Платье
Пистолет	Ромашки
Колонка	Сапог
Собака	Телефон
Олень	Тюль

Представьте, что *медведь* залез на *танк* и начал гнуть ствол. Рассмотрите в своем воображении эту картинку. Кстати, на связывание образов рекомендую тратить не более пяти секунд.

Теперь представьте, как *слон* схватил хоботом большой *веник* и пошел подметать вольеры. Рассмотрите эту картинку в течение пяти секунд.

Представьте, как в крышу *машины* вы вкручиваете огромную *лампочку*. А когда закрутили до конца, то лампочка загорелась.

Представьте себе *столб*. Представили? Отлично, теперь представьте, что на этом столбе висит лошадь, причем висит держась зубами. Пару секунд рассмотрите эту картинку.

*Кошку* оденьте в *платье*.

Представьте, что вы стреляете из *пистолета*, а вместо флажка (как это обычно бывает в мультиках) вылетают *ромашки*.

На *колонку* наденьте *сапог*.

Представьте, что *собака* разговаривает по *телефону*.

И представьте, что вы заходите домой и видите, как *олень* запутался в *тюле*.

А теперь проверяем себя. В таблице написано только одно слово, и вам рядышком нужно вписать его пару.

Медведь	
Слон	
Лампочка	
Столб	
Миска	
Кошка	
Пистолет	
Колонка	
Собака	
Олень	

Ну как? Если вы все хорошо представили, то результат 10 из 10. Причем смотрите, у нас не было задачи запоминать эти пары слов, я попросил вас просто сделать связи, но слова эти все равно запомнились. Магия какая-то, правда? Именно так и работает наша память.

Кстати. Лучшие связи получаются через секс (предметы целуются, например), насилие (один предмет протыкает другой), юмор (смешные и необычные связи).

Почему так?

В 1933 году было описано такое явление, как эффект Ресторффа, которое гласит: объекты, выделяющиеся среди других, лучше запоминаются.



Рис. 2

Представьте себе пасмурный день. Все люди идут в серых плащах с черными зонтами, и вдруг вам попадается человек в ярком желтом дождевике. Все ваше внимание направится на этот объект. А там, где повышенное внимание, всегда отличное запоминание.

То же самое со связями. Если вы будете делать привычные и сильно логические связи, то для мозга это как еще один человек в сером среди серой толпы, но если связь необычна, то она как тот самый человек в желтом.

Плюс можно делать связи-мутанты. Хороший пример такой связи – котопес (рис. 3).



Рис. 3

Следующую десятку парочек сделайте самостоятельно, используя все полученные знания.

Копье	Копилка
Кимоно	Арбуз
Кружка	Спичка
Невеста	Клавиатура
Сумка	Кабан
Зеркало	Фонарик
Таблетка	Змея
Степлер	Ремень
Дверь	Коготь
Замок	Каска

А теперь проверьте себя.

Копье	
Кимоно	
Кружка	
Невеста	
Сумка	
Зеркало	
Таблетка	
Степлер	
Дверь	
Замóк	

Продельвая упражнение с парами слов, мы с вами не только развивали воображение и учились создавать связи между двумя объектами, но и (забегу немного вперед) осваивали метод запоминания.

Мы упражнялись, связывая русское слово и русское слово. А если будет:

- русское слово – иностранное слово, то это уже технология запоминания иностранных слов (о ней мы подробнее будем говорить во второй главе);
- русское слово – число, то это метод запоминания дат, статей (разберем это в четвертой главе);
- русское слово – лицо, то это техника запоминания имен и лиц (разберем это в шестой главе).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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