

Введение

Что мы представляем, услышав слово «спецслужбы»? Чаще всего – героических бойцов с врагами, этаких сверхлюдей. Разведчиков, которые могут говорить на десятке иностранных языков, запоминать огромное количество информации с первого раза. А также владеют всеми видами оружия, боевых единоборств и обладают прочими уникальными качествами. В общем, не люди – мечта! А нам, бедным, приходится зубрить один-единственный иностранный язык, и тот выветривается из головы спустя недолгое время. Не говоря уж о том, что путешествие в тренажерный зал кажется великим подвигом, а запомнить и пересказать книгу мы не можем даже после прочтения. С возрастом же память начинает вести себя совсем загадочно: вроде бы только вчера ознакомились с новой информацией, необходимой в работе, а сегодня уже даже в общих чертах вспомнить не получается. Нужные слова – и те порой ускользают из памяти.

Так что же делать?

Ответ один: тренируйте память! Ведь память – это немаловажная часть нашего интеллекта, она

необходима каждому из нас практически в любой деятельности. Если у вас хорошая память – вы значительно быстрее усваиваете новый материал, начинаете применять его на практике и, как следствие, становитесь более успешным человеком. К тому же, тренировка памяти спасает от грозы современного общества – старческого слабоумия.

Что касается спецслужб – этих сверхлюдей – их методики тренировки памяти признаны наиболее эффективными. Почему? Порой для подготовки бойца с врагами родины времени не слишком много, вложить же в него требуется огромные пласты информации. Это могут быть иностранные языки или законы другого государства, лица или особые приметы «врагов», всевозможные «легенды» на все случаи жизни. И главное в этом – чтобы у бойца спецслужб была хорошая память. А значит, нужно ее развивать. И спецслужбы разработали ряд чрезвычайно эффективных методик, способствующих развитию памяти. Здесь мы собрали многие из таких методик. С нашей помощью и с помощью методов спецслужб вы добьетесь больших успехов: разовьете все виды своей памяти. И вы заметите, насколько это удобно!

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?

Память... Что же это такое? И почему какие-то события всплывают в нашем сознании, стоит о них только подумать, а для некоторых нужно время? Что-то же вообще, казалось бы, стирается из памяти?

Люди в большинстве своем считают, что память работает как магнитофонная лента: событие на нее записывается, а при обращении к коре головного мозга воспроизводится. Это совершенно не так! По большому счету, память – это процесс. Задействовано в этом процессе множество инструментов. О наиболее важных из них мы с вами сейчас и поговорим.

Память произвольная и произвольная, кратковременная и долговременная

Память условно подразделяется на произвольную и произвольную. Произвольной называется память в том случае, если восприятие и запоминание какой-либо информации происходит под воз-

Содержание

Введение	3
Так что же делать?	3
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?	5
Память произвольная и произвольная, кратковременная и долговременная	6
Моторная, или двигательная, память	12
Эмоциональная память	13
Образная память	15
Словесно-логическая память	17
ГЛАВА ВТОРАЯ. ЗАЧЕМ СПЕЦСЛУЖБАМ ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ?	19
Из древности... ..	20
Уникальные способности	22
Возможности нашей памяти	25
Немного о физиологии	27
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ОСОБЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ	30
Мнемотехники	31
Работа с вниманием	33
Повторение – мать учения	37
«Вспомнить все»	39

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РАЗВИВАЕМ

ОБРАЗНУЮ ПАМЯТЬ	41
Виджу – и помню	42
Как мы запоминаем людей?	46
Важно не только слушать – но и слышать	47
Запах многое расскажет	50
Помним «на ощупь» и на вкус	51

ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗВИВАЕМ

ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ	53
Зачем человеку моторная память?	54
Сенсомоторика: мысли и движения	55
Память направления	57
С точностью до сантиметра	59

ГЛАВА ШЕСТАЯ. РАЗВИВАЕМ

СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКУЮ ПАМЯТЬ	62
Как запомнить текст	63
Цифры и память	67
Иностраннй язык – легко и просто	70

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. РАЗВИВАЕМ

ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ	71
Виды эмоций	72
Зачем нам эмоциональная память	76
Эмоции для запоминания	77
Заключение	78