

Рон Фрай

# Тренировка памяти



ЭКСПРЕСС-КУРС

## Annotation

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

- 
- [Рон Фрай](#)
    - 
    - 
    - [Предисловие](#)
      - 
      - [Что могут сделать родители?](#)
      - [Если вы решили продолжить образование](#)
      - [Несколько замечаний по поводу учебы](#)
      - [Учиться нужно не больше, а эффективнее](#)
      - [Чему научит вас эта книга](#)

- [И еще несколько вступительных слов](#)
- [Глава 1](#)
  - 
  - [Наращивайте оперативную память](#)
  - [Маркируйте информацию при запоминании](#)
  - [Танцуйте рок-н-ролл... и запоминайте](#)
  - [Освойте несколько хитростей...](#)
  - [...и остальное будет легко](#)
- [Глава 2](#)
  - 
  - [Тест 1: числа](#)
  - [Тест 2: слова и определения](#)
  - [Тест 3: имена](#)
  - [Тест 4: даты](#)
  - [Тест 5: запоминание прочитанного](#)
- [Глава 3](#)
  - 
  - [Каждый охотник...](#)
  - [Один-четыре-девять-два – Колумб приплыл на острова](#)
  - [Чем страньше, тем лучше](#)
  - [Покажите мне Мисс Ури!](#)
  - [Почему это работает?](#)
  - [Жил да был один король...](#)
  - [А теперь споем](#)
  - [Расслабьтесь и получайте удовольствие](#)
  - [Одна загвоздка](#)
- [Глава 4](#)
  - 
  - [Формула чтения](#)
  - [Как читать быстрее без скорочтения](#)
  - [Один заход – одна глава](#)
  - [Тексты по точным наукам](#)
  - [Желтая дорожка](#)
  - [Удержание в памяти](#)
  - [Все еще есть сложности?](#)

- [Если вы продолжаете забывать](#)
- [Глава 5](#)
  - 
  - [Запоминание через словообразование](#)
  - [Несколько слов об английском языке](#)
  - [Корни слов](#)
  - [Префиксы: телега перед лошадью](#)
  - [Суффиксы: хвост, который виляет собакой](#)
  - [Поупражняйтесь в анализе слов](#)
  - [Метод с сумасшедшинкой](#)
- [Глава 6](#)
  - 
  - [Обратный инжиниринг текста](#)
  - [Составьте хронологическую ленту.](#)
  - [Нарисуйте дерево понятий](#)
  - [Составьте собственный словарь](#)
- [Глава 7](#)
  - 
  - [Удвоенная или нет?](#)
  - [Перед «е» пишем «i» или...?](#)
  - [А как насчет суффиксов?](#)
  - [Affect или effect](#)
  - [Its или it's](#)
  - [Your или you're](#)
  - [Принадлежность и множественное число](#)
  - [Правила созданы для того, чтобы их нарушать](#)
- [Глава 8](#)
  - 
  - [Подружитесь с цифрами](#)
  - [Что дальше?](#)
  - [Разбавьте гласными](#)
  - [Важная дата](#)
  - [«Все любят мертвых президентов»](#)
  - [Как ваши успехи?](#)
  - [Метод вешалок](#)

- [Глава 9](#)
    - 
    - [Хорошенько всмотритесь](#)
    - [Убедитесь, что вы правильно запомнили имя](#)
    - [Создайте ассоциативную связь](#)
  - [Глава 10](#)
    - 
    - [Характеристики людей с СДВ](#)
    - [Почему детям с СДВ трудно учиться в школе](#)
    - [Конкретные рекомендации по улучшению памяти](#)
  - [Глава 11](#)
    - 
    - [Тест 1: цифробуквенный код](#)
    - [Тест 2: словарный запас](#)
    - [Тест 3: факты](#)
    - [Тест 4: запоминание прочитанного](#)
    - [Тест 5: запоминание списков](#)
    - [Тест 6: правила английской орфографии](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
    - [9](#)
-

# **Рон Фрай**

## **Тренировка памяти. Экспресс-курс**

Переводчик *И. Евстигнеева*  
Руководитель проекта *О. Равданис*  
Корректор *М. Смирнова*  
Компьютерная верстка *М. Поташкин*  
Дизайн обложки *DesignDepot*  
Арт-директор *С. Тимонов*

© Ron Fry, 2012

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

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

\* \* \*

**Из этой книги вы узнаете:**

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

# **Предисловие**

## **Узелки на память**

Если оставить в стороне умение читать, которое лежит в основе всех остальных учебных навыков, то можно убедительно показать, что ключом к максимально эффективному обучению служит улучшение памяти. Не важно, как быстро вы можете прочесть страницу учебника, если через пять минут не в состоянии вспомнить, о чем там говорилось. Быть организованным важно, но какой в этом толк, если вы регулярно оставляете дома тетрадь с домашней работой или забываете выполнить задание? И, разумеется, каждое утро рыскать по дому в поисках ключей, очков и других нужных вещей – не лучшее начало учебного дня.

При всей их важности базовые мнемонические техники не преподают в школах и даже на курсах по развитию учебных навыков. Вас учат навыкам чтения, письма, самоорганизации и стратегиям сдачи тестов, но зачастую «забывают» научить тому, как работать с собственной памятью... а заодно избавить себя от постоянных поисков ключей, очков и т. д.

Из этой небольшой книги вы узнаете столько простых и эффективных способов запоминания, что удивитесь, почему не додумались до них сами и не стали «мнемонистом» много лет назад!

Однажды, зайдя в книжный магазин, я вдруг осознал, что на полках нет ни одной книги, которая бы учила тому, как учиться! С того самого дня я помогаю учащимся всех возрастов в столь важном деле, как учеба, – и горжусь этим. Нынешний год ознаменован еще одной важной вехой в более чем 20-летней истории

моей программы «Научись учиться» (How to Study Program) – переизданы все книги этой серии: «Научись учиться» (How to Study), «Как улучшить свою память» (Improve Your Memory), «Научись читать» (Improve Your Reading), «Научись писать» (Improve Your Writing), «Как справиться с любым тестом» (Ace Any Test) и «Стань организованным» (Get Organized).

Моя читательская аудитория намного разнообразнее, чем можно было бы ожидать. Среди читателей моих книг есть не только учащиеся старших классов средней школы, которым я, собственно говоря, изначально предназначал свои книги, но и студенты высших учебных заведений, стремящиеся наверстать упущенное в школе, а также младшие школьники, желающие овладеть важными учебными навыками в начале своей школьной жизни, чтобы тем самым существенно ее облегчить.

В круг моих читателей входят и взрослые люди, которые решили вернуться к учебе или просто сочли эти навыки полезными для своей профессиональной карьеры. Действительно, разве это не здорово, когда вы можете без бумажки восстановить в памяти все ключевые моменты своей презентации или с первого раза запомнить имена всех потенциальных клиентов, с которыми познакомились на приеме?

Мои книги читают и родители, которых объединяет общая проблема: «Чем я могу помочь своему ребенку с учебой? Он не в состоянии запомнить даже мой день рождения – что уж говорить о подготовке к контрольной по тригонометрии!»

Если вы – старшеклассник, у вас не возникнет никаких сложностей при чтении этой книги. Я писал относительно короткими предложениями и абзацами, выбирал понятные заголовки, использовал достаточно богатый, но не слишком сложный лексикон и старался

приправить все это толикой юмора. Я создавал эту книгу для вас!

Если вы учитесь в средних классах, вы выбрали для чтения этой книги правильный момент. Именно в седьмом, восьмом и девятом классах важно овладеть ключевыми учебными навыками – научиться эффективно учиться. Это поможет вам беспрепятственно продолжить свой путь к вершинам образования. Если вы относитесь к учебе настолько серьезно, чтобы заинтересоваться этой книгой, не думаю, что ее формат и содержание вызовут у вас какие-либо затруднения.

Студенту высшего учебного заведения будет непросто получить достойный диплом без базовых навыков учебной деятельности и в особенности без хорошей памяти. Я обещаю, что освоение элементарных мнемонических приемов, предложенных в этой книге, не только поможет вам существенно повысить свою успеваемость, но и пригодится после окончания учебы (разумеется, в комплекте с превосходными знаниями!).

Родители, читающие эту книгу, вероятно, встревожены низкими отметками своего ребенка. Это действительно серьезный повод для беспокойства. Причина низкой успеваемости, скорее всего, в том, что школа не учит вашего ребенка самому главному – тому, как учиться. А это означает, что его не учат и тому, как преуспеть в жизни.

Ваше стремление дать своему ребенку хорошее образование – залог его будущего жизненного успеха. Даже если вы сами не блистали успехами в школе и не можете похвастаться великолепными учебными навыками, о которых я пишу, в ваших силах оказать ребенку неоценимую поддержку. Вы можете осваивать эти навыки вместе, тем самым помогая не только ему, но и самому себе – независимо от сферы вашей деятельности.

Книги из серии «Научись учиться» адресованы всем перечисленным категориям читателей: школьникам и студентам, желающим повысить свою успеваемость, а также их родителям, которые хотят помочь им в этом.

## Что могут сделать родители?

Порой мне кажется, что родители заинтересованы в хорошей успеваемости своих любимых чад гораздо больше, чем сами чада. По крайней мере, первый телефонный звонок во время моих выступлений на радио или телевидении всегда исходит от искренне озабоченных родителей, который задают один и тот же вопрос: «Как я могу помочь своему ребенку с учебой?» Итак, вот список ключевых правил для родителей учащихся любого возраста:

1. **Создайте для ребенка рабочую зону.** Здесь он будет учиться и выполнять домашние задания, поэтому требования таковы: никаких отвлекающих факторов, хорошее освещение, все необходимое под рукой.

2. **Задайте режим выполнения домашних заданий** – где и когда они выполняются. Исследования показали, что ученики, соблюдающие режим, более организованны и, как следствие, более успешны в целом.

3. **Установите высокий приоритет домашних заданий.** Проще говоря, ребенок должен понимать, что выполнение домашних заданий важнее просмотра телепередач, прогулки, компьютерных игр и других развлечений.

4. **Сделайте чтение привычкой** – не только для ребенка, но и для себя. Дети делают то, что делаете вы, а не то, что вы говорите им делать (или не делать).

5. **Выключите телевизор.** Или, по крайней мере, строго обозначьте, когда и сколько ребенок может смотреть телевизор. Сделать это не так просто, как кажется. Мне это хорошо известно по собственному опыту – я сам был родителем подростка.

**6. Побеседуйте с учителями.** Узнайте об основных аспектах и требованиях учебного процесса. Вы вряд ли сможете помочь своему ребенку, если не знаете, какие книги он должен прочесть, что должен делать на занятиях и какую работу ему нужно выполнять дома.

**7. Поощряйте и мотивируйте ребенка, но не давите на него.** Давление не работает. Чем больше вы настаиваете, тем меньше он вас слушает.

**8. Контролируйте и проверяйте, но не делайте домашнюю работу за ребенка.** Проверить сочинение на наличие ошибок и затем разобрать их вместе с ребенком – хороший способ помочь ему в учебе. Если же вы просто исправите ошибки без объяснений, не давая ребенку возможности учиться на своих промахах, вы лишь разовьете у него ощущение, что он не несет ответственности за собственную работу.

**9. Хвалите за успехи,** но не за посредственную работу. В противном случае дети быстро перестанут к вам прислушиваться, поскольку хорошо чувствуют неискренность.

**10. Откройте ребенку глаза на реальный мир.** (Это касается старших школьников и студентов.) Да, это почти так же сложно, как заставить выключить телевизор. Однако, если ваш ребенок поймет, что реальному миру нет дела до его успехов в компьютерных играх и количества просмотренных сериалов и что значение имеют лишь его действительные знания и навыки, это может уберечь его (да и вас тоже) от горьких слез сегодня и в будущем. Пожалуй, никогда не рано дать понять своему любимому чаду, что жизнь несправедлива, – если делать это аккуратно.

**11. Постарайтесь приобрести ребенку компьютер и необходимое для учебы программное обеспечение.** В нашу информационную эру ребенок должен уметь обращаться с компьютером – эти навыки

пригодятся ему не только в школе, но и в дальнейшей профессиональной жизни.

**12. Выключите наконец чертов телевизор!**

**13. Подключите Интернет.** Интернет – величайшее изобретение нашего времени, бесценное подспорье и кладезь информации для учащегося любого возраста. Сегодня практически невозможно добиться высокой успеваемости в школе и вузе, не прибегая к помощи Интернета.

**14. При этом добейтесь, чтобы чаты и соцсети были отключены, когда ребенок делает домашнее задание.** Вас попытаются убедить, что писать курсовую работу или решать задачи по геометрии вполне можно параллельно с общением в чате. Не верьте: это то же самое, что делать домашнюю работу перед включенным телевизором.

## Если вы решили продолжить образование

Если вы решили вернуться к учебе в возрасте 25, 45, 65 или даже 85 лет, эта книга принесет вам больше пользы, чем кому бы то ни было! Почему? Потому что чем больше времени утекло с тех пор, как вы окончили школу или вуз, тем больше вероятность, что вы разучились учиться. Однако (я всегда это особо подчеркиваю) овладевать полезными учебными навыками никому не рано и никогда не поздно.

Если вы планируете учиться параллельно с работой или воспитанием детей, вы можете столкнуться с некоторыми проблемами, которые не возникали прежде:

- **Нехватка времени и денег.** Если в детстве и юности вам нужно было думать только об учебе, то теперь вам предстоит одновременно учиться, воспитывать детей и зарабатывать на жизнь! Ваша память и способность к самоорганизации будут ежедневно подвергаться жестокому испытанию.

- **Страх не справиться.** Вы вполне можете убедить себя в том, что «вообще все забыли». Вы не помните даже, для чего нужен текстовый маркер! Хотя некоторые страхи могут быть оправданны, большинство из них лишены оснований. Конечно, вам предстоит вновь погрузиться в академическую атмосферу, которая заметно отличается от привычного окружения на работе и дома и от которой вы успели отвыкнуть за это время. Однако это лишь вопрос адаптации. Поверьте: чтобы привыкнуть к новой обстановке, вам понадобятся считанные дни. Я подозреваю, что на деле большинство из вас опасается совсем другого – того, что вы будете выделяться своим «взрослым» менталитетом,

неспособностью быстро схватывать информацию и т. п. Проще говоря, вы боитесь, что у вас заржавели мозги.

Эти опасения абсолютно беспочвенны. Расслабьтесь. Во-первых, за эти годы в учебном процессе мало что изменилось. Во-вторых, те навыки, которых вы боитесь недосчитаться, на самом деле применяются вами каждый день в вашей профессиональной деятельности. Наконец, если вы так тревожитесь, можете освежить свои знания при помощи моей программы «Научись учиться». Она поможет вам стать еще лучшим учеником, чем прежде!

А может быть, вас волнует то, что в прошлый раз вы не поразили академический мир своими успехами? Ну, так в этом вы не одиноки: Эдисон, Эйнштейн и множество других успешных людей неважно учились в школе. Однако за прошедшие годы вы сильно изменились, верно? Подумайте о том, насколько возросли ваша ответственность и готовность учиться!

- **Ощущение того, что вы - белая ворона.** Хотя это напоминает предыдущий пункт, речь немножко о другом: вы боитесь «не вписаться в коллектив». В конце концов, вам уже не восемнадцать... впрочем, как и половине студентов высших учебных заведений. Да, это действительно так: сегодня целых 50 % всех студентов старше 25 лет. Поэтому в нынешней академической среде вы будете чувствовать себя гораздо больше «в своей тарелке», чем раньше!

- **Другое отношение к преподавателям с вашей стороны.** А это вполне может оказаться плюсом. Вряд ли вы будете смотреть на них с тем же благоговением, что и прежде. В худшем случае вы увидите в них равных, в лучшем – более молодых и не обязательно столь же успешных и опытных, как вы. Как бы то ни было, вы вряд ли станете относиться к университетским профессорам как к небожителям.

- **Особенности академической жизни.** Она течет медленнее, чем жизнь в реальном мире, и вполне может обнаружиться, что ваш внутренний темп значительно опережает ее. Когда вам было 18 лет, вы после занятий шли погонять в футбол. Теперь вы после занятий успеваете решить множество задач на работе, переделать кучу домашних дел, приготовить еду и написать пару докладов, заданных на эту неделю. Каким бы напряженным ни был ваш график, не ждите, что жизнь в университетских коридорах ускорится вслед за вашей. Вам придется привыкнуть к людям и системам, куда меньше заинтересованным в скорости.

## **Несколько замечаний по поводу учебы**

Учеба не должна быть трудной и тем более скучной, хотя на деле часто оказывается именно такой. Но она и не должна быть слишком простой. Иногда нужно хорошо потрудиться, чтобы в чем-то разобраться или выполнить проект. Это нормально.

Нормально и то, что не все вещи очевидны и понятны с первого раза. Если вы учитесь медленно, это не означает, что с вами что-то не так, – возможно, эта тема всем дается с трудом.

Хороший студент не паникует, если никак не может освоить какой-то материал. Он спокойно работает, следует предписанным шагам и уверен в том, что момент просветления неизбежно настанет.

Родители часто спрашивают меня: «Как заинтересовать подростка учебой?» Обычно я отвечаю: «Если бы я знал ответ, я бы давным-давно разбогател и ушел на пенсию». Тем не менее я думаю, что рецепт есть – только применять его должны не родители, а сами подростки. Каждый молодой человек должен решить для себя, как он хочет провести очередной школьный день – активно и интересно или пассивно и скучно.

Идея проста: поскольку ходить в школу вам все равно придется, почему бы не задаться целью получить как можно больше знаний и удовольствия от учебы, вместо того чтобы строить из себя несчастного и недовольного ребенка? Разница между отличниками и троечниками только в одном – в желании учиться. Как я постоянно подчеркиваю в своих выступлениях на радио и телевидении, неизбежно настанет день, когда вы окончите школу и выйдете в реальный мир. А там вас

будут оценивать по тому, что вы знаете и что умеете делать. Поэтому у вас есть выбор – либо научиться как можно большему сейчас, либо горько сожалеть о своей лени потом.

Сколько раз вы говорили себе: «Зачем мне учить эту алгебру (геометрию, физику, химию, историю и т. д.)? Мне это никогда не понадобится!»? Но если у вас нет сверхъестественного дара предвидения, то вы вряд ли можете сказать наверняка, какие знания потребуются вам даже через неделю – не говоря уж о годах и десятилетиях.

Лично я постоянно поражаюсь, как много из того, что я делал без всякой определенной цели (помимо зарабатывания денег и встреч с девушками), много лет спустя оказалось не просто бесценным, а критически важным для моей жизни и профессиональной карьеры. Когда я выбирал в школе в качестве факультатива немецкий язык, откуда мне было знать, что крупнейшая международная книжная выставка проходит в немецком городе Франкфурте? Мог ли я предвидеть, что навыки бухучета, приобретенные мной за год работы бухгалтером (во время написания первой книги), очень пригодятся мне впоследствии, когда я открою четыре собственные компании? Мог ли предугадать, какую пользу принесут мне базовые знания математики за все эти годы переговоров и продаж? (Да, я признаю: за 30 лет я ни разу не использовал дифференциальные уравнения. Но кто знает, что будет дальше?)

Поэтому – учитесь! И не удивляйтесь, если предмет, который вы считали самым бесполезным, вдруг станет для вас ключом к богатству и славе.

## **Учиться нужно не больше, а эффективнее**

Было бы нескромно утверждать, что моя программа «Научись учиться» для большинства людей наиболее эффективна, – особенно если учесть обилие литературы о развитии учебных навыков, представленной на рынке. Каждая из этих книг предлагает какую-либо «авторскую систему», хотя зачастую это означает лишь то, что автору удалось окончить школу. Любая «авторская система» – традиционная или новаторская, простая или изощренная – может стать для вас действенной, а может оказаться бесполезной. Что делать, если предложенный вам способ ведения заметок не облегчает, а, наоборот, затрудняет вам учебу? Или если вы освоили революционную «Символическую Систему для Суперстудентов», но по-прежнему получаете тройки?

Дело в том, что здесь практически не бывает «правильных» и «неправильных» подходов. Нет единственно верного способа составлять конспект или проходить тесты. Поэтому поиски волшебной палочки, которая решит все ваши проблемы с учебой, – бесплодная затея. Даже в моих книгах вы не найдете «систему правил, которая будет работать для всех и вся», поскольку таковой попросту не существует.

В моих книгах описано множество методик, советов, подсказок и хитростей. Какие-то из них у вас сработают, какие-то – нет. Выберите те, которые вам понравятся, измените, скомбинируйте – подстройте их под себя! Создайте свою собственную «авторскую систему», а не полагайтесь на чужую.

На протяжении 20 лет для продвижения и рекламы своей программы «Научись учиться» я использовал

девиз «Учиться эффективнее, а не больше». Значит ли это, что вы гарантированно будете тратить меньше времени на учебу? Или что чем меньше вы учитесь, тем лучше будут ваши оценки? Или что учеба не должна даваться с трудом?

Не совсем. Это означает, что неэффективная учеба отнимает у вас время, которое вы могли бы потратить на другие (ладно, так и быть: не просто другие, а более интересные) вещи, и что научиться учиться более эффективно и быстро – абсолютно реалистичная, полезная и достижимая цель. Лично я не чужаюсь тяжелой работы, но я и не монах, получающий удовольствие от непосильных трудов. Зачем работать больше, чем нужно?!

## Чему научит вас эта книга

Если вы не можете запомнить свой номер телефона или постоянно теряете ключи, эта книга для вас. Это новое, доработанное и дополненное издание представляет собой простое практическое руководство по улучшению памяти, которое научит вас:

- запоминать числа;
- запоминать даты и факты;
- запоминать прочитанное с первого раза;
- составлять конспекты, которые помогут вам хорошо справляться с контрольными и тестами;
- запоминать числа;
- запоминать новые слова, чтобы расширить свой словарный запас;
- запоминать правописание слов;
- запоминать имена и лица людей;
- запоминать числа (да-да, я знаю, что повторяю это уже в третий раз, но это вовсе не из-за провалов в памяти, а чтобы сделать на этом акцент: мне кажется, что запоминание чисел – самая большая проблема для большинства из нас).

К тому же эта книга поможет вам улучшить свою память без колоссальных затрат времени и труда. Предложенные в ней методики легко освоить и еще легче применять на практике.

В процессе этого вы можете избавиться от еще одной досадной проблемы, а именно – от постоянных поисков ключей, очков, бумажника и других нужных вещей, которые вы «не помните, куда положили».

Лучший способ работать с этой книгой – прочитать по порядку главы с 1 по 9, затем вернуться и еще раз просмотреть некоторые мнемонические техники,

описанные в главах 3–9. Если вы сами или ваш ребенок страдаете синдромом дефицита внимания, обязательно прочтите главу 10.

В самом конце пройдите серию тестов, предложенных в главе 11, чтобы оценить, насколько вы улучшили свою память. Держу пари: вы будете поражены. После прочтения этой книги ваш «мозговой компьютер» приобретет небывалую мощь!

## **И еще несколько вступительных слов**

Прежде чем перейти к изложению рекомендаций и методик, которые помогут вам запоминать все, что нужно, и тогда, когда это нужно, позвольте мне сделать два важных замечания по поводу всех моих книг.

Во-первых, я верю в равенство полов, поэтому все мои рекомендации относятся в равной степени к мужчинам и женщинам.

Во-вторых, многие методики, примеры, списки, фразы и разделы повторяются в нескольких моих книгах. Книга «Научись учиться», в которой охватываются все навыки учебной деятельности, содержит (хотя и в обобщенном виде) информацию из остальных пяти книг.

Такие повторения неизбежны. Хотя я рекомендую прочитать все книги из этой серии, и особенно «Научись учиться», однако каждая из этих шести книг является самостоятельным, полноценным пособием, и многие люди покупают только одну из них. Следовательно, для полного охвата каждой темы мне приходилось включать в книгу весь соответствующий материал, даже если он есть в другой книге.

Тем не менее я гарантирую, что моя почти 1000-страничная программа «Научись учиться» предлагает наиболее всестороннюю и полную систему развития навыков учебной деятельности из всех когда-либо опубликованных. Я попытался создать систему, которая будет доступна, полезна, практична и проста в освоении. Таковую, которую вы сможете использовать независимо от вашего возраста, IQ и способностей, чтобы стать еще успешнее в школе, на работе и в жизни.

Удачи!

*Рон Фрай*

# Глава 1

## Начните создавать свой банк памяти

Что вы запомните на всю жизнь – свое первое свидание с будущим супругом/супругой (даже если это было лет тридцать или сорок назад) или то, что вы ели на завтрак в прошлый четверг?

Скорее всего, первое (ну разве что в прошлый четверг вам довелось впервые в жизни попробовать на завтрак масло из молока яка).

Какое событие вызывает больше воспоминаний – снежная буря Blizzard of 1996<sup>[1]</sup>, парализовавшая Восточное побережье США, или последний дождливый день (разумеется, если только тогда не лило как из ведра)?

Какое имя труднее забыть – Джо Смит или Ирина Хакамада? (О том, как запомнить правильное написание фамилии г-жи Хакамады, мы поговорим в главах 5 и 7.)

Что общего у всех этих «достопамятных» имен, дат, мест и событий? То, что они отличаются от других – выходят за рамки нашего привычного опыта. Именно необычность делает что-либо незабываемым.

Почему мы часто забываем, куда положили ключи от машины или очки? Потому что это заурядное однообразное действие, которое мы повторяем по несколько раз на день. (Хотите верьте, хотите нет, но, согласно журналу *Reader's Digest*, взрослый человек в среднем тратит на поиски ключей 16 часов в год.) По той же причине нам трудно запомнить факты и формулы из книг и лекций. На студентов и школьников ежедневно обрушиваются горы фактов. Как сделать эти факты запоминающимися?

## **Наращивайте оперативную память**

Чтобы понять, как запомнить важные факты и надежно сохранить их в памяти хотя бы до выпускных экзаменов, давайте сначала разберемся в том, как работает наш головной мозг и, в частности, наша память.

Представьте себе, что головной мозг – это органический компьютер с нервами вместо проводов, подключенный к различным устройствам ввода информации (ваши пять органов чувств) и оснащенный постоянной (ПЗУ) и оперативной (ОЗУ) памятью.

Постоянная память нестираема и служит для хранения информации, которую вы не можете изменить, – например, программ, управляющих работой вашего сердца и легких.

Оперативная память гораздо доступнее. Как у большинства компьютеров, у вашего мозга есть два вида оперативной памяти: кратковременная (кэш-память, или буферная память) и долговременная (жесткий диск).

Итак, что же происходит с входящей информацией в этой системе?

## Маркируйте информацию при запоминании

Обработывая шквал данных, который обрушивается на нас каждый день, мозг раз за разом совершает выбор. Информация либо влетает в одно ухо и вылетает в другое, либо задерживается в кратковременной памяти. Но когда наша кэш-память переполняется, у мозга остается два варианта: просто стереть часть старой информации или же переписать ее на жесткий диск.

Как мозг принимает решение о том, какую информацию сохранить и где?

Честно говоря, у ученых пока нет точного ответа на этот вопрос, но, разумеется, есть теории.

Легче всего запоминается и извлекается из памяти та информация, которая повторяется много раз и воспроизводится снова и снова. Большинство из нас без труда «вспоминает», как читать, как водить машину, в каком году Колумб открыл Америку, кто был первым президентом Соединенных Штатов и т. д. Нам легко получить доступ к этим и другим базовым знаниям и умениям, потому что к местам их хранения в нашей базе памяти ведут хорошо проторенные дорожки. (На худой конец, нас спасает школьный стишок: «Один-четыре-девять-два – Колумб приплыл на острова»<sup>[2]</sup>. Нам повезло, что Колумб закрепил приоритет за собой – в противном случае нам бы пришлось запоминать, что «Лейф Эрикссон высадился в местечке Л'Анс-о-Медоуз в северной части острова Ньюфаундленд примерно между 997 и 1003 гг.».)

Но как же некоторым людям (к примеру, участникам разного рода интеллектуальных викторин) удастся с той же легкостью выдать на-гора массу разнообразных

и не столь общеизвестных сведений, таких как названия, обозначения и атомные веса элементов периодической таблицы Менделеева?

Возвращаясь к компьютерной аналогии, можно сказать, что информацию, которая при запоминании была тем или иным образом «промаркирована» или «закодирована», впоследствии гораздо легче извлечь. Скажем, сохраняя файл на жестком диске, вы присваиваете ему имя, кратко описывающее его содержимое. Тем самым вы выделяете этот файл среди множества других файлов, которые там хранятся.

Некоторые люди обладают уникальной способностью почти автоматически маркировать подобным образом мириады фрагментов данных, обеспечивая себе легкий и быстрый доступ к ним. О таких людях мы говорим, что у них «феноменальная память». Большинству же из нас приходится прилагать особые усилия, чтобы получить подобный результат.

## **Танцуйте рок-н-ролл... и запоминайте**

Начнем с того, что есть три основных вида памяти: зрительная, словесная и двигательная. Каждая из них может быть развита сильнее или слабее, и только первые две связаны с головным мозгом. (Разумеется, это грубое упрощение того, что мы называем «памятью». В ходе исследований было выявлено более ста различных задач на запоминание, каждая из которых может вызвать проблемы у людей в повседневной жизни и требует отдельного подхода! С сожалением вынужден вам сообщить, что даже обретенная способность запоминать 100-значные числа (см. главу 8) не гарантирует, что вам больше не придется часами искать эти чертовы очки.)

Большинству людей проще всего дается улучшение зрительной памяти – вот почему многие техники запоминания построены на формировании «мысленных образов» или картинок.

Для укрепления словесной памяти обычно используются рифмы, песни, замена букв и другие мнемонические приемы.

Наконец, не стоит недооценивать важность двигательной памяти, или памяти тела. Любой спортсмен и танцор скажет вам, что у его мышц, суставов и связок есть «своя память». Многие из нас, вспоминая телефонный номер, пытаются воспроизвести движение пальцев при его наборе.

В следующий раз, когда вам нужно будет запомнить какой-нибудь список – список чего угодно, – попробуйте произнести вслух каждый пункт, одновременно сопровождая это каким-нибудь движением тела. Танцовщица может делать танцевальные па и

заучивать исторические даты. Бейсболист может ассоциировать каждый пункт с определенным замахом биты. Подойдут даже абсолютно произвольные движения.

Например, если вам нужно запомнить перечень стран, свяжите каждую страну с конкретным движением. Для Бурунди поднимите вверх указательный палец правой руки. Для Зимбабве поверните голову влево, для Эквадора согните в колене правую ногу, для Сан-Марино поднимите левую руку, для Латвии поворачивайте стопой, а для Камбоджи подергайте себя за волосы. Если вам нужно запомнить список, просто начните двигаться! Со стороны это может выглядеть довольно странно, особенно если вы начнете совершать экзотические телодвижения посреди урока географии, – но если результат налицо, кого это волнует?

Этот новый вид запоминания можно использовать для создания так называемой резервной копии. Например, запоминая важные телефонные номера, попробуйте произносить их вслух и сопровождать движением пальцев, как если бы вы действительно набирали номер. Может статься, что в тех случаях, когда ваш привычный способ запоминания вас подведет, «память тела» придет (прибежит, прискачет или пританцует) вам на помощь!

## **Освойте несколько хитростей...**

Хорошая память (врожденная или сформированная целенаправленно) нужна прежде всего студентам и школьникам – иначе они обречены на низкую успеваемость. Обучение в любом учебном заведении сопряжено с запоминанием огромного количества дат, формул, исторических событий, персонажей и сюжетов, а иногда и целых стихотворений. (Например, учитель биологии в нашей школе заставил нас вы зубрить названия 52 частей тела лягушки. Впоследствии эти знания очень пригодились мне в моей профессиональной карьере! Шучу.)

Есть два основных способа запоминания. Более известный и привычный – это повторение. Как бы он ни назывался, суть его в том, что вы читаете или произносите что-либо снова и снова, пока не выучите наизусть.

Но есть и более простой способ. Возвращаясь к нашей компьютерной аналогии, вы должны маркировать те вещи, которые вам нужно запомнить, при помощи картинок (образов) или слов – необычных или, наоборот, хорошо знакомых.

Вы никогда не задумывались о том, как трубадуры заучивали огромные былинные циклы, а политики – свои длинные речи в стародавние времена, когда не было ни ручек, ни блокнотов для заметок, ни тем более телесуфлеров? Например, великий римский оратор Цицерон при подготовке к важному выступлению прогуливался по комнатам своего дома и «расставлял» ключевые моменты своей речи, словно мебель, внутри каждой комнаты. Во время выступления он мысленно повторял эту прогулку – скажем, начинал свою речь в «спальне», затем шел во «двор» и т. д.

Этот простой метод отлично подходит для запоминания относительно короткого перечня связанных между собой вещей – например, списка покупок при походе в супермаркет. Для этого можно использовать комнаты в вашем доме, предметы мебели или даже ваш путь до работы. Применяйте ориентиры, которые вы видите каждый день: вошли в гараж – «купить мешки для мусора»! Повернули ключ – «не забыть про брокколи». Проезжая мимо химчистки, представьте себе, что из-за под ее дверей выбивается мыльная пена – «купить стиральный порошок». «Макдоналдс» должен напомнить вам о покупке мяса (а также булочек и кетчупа!). Остановились на светофоре? Вообразите, что с него свисает рулон туалетной бумаги. Включили стеклоочистители? Ах да, «спагетти и бананы». Главное – заранее определить ориентиры, которые вы будете использовать, чтобы в ходе запоминания не думать, связывать ли очередной элемент с этим ориентиром или лучше со следующим (в этом случае при воспроизведении вы можете совершить ошибки).

У такого списка нет ограничений. Даже если в вашем доме не 35 комнат, а дорога на работу занимает всего 10 минут, в вашей квартире и по пути можно найти предостаточно подходящих ориентиров!

В других случаях лучше работают необычные ассоциации. Чем смешнее или абсурднее ассоциация, тем легче она запоминается. И хотя борьба с рассеянностью (или так называемой «бытовой» забывчивостью) не входит в число задач этой книги, есть одно верное средство от этого недуга, которое хорошо иллюстрирует данный принцип.

Если вы часто забываете, куда положили авторучку, заведите привычку придумывать потрясающие воображение картинки, которые связывают (далее на протяжении всей книги это будет ключевым словом)

ручку и место. Например, кладя авторучку на кухонный стол, представьте себе, что вы едите фасоль при помощи этой ручки или что ручка торчит из тарелки с дымящимся картофельным пюре. Даже много дней спустя, стоит вам только подумать: «Хм, куда же я подевал эту ручку?», – как у вас в памяти тут же всплывет смешная картинка с фасолью или дымящимся пюре, которая напомнит про кухонный стол.

## **...и остальное будет легко**

Это основные принципы работы памяти, для которых особенно хорошо подходит компьютерная аналогия. В конце концов, правило «Мусор на входе – мусор на выходе» применимо к человеческому сознанию в той же степени, что и к машине. Если вы пассивно позволяете своему мозгу решать, что и как запоминать, в вашей голове возникнет такая мешанина, из которой будет трудно извлечь даже крупички нужных знаний.

Но если вы внимательно и избирательно подходите к процессу запоминания, маркируя – снабжая полезными ярлыками – знания при размещении их в банке долговременной памяти, вы сможете без труда запомнить целый телефонный справочник Манхэттена!

## **Глава 2**

### **А теперь небольшой экзамен**

Я знаю, о чем вы думаете. Вы купили эту книгу, чтобы улучшить свою память и наконец-то блистать на экзаменах и этих чертовых внеплановых контрольных, а я все хожу вокруг да около и предлагаю вам какие-то тесты. Что ж, такова жизнь!

Или, как говорил один из моих школьных учителей (нет, не тот сумасшедший учитель биологии, о котором я рассказывал в главе 1), относитесь к тестам как к вашим лучшим друзьям. В этой книге и на протяжении всей вашей учебы результаты тестов будут служить наглядной мерой того, как далеко вы продвинулись... и сколько вам еще предстоит пройти. Если вы будете следовать предложенным в этой книге рекомендациям, ваш результат по похожей подборке тестов в последней главе будет процентов на 25 выше.

## Тест 1: числа

Посмотрите в течение 10 секунд на число, приведенное ниже этого абзаца. Затем переверните страницу (или, еще лучше, закройте книгу и отложите ее в сторону) и запишите столько цифр, сколько вы запомнили.

674216899411539273

## Тест 2: слова и определения

Ниже приведены 15 малоизвестных слов с определениями. Изучите этот список за 60 секунд. Затем закройте его листом бумаги и ответьте на вопросы теста. Отведите себе на тест не более 90 секунд... и не подглядывайте!

**Харматан** - сухой береговой ветер.

**Синоби** - шпион, лазутчик и наемный убийца в средневековой Японии.

**Ихрам** - одежда, надеваемая мусульманскими мужчинами при паломничестве в Мекку.

**Иви** - гавайская цветочница (птица из отряда воробьинообразных с красным телом, черными крыльями и сильно изогнутым красным клювом).

**Постикум** - задняя часть древнегреческого храма.

**Тамандуа** - мелкий муравьед, обитающий на деревьях.

**Арба** - вид повозки или телеги в Средней Азии.

**Миллилюкс** - единица измерения освещенности.

**Элизия** - опущение конечного гласного, согласного звука или слога в слове с целью улучшения благозвучия.

**Камедь** - застывший клейкий сок некоторых деревьев.

**Дисфория** - в психологии: мрачное, угрюмое настроение с повышенной раздражительностью.

**Саман** - строительный материал из глины с соломой и другими добавками.

**Гекзаметр** - античный стихотворный размер.

**Чесуча** - плотная шелковая ткань, обычно желтовато-коричневого цвета, производимая из коконов дикого шелкопряда.

**Автотомия** - способность некоторых животных отбрасывать части своего тела в качестве защитной реакции.

Внимательно изучили вышеуказанные слова? Хорошо, а теперь заполните пропуски (только без обмана!):

1. Мусульманин, направляющийся на паломничество в Мекку, должен носить \_\_\_\_\_.

2. Обезьяны \_\_\_\_\_ любят \_\_\_\_\_ полакомиться \_\_\_\_\_ с деревьев.

3. Знаменитые поэмы «Илиада» и «Одиссея» написаны \_\_\_\_\_.

4. Большинство ящериц обладают способностью к \_\_\_\_\_.

5. Если вы муравей, вам следует избегать встречи с \_\_\_\_\_.

6. Играя в прятки, Джон был незаметен, как настоящий \_\_\_\_\_.

7. Любой путешественник по Сахаре испытывал на себе дыхание \_\_\_\_\_.

8. \_\_\_\_\_ - так называется живущая на Гавайских островах небольшая птичка с красным телом и черными крыльями.

9. В индийских фильмах женщины часто носят платья из \_\_\_\_\_.

10. При производстве \_\_\_\_\_ вместо соломы часто используется навоз.

11. «Кажется, этот человек страдает \_\_\_\_\_».
12. «Встретимся за углом у \_\_\_\_\_».
13. «Ты что, \_\_\_\_\_ экономишь? Включи свет!»
14. \_\_\_\_\_ часто используется в поэзии.
15. Два буйвола волокли за собой \_\_\_\_\_.

## Тест 3: имена

Постарайтесь за 3 минуты запомнить имена режиссеров и названия их фильмов (кстати, все они лауреаты премии «Оскар» в номинации «лучший фильм»):

«Рокки» – Джон Эвилдсен  
«Чикаго» – Роб Маршалл  
«Крамер против Крамера» – Роберт Бентон  
«Полуночный ковбой» – Джон Шлезингер  
«Амадей» – Милош Форман  
«Шофер мисс Дэйзи» – Брюс Бересфорд  
«Английский пациент» – Энтони Мингелла  
«Красота по-американски» – Сэм Мендес  
«Охотник на оленей» – Майкл Чимино  
«Игры разума» – Рон Ховард  
«Танцующий с волками» – Кевин Костнер  
«Взвод» – Оливер Стоун  
«Обыкновенные люди» – Роберт Редфорд  
«Французский связной» – Уильям Фридкин  
«Последний император» – Бернардо Бертолуччи

Время вышло! Итак, закройте список и заполните как можно больше пропусков. Если вы помните только фамилии режиссеров, это тоже хороший результат. У вас есть 3 минуты на выполнение теста:

1. «Французский \_\_\_\_\_ связной»:

2. Майкл Чимино: \_\_\_\_\_

3. Милош Форман: \_\_\_\_\_

4. «Рокки»: \_\_\_\_\_

5. Роберт Редфорд: \_\_\_\_\_

6. «Взвод»: \_\_\_\_\_

7. Рон Ховард: \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_ «Последний император»:

---

9. Сэм Мендес: \_\_\_\_\_

10. «Чикаго»: \_\_\_\_\_

11. Джон Шлезингер: \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_ «Танцующий с волками»:

---

13. Энтони Мингелла: \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_ «Шофер мисс Дэйзи»:

---

15. Роберт Бентон: \_\_\_\_\_

## Тест 4: даты

Вот даты 15 исторических событий. Постарайтесь запомнить их за 3 минуты, а затем заполните тест.

**1865 г.** - самой высокой вершине мира присвоено имя сэра Джорджа Эвереста, главного геодезиста Индии.

**1588 г.** - поражение испанской Непобедимой армады.

**1762 г.** - восхождение на российский трон императрицы Екатерины Великой.

**1819 г.** - Испания уступает Флориду США.

**1620 г.** - основание Плимутской колонии и подписание Мэйфлауэрского соглашения.

**1871 г.** - сильнейший лесной пожар в истории США уничтожает почти 4 млн акров леса.

**1797 г.** - инаугурация второго президента США Джона Адамса.

**1918 г.** - расстрел царской семьи большевиками.

**2004 г.** - Михаил Фрадков назначен премьер-министром Российской Федерации.

**1556 г.** - Акбар становится правителем империи Великих Моголов (Индия).

**1765 г.** - Джеймс Уатт изобретает паровой двигатель.

**1803 г.** - вынесено историческое решение по делу Марбери против Мэдисона, устанавливающее за Верховным судом право признавать принятые конгрессом законодательные акты неконституционными.

**1682 г.** - основание Пенсильвании.

**1799 г.** - в Египте найден Розеттский камень.

**1605 г.** - выходит в свет роман Сервантеса «Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский».

1. Почти \_\_\_\_\_ млн акров леса было уничтожено в \_\_\_\_\_ г. во время сильнейшего лесного пожара в истории США.

2. \_\_\_\_\_ изобрел \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ г.

3. \_\_\_\_\_, второй президент Соединенных Штатов, вступил в должность в \_\_\_\_\_ г.

4. \_\_\_\_\_ было подписано в \_\_\_\_\_ г. в гавани \_\_\_\_\_.

5. В \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ флот разгромил \_\_\_\_\_.

6. \_\_\_\_\_ был назначен премьер-министром \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ г.

7. \_\_\_\_\_ была основана в \_\_\_\_\_ г. английским квакером \_\_\_\_\_.

8. В \_\_\_\_\_ г. Верховный суд США вынес решение по знаменитому делу \_\_\_\_\_.

9. \_\_\_\_\_ был найден в \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ г.

10. \_\_\_\_\_ стал правителем империи Великих Моголов в \_\_\_\_\_ г.

11. Самая высокая вершина мира была названа в честь \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ г.

12. Знаменитый \_\_\_\_\_ роман Сервантеса \_\_\_\_\_ был опубликован в \_\_\_\_\_ г.

13. \_\_\_\_\_ взошла на российский трон в \_\_\_\_\_ г.

14. \_\_\_\_\_ расстреляли царя и его семью в \_\_\_\_\_ г.

15. Испания продала штат \_\_\_\_\_ США в \_\_\_\_\_ г.

## Тест 5: запоминание прочитанного

Прочитайте следующий отрывок из книги Сары Розенталь «Справочник по заместительной гормонотерапии для женщин» (The Natural Woman's Guide to Hormone Replacement Therapy, New Page Books, 2003), а затем ответьте на приведенные ниже вопросы. Отведите себе 2 минуты на чтение текста и 2 минуты на ответы (при этом не обращайтесь к тексту).

В июле 2001 г. исследование, проведенное Американским национальным институтом сердца, легких и крови в рамках широкомасштабной исследовательской программы «Женское здоровье», показало, что заместительную гормональную терапию (ЗГТ) не следует рекомендовать для длительного использования. В действительности результаты оказались настолько тревожными, что исследование было остановлено до его завершения. Было обнаружено, что препарат Prempro, представляющий собой комбинацию эстрогена и прогестина и стандартно назначаемый женщинам в период постменопаузы, повышает риск развития рака молочной железы, болезней сердца, инсульта и эмболии легочной артерии (образования тромбов). И хотя прием Prempro снижает риск перелома костей вследствие остеопороза и риск развития рака толстой кишки, представление о ЗГТ как о «средстве для вечной молодости» постепенно сходит на нет. Участники исследования были проинформированы в письменном виде о том, что им следует

прекратить прием препаратов. В то же время никаких свидетельств вреда кратковременной ЗГТ обнаружено не было, поэтому кратковременное назначение гормонозаместительных препаратов по-прежнему считается эффективным предписанием для облегчения симптомов менопаузы. Выводы исследования касаются только долговременной ЗГТ, которая в течение последних 20 лет была рекомендована миллионам женщин как средство защиты от сердечно-сосудистых заболеваний.

Ранее в исследовании под названием «Сердце и замещение эстрогеном/прогестином», проведенном в 1998 г., ставилась цель изучить, насколько ЗГТ способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у женщин, уже страдавших этими заболеваниями. Никакого положительного эффекта выявлено не было. ЗГТ традиционно не рекомендовалась женщинам с высоким риском развития рака молочной железы, а также женщинам, перенесшим инсульт или склонным к образованию тромбов. Другими словами, давно известно, что длительная ЗГТ может вести к развитию рака молочной железы, а также инсультам и тромбообразованию. Тем не менее многие женщины принимают решение о прохождении ЗГТ, опираясь на устоявшееся мнение о том, что прием таких препаратов защищает женщин от развития сердечно-сосудистых заболеваний. В свете вновь установленных фактов миллионы женщин задаются вопросом о необходимости прохождения ЗГТ.

Единственное, в чем сегодня сходятся эксперты, – решение о назначении ЗГТ должно приниматься индивидуально и быть тщательно взвешенным, с обязательным информированием женщины обо всех возможных рисках и преимуществах прохождения (или отказа от прохождения) ЗГТ. Так как ЗГТ никогда не рекомендовалась женщинам, имеющим в семейном анамнезе случаи заболевания раком молочной железы, для этой группы женщин ситуация не изменилась. С другой стороны, для женщин, имеющих наследственный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или подверженных другим факторам риска, таким как диабет второго типа, ситуация теперь стала еще более запутанной, чем прежде.

### **Вопросы**

1. Как можно назвать этот отрывок?
  - А. ЗГТ – не эликсир вечной молодости.
  - Б. Употребление и злоупотребление Prempro.
  - В. Исследование «Сердце и замещение эстрогеном/прогестинном».
  - Г. Новые последствия длительного применения ЗГТ.
2. ЗГТ традиционно не рекомендуется женщинам, если они:
  - А. Имеют избыточный вес.
  - Б. Перенесли инсульт.
  - В. Подвержены риску развития рака молочной железы.
  - Г. Имеют недостаточный вес.
3. Исследование в рамках программы «Женское здоровье» показало, что:
  - А. Женщины с сахарным диабетом второго типа не должны употреблять алкоголь.

Б. Процент заболеваемости раком молочной железы растёт.

В. ЗГТ не следует рекомендовать для длительного использования.

Г. Кратковременная ЗГТ помогает вернуть молодость.

4. Препарат Prempro представляет собой комбинацию:

А. Эстрогена и плацебо.

Б. Эстрогена и прогестина.

В. Прогестина и аспирина.

Г. Аспирин и эстрогена.

5. На протяжении последних 20 лет ЗГТ традиционно рекомендовалась женщинам в период постменопаузы, поскольку считалось, что она защищает женщин от:

А. Рака груди.

Б. Рака матки.

В. Сердечно-сосудистых заболеваний.

Г. Инсульта.

Вот еще одна возможность проверить свою память – на этот раз с помощью текстового фрагмента, который может оказаться полезным, если вы собираетесь поступать в школу бизнеса. Это отрывок из книги Омари Боунайта и Скотта Шрама «Степень MBA – стратегия достижения»:

Во многих отношениях консультанты – самые подходящие люди для поступления в школы бизнеса. Большинство из них имеют хорошее академическое образование, опыт взаимодействия с множеством компаний, а также отточенное аналитическое мышление и прекрасные навыки межличностного общения. Кроме того, у них есть непосредственный

доступ к бывшим выпускникам бизнес-школ, которые работают в их фирмах и могут служить отличными наставниками.

К сожалению, основную массу кандидатов на поступление в бизнес-школы составляют не кто-либо, а именно консультанты. В результате, если вы являетесь консультантом, вам гораздо труднее выделиться на общем фоне. Во многих консалтинговых фирмах имеются стандартные программы по отправке своих молодых сотрудников в школы бизнеса после 2–3 лет работы. Однако со временем многие бизнес-школы стали настороженно относиться к таким программам, поскольку большинство поставляемых ими абитуриентов видят свою цель в том, чтобы просто «получить бумажку об образовании».

Чтобы вас не сочли одним из тех, кому нужна «корочка», вам следует четко объяснить, как вы намерены использовать степень MBA для достижения ваших карьерных целей. Это отнюдь не означает, что вы должны промолчать о том, что вам нравится работа консультанта и вы собираетесь вернуться к ней по окончании учебы. Но если вы действительно хотите продолжить карьеру в сфере консалтинга, расскажите, как образование поможет вам выйти на новый профессиональный уровень. Вы видите возможность повысить рентабельность ваших клиентов через управление взаимоотношениями с клиентами? Обсудите, как можно реализовать ее, изучая, скажем, дисциплины на стыке маркетинга и технологии. Суть в том, что вам нужно представить убедительные доводы в пользу вашего обучения в бизнес-школе. Если вы планируете вернуться к

работе консультанта, получить такое образование во многих отношениях даже важнее, чем в том случае, если вы собираетесь сменить сферу деятельности.

Старайтесь избегать профессионального жаргона консультантов при написании эссе и во время собеседования. Почему-то консультанты склонны писать высокопарные и весьма расплывчатые эссе. Члены приемных комиссий отмечают, что консультанты часто не в состоянии адекватно объяснить, какие конкретно задачи они решали в рамках тех или иных проектов и каковы были результаты. Если вы сумеете изложить то и другое четко, с указанием цифр, уже одно это выделит вас из общей массы.

Средний стаж работы перед поступлением в ведущие школы бизнеса составляет около 5 лет. Однако консультанты обычно стараются поступить в эти учебные заведения, проработав всего 2–4 года. Если это ваш случай, вы должны быть готовы к соответствующим вопросам и к тому, чтобы убедительно доказать свою зрелость. Один из способов сделать это – рассказать о своих интересах вне сферы консалтинга. Многие молодые консультанты не в состоянии говорить о чем-либо помимо профессиональных тем, поскольку их профессия часто требует сверхурочной работы. Если вы сумеете вставить в рассказ о себе несколько слов о своих интересах и хобби, это сыграет вам на руку.

## **Вопросы**

6. Профессиональный консалтинговый жаргон:

А. Производит впечатление на членов приемной комиссии.

Б. Можно использовать в эссе, но следует избегать в ходе собеседования.

В. Можно использовать при собеседовании, но следует избегать в эссе.

Г. Не следует использовать вообще.

7. Средний опыт работы перед поступлением в ведущие школы бизнеса составляет:

А. 4 года.

Б. 10 лет.

В. 5 лет.

Г. Без опыта работы.

8. Основную категорию кандидатов на поступление в бизнес-школы составляют:

А. Консультанты.

Б. Студенты.

В. Трейдеры.

Г. Фондовые брокеры.

9. По окончании бизнес-школы вы получаете степень:

А. Магистра бизнеса.

Б. Бакалавра искусства бизнеса.

В. Магистра делового администрирования.

Г. Магистра.

10. Если после окончания учебы вы собираетесь продолжить карьеру консультанта, вы должны:

А. Промолчать об этом.

Б. Сделать на этом акцент.

В. Пересмотреть свои планы.

Г. Представить убедительные доводы в пользу вашего обучения в школе бизнеса.

Чтобы узнать, как вы справились с последним тестом, посмотрите ответы в конце главы. Для проверки

ответов на остальные тесты просто обратитесь к тексту книги.

Итак, каковы ваши результаты?

Возьмите лист бумаги и запишите, сколько баллов вы набрали по каждому из пяти тестов. Эти результаты показывают, насколько вам нужно улучшить свою память, чтобы успешно запоминать изучаемый материал, а в будущем позволят вам оценить свой прогресс, пройдя аналогичное тестирование в последней главе книги.

Выбор тестов не был произвольным. Каждый из них соответствует определенному навыку, который помогает развить эта книга: запоминание цепочек информации (например, фильм/режиссер или дата/событие), запоминание чисел, запоминание прочитанного и обогащение словарного запаса.

Кстати, я знаю, что в 4-м тесте я не упомянул о том, что Пенсильвания была основана Уильямом Пенном, что Непобедимая армада была разгромлена британским флотом, а Мэйфлауэрское соглашение было подписано в гавани Плимута на территории современного штата Массачусетс. Но разве вы не должны знать эти факты? Надеюсь, вы улавливаете мою мысль.

Ответы на тест 5: **1. Г; 2. Б; 3. В; 4. Б; 5. В; 6. Г; 7. В; 8. А; 9. В; 10. Г.**

## **Глава 3**

# **Каждый охотник и его друзья**

В главе 1 мы говорили о том, что информацию, которую мы хотим запомнить, нужно маркировать или кодировать, чтобы впоследствии нашему мозгу было относительно легко извлечь ее из долговременной памяти.

В этой главе мы познакомимся с одним из приемов такого маркирования перед помещением информации в банк памяти.

Метод «цепочек» (ассоциативных связей) поможет вам запомнить элементы, представленные в некой последовательности, – будь то пара «дата – событие», научный термин вместе с его определением или другие факты или предметы, которые обязаны «идти вместе».

Метод цепочек основан на том, что наша память работает лучше, когда мы связываем знакомое с незнакомым, даже если эти ассоциативные связи могут подчас быть весьма странными. Но в данном случае чем абсурднее или смешнее ассоциация, тем она эффективнее.

## **Каждый охотник...**

Один из самых простых способов – попытаться запомнить первую букву каждого слова в последовательности. Этот метод любят студенты-медики, для которых особенно важно умение быстро и точно вспомнить определенную последовательность действий. Например, в аббревиатуре МОНА закодирована первая помощь при инфаркте миокарда: М – морфин внутривенно; О – кислород (кислород); Н – нитроглицерин под язык; А – аспирин разжевать и проглотить. А в аббревиатуре ЁКЛМН зашифровано лечение отека легких: Ё – сказать «Ё!»; К – кислород; Л – лазикс; М – морфин; Н – нитроглицерин.

Конечно, не так много последовательностей дают хорошие аббревиатуры. Например, пытаюсь запомнить при помощи этого метода названия знаков зодиака – Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей и Рыбы, – вы получите аббревиатуру ОТБРЛДВССКВР... Не думаю, что она станет хорошим подспорьем!

Одно из решений – использовать принцип, по которому составлена знаменитая фраза для запоминания цветов радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Здесь каждое слово фразы начинается с той же буквы, что и слово в запоминаемой последовательности. Для знаков зодиака можно составить, например, такое совершенно абсурдное предложение: «Очень Толстый Белый Рак Лежа Дергает Вербку, Сильной Синей Клешной Воду Рубя».

Минуточку! Ведь это предложение такое же длинное, как и перечень знаков зодиака, – почему же

оно лучше исходного списка? По двум причинам. Во-первых, нам гораздо проще представить себе толстого белого рака с синей клешней, который лежа дергает веревку и рубит воду. Как мы вскоре увидим, создание зрительных образов – мощнейший прием, позволяющий запечатлеть в памяти практически все что угодно. Во-вторых, поскольку слова в нашем предложении связаны между собой, их гораздо легче запомнить. Попробуйте сами и посмотрите, сколько времени вам понадобится на то, чтобы эта фраза отложилась в памяти.

Важное замечание: предложения, которые вы придумываете, должны быть запоминающимися именно для вас. При этом подойдет любая, даже самая нелепая цепочка связанных между собой слов. Вот еще пара фраз, которые я придумал буквально за несколько секунд:

- Один Тупой Бегемот Радостно Ловил Дикобразов, Вместе С Сахарной Кошкой Встретил Рассвет;
- Отелло Тащит Большой Рюкзак Липких Денег В Старый Сарай К Высокой Рябине.

Согласитесь: нарисовать в голове эти глупые или странные картинки совсем не сложно!

Но у этой техники есть ограничения: она эффективна только в том случае, если сами запоминаемые слова вам хорошо известны (например, как цвета радуги). В противном случае она бесполезна. Например, для запоминания последовательности черепно-мозговых нервов (обонятельный, зрительный, глазодвигательный, блоковой, тройничный, отводящий, лицевой, слуховой, языкоглоточный, блуждающий, добавочный, подъязычный) студенты-медики используют такую стихотворную фразу: «Очнись, Зловещий Гробовщик, – Бушует Тонус Организма, Лишая Собственный Язык Безмерной Доли Пессимизма». Но чтобы буква «г» в слове «гробовщик»

напомнила вам о глазодвигательном нерве, вам сначала нужно потратить немало времени на изучение (запоминание?) самой терминологии!

## **Один-четыре-девять-два - Колумб приплыл на острова**

Предположим, мне предстоит сдавать экзамен по истории, и поэтому я должен запомнить, что президент Никсон ушел в отставку в 1974 г.

Для этого я много раз повторяю: «Никсон, отставка, 1974, Никсон, отставка, 1974...» – и так до тошноты. Насколько проще было бы запомнить: «Никсон вышел из квартиры – один-девять-семь-четыре!» Тем самым я установил связь между уходом Никсона с должности президента (в несколько аллегорической форме: «вышел из квартиры», то есть «покинул Белый дом») и годом его отставки. (Мы подробнее обсудим способы запоминания дат в главе 8.)

Кроме того, я задействовал еще один замечательный мнемонический прием – рифмование. Рифмованные фразы, даже самые глупые и банальные, остаются в памяти на долгие годы. Например, разве можно забыть школьное двестишье

Иван Родил Девчонку,  
Велел Тащить Пеленку,

которое помогает запомнить порядок падежей в русском языке?

## Чем страньше, тем лучше

Давайте на минутку отвлечемся от учебы и займемся проблемой женщины, которая постоянно забывает, где бросила ключи от машины, очки, кошелек или что угодно другое. Благодаря методу «цепочек» она может навсегда избавиться от этой проблемы. Предположим, что, оставляя ключи от машины на кухонном столе, она представит себе, как машина пробивает стену кухни и со скрежетом тормозит прямо перед столом. Сможет ли она забыть, где лежат ключи? Вряд ли.

Или же возьмем пример из академической жизни. Скажем, вам нужно запомнить специфику работы фоторецепторов сетчатки глаза. Вместо того чтобы бесчисленное множество раз повторять, что колбочки ответственны за дневное зрение, а палочки за сумеречное, скажите: «Днем звенят колбочками, ночью ходят с палочками». Так гораздо проще, правда?

Если вы страдаете рассеянностью, то можете еще больше облегчить себе жизнь, взяв за правило всегда оставлять вещи на одном и том же месте – класть на определенную тумбочку, вешать на определенный крючок. Это избавит вас от необходимости всякий раз напрягать свою память (и, если верить *Rider's Digest*, позволит сэкономить 16 часов в год).

## Покажите мне Мисс Ури!

Лучший способ овладеть этой мнемотехникой – попробовать ее на практике, поэтому давайте рассмотрим еще один пример. Допустим, вы хотите запомнить следующий список штатов США вместе с их прозвищами:

Нью-Джерси – Садовый штат  
Алабама – Штат овсянки  
Техас – Штат одинокой звезды  
Индиана – Штат верзил  
Нью-Йорк – Имперский штат  
Калифорния – Золотой штат  
Миссури – Штат «Покажи мне»  
Коннектикут – Мускатный штат  
Джорджия – Персиковый штат  
Монтана – Штат сокровищ  
Кентукки – Штат мятлика  
Луизиана – Штат пеликана

Потратьте 2 минуты на изучение этого списка, затем закройте страницу и постарайтесь записать по памяти как можно больше пар. Я не требую от вас записывать их в том же порядке, но если вы это сделаете, то добавите себе очков!

Как ваши успехи? Удалось ли вам выполнить это задание? Как вы думаете: сколько времени вам потребуется, чтобы выучить этот список и легко воспроизводить его по памяти? Уверяю вас, с методом «цепочек» эта задача окажется гораздо проще.

Вот как запоминал бы этот список я (помните о том, что вам следует использовать образы, ассоциации и

истории, которые являются запоминающимися именно для вас!):

Я стою в САДУ в новой куртке из ДЖЕРСИ, жую ОВСЯНОЕ печенье и болтаю с АЛАБАЕМ своего друга. Мой друг, ТАКСИСТ, похож на ОДИНОКУЮ ЗВЕЗДУ, потому что вчера его бросила подруга. Это ИНДЕЕЦ-ВЕРЗИЛА, с ИМПЕРАТОРСКОЙ статью и крошечным НЬЮ-ЙОРКШИРСКИМ терьером на поводке. «Я еду в КАЛИФОРНИЮ добывать ЗОЛОТО, – говорит он. – Когда я ПОКАЖУ моей маленькой МИСС УРИ, что у меня есть, она вернется ко мне! Только представь себе: МУСКАТНОЕ вино и КОНЬЯК ТЕКУТ рекой, на траве – корзина ПЕРСИКОВ и платье из ЖОРЖЕТА, все эти СОКРОВИЩА лежат под голубым МОНТАНСКИМ небом на заросшем МЯТЛИКОМ поле, где гуляют КЕНТАВРЫ, летают ПЕЛИКАНЫ и поют “ЛУИ-ЛУИ-ЛУИ”».

Если хотите, можете попробовать метод, рассмотренный нами выше, а именно – составить одно-два предложения из начальных букв каждого слова (Н Д С А О Т О З И В Н И К З М П М К М Д П М С К М Л П). Вот один из моих вариантов: «На Дорогу Садится Аэроплан, Он Трещит Очень Звучно И Вихрем Несется К Земле. Мы Поможем, Мы Кинемся, Мы Добежим, Поскольку Мы Спасатели. Как Мы Лихо Помогли!»

## Почему это работает?

Возможно, вам интересно, сколько времени я потратил, чтобы придумать эту смешную историю со столь причудливыми ассоциациями. Около трех минут (и примерно столько же на составление фразы про спасение аэроплана). Держу пари: чтобы вы зубрить этот список путем повторения, вам потребуется куда больше времени. К тому же мой способ намного веселее! Образ индейца-верзилы с императорской статью и крошечным йоркширским терьером на поводке отпечатается в вашей памяти быстрее и легче, чем сухие факты, гласящие, что Индиана – этот Штат верзил, а Нью-Йорк – Имперский штат.

Дело в том, что при использовании таких мнемонических техник вы гораздо интенсивнее задействуете свой головной мозг. Когда вы просто прочитываете список фактов несколько раз, вы используете только три функции – зрение, речь и слух, – чтобы отпечатать информацию в памяти. Создавая яркие визуальные образы, вы заставляете также работать свое воображение – пожалуй, самую мощную силу, находящуюся в распоряжении человека.

## **Жил да был один король...**

Давайте потренируемся на еще одном примере – списке легендарных, но не очень хорошо известных британских королей: Пир, Брут, Маддан, Лир, Ривалло, Феррекс, Поррекс, Даний, Ингений, Кап, Гета, Северус, Коилл, Руно.

Вот как запоминал бы этих монархов я:

Я стою на ПИРсе с другом БРУТом, который держит в одной руке чеМАДДАН, откуда торчит ЛИРа, а в другой – РИВАЛЛивер. «ФЕРРЕКС-ПОРРЕКС! – говорит он, глядя на здАНИЕ вдали. – Когда этот ГЕНИЙ попал в КАПкан, мне пришлось натянуть ГЕТры, повернуться лицом на СЕВЕР и исписать весь КОИЛЛлизей РУНами!»

Помните о том, что мало просто придумать историю на основе опорных слов. Чтобы она стала эффективным триггером для вашей памяти, нужно использовать значимые для вас образы, людей и места, нарисовав живую картинку в своем воображении. Например, если вы любитель римской истории, вам будет легко представить себе Брута в белоснежной римской тоге и гетрах, который стоит на морском пирсе с чемоданом, старинным музыкальным инструментом и массивным револьвером в руках, сокрушаясь об оскверненном Колизее.

Теперь ваша очередь: попробуйте запомнить имена еще двух десятков британских королей. (А вы и не подозревали, что их так много?)

Октавий, Константин, Фульгений, Элиуд, Редон, Элдол, Хели, Луд, Пенессил, Идвалло, Миллус, Архгалло, Яго, Белин, Руд Гуд Гудибрас,

Горбодук, Кимарк, Трахерн, Майлгун, Кередик,  
Кадван, Кадваллон, Вортимер и Утер Пендрагон.

Засекайте время. Когда вы научитесь создавать истории и запоминать такие списки фактов (причем запоминать надолго, а не на один день) менее чем за 5 минут, можно будет сказать, что вы овладели этой мощной мнемонической техникой.

## А теперь споем

Исследования людей, получивших серьезные травмы головного мозга в результате различных несчастных случаев, позволили сделать множество важных открытий о работе нашего мозга и памяти. Например, люди с поврежденным левым полушарием часто теряют способность говорить и запоминать слова и факты, но сохраняют при этом способность к пению, правильно воспроизводя не только мелодию, но и слова.

По мнению ученых, это связано с тем, что за речь у человека (если он правша) отвечает левое полушарие, тогда как за способность к пению – правое.

Из этого я делаю вывод, что чем больше функций головного мозга задействуется в процессе запоминания, тем быстрее и прочнее информация фиксируется в памяти. Поэтому я предлагаю вам еще один отличный способ запоминания цепочек информации – песню.

Например, в моей голове сохранилось довольно мало знаний из школьного курса химии (в то время я еще не занимался тренировкой памяти). Однако я никогда не забуду, что ионизация – это диссоциативная реакция, в процессе которой электроны отрываются от атома. Почему эта информация так крепко засела у меня в голове? Потому что наш учитель химии мистер Скотт заходил в класс, напевая хорошо поставленным голосом на известный маршевый мотив: «Ионизация! Ионизация! – это реакция! Диссоциации!»

А мое любимое стихотворение Роберта Фроста «В лесу снежным вечером» (Stopping by Woods on a Snowy Evening) замечательно ложится на мелодию знаменитого танго Hernando's Hideaway<sup>[3]</sup>. Попробуйте спеть последние четыре строки:

Как лес манящ, глубок, хорош!  
Но сам себя не проведешь:  
Пройдешь весь путь – тогда уснешь.  
Пройдешь весь путь – тогда уснешь<sup>[4]</sup>.

Поверьте мне: напевая, можно с легкостью выучить все стихотворение.

Музыка является одним из средств создания эффективных «цепных связей», стимулирующих запоминание. Вот еще несколько возможных приемов:

**Необычность.** Придумывайте как можно более необычные и странные ассоциации и истории.

**Динамичность.** Не ограничивайтесь статичными образами и предметами – пусть все находится в движении! Помните пример с рассеянной женщиной и автомобилем, который пробивает стену кухни и со скрежетом тормозит перед кухонным столом? Разве можно забыть такую картину?

**Эмоциональная реакция.** Нарисуйте в воображении сценарий, который вызывает у вас эмоциональную реакцию – радость, сожаление, смех и т. п.

**Рифмование.** Этот метод широко используется при обучении дошкольников и младших школьников. Если он работает у детей, то должен работать и у вас, верно?

**Сокращения (акронимы).** Например, в трех простых словах – СаПоГ, КоРяГа и ТоПоР – зашифрованы определения трех тригонометрических функций: Синус представляет собой отношение Противолежащего катета к Гипотенузе, Косинус – отношение «Рядом лежащего» (прилежащего) катета к Гипотенузе, а формулу тангенса вы уже сможете восстановить сами.

## **Расслабьтесь и получайте удовольствие**

Вам кажется, что я не облегчаю вам жизнь, как было обещано в начале книги, а, наоборот, затрудняю ее, предлагая придумывать все эти созвучия, ассоциации, абсурдные истории и песни? Поверьте мне: если вы начнете применять эти советы на практике, они быстро станут вашей второй натурой и сделают процесс учебы гораздо более простым и приятным.

## **Одна загвоздка**

У этого метода есть одна-единственная проблема: иногда можно забыть, с чем связана та или иная красочная ассоциация, – то есть что, собственно говоря, вы хотели запомнить. Однако, когда вы самостоятельно придумываете такие ассоциации и истории, акт творчества сам по себе укрепляет связи с исходными объектами и тем самым устраняет эту проблему. Вот почему чем необычнее и абсурднее такие ассоциации, тем лучше они работают.

В следующей главе мы сделаем шаг в сторону от темы фактологической памяти и поговорим о том, как можно улучшить усвоение материала при первом прочтении.

## **Глава 4**

### **Читаем и запоминаем**

Пожалуй, ничто так не облегчает процесс обучения, чем умение быстро усваивать и запоминать прочитанное. Способность вспомнить большое количество деталей, не обращаясь повторно к тексту, – огромное преимущество для любого студента и школьника.

Вспомните, какие объемы литературы приходится штудировать в рамках каждого университетского курса, и представьте себе, как упростилась и ускорилась бы для вас подготовка к экзаменам и написание курсовых работ, если бы вы усваивали бóльшую часть нужной информации с первого раза!

В этой главе мы научимся, как делать это в два счета!

## Формула чтения

Лучший способ приступить к усвоению любого текста – пролистать страницы, чтобы получить общее представление о его содержании. Затем нужно внимательно прочитать его, размечая текст маркером или делая пометки в тетради.

Сейчас я ненадолго отвлекусь от темы, чтобы встать на вашу сторону и раскритиковать большинство текстов, которые вы вынуждены прорабатывать в ходе учебы. Это конструктивная критика: я хочу показать вам, какие недостатки учебников вам предстоит преодолеть, чтобы стать более успешным студентом без лишних усилий.

Подумайте о различиях в стиле и форме подачи информации между учебниками и газетами. В газетах материал преподносится таким образом, чтобы упростить его восприятие. Большинство статей организованы по принципу «пирамиды»: в первом абзаце (вершина пирамиды) излагается основная новость или идея, в последующих абзацах приводятся подробности и развивается основная идея (формируется фундамент пирамиды). Чтобы получить представление о новостях дня, достаточно пробежать глазами заголовки статей и несколько первых строк. Если какая-то новость вас заинтересовала, вы можете узнать детали, продолжив читать статью.

К сожалению, подавляющее большинство учебников построены иначе. Как правило, они начинаются с общего введения в материал, затем автор излагает длинную цепочку рассуждений, чтобы в конце подвести читателя к основной информации или идее.

В следующий раз, когда вам нужно будет прочитать главу из учебника по истории, географии или другой

похожий текст, попробуйте начать с беглого просмотра всех страниц. Пройдитесь взглядом по заголовкам и подзаголовкам, по сноскам на полях страниц, в которых кратко излагается тема каждого раздела. Прочтите первое предложение каждого абзаца. Затем вернитесь к началу и приступайте к внимательному чтению всего текста.

Вот краткая инструкция по беглому ознакомлению с текстом:

1. Перефразируйте название в форме вопроса. Ответ на этот вопрос и будет целью вашего чтения.

2. Изучите все названия подразделов, подзаголовки, иллюстрации и графики. Это поможет вам выделить важную информацию, содержащуюся в тексте.

3. Полностью прочитайте вводные абзацы, заключительные разделы и вопросы в конце главы.

4. Прочитайте первое предложение каждого раздела – в нем обычно излагается главная мысль.

5. Оцените, что вы получили в результате этого процесса. Можете ли вы ответить на вопросы в конце главы? Хватает ли вам информации, чтобы уверенно участвовать в обсуждении этого материала в классе?

6. Напишите краткий конспект того, что вы узнали в результате беглого знакомства с текстом.

7. Теперь решите, требуется ли вам детальная проработка материала.

Я обнаружил, что это самый эффективный способ усвоения материала из учебников. Такое предварительное знакомство с текстом настраивает мои внутренние антенны и готовит мозг к тому, чтобы впитать всю важную информацию.

Но что, если, несмотря на все мои советы и ваши усилия, вам не удастся пробраться сквозь текстовые дебри? Вы никак не можете уловить, о чем говорит автор? Возможно, это не ваша вина. На протяжении

своей учебной жизни вы непременно столкнетесь с парой-другой учебников, написанных столь невнятно, что из них почти невозможно что-то извлечь, как их ни читай – сверху вниз, задом наперед или вверх ногами.

Не тратьте на них свое время. Сходите в библиотеку или книжный магазин и найдите другой учебник, более доступный для понимания. (Альтернативное учебное пособие вам может порекомендовать ваш преподаватель – разумеется, кроме тех случаев, когда он сам является автором того невнятного труда, по которому ведется преподавание, что не редкость в университетском мире.) Если обе книги охватывают примерно одну и ту же предметную область, вы сэкономите массу времени, сил и эмоций, заменив одну другой.

## **Как читать быстрее без скорочтения**

Наряду с заголовками, подзаголовками, первыми предложениями и другими авторскими подсказками, которые облегчают восприятие материала, практически в любом тексте есть слова, помогающие сконцентрировать внимание на важном и проигнорировать неважное. Зная, когда можно ускориться или что-то пропустить, а когда следует замедлиться и сосредоточиться, вы сможете читать быстрее и гораздо эффективнее.

Заметив такие слова, как «также», «кроме того», «аналогичным образом», вы вправе предположить, что за ними не последует никакой новой информации. Если вы уже знаете, о чем идет речь, вы можете бегло прочитать следующий далее текст или даже вовсе пропустить его.

Но когда вы видите слова «с другой стороны», «тем не менее», «однако» и т. п., следует притормозить и сосредоточиться: скорее всего, далее последует изложение новой точки зрения или даже информации, противоречащей тому, что вы только что прочли.

Будьте внимательны к таким «подводящим итоги» словам, как «в заключение», «следовательно», «таким образом», «обобщая вышесказанное» и т. п., особенно если вы готовитесь к экзамену или у вас мало времени на ознакомление с текстом. Именно за ними обычно скрывается суть излагаемого материала, квинтэссенция всего сказанного выше – настоящий подарок, избавляющий вас от необходимости читать всю главу.

## **Один заход – одна глава**

Иногда у студентов возникает желание прочесть весь учебник за раз, чтобы «покончить с этим». Согласен: некоторые учебники неминуемо вызывают именно такую реакцию. Однако избегайте этой ловушки.

Вместо того чтобы стараться как можно быстрее перейти к следующей главе, остановитесь и выполните следующее упражнение:

- Запишите определения всех ключевых терминов, которые, на ваш взгляд, необходимы для понимания темы.
- Запишите вопросы и ответы, которые помогают понять эту тему. Представьте себя в роли преподавателя и придумайте викторину по этой главе.
- Запишите вопросы, на которые вы не знаете ответа, после чего вернитесь и перечитайте главу. Отметьте вопросы, которые вы хотели бы задать преподавателю или прояснить в процессе дальнейшего чтения.

## Тексты по точным наукам

Тексты по математике, экономике и другим точным наукам требуют несколько иного подхода. Вы должны следовать всем вышеописанным шагам, но с одним важным условием: убедитесь, что вы хорошо понимаете концепцию, изложенную в данном разделе и проиллюстрированную соответствующими схемами и графиками, и не переходите к следующему разделу, пока не усвоите предыдущий.

Дело в том, что мысль, закон или правило, представленные в каждом новом разделе, обычно опираются на сведения из предыдущих разделов. Если имеются задания к разделу, обязательно выполните их – это позволит убедиться в том, что вы хорошо поняли изложенные в нем мысли. Если вы по-прежнему не можете понять ключевую концепцию или уравнение, вернитесь и прочитайте раздел еще и еще раз, но не двигайтесь дальше – вы лишь впустую потратите время!

Такие тексты требуют тщательной и вдумчивой проработки с многократным возвращением к прочитанному и, если на то пошло, с множеством неизбежных ошибок. «Метод проб и ошибок» – традиционный метод научного исследования. Важно, однако, использовать этот метод осознанно, четко представляя себе, в каком направлении вы идете, и извлекая урок из каждой ошибки. Еще важнее научиться применять тот подход (способ решения, ход доказательства), который вы узнали, к несколько иным задачам – а это требует по-настоящему глубокого понимания. Умение подобрать правильный ответ путем исключения всех неправильных может быть эффективной стратегией при написании тестов, но это

вовсе не означает, что вы действительно чему-то научились.

Понимание – вот ключ к успешному обучению. Некоторые люди легко справляются с математическими тестами благодаря отличной памяти или врожденному «математическому чутью». Но, поверьте, рано или поздно удача отвернется от вас, ваша память окажется перегружена, а чутье начнет подводить. Вы достигнете точки, когда без настоящего понимания вы не сможете двигаться дальше, и пополните ряды отстающих и двоечников.

Есть несколько проверенных приемов, которые помогут вам облегчить освоение математики и других точных наук независимо от того, насколько легко они вам даются, причем для этого вам не потребуются ни феноменальная память, ни везение, ни какие-либо «таланты»:

- «Переводите» числа и формулы в слова каждый раз, когда это возможно. Чтобы проверить свое понимание, попробуйте описать их другими словами.

- Рисунки часто бывают полезны, даже если зрительное восприятие не является у вас ведущим. Попробуйте представить непонятную математическую задачу в виде схемы, графика или рисунка.

- Прежде чем приступать к решению задачи, подумайте, нельзя ли заранее предположить, каков возможный ответ, или хотя бы оценить диапазон, в который он должен попадать (например, от 1 до 10). Это простой способ удостовериться, что вы, по крайней мере, двигаетесь в верном направлении.

- Попробуйте разные варианты. Иногда к правильному решению ведет несколько разных путей или даже существует несколько равноправных решений. Если вы нашли один путь или решение, попробуйте найти другие. Это отличный способ

углубить свое понимание всех лежащих в основе задачи принципов.

- При проверке своих расчетов попробуйте двигаться в обратном направлении. Я обнаружил, что это наиболее простой способ найти простые математические ошибки.

- Постарайтесь понять, что именно спрашивается, какие принципы работают в задаче, какая информация существенна, а какая нет. Приведу один пример. Имеется грампластинка со скоростью записи 45 оборотов в минуту, диаметром 6,57 дюйма и этикеткой диаметром 2 дюйма. Запись длится 3 минуты 14 секунд. Ширина канавки 0,012 дюйма. Вопрос: сколько всего канавок на пластинке?

- Научите кого-нибудь еще. Попытка объяснить материал другому человеку быстро покажет, насколько хорошо вы усвоили его сами. Практически невозможно научить другого человека – особенно того, кто разбирается в этом хуже вас, – тому, что непонятно вам самим.

Кстати, ответ на вопрос о количестве канавок на грампластинке: одна. Чтобы запись воспроизводилась непрерывно, на пластинке должна быть одна спиральная канавка, идущая от края к центру! Как видите, для ответа на этот вопрос не понадобилась никакая математическая информация из условия задачи. (Те из вас, кто никогда не держал в руках грампластинку, многое потеряли!)

Аналогичным образом нужно подходить к текстам на иностранных языках, особенно к базовым текстам, направленным на изучение слов (как научиться запоминать новые слова, мы рассмотрим в следующей главе) и основных грамматических правил. Если вы не освоите слова из первого раздела, как вы сможете прочитать рассказ в третьем?

## Желтая дорожка

Когда на первом курсе колледжа я открыл для себя текстовые маркеры, моей первой реакцией была досада: «Почему я не использовал их раньше?!» Они позволяли мне делать потрясающую вещь – выделять в тексте действительно важный материал. Но вскоре я понял, что выделяю слишком много: перечитать впоследствии подчеркнутые мной разделы было почти то же самое, что прочесть весь текст целиком.

С ростом моей учебной нагрузки в колледже я выработал следующий набор правил максимально эффективного использования маркеров:

- Выделять те части текста, с которыми я чувствую себя не вполне комфортно.
- Выделять отдельные слова и предложения, заключающие в себе главную мысль или тему раздела.
- Сосредоточиться на ключевых словах, фактах и концепциях и пропускать отступления, многочисленные примеры и развернутые объяснения.
- Расставлять пометки не только в текстах, но и в записях, сделанных мной на занятиях, чтобы облегчить изучение материала.

Чтобы лучше объяснить вам, что я имею в виду, давайте, как всегда, обратимся к практике. Прочитайте следующие три абзаца из книги «Сострадательный капитализм» (Compassionate Capitalism) Марка Бениоффа и Карен Саутвик (Career Press, 2004) и выделите ключевые фразы или слова:

В большинстве компаний корпоративная благотворительность принимает одну из двух форм. В одном случае генеральный директор

страстно увлекается какой-либо идеей и решает пожертвовать на нее личные и/или корпоративные средства. В другом случае компания решает, что ей нужно заняться благотворительностью из соображений маркетинга или для укрепления связей с общественностью, и начинает выделять гранты через специальную корпоративную программу или фонд.

У обоих этих подходов есть очевидные недостатки. При первом сценарии благотворительность так и не становится частью корпоративной культуры, а связана исключительно с прихотью генерального директора. В итоге всплески и спады филантропической активности зависят лишь от того, вспылал или охладел глава компании к очередной затее. И хотя, безусловно, следует воздать должное некоторым генеральным директорам за их приверженность и весомый финансовый вклад в благотворительные дела, очень часто такие корпоративные филантропические программы прекращаются вместе со сменой руководства. Кроме того, иногда увлеченность генерального директора той или иной идеей не вписывается в бизнес компании, что служит еще одной причиной быстрого спада филантропической активности, как только директор покидает свой пост или отвлекается на другие вопросы.

При втором сценарии компания во всеуслышание объявляет о том, что выделяет на благотворительность, скажем, от 500 тысяч до 1 миллиона долларов, и на нее тут же обрушивается поток ходатайств. Множество заинтересованных сторон, от школ и приютов

для бездомных до уличных театров и непризнанных художников, стремятся получить свое в щедрой раздаче. В этом случае корпоративная филантропия носит пассивный характер, ограничиваясь реакцией на поступающие предложения, вместо того чтобы предусматривать проактивные усилия – например, запуск продуманной программы, отвечающей целям компании и очерчивающей круг интересующих ее проектов. Если же единственная цель благотворительности – сорвать аплодисменты в СМИ и улучшить корпоративный имидж в глазах общественности, такой циничный подход не вызывает подлинной поддержки у сотрудников. В результате любая приверженность филантропии мгновенно исчезает, как только начинаются трудные времена.

Какие слова или фразы вы подчеркнули в этом примере? Вот что подчеркнул бы я:

В большинстве компаний корпоративная благотворительность принимает одну из двух форм. В одном случае (1) генеральный директор страстно увлекается какой-либо идеей и решает пожертвовать на нее личные и/или корпоративные средства. В другом случае (2) компания решает, что ей нужно заняться благотворительностью из соображений маркетинга или для укрепления связей с общественностью, и начинает выделять гранты через специальную корпоративную программу или фонд.

У обоих этих подходов есть очевидные недостатки. При первом сценарии (1)

благотворительность так и не становится частью корпоративной культуры, а связана исключительно с прихотью генерального директора. В итоге всплески и спады филантропической активности зависят лишь от того, вспылал или охладел глава компании к очередной затее. И хотя, безусловно, следует воздать должное некоторым генеральным директорам за их приверженность и весомый финансовый вклад в благотворительные дела, очень часто такие корпоративные филантропические программы прекращаются вместе со сменой руководства. Кроме того, иногда увлеченность генерального директора той или иной идеей не вписывается в бизнес компании, что служит еще одной причиной быстрого спада филантропической активности, как только директор покидает свой пост или отвлекается на другие вопросы.

При втором сценарии компания во всеуслышание объявляет о том, что она выделяет на благотворительность, скажем, от 500 тысяч до 1 миллиона долларов, и на нее тут же (2) обрушивается поток ходатайств. Множество заинтересованных сторон, от школ и приютов для бездомных до уличных театров и непризнанных художников, стремятся получить свое в щедрой раздаче. В этом случае корпоративная филантропия носит пассивный характер, ограничиваясь реакцией на поступающие предложения, вместо того чтобы предусматривать проактивные усилия – например, запуск продуманной программы, отвечающей целям компании и очерчивающей круг интересующих ее проектов. Если же единственная цель благотворительности –

сорвать аплодисменты в СМИ и улучшить корпоративный имидж в глазах общественности, такой циничный подход не вызывает подлинной поддержки у сотрудников. В результате любая приверженность филантропии мгновенно исчезает, как только начинаются трудные времена.

При подготовке к экзамену вам будет достаточно бегло взглянуть на несколько подчеркнутых фраз, чтобы получить довольно полное представление о содержании этих трех абзацев. Таким образом, следование моим правилам позволит вам сэкономить массу времени.

## **Удержание в памяти**

Удержание – это процесс сохранения полученной информации в «хранилище памяти». Качество сохранения определяется легкостью воспроизведения, т. е. тем, насколько легко и быстро вы способны впоследствии извлечь из «хранилища» требуемую информацию. Информация сохраняется в том же порядке, в котором поступает. Следовательно, при изучении любой темы нужно соблюдать логическую последовательность фактов, понятий, концепций.

Общее сохраняется в памяти лучше, чем частности. Усвойте общий принцип или идею – и детали сами встанут на свои места.

То, что вы считаете важным, запоминается легче и прочнее. Отношение «Мне нужно это запомнить» облегчает вашу задачу. Другими словами, если вы убедите себя, что изучаемая тема важна и актуальна для вас, вам будет гораздо проще поместить ее в свой банк долговременной памяти.

Как я уже говорил в предыдущей главе, процесс восприятия при чтении не должен быть пассивным – активно реагируйте на информацию, которую вы получаете. Соотносите и связывайте новые сведения с тем, что вы уже знаете, – тогда впоследствии вам будет легче их вспомнить.

## **Все еще есть сложности?**

Если вы следовали всем этим советам, но по-прежнему испытываете трудности с запоминанием прочитанного, ниже я предлагаю еще несколько приемов. Они требуют немного больше времени, но, несомненно, принесут вам пользу.

### **Делайте пометки**

Книга, которую вы читаете, принадлежит вам? Никто не требует во что бы то ни стало сохранить ее для потомков в неприкосновенной чистоте? Тогда используйте поля книги для пометок. Не ограничивайтесь простым выделением важных фраз, прорабатывайте содержание глубже – например, ранжируйте по важности приведенные в тексте факты.

В колледже я пользовался своей системой обозначений, чтобы облегчить себе запоминание письменной информации. Так, степень важности я обозначал, рисуя рядом с текстом вертикальные линии. Одна вертикальная линия означала, что эти сведения следует просмотреть еще раз, две линии указывали на очень важные факты, а звездочка означала «вопрос жизни и смерти» – фрагмент, который я должен был знать обязательно. Знаком вопроса я отмечал не совсем понятный мне материал, который требовал дополнительных объяснений со стороны преподавателя или более осведомленных друзей. Ту информацию, которая, на мой взгляд, должна была встретиться в ближайшей контрольной работе или тесте, я обводил вокруг.

Я обнаружил любопытную закономерность: сама по себе такая работа над текстом – распределение материала по степени важности и бдительность к

материалу, который мог встретиться в тестах, – становилась мощным подспорьем, повышая мое внимание. (Более подробно о том, как правильно конспектировать, рассказывается в главе 6.)

### **Станьте активным читателем**

Ранее в этой главе я предлагал вам отвечать на вопросы по прочитанному материалу, чтобы проверить, насколько хорошо вы его усвоили. Если это не помогает, попробуйте задавать вопросы перед тем, как приступить к чтению.

Например, хотя я был в школе заядлым читателем, во время первых попыток пройти академический оценочный тест<sup>[5]</sup> я плохо справлялся с заданиями, направленными на проверку понимания прочитанного. Почему? Думаю, я слишком спешил.

Потом кто-то посоветовал мне сначала читать вопросы, а потом сам текст. Готово! Отличные (765 из 800 возможных) баллы за анализ текста.

В вашем распоряжении не всегда будут готовые списки вопросов, но есть другие источники: аннотации в начале каждой главы, краткие резюме в оглавлении книги – обратите на них внимание.

Например, если во вводном абзаце автор сообщает, что в этой главе будет рассказано «о том, как неудачно окончилось приключение Оливера, а также о не лишенном значения разговоре между Гарри Мэйли и Роз», как это делает Чарльз Диккенс в романе «Приключения Оливера Твиста», вы можете перед началом чтения задать себе следующие вопросы:

- О каком приключении Оливера рассказывается в этой главе?
- Чем оно окончилось?
- О чем важном могли говорить между собой Гарри Мэйли и Роз?

Такая подготовка настроит ваш мозг на поиск и запоминание важных деталей в процессе чтения. Полезно также ответить на эти вопросы сразу после прочтения главы. Это позволит вам убедиться в том, что вы ухватили все важные моменты, и поможет дольше сохранить информацию.

### **Прежде чем запомнить, нужно понять**

Приступайте к чтению любого текста с намерением понять его, а не запомнить. Понимание – ключ к успешному запоминанию. Во время чтения не прерывайте поток информации (можно только подчеркивать и делать пометки). Сначала поймите, о чем говорится в тексте, и только потом пытайтесь его запомнить.

### **Организуйте материал**

Наш мозг любит порядок. Оптические иллюзии возникают лишь потому, что мозг старается всеми правдами и неправдами упорядочить любую информацию, поступающую от органов чувств. Во время чтения подумайте о том, как можно организовать материал, чтобы помочь вашему мозгу усвоить его.

Мне всегда нравились схемы, где отдельные слова и короткие фразы соединяются между собой стрелками для обозначения причинно-следственных связей. В тексте я обычно отмечаю причины явлений специальным значком – треугольником.

### **Сформируйте у себя хорошие читательские привычки**

Если вы читаете в 3 часа ночи или перед тем, как пойти на волнующее свидание, в вашем мозгу вряд ли сохранится хоть крупица прочитанной информации. Выделите для чтения более подходящее время. Если вы жаворонок, возьмите за правило вставать чуть раньше

утром и читать. Если вы сова, включите в свой распорядок дня чтение ранним вечером – например, в 18:00.

Обязательно обращайтесь к словарю для поиска неизвестных терминов. (Или воспользуйтесь советом, приведенным в следующей главе, – в этом случае вам не понадобится словарь!)

## Если вы продолжаете забывать

Каждый раз, когда вам нужно что-то прочитать и запомнить, следуйте приведенному ниже 6-шаговому процессу, чтобы обеспечить себе прочное запоминание:

1. **Оцените материал.** Определите, с какой целью вы читаете. Оцените, насколько интересен для вас этот материал и насколько сложен.

2. **Выберите метод чтения, соответствующий вашей цели.** Чтобы понять основную идею и чтобы разобраться с логической цепочкой доказательств, нужны разные подходы к чтению.

3. **Выделите важные факты** и запомните то, что вам нужно. Цель вашего чтения должна определять, что именно вы запоминаете. Используйте ассоциации, которые помогут вам вспомнить детали.

4. **Конспектируйте.** Кратко изложите основные идеи своими словами. Используйте схему, график или дерево понятий, чтобы показать взаимосвязи или закономерности. Такой конспект обеспечит вашей памяти важную поддержку. Записывание ключевых моментов также способствует надежному запоминанию.

5. **Периодически возвращайтесь к прочитанному.** Задайте себе вопросы по тому материалу, который вы должны запомнить. Составьте своего рода план, чтобы просмотреть свои заметки по крайней мере три раза до того момента, когда вам потребуется воспроизвести эти сведения. Первый обзор следует выполнить вскоре после прочтения, второй – через несколько дней, а окончательный – непосредственно перед соответствующим экзаменом. Этот процесс поможет вам избежать аврала во время сессий.

**6. Применяйте.** Найдите возможность использовать полученные знания. Обсуждения в классе и учебные кружки открывают замечательную возможность применить то, что вы узнали. Участвуйте в групповых обсуждениях – это способствует лучшему запоминанию.

Если после всей этой работы вы по-прежнему испытываете трудности с усвоением и запоминанием прочитанного, я рекомендую вам пособие «Как улучшить навыки чтения» из моей программы «Научись учиться».

## **Глава 5**

# **Обогащение словарного запаса**

Путь к богатому словарному запасу не так труден, как кажется, и не имеет абсолютно ничего общего с популярными ныне методиками «по слову в день».

В этой главе я расскажу вам о двух способах улучшить запоминание длинных и малопонятных слов.

## **Запоминание через словообразование**

Всегда старайтесь по возможности выделить и запомнить идею – принцип, правило, закономерность, – а не наборы случайных данных. Например, если бы вам потребовалось запомнить длинный ряд цифр, такой как 147101316192225, было бы великолепно, если бы вы сумели заметить, что каждое следующее число в этом ряду больше предыдущего на три (1, 4, 7, 10, 13, 16 и т. д.) и просто запомнили эту закономерность.

Аналогичным образом гораздо проще выучить несколько ключевых принципов словообразования и запомнить относительно небольшое число префиксов, суффиксов и корней, нежели пытаться целиком втиснуть в свою и без того перегруженную память содержимое словаря Уэбстера.

## **Несколько слов об английском языке**

Английский язык является, пожалуй, самым демократичным из всех существующих. Имея германскую основу, он включил в свой состав множество слов из других языков, в частности французского, латыни, кельтского, греческого, а также огромное количество жаргонизмов (сленговые словечки заимствуются откуда только можно).

Старейшие ветви в этом разнообразном генеалогическом древе – кельтский и староанглийский. Отсюда ведут свое происхождение главным образом простые слова – в отличие от сложно устроенных латинских и греческих терминов. Эти простые слова меньше всего поддаются тем методам, которые предложены ниже.

Но, как знает каждый любитель кроссвордов, английский язык изобилует словами романского происхождения (заимствованными из французского, итальянского, испанского и других романских языков), которые часто можно разделить на достаточно простые компоненты.

## Корни слов

[6]

Вот два десятка корней из латинского и греческого языков, на основе которых образованы тысячи английских слов:

Корень	Значение	Пример	Перевод
Annu	год	annual	годовой
aqua	вода	aquarium	аквариум
arch	главный	archenemy	архивраг, главный враг
bio	жизнь	biology	наука о жизни — биология
cap, capt	брать, ловить	capture	уловить
chron	время	chronological	хронологический
dic, dict	говорить	indicate	указывать
duc, duct	вести	induction	введение
fact, fect	делать	effective	эффективный, действенный
fer	нести	infer	делать вывод
graph	писать	graphics	графика
homo	одинаковый, идентичный	homonym	омоним
logos	слово	logical	логический
manu	рука	manufacture	производить, изготавливать
mitt, miss	посылать	remittance	пересылка
path	чувство, чувствовать	apathy	апатия, безразличие
ped, pod	ступня	pedal	педаль
plico	свертывать	implication	скрытый смысл, следствие

*Окончание таблицы*

Корень	Значение	Пример	Перевод
pon, posit	ставить, помещать	imposition	наложение
port	нести	export	экспортировать, вывозить
psyche	душа	psychopathia	психопатия, невроз
scrip	писать	scribe	писец
spec	смотреть, наблюдать	speculative	спекулятивный, умозрительный
tend, tent	тянуть, протягивать	intention	намерение
tene	иметь, держать	tenacious	упорный
vert, vers	поворачивать	introverted	обращенный внутрь

## Префиксы: телега перед лошадью

Запомнить значения одних только корневых основ недостаточно. Как мы видим, иногда префикс (часть слова, стоящая перед корнем) может существенно менять его значение. Вот наиболее распространенные префиксы:

Префикс	Значение	Пример	Перевод
a-, ab-	от, прочь	aberration	отклонение от правильного пути, заблуждение
a-, an-	без, не-	amoral	аморальный, безнравственный
ad-, af-, at-, ag-	к, в направлении к	admonition	взывание к совести, увещевание
		affection	привязанность, тяга к кому-либо
		aggressor	агрессор, посягатель
ant-, anti-	против	antidote	противоядие

Продолжение таблицы

Префикс	Значение	Пример	Перевод
ante-	до, перед	antecedent	предшествующий, предыдущий
bi-	два	bicycle	двухколесный велосипед
con-, com-	с, вместе	commitment	приверженность
de-	от, в сторону от	deviant	отклоняющийся от нормы
dis-	раздельно, наоборот	disrespect	неуважение
e-, ex-	вне, над	exorbitant	запредельный
en-	в	envelope	оболочка, конверт
extra-	за пределами	extraordinary	неординарный
hyper-	выше, над	hyperthermia	перегревание организма
hypo-	ниже	hypoglycemic	гипогликемический, понижающий сахар в крови
il-, im-, in-	отрицание	illicit	неявный
		impeccable	безупречный
inter-	между	intercept	перехватить
intra-	внутри	intrauterine	внутриматочный
mal-	плохо	maladjusted	плохо отрегулированный
multi-	много	multiply	умножать
ob-, op-	против, напротив	obdurate	непреклонный
		opposite	противоположный
per-	через	perspicacious	проницательный
peri-	вокруг	peripatetic	странствующий
post-	после	posthumous	посмертный
pre-	до	premonition	предчувствие
pro-	для	production	производство

Окончание таблицы

Префикс	Значение	Пример	Перевод
re-	снова, еще раз	regression	регрессия, возвращение в исходное состояние
sub-, sup-	ниже, под	substantiate	обосновывать
sym-, syn-	с, вместе	sympathetic	сочувствующий
		synergy	синергия, совместное действие
tri-	три	triangle	треугольник
un-	отрицание	uncool	несдержанный

## Суффиксы: хвост, который виляет собакой

И последний (по очередности, но не по важности) компонент словообразования – суффикс, который довольно часто указывает на то, как применяется данное слово. Суффиксы могут использоваться для превращения прилагательных в наречия (суффикс *-ly* в английском языке), для сравнения предметов (*smaller, smallest*) и даже для дополнения других суффиксов (*liveliest* – суффиксы *-ly* и *-est* – «самый веселый»). Вот небольшой перечень суффиксов, которые полезно знать:

Суффикс	Значение	Пример	Перевод
-able, -ible	способный к чему-либо	pliable	гибкий
-ac, -al, -ial	относящийся к чему-либо	hypochondriac	ипохондрический
		remedial	целебный
-acy	качество, состояние	fallacy	ошибочность
		legacy	наследство

Продолжение таблицы

Суффикс	Значение	Пример	Перевод
-age	действие, результат, собирательное значение	ou tage	перебой
-ance, -ence	состояние, свойство	abundance	изобилие
-ant, -ent	исполнитель действия	student	студент
-ary	род занятий	secretary	секретарь
-cy	состояние, свойство	lunacy	лунатизм
-dom	абстрактное и собирательное значение	martyrdom	мученичество
		kingdom	королевство
-en	сделанный из чего-либо	wooden	деревянный
-er, -or	исполнитель действия	perpetrator	преступник
-ful	полный чего-либо	woeful	скорбный
-hood	состояние, совокупность	neighborhood	соседство, район
-ic	характеризующийся чем-либо	pedantic	педантичный
-ine	подобный чему-либо	leonine	львиный
-ion	действие, результат	extermination	уничтожение
-ish, -ity	свойство, признак	purplish	багряный
		enmity	враждебность
-ist	род занятий	novelist	романист
-ive	характеризующийся чем-либо	active	активный
-less	лишенный чего-либо	penniless	безденежный
-ly	характеризующийся чем-либо	cowardly	трусливый
-ment	процесс, действие	enlightenment	просвещение
-ness	состояние, качество	holiness	святость
-ory	свойство	memory	память
-ose	полный чего-либо	grandiose	грандиозный

Окончание таблицы

Суффикс	Значение	Пример	Перевод
-ous	характеризующийся чем-либо	porous	пористый
-ry	свойство	ribaldry	грубость
-some	характеризующийся чем-либо	toothsome	лакомый

## Поупражняйтесь в анализе слов

Разумеется, я не ожидаю, что вы выучите эти списки наизусть. Но если вы перечитаете их несколько раз, обращая особое внимание на примеры, то значения этих корней, префиксов и суффиксов довольно быстро отложатся у вас в памяти.

Ниже представлен список из 20 слов. Впишите в пустые строки определения этих слов, исходя из значений образующих их корней, префиксов и суффиксов. При этом опирайтесь только на свою память. Затем проверьте свои определения, используя вышеприведенные таблицы и словари.

1. Hydroponics: \_\_\_\_\_
2. Fractious: \_\_\_\_\_
3. Omniscient: \_\_\_\_\_
4. Refractive: \_\_\_\_\_
5. Pundit: \_\_\_\_\_
6. Myopia: \_\_\_\_\_
7. Voluble: \_\_\_\_\_
8. Brachial: \_\_\_\_\_
9. Consequent: \_\_\_\_\_
10. Depredate: \_\_\_\_\_
11. Thermoform: \_\_\_\_\_
12. Rheumatic: \_\_\_\_\_
13. Millilux: \_\_\_\_\_
14. Isometric: \_\_\_\_\_
15. Ketosis: \_\_\_\_\_
16. Hegemony: \_\_\_\_\_
17. Aurist: \_\_\_\_\_
18. Magnanimous: \_\_\_\_\_
19. Opalesce: \_\_\_\_\_
20. Sardonic: \_\_\_\_\_

## Метод с сумасшедшинкой

Как вы справились с предыдущим заданием? Держу пари, намного лучше, чем вы ожидали, – и все это благодаря коротенькому экскурсу в этимологию и словообразование.

Теперь давайте рассмотрим еще один эффективный мнемонический прием, помогающий запоминать сколь угодно сложные слова: метод созвучия или звуковых ассоциаций. Как мы уже увидели в главе 3, придумывание собственных ассоциаций, иногда абсолютно абсурдных и невероятных, помогает нам легко поместить нужную информацию в банк долговременной памяти и затем так же легко извлечь ее оттуда.

Метод созвучия заключается в том, что вы придумываете фразу, в которой используются слова, напоминающие по звучанию запоминаемый термин или его часть, а также содержится определение термина.

Например, вам нужно выучить слово «оксюморон». Вы повторяете его бесчисленное множество раз, но так и не можете запомнить, что оксюморон – это «нарочитое сочетание противоречивых понятий». Тогда вы придумываете абсурдную фразу: «ОКСана с ЮМОРОм называет себя ОН».

Здесь вы используете части исходного слова «оксюморон» и одновременно кодируете его определение, говоря о противоречивом характере девушки, называющей себя местоимением мужского рода.

Иногда для запоминания значения слова не нужно придумывать фразу – достаточно нарисовать в воображении красочную картину. Например, если вам нужно запомнить, что «фаркоп» – это «тягово-сцепное

устройство для буксировки прицепа, по виду напоминающее крюк», то достаточно представить себе американского копа, который сидит на задней части автомобиля и держит одной рукой фару, а другой – прицеп.

Еще раз хочу повторить: придумывать такие фразы и ассоциации – не тяжкий труд, а веселое занятие. Это поможет вашему уму навсегда удержат в памяти даже самые малоупотребительные и мудреные слова.

Вот несколько таких слов и звуковых ассоциаций к ним, помогающих их запомнить:

**Изохронный** – (равный по продолжительности чему-либо другому) Изя и Захар хромают одинаково долго.

**Гладий** – (короткий меч в Древнем Риме) Гладиолусы острые, Римма.

**Ракия** – (фруктовая водка) Рак и як пьют коньяк.

**Бергу** – (мясное рагу с овощами) По берегу бегу к рагу.

**Ламер** – (человек, не умеющий обращаться с компьютером) Лама – не хакер!

**Трикетр** – (орнамент в виде треугольника из трех переплетенных петель) Три ветра переплелись в форме трикетра.

**Онирический** – (имеющий отношение ко сну и сновидениям) О, лирический сон видит Семен!

**Гуидак** – (большой съедобный моллюск) Гусь и duck – вместе моллюск, а не гусак.

**Астения** – (потеря сил, слабость) А у стены и я слаба.

**Тугрик** – (денежная единица Монголии) Тугрик – монгольский рублик.

**Шарабан** – (повозка с деревянными скамьями во Франции) Между скамьями

катались шары и банки.

**Эритема** - (аномальное покраснение кожи)  
Красный Эрик Тёму красил.

**Рийстафель** - (индонезийский обед с рисом) Рис ста фей - подают рийстафель.

**Поклоган** - (болотистый залив реки) Вам в заливе поклон в ноги, речные боги!

**Прам** - (плоскодонное артиллерийское судно) Пушки на раме плывут плоско и прямо.

Этот метод позволит вам стать эрудированным собеседником и читать произведения Джеймса Джойса без словаря.

Вы вольны использовать любую из описанных в этой книге мнемонических техник по своему усмотрению. Если вам нужно запомнить слово «папарацци», почему бы не скомбинировать звуковую ассоциацию «папа с рацией» с красочной картинкой крадущегося в темноте римского папы, держащего в руках рацию и большой фотоаппарат?

## **Глава 6**

# **Конспектируйте!**

Как эксперту в области образования мне особенно сложно в этом признаваться, но я по сей день терпеть не могу составлять предварительные планы-конспекты для книг, статей и исследовательских проектов. Я бы предпочел просто сесть и начать писать.

Более того, в школьные времена я возненавидел бы человека, который сказал бы мне то, что я знаю сегодня: план текста нужно делать также и в процессе чтения. Конспект существенно облегчает усвоение и запоминание материала и впоследствии помогает быстро восстановить его в памяти.

В главе 4 я посоветовал вам использовать маркеры и делать пометки прямо в тексте. Это отличный способ для запоминания относительно простых текстов. Но в ряде случаев это будет сродни мазохизму, поскольку перед экзаменом вам придется буквально заново перечитать горы учебников, чтобы освежить в памяти нужные знания.

Дело в том, что маргиналии (запомните еще одно новое слово!), как правило, имеют смысл только в контексте, поэтому, если вы имеете привычку писать между строк и на полях, в большинстве случаев вам придется перечитать весь текст, чтобы вспомнить, что вы имели в виду.

Тогда какой же самый эффективный способ читать и запоминать прочитанное? Да-да, это старый добрый план-конспект.

## **Обратный инжиниринг текста**

Составление плана-конспекта учебника, статьи или любого другого текста напоминает «обратный инжиниринг» – исследование готового объекта с целью понять его внутреннее устройство и принципы работы. Разобравшись в схеме рассуждений автора, вы существенно облегчаете себе запоминание: вы просто передаете ключевые идеи автора своими словами, а впоследствии без особого труда извлекаете из долговременной памяти весь материал по этим ключевым точкам.

Кроме того, конспектирование заставляет вас проанализировать текст, отделив наиболее важные моменты от второстепенных. Это также способствует лучшему пониманию изучаемой темы.

### **Шаблон плана-конспекта**

Традиционно в плане используются римские цифры (I, II, III, ...), заглавные буквы, арабские цифры (1, 2, 3, ...), строчные буквы (а, б, в, ...) и отступы, чтобы показать отношения между темами и важность каждой темы в тексте. Ваш план-конспект может быть организован следующим образом (разумеется, никто не обязывает вас пользоваться римскими цифрами против вашего желания):

#### **Название**

#### **Автор**

I. Первая важная тема (идея)

A. Первая подтема

1. Первая подтема темы A

a. Первая подтема темы 1

б. Вторая подтема темы 1

## 2. Вторая подтема темы А

### II. Вторая важная тема (идея)

Уловили мысль? В плане-конспекте книги римские цифры, как правило, будут относиться к главам, прописные буквы – к разделам, арабские цифры и строчные буквы – к подразделам и группам абзацев. В конспекте статьи или одной главы римские цифры будут соответствовать подзаголовкам, заглавные буквы – группам абзацев или подпунктам, арабские цифры – абзацам, строчные буквы – ключевым фразам.

Структурирование информации облегчает ее восприятие. Если попросить умного человека объяснить вам что-либо, он начнет с изложения основной идеи и затем предоставит ровно столько дополнительной информации и подробностей, чтобы сделать свое объяснение понятным и интересным. Конспектирование поможет вам сосредоточиться на наиболее важных моментах и идеях в тексте, понять их, усвоить и тем самым сохранить в памяти.

Иногда автор излагает основную мысль в первом предложении абзаца. Но чаще всего основная идея абзаца или раздела следует за такими словами, как «таким образом», «следовательно», «в результате», «итак» и т. п. Когда вы видите любое из этих слов, внимательно отнеситесь к информации рядом – чаще всего она стоит того, чтобы включить ее в конспект. Материал непосредственно до или после этих слов, как правило, развивает или дополняет ключевую идею.

## Составьте хронологическую ленту

Мне всегда было трудно читать учебники по общественным наукам. Прочитав главу, посвященную истории Франции, Англии или Ближнего Востока, я получал довольно хорошее представление о том, что там происходило, но понятия не имел, как эти события вписываются в контекст всеобщей истории. Сегодня все больше учебных заведений включают в свои программы мультикультурный компонент, однако эти программы ничуть не помогают вам связать события, скажем, XVII века во Франции или XIX века в Африке с тем, что происходило в остальном мире (не говоря уж о США).

Отличный способ справиться с этим затруднением – составить хронологическую ленту, которую можно периодически дополнять. Это поможет вам визуализировать хронологию событий и связать между собой ключевые моменты мировой истории.

Например, простая и лаконичная хронологическая лента творчества Джеймса Джойса будет выглядеть следующим образом (я предпочитаю использовать горизонтальную шкалу, но, учитывая формат этой книги, воспроизвести ее здесь было бы затруднительно, поэтому привожу здесь вертикальный вариант):

- 1882 г. – рождение
- 1907 г. – «Камерная музыка»
- 1914 г. – «Дублинцы»
- 1916 г. – «Портрет художника в юности»
- 1918 г. – «Изгнанники»
- 1922 г. – «Улисс»
- 1927 г. – «Пенни за штуку»
- 1937 г. – «Сборник стихотворений»
- 1939 г. – «Поминки по Финнегану»

## 1941 г. – смерть

Из этой таблицы легко увидеть, что Джойс родился в период индустриального и демографического бума, начавшегося после Гражданской войны в США, и скончался во время Второй мировой войны. Если включить сюда вехи жизни и творчества других известных литературных деятелей того же периода, вы вряд ли забудете тот факт, что Джойс, Вирджиния Вулф, Эзра Паунд, Уильям Йейтс, леди Августа Грегори, Джордж Элиот и Дэвид Герберт Лоуренс были современниками. Добавив в таблицу события, не связанные с литературой, вы сможете установить взаимосвязи между литературными произведениями и тем, что в это время происходило в Соединенных Штатах, Великобритании, Европе и во всем мире.

## Нарисуйте дерево понятий

Еще один замечательный способ сократить количество слов в ваших заметках и сделать их более запоминающимся – дерево понятий. Как и хронологическая шкала, дерево понятий визуально представляет взаимосвязи между несколькими ключевыми объектами. Например, дерево-схема классов и конкретных видов животных может выглядеть следующим образом:

В основе обоих вышеописанных методов лежит известный принцип «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Хронологическая шкала и дерево-схема способствуют лучшему запоминанию не только из-за наглядности материала, но и благодаря тому, что делают работу над текстом более интересной.

Не ограничивайтесь этими двумя видами схем – используйте графики, таблицы, блок-схемы и любые другие способы реорганизации изучаемого материала по любому предмету (особенно по естествознанию, истории, иностранному и родному языку).

ПОЗВОНОЧНЫЕ ЖИВОТНЫЕ				
Млекопитающие	Птицы	Рептилии	Амфибии	Рыбы
мыши	голуби	ящерицы	лягушки	осетры
собаки	страусы	черепахи	саламандры	акулы
дельфины	колибри	змеи	жабы	щуки
жирафы	утки	крокодилы	tritоны	окунь

Чем сложнее и объемнее информация, которую вам нужно усвоить, тем более развернутыми должны быть ваши «графические конспекты». Такая переработка

информации позволит вам лучше понять существующие взаимосвязи и принципы, а также, возможно, увидеть те из них, которые вы поначалу упустили из виду. Кроме того, это заметно облегчит вашу задачу впоследствии, когда вам нужно будет освежить в памяти изученный материал, – например, перед экзаменом.

## **Составьте собственный словарь**

Многие экзаменационные вопросы требуют знания соответствующей терминологии. Преподаватель физики хочет услышать от студента, что такое вектор, преподаватель математики – что такое дифференциальное уравнение, преподаватель истории хочет, чтобы вы хорошо разбирались в холодной войне, а преподаватель литературы требует от вас знания всех поэтов эпохи романтизма.

Поэтому я, читая учебники, всегда выписывал новые термины и определения в блокнот и обводил их рамкой. Я знал, что эти термины встретятся мне в ближайшей контрольной или на экзамене, а рамки привлекали мое внимание, когда я просматривал свои заметки.

В большинстве учебников даются определения ключевых терминов. Если в вашем учебнике нет определения нужного термина, найдите его в другом месте и запишите. Помните, что ваши заметки должны отражать ваше собственное понимание, поэтому постарайтесь перефразировать данное в учебнике определение и записать его своими словами. Это способствует лучшему запоминанию.

Закончив конспектировать одну главу, просмотрите свои заметки и отметьте (звездочкой или маркером) наиболее важные моменты – те, которые могут встретиться в тестах и на экзамене. В конечном итоге вы можете выделить от 40 до 50 % ваших записей.

Просматривая конспекты перед контрольной или экзаменом, вы должны прочитать их полностью, обратив особое внимание на выделенный материал – именно его вы сочли наиболее важным, когда прочитанная информация была еще свежа в вашей памяти.

Итак, вот краткая пошаговая инструкция по конспектированию текста:

- Прежде чем приступать к чтению, бегло просмотрите всю главу. Прочитайте подзаголовки, названия разделов, выделенную информацию и резюме в конце главы, чтобы получить представление о ее содержании.

- Внимательно прочитайте каждый раздел. Ваша цель – понимание, а не скорость.

- Сразу после чтения сделайте заметки, используя любой из методов организации материала: составьте план-конспект, хронологическую ленту, дерево понятий, словарик и т. п.

- Просмотрите заметки и отметьте звездочкой или маркером ключевые моменты.

## Глава 7

### Несколько слов о правописании

[7]

Когда моя маленькая дочка училась читать, я осознал, насколько сложна английская орфография. Что делает буква «k» в начале слова *knife* (нож) и зачем нужно писать произносимые «gh» в слове *night* (ночь)? Почему в слове *graffiti* (граффити) две «f» и одна «t», а в слове *spaghetti* (спагетти) двойная «t», причем буквы «gh» вдруг начинают произноситься?!

Один из способов научиться писать грамотно – приобрести большой словарный запас, используя некоторые из методов, описанных в главе 5. Другой способ – выучить правила орфографии и... довольно большое количество исключений из этих правил.

## Удвоенная или нет?

Многие люди делают ошибки в словах с удвоенными согласными. Самыми распространенными в английском языке двойными согласными являются «l», «n», «r» и «s», хотя «t» и «g» также встречаются довольно часто. Удвоение букв в слове может казаться случайным или произвольным, однако обычно оно подчиняется определенным правилам.

**Удвоенная «l»:** обычно появляется в результате добавления префиксов, заканчивающихся на «l», к корням, начинающимся с той же буквы, или, наоборот, суффиксов, начинающихся на «l», к заканчивающимся на эту букву корням (например, *alliteration* (аллитерация), *usually* (обычно)). Но в слове *alien* (чужестранец) нет двойной «l», поскольку это слово само является корнем.

**Удвоенная «n»:** здесь действует аналогичное правило. Двойная «n» обычно появляется в результате добавления суффикса, который превращает прилагательное с «n» на конце в существительное (*wantonness* (распутство), *thinness* (худоба)), или суффикса «-ny», который превращает заканчивающееся на «n» существительное в прилагательное (*funny* (смешной)).

**Удвоение «r», «g» и «s»** обычно не подчиняется твердым правилам, поэтому вам нужно полагаться на другие способы запоминания. Например, слово *embarrassment* (смущение) всегда вызывает у меня затруднение, поскольку на первый взгляд оно похоже на слово *harassment* (причинение беспокойства), но в первом слове пишется двойная «r» и двойная «s», а во втором – двойная «s» и только одна «r»!

В этих случаях вам нужно придумать собственное правило или код для трудного слова. Когда я работал журналистом, мои коллеги часто использовали такие коды – например, для слова *Mississippi*: «четыре “s” и два “p”». Я запомнил правописание слова *harassment*, представляя себе, как кто-то выталкивает (причиняет беспокойство) из слова лишнюю букву «r», которая, как считает мой мозг, должна быть на этом месте.

**Удвоение «r» и «t»** и других согласных происходит при добавлении к глаголу окончания «-ed», если:

1. Слово заканчивается на одну согласную (*occuR*, *omiT*).
2. Слово заканчивается на ударный слог (*comPEL*, *reMIT*).

## Перед «е» пишем «і» или...?

Общее правило звучит так: пишем «і» перед «е», кроме тех случаев, когда впереди стоит «с». Разумеется, у этого правила есть исключения: *seize* (схватить), *leisure* (досуг), *caffeine* (кофеин), названия некоторых химических соединений или такие слова, как *neighbor* и *weigh*, где произносится [e].

## А как насчет суффиксов?

Многие люди испытывают трудности с добавлением суффиксов «-able» или «-ible» к словам, заканчивающимся на «е». Что делать с конечной «е»? Вот пара правил:

- В словах, заканчивающихся на «-ice», «-ase» или «-ge», буква «е» перед суффиксом сохраняется: *embracEABLE* (соблазнительный), *managEABLE* (управляемый).

- После согласной, кроме «с» и «g», конечная «е» отбрасывается: *unlovable* (непривлекательный).

Другие правила присоединения суффиксов к словам, заканчивающимся на «е»:

- Перед суффиксами «-ly» и «-ment» буква «е» сохраняется (кроме тех случаев, когда слово заканчивается на «-dge»: пишем *judgment*, а не *judgement*).

- Перед суффиксом «-y» конечная «е» отбрасывается: *phony* (фальшивый).

- В словах, заканчивающихся на «-nse», «-use» и «-rse», перед суффиксом «-ible» конечная «е» отбрасывается: *producible* (производимый), *convincible* (поддающийся убеждению).

- В словах, заканчивающихся на «-miss», используется суффикс «-ible»: *dismissible* (подлежащий увольнению).

## ***Affect* или *effect***

Общее правило таково: *affect* – это глагол (влиять), *effect* – существительное (влияние, эффект). Поскольку правила созданы для того, чтобы их нарушать, иногда *effect* используется как глагол.

## ***Its* или *it's***

*Its* – это притяжательное местоимение (например, *its color* (его цвет)); *it's* – сокращенная форма «it is» или «it was» (например, *it's easy* (это легко)).

## ***Your* или *you're***

Аналогичным образом, *your* – это притяжательное местоимение (например, *your grades* (твои оценки)); *you're* – сокращенная форма «you are» (например, *you're tall* (ты высокий)).

## Принадлежность и множественное число

Если что-то принадлежит каждому человеку в отдельности, «'s» ставится после имени каждого человека (например, *Jodi's and Dave's clothes*, поскольку у каждого из них своя одежда). Но если что-то принадлежит совместно нескольким людям, «'s» пишется только после имени последнего человека (например, *Jodi and Dave's home*, поскольку дом принадлежит им обоим).

## **Правила созданы для того, чтобы их нарушать**

Английский язык основан на германском, кельтском, норвежском, латинском, французском и еще нескольких языках. В результате он довольно часто отклоняется от правил. Если вы хотите запомнить все многочисленные исключения и блистать своей грамотностью, вам придется полагаться на ассоциации и другие мнемонические приемы, описанные в этой книге.

## **Глава 8**

# **Мнемонические приемы для запоминания чисел**

До сих пор мы имели дело с богатым и красочным миром слов. Однако все связанное со словами запоминается относительно просто: слова всегда можно ассоциировать с вещами, которые гораздо легче запечатлеваются в памяти, поскольку их можно увидеть, потрогать, услышать или понюхать.

Числа – сущность абстрактная. Их довольно трудно помнить, если они ни с чем не ассоциируются. Мало кто может с первого раза запомнить телефонный номер. Причина в том, что телефонный номер не вызывает у нас никаких ассоциаций или образов – это просто набор не связанных друг с другом символов.

Следовательно, хитрость заключается в том, чтобы сознательно создать для чисел запоминающиеся ассоциации. Но как это сделать? Ведь числа абсолютно абстрактны. Запомнить их – все равно что выучить написание китайских иероглифов, не зная китайского!

## Подружитесь с цифрами

Количество чисел бесконечно, но для их обозначения используется система знаков, еще более простая, чем алфавит. Она состоит из 10 цифр, которые знает любой дошкольник: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9.

Самая популярная методика для запоминания чисел основана на создании цифробуквенного алфавита, где каждой цифре ставится в соответствие определенная буква (или несколько букв). Создателем этой мнемотехники является Гарри Лорейн, автор множества книг по развитию памяти. На сегодняшний день существует множество цифробуквенных алфавитов или кодов. Вот один из них<sup>[8]</sup>:

1	Р
2	Д или Г
3	Т или З
4	Ч или К (Х)
5	П или Б
6	Ш или Ж
7	С
8	В или Ф
9	М
0	Н или Л

Наверное, вы думаете: «Зачем это нужно и как все это можно запомнить?»

Хотя на первый взгляд это может показаться странным и глупым, поверьте мне: это по-настоящему чудодейственный метод.

Цифра 1 – это «раз», поэтому присваиваем ей букву Р.

Цифра 2 – это «два», поэтому присваиваем ей буквы Д, а также Г, потому что двойка больше всего напоминает написанную от руки строчную букву г.

Цифра 3 – это «три», поэтому назначаем ей букву Т, и еще З – по внешнему сходству.

Цифра 4 – это «четверка», поэтому присваиваем ей букву Ч (которая, к слову, похожа на четверку и внешне), а также К от слова «квадрат» (и созвучную ей Х).

С цифрой 5 тоже легко – это «пятерка», поэтому берем букву П, а также Б – по схожести звучания и внешнего вида.

Для цифры 6 берем букву Ш от слова «шесть» и Ж по схожести звучания.

Цифра 7 – это «семерка», поэтому С.

Цифра 8 – это «восьмерка», поэтому берем букву В, а также Ф – по схожести звучания.

С цифрой 9 чуть сложнее – ей присваивается буква М от слова «много».

С цифрой 0 все просто – берутся буквы Н и Л из слова «ноль».

## Что дальше?

Цифробуквенный алфавит, который сейчас может казаться вам таким несуразным, дает поистине волшебную способность запоминать любые числа – недаром изначально его придумали и использовали иллюзионисты. Просмотрите несколько раз этот алфавит, а затем попытайтесь заполнить пустые пространства в нижеприведенном тесте, написав напротив цифр соответствующие им буквы и наоборот:

8 \_\_\_\_\_

К \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

Н \_\_\_\_\_

Р \_\_\_\_\_

З \_\_\_\_\_

Ж \_\_\_\_\_

Т \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

## Разбавьте гласными

Как вы заметили, в мнемоническом алфавите используются только согласные буквы. Это сделано для того, чтобы использующие его люди могли добавлять любые гласные буквы по своему усмотрению и формировать запоминающиеся лично для них слова. Поэтому число 214 может быть зашифровано словом ДуРаК. А телефонный номер девушки, с которой вы сегодня познакомились в студенческом кафе, можно закодировать словами КРаСиВая ДеВЧоНКа – 417-82-84-04.

Хотите знать число «пи» до седьмого знака после запятой? Можете попробовать запомнить 3,141592, а можете – фразу «ЗРяЧий Рае ПоМоГ».

Как проще запомнить свой номер социального страхования – как число 731-605-37-54 или как фразу «СТоРоЖа ЛюБяТ СоБаК»?

## Важная дата

Одно из самых полезных применений этого метода – запоминание дат в связке с событиями. Если вам требуется выучить, что Вильгельм Завоеватель вторгся в Англию в 1066 г., можно вызубрить этот факт путем бесконечного повторения, а можно просто запомнить фразу «Билл оРаЛ: “ШиШ!”». Кроме того, вы можете создать запоминающийся зрительный образ, представив себе величественного Вильгельма, который стоит на белых скалах Дувра и восторженно орет на весь свет «ШиШ!», показывая фигу. (А еще можно сочинить забавный стишок «В одна тысяча шестьдесят шестом Билл Англию побил шестом».)

Теперь попробуйте сами: используя цифробуквенный алфавит, составьте фразы для своего номера социального страхования, для первых трех телефонных номеров в своей записной книжке или для дат рождения троих хороших знакомых. Затем выполните приведенное ниже упражнение: сначала запишите буквы, соответствующие указанным цифрам, а затем составьте слова и фразы, помогающие их запомнить. Вот образец:

431570	КТРБСЛ	КоТ РыБу Съел
489306	_____	_____
57839462	_____	_____
925587025	_____	_____
1234567890	_____	_____
8951204736	_____	_____

А как насчет более длинных чисел? Как запомнить 20-, 30- и даже 50-значные числа? Во-первых, можно сделать длиннее ваши мнемонические фразы. Во-

вторых, можно разбить длинное число на части и составить историю. Предположим, нам нужно запомнить 30-значное (!!!) число 541515735634084850927520337183. Вот такая история у меня получилась:

54151573 - По Краю ПроПаСтИ  
5634084 - БеЖиТ ЧеЛоВеК  
8509 - В ПаНаМе (представили себе?)  
27520337183 - ГуСь ПодЛеТаеТ и СРыВаеТ  
ее.

Для 50-значного числа история будет просто немного длиннее. Попробуйте сами - и вы убедитесь, что это совсем несложно.

## «Все любят мертвых президентов»

Так пел блюзмен Вилли Диксон, имея в виду портреты президентов на долларовых купюрах. Подозреваю, вы не расстроились бы, если бы он спел то же самое о вашем занудном преподавателе истории, который считает, что вы просто обязаны знать, кто был 23-м президентом Соединенных Штатов. Кстати, это был Гаррисон, которого легко запомнить, например, так: «ГаЗ Гаррисон» (Г=2, З=3).

Теперь попробуйте сами: вот десятка не столь известных вице-президентов Соединенных Штатов. Как запомнить их имена и порядковый номер?

- 30. Чарльз Кертис
- 6. Дэниел Томпкинс
- 28. Томас Маршалл
- 13. Уильям Кинг
- 4. Джордж Клинтон
- 24. Гаррет Хобарт
- 16. Эндрю Джонсон
- 26. Чарльз Фэрбенкс
- 18. Генри Уилсон
- 5. Элбридж Джерри
- 20. Честер Артур
- 27. Джеймс Шерман

## Как ваши успехи?

Вот несколько придуманных мной мнемонических фраз, связывающих имена вице-президентов с их порядковыми номерами:

- РоЗу подарили Кинг-Конгу (13-й – Кинг)
- РеВ поднял Уилла сын (18-й – Уилсон)
- ДаЛ меч Артуру камень (20-й – Артур)
- ЛаПу мышонка Джерри съел кот (5-й – Джерри)

Уловили идею? Это поистине бесценная методика, которая позволит вам с лету запомнить телефонный номер понравившейся девушки на вечеринке или, что гораздо важнее, список дат и фактов по любому предмету без утомительной зубрежки.

## Метод вешалок

Еще одна эффективная техника для запоминания чисел – это метод вешалок. Он основан на том, что каждой цифре от 1 до 10 или от 1 до 100 (как предлагает делать Гарри Лорейн) присваивается определенное слово-вешалка. Гарри Лорейн рекомендует использовать слова, основанные на цифробуквенном алфавите, но некоторые люди предпочитают придумывать собственные системы слов-вешалок, которые вызывают яркие ассоциации лично у них. Вот один из вариантов:

Система слов-вешалок	
1. <i>Кол, палка</i> , к которым можно привязывать и прикалывать другие предметы	6. <i>МеШок</i> или <i>ноШа</i>
2. <i>Веревка, змея</i>	7. <i>Клюшка</i> , которая выглядит как перевернутая семерка
3. <i>Машина скорой помощи 03</i> , в которую, например, кладут разные предметы и увозят	8. <i>Снеговик</i>
4. <i>Стул</i> , на который похожа перевернутая четверка	9. <i>Рыболовный крючок</i> , на который что-то цепляется
5. <i>Ладонь</i> с пятью пальцами	0. <i>Бублик</i> или <i>яма</i>

Когда вам нужно связать какое-либо число с определенной информацией, вы можете использовать придуманные вами образы цифр, т. е. «повесить» число на слова-вешалки. Например, чтобы запомнить имена вице-президентов и их порядковые номера, можно придумать ассоциации со словами-вешалками (возможно, образ шарманки, к которой веревкой

привязана хоккейная клюшка, напомним вам о том, что Шерман был 27-м вице-президентом США). Как я уже говорил, Гарри Лорейн расширил этот список до 100, опираясь на свой цифробуквенный код. Так, число 33 в его коде связано со словом *mummy* (мама), 76 – *cage* (клетка), 48 – *roof* (крыша), 100 – *dozes* (гниль).

Еще раз повторю: вы можете использовать одну из существующих популярных систем слов-вешалок (американцы, например, часто применяют систему Лорейна – зачем изобретать велосипед?) или создать собственную, подходящую лично вам (например, если в школьной футбольной команде вы играли под номером 19, это число будет, скорее всего, прочно ассоциироваться у вас с футбольным мячом). Еще один подход был предложен доктором Фионой Макферсон в книге «Секрет памяти» (*The Memory Key*, Career Press, 2000). Он основан на созвучии цифр и слов-вешалок, что также способствует запоминанию. Например, один – апельсин, два – трава, три – богатыри, четыре – квартира, пять – прядь, шесть – шест, семь – кисель, восемь – осень, девять – дева, десять – плесень.

Как я подчеркиваю в этой книге, вы можете вольно обращаться с любой из предложенных здесь мнемотехник, видоизменяя их по своему усмотрению и подгоняя под особенности своей памяти!

## **Глава 9**

# **Как запомнить имена и лица?**

Нравится вам или нет, но в скором времени вы закончите учебу и вступите в новый этап своей жизни: начнете строить свою профессиональную карьеру, а также создавать сеть нужных знакомств, которые помогут вам в этом.

Вы будете посещать различные приемы, вечеринки с коктейлями и множество других общественных мероприятий, где вам придется быть в высшей степени обаятельным и коммуникабельным.

Что касается лично меня, то я наведываюсь на такие мероприятия изредка с одной лишь целью – чтобы в очередной раз напомнить себе, почему я не люблю туда наведываться. Но, если говорить всерьез, такие собрания дают мне замечательную возможность попрактиковаться в навыке, который я считаю главным секретом моего успеха в самом начале моей профессиональной карьеры, когда я работал рекламным агентом, а именно – в умении запоминать имена (вместе с некоторыми важными персональными данными) и лица людей.

Одна из главных причин, побудивших меня заинтересоваться искусством мнемоники, – необходимость раз за разом судорожно рыться в памяти, пытаюсь припомнить имена людей, которые по-приятельски приветствовали меня на улице или на приемах: «Привет, Рон! Как дела?»

Если вы, подобно мне, испытываете трудности с запоминанием имен и лиц, вы не одиноки. Есть 14 задач на запоминание, которые чаще всего вызывают у людей затруднения, – начиная с того, чтобы запомнить, куда

была положена нужная вещь, и вовремя вспомнить о намеченном деле или знаменательной дате, и заканчивая сохранением в памяти прочитанного или изученного материала. Четыре из этих задач связаны с другими людьми: неспособность вспомнить имя человека, когда вы видите его лицо; неспособность вспомнить лицо человека, имя которого вы знаете; неспособность вспомнить какую-либо информацию о человеке, которого вы встретили (его профессию, имена детей и супруга/супруги); и, наконец, неспособность соотнести человека с контекстом (например, вспомнить, откуда вы знаете стоящего перед вами человека и его имя).

Следующие рекомендации помогут вам избежать подобных конфузов в общении с людьми («Да-да, разумеется, Саманта, я просто оговорился, назвав вас Сьюзан!»), показав, как можно связать любое количество имен, лиц и важных сведений о людях в одну историю или серию картинок.

## **Хорошенько всмотритесь**

Когда вы знакомитесь с новым человеком, внимательно посмотрите на его лицо и постарайтесь выделить какую-нибудь особенность. У него большой нос? Огромные мочки ушей? Ямочки на щеках? Большие голубые глаза? Волевой подбородок? Родинка? Густые брови? Это не должна быть непременно уродливая или красивая примета – просто что-то, что отличает этого человека от других людей в комнате.

Найдя такую особенность, не стоит пристально смотреть на нее в попытках запомнить. Вместо этого дайте волю своему воображению – мысленно преувеличьте ее, сделайте по-настоящему впечатляющей. Если у человека большой нос, представьте себе его в виде клюва тукана. Ямочки на щеках пусть предстанут в виде кратеров, а большие мочки ушей – лягут на плечи.

Вовсе не обязательно применять эту технику к каждому новому человеку; во многих случаях гораздо проще использовать «контекстные» подсказки, чтобы помочь своей памяти. На приеме этот человек был вместе с супругой? Вы помните ее имя? Вуаля! Вы вспоминаете, как его зовут. Человек кажется вам знакомым, но вы не знаете, почему? Вместо того чтобы сосредотачиваться на человеке или его лице, постарайтесь вспомнить, где вы могли с ним познакомиться. Мы обычно помним людей в конкретном контексте и порой с трудом узнаем их, когда встречаем вне этого контекста. Возможно, этот парень уже много месяцев каждую неделю заправляет вашу машину на автозаправке, но вы не можете его вспомнить, встретив на бейсбольном матче. Когда вы вспомните, что он

работает на автозаправке, в вашей памяти, скорее  
всего, всплывет и его имя!

## **Убедитесь, что вы правильно запомнили имя**

Я помню, как однажды познакомил своего друга Тони с тремя людьми, которые, как и он, первыми прибыли ко мне домой на вечеринку. Через минуту я пошел на кухню, чтобы приготовить напитки, а Тони бросился вслед за мной. «Как зовут ту брюнетку в мини-юбке?» – спросил он полушепотом. «Моник», – сказал я. «А того лысого парня?» – «Джо». Тони смутился вконец. «А вторую женщину?..» А еще кто-то говорит про девичью память...

Однако теперь Тони гордится тем, что может запомнить имена 30–40 человек, услышав их всего один раз. Как ему это удастся? Первым делом он приучил себя повторять имя нового человека, глядя ему в лицо. Разумеется, при этом Тони не ведет себя как безумный садовник из фильма «Будучи там» – он просто повторяет имя во время приветствия, например: «Приятно познакомиться, Моник», «Добрый вечер, Джо, я много слышал о вас».

Этот прием позволит вам не только лучше закрепить в памяти имя человека, но и убедиться, что вы запомнили его правильно.

## Создайте ассоциативную связь

Следующим шагом вам нужно придумать ассоциативную связь между именем и той особенностью внешности, которую вы выделили и красочно преувеличили.

Пожалуй, самый впечатляющий пример такой способности к запоминанию лиц и имен я видел в детстве, когда смотрел одно воскресное телешоу. Участвующему в шоу мнемонисту представили около ста молодых людей в зрительном зале, и в конце программы он правильно назвал всех их по именам. Когда его спросили, как он это делает, он объяснил свой подход на примере парня по имени Томми Фокс. У юноши была ямочка на подбородке, поэтому мнемонист представил себе луг с ямой посередине и лису (*fox* по-английски значит «лиса»), которая убегает от охотников и прячется в этой яме, а охотники бегут вслед за ней и кричат: «Томми Хо!»<sup>[9]</sup> Готово! Имя и лицо прочно связаны.

Вы считаете, что это слишком простой пример?

Часто все еще проще. Прежде чем пытаться придумать запоминающийся зрительный образ, не упустите очевидное. Некоторые имена настолько красноречивы, что не требуют вообще никаких усилий. Согласитесь: несложно запомнить человека с фамилией Бонд (возможно, вам придется поработать только над его именем) или с именем Дейл (знаменитые бурундуки уже спешат вам на помощь!).

Другие имена и фамилии вызывают непосредственные зрительные ассоциации – с цветком (Роза, Лилия, Маргарита), драгоценным камнем (Агата), объектом или предметом (Калита, Кант, Пушкин), животным (Козловский, Гагарин), профессией

(Садовничий, Учитель), городом или местностью (Герман, Казанцев, Мамин-Сибиряк) и чем угодно другим, от названия вашей любимой футбольной команды до породы вашей собаки.

Еще раз повторю, что ассоциации должны быть индивидуальными и запоминающимися лично для вас. Следовательно, вы можете использовать какие-либо специфические знания (например, если вы знаете английский язык, фамилию Фишман можно связать со словом «рыбак»), свой профессиональный сленг, наконец, своих любимых спортсменов, кинофильмы или книги. Список возможных ассоциаций бесконечен.

Некоторые фамилии созвучны каким-либо словам: Депп напоминает «депо», Пенн – «пену», Ди Каприо – «каприз», Баллок – «балку» и т. п. Используйте эти созвучия для создания ассоциативных связей.

Если вы никак не можете придумать ассоциацию, всегда можно использовать рифму: «Рон весит двести тонн», «Уоллес потерял голос», «Анатолий – Капитолий».

Придумав рифмовку или образ для имени или фамилии, найдите способ связать их с той особенностью лица, которую вы выделили и творчески преобразили в своем воображении.

Например, однажды меня познакомили с человеком по имени Джордж Клонси. Приглядевшись к нему, я обратил внимание на большие темные круги у него под глазами. В своем воображении я быстро сделал эти круги еще больше, чем у енота, и представил, как по этим кругам прыгают клоуны (что созвучно фамилии Клонси). А поскольку прыгающие под глазами клоуны, безусловно, беспокоили этого человека, то его была крупная дрожь, что напоминало мне имя Джордж.

Вот и все, что нужно, чтобы превратить два-три десятка незнакомцев на коктейльном приеме в людей,

которых вы – к счастью или к сожалению – никогда не забудете!

## **Глава 10**

# **Не будем забывать про СДВ**

Синдром дефицита внимания (СДВ) проще всего описать как неспособность человека надолго сосредоточить свое внимание на чем-либо одном. Люди с СДВ нетерпеливы, импульсивны, легко отвлекаются на посторонние вещи и часто ищут немедленного вознаграждения. Они не умеют слушать, им трудно выполнять «скучную» работу (например, спокойно сидеть в классе во время урока или, если говорить о взрослых, планировать и сводить свой личный бюджет). Как правило, таких людей характеризуют как «неорганизованных», «невнимательных», «небрежных» и т. п.

СДВ часто сочетается с гиперактивностью – чрезмерной двигательной активностью, которая вызвана повышенной эмоциональной возбудимостью. О страдающих гиперактивностью людях говорят, что у них «шило в одном месте». СДВГ представляет собой комбинацию синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

По данным Американской психиатрической ассоциации, у человека с СДВГ проявляется восемь или более из перечисленных ниже симптомов:

1. Не может долго сидеть на одном месте, когда это необходимо.
2. Легко отвлекается на посторонние раздражители.
3. С трудом концентрируется на одной задаче или виде деятельности.
4. Часто начинает новое задание, не завершив предыдущее.

5. Находится в постоянном движении: вертится, сидя на стуле, часто встает, бегает.

6. Не может дождаться своей очереди во время групповой деятельности.

7. Часто отвечает на вопросы, не выслушав их до конца.

8. С трудом выполняет рутинную работу и не доводит работу до завершения.

9. Не может играть или заниматься чем-то на досуге тихо и спокойно.

10. Импульсивно совершает физически опасные действия, поскольку не в состоянии оценить их потенциально негативные и даже разрушительные последствия.

11. Часто теряет вещи (карандаши, учебники, документы).

12. Часто прерывает других и вмешивается в беседы или игры.

13. Говорит импульсивно или чрезмерно много.

14. Своим поведением создает впечатление, что не слушает обращенную к нему речь.

Три важных замечания: говорить о СДВГ можно только в том случае, если такое поведение начало проявляться до достижения возраста 7 лет, не является сопутствующим симптомом какого-либо психического заболевания и проявляется чаще, чем в среднем у людей того же возраста.

## Характеристики людей с СДВ

Давайте более подробно рассмотрим наиболее типичные черты людей, страдающих синдромом дефицита внимания.

**Высокая подвижность внимания.** Люди с СДВ легко отвлекаются на внешние раздражители, поэтому им трудно сосредоточиться на одном занятии. Попробуйте поговорить о чем-нибудь с таким человеком, когда работает телевизор.

**Кратковременная, но очень интенсивная концентрация внимания.** Сложно говорить о конкретных временных границах периода интенсивной концентрации – некоторые интересные задачи могут захватить внимание таких людей на несколько часов и даже дней. Однако, как правило, эти люди сразу теряют всякий интерес к любой деятельности, едва она им наскучит.

**Неорганизованность.** Дети с СДВ часто хронически неорганизованны – в их комнате царит беспорядок, на рабочем столе разбросаны учебники и тетради, в делах полный хаос. Разумеется, люди без СДВ тоже могут быть неряхами, но они, как правило, могут найти то, что ищут; люди с СДВ – нет.

**Искаженное чувство времени.** Люди с СДВ имеют преувеличенное чувство срочности, когда работают над чем-либо, и преувеличенное чувство скуки, когда у них нет интересного дела.

**Трудности с выполнением указаний или инструкций.** Согласно одной из недавних теорий, люди с СДВ испытывают трудности с обработкой слуховой и вербальной информации. Родители страдающих СДВ детей часто жалуются на то, что их дети любят смотреть телевизор и не любят читать.

**Мечтательность,** склонность к депрессиям и резким перепадам настроения.

**Склонность к риску.** Люди с СДВ принимают решения более поспешно и необдуманно, чем все остальные.

**Нетерпимость и подверженность разочарованиям.** Люди с СДВ нетерпимы к другим, прямолинейны и любят выпаливать правду в глаза. Если у них что-то не получается, их девиз – «Сделай хоть что-то!», даже если это что-то – плохая идея.

## Почему детям с СДВ трудно учиться в школе

Какие условия в школе помогают страдающим СДВ детям легче вписаться в учебный процесс? Что могут делать дома родители, чтобы помочь своему ребенку? Если вы достаточно взрослый человек с СДВ, как вы можете помочь себе сами?

- **Обучение должно быть построено вокруг проектов и практической деятельности.** Это обеспечивает больше возможностей для творчества и позволяет усваивать информацию небольшими порциями. Многие программы для одаренных детей предлагают именно такие возможности. Однако главная проблема детей с СДВ состоит в том, что они зачастую вынуждены учиться в обычных классах и имеют низкую успеваемость из-за особенностей своего поведения, а это закрывает им путь к таким программам, фактически предназначенным для них! Многие родители сообщают, что дети с диагнозом СДВ, провалившиеся на экзаменах в государственную школу, в частной школе добиваются замечательных успехов. Почему? Дело в том, что в частных школах каждому ребенку уделяется гораздо больше внимания благодаря меньшей численности классов, акценту на постановке целей и проектных методах обучения. Именно эти факторы превращают детей с СДВ в гениев!

- **Создайте матрицу результативности,** где учителя и родители будут еженедельно отмечать результаты ребенка, как положительные, так и отрицательные.

- **Поощряйте выполнение специальных проектов дополнительными баллами.** Проекты позволяют детям с СДВ учиться в наиболее подходящем

для них режиме. Они также дают таким детям шанс наверстать «скучные» домашние задания, которые они иногда просто не в состоянии выполнить сами.

- **Перестаньте называть их «детьми с нарушениями».** Дети реагируют на такие ярлыки, особенно отрицательные, даже сильнее, чем взрослые. Постоянно говоря ребенку, что он страдает дефицитом внимания, вы принесете ему больше вреда, чем пользы.

- **Подумайте дважды, прежде чем прибегать к лекарственным средствам,** но не отбрасывайте этот вариант. Многие специалисты обеспокоены долгосрочными побочными эффектами лекарственных препаратов, традиционно назначаемых людям с СДВ. Но если ребенок с особыми потребностями никак не может адаптироваться к учебе в школе, отказ от лекарственной терапии может быть катастрофой.

## Конкретные рекомендации по улучшению памяти

- **Практикуйте, практикуйте и еще раз практикуйте методы запоминания, описанные в этой книге.** Люди с СДВ обычно не умеют внимательно слушать и легко отвлекаются. В итоге они не запоминают некоторые вещи просто потому, что пропустили их мимо ушей или не обратили на них внимание. Используйте визуализацию. Научитесь рисовать мысленные образы по ходу беседы, визуализировать свой список текущих дел, порученные вам задания, полученные инструкции и указания. Тренируйте свое умение внимательно слушать. Многие книги Гарри Лорейна, особенно его классический труд «Книга о памяти» (*The Memory Book*, Ballantine Books, 1996), предлагающие основанные на визуализации подходы к развитию памяти, могут принести людям с СДВ огромную пользу.

- **Записывайте все.** Это я рекомендую делать всем, но для людей с СДВ это насущная необходимость. Чем больше вы запишете, тем меньше вам придется запоминать!

- **Используйте схемы, диаграммы** и другие способы графического представления информации вместо конспектов, «словесных» заметок и даже сокращений и стенографии, рекомендованных мной в других книгах.

- **Записывайте лекции на пленку** (опять же вопреки моим рекомендациям в других книгах). Это позволит вам прослушать их еще раз и усвоить информацию, которая могла быть пропущена с первого раза.

- **Создайте рабочую зону, свободную от отвлекающих факторов.** Генри Дэвид Торо (который, очевидно, страдал СДВ) поселился в уединенной хижине на берегу Уолденского пруда, чтобы ничто не отвлекало его от творчества. Организуйте свое время и рабочее пространство таким образом, чтобы создать свой собственный «Уолденский пруд», где вы будете писать, читать и учиться. Людям с СДВ нужна полная тишина, поэтому один из хороших вариантов – библиотека. Еще один совет: в конце каждого дня наводите в своей рабочей зоне тщательный порядок. Это сведет к минимуму отвлекающие факторы.

- **Тренируйте свое внимание.** Возможно, люди с СДВ никогда не научатся полностью игнорировать отвлекающие факторы, но различные методы медитации способны помочь им увеличить продолжительность концентрации внимания.

Я хочу выразить особую благодарность Тому Хартманну, автору многих книг по СДВ и СДВГ, за возможность использовать его рекомендации при написании этой главы.

# **Глава 11**

## **Проверьте свои успехи**

Как и было обещано, я дам вам возможность проверить, чему вы научились. Если вы внимательно изучили описанные в этой книге методики и начали применять некоторые из них на практике, ваши достижения должны быть гораздо лучше результатов тестирования в главе 2.

## **Тест 1: цифробуквенный код**

Посмотрите на это число в течение 10 секунд. Затем закройте страницу и запишите столько цифр, сколько вы запомнили, выделив себе на это примерно 20 секунд.

937150387499628536

## Тест 2: словарный запас

Ниже приведен список малоизвестных слов и их определений. Изучайте этот список в течение 3 минут, затем закройте страницу и ответьте на вопросы теста.

**Фолия** - Португальский шумный карнавальный танец

**Гипаспист** - Щитоносец

**Комба** - Узкая горная долина или расселина

**Ретироваться** - Удалиться, уйти, отступить

**Гетероклитический** - Неправильный или аномальный

**Миньон** - Фаворит, любимчик высокопоставленной особы (франц.)

**Раклет** - Швейцарское блюдо из расплавленного сыра

**Полоз** - Неядовитая змея семейства ужей

**Репуссуар** - Предмет, изображенный на переднем плане картины в сильных и темных красках

**Осмунда** - Древовидный папоротник

**Мандраж** - Состояние страха, нервозности

**Тавматургия** - Чудотворство (греч.)

**Макула** - Пятно или плоское образование

**Вольвулюс** - Заворот кишок

**Порфир** - Горная порода темно-красного цвета

**Интенция** - Намерение, цель

**Мошна** - Казна, финансы

**Сомнология** - Раздел медицины, занимающийся изучением и лечением расстройств сна

Итак, закройте список слов и выполните тест:

1. Мы провели роскошный отпуск, истощили нашу \_\_\_\_\_, и теперь яркие впечатления кружат в нашей памяти в дикой \_\_\_\_\_.

2. Большая \_\_\_\_\_ на лице, бесспорно, должна рассматриваться как \_\_\_\_\_ образование.

3. Если вы устали от городской суеты, вы можете \_\_\_\_\_ в безлюдную тихую \_\_\_\_\_.

4. Так называемые Красные замки в пустыне Аризоны содержат \_\_\_\_\_.

5. Королевские \_\_\_\_\_ считали \_\_\_\_\_ пищей простолюдинов.

6. В Древней Месопотамии служить \_\_\_\_\_ почиталось за честь.

7. Если в институте вы изучаете \_\_\_\_\_, вашей главной \_\_\_\_\_ может быть оказание помощи людям.

8. В отличие от остальных папоротников \_\_\_\_\_ королевская не любит тени.

9. Лечение \_\_\_\_\_ сегодня не считается \_\_\_\_\_.

10. Вы испытываете \_\_\_\_\_, если вам нужно взять в руки \_\_\_\_\_? Не бойтесь, он не ядовит!

11. В качестве \_\_\_\_\_ на картинах Уорхола, как правило, выступает он сам.

## Тест 3: факты

Постарайтесь запомнить приведенные ниже события, даты и факты и ответьте на вопросы на следующей странице.

- Срок пребывания Уильяма Прайора на посту генерального прокурора штата Алабама истек в январе 2007 г.

- 4 марта 1917 г. Джанет Рэнкин стала первой женщиной, избранной в палату представителей конгресса США.

- Великий князь Московский Дмитрий I Иванович разбил войско Мамаю в 1380 г. и получил прозвище Донской.

- В 1901 г. Уильям Говард Тафт прибыл на Филиппинские острова и стал первым гражданским губернатором Филиппин.

- День патриота (третий понедельник апреля) отмечается только в штатах Мэн и Массачусетс в память о сражениях при Лексингтоне и Конкорде во время Войны за независимость.

- Перл Бак стала лауреатом Нобелевской премии по литературе (1938) и Пулитцеровской премии (1931).

- 56 % учащихся высших учебных заведений составляют женщины.

- На зимних Олимпийских играх 1984 г. наибольшее число медалей завоевал СССР – 6 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых, – хотя ГДР опередила его на 3 золотые медали.

- Кухня австралийских аборигенов называется «буш таккер» и включает в себя такие ингредиенты, как кенгурятина, мясо эму и ящерицы.

- Британцы сдали Сингапур японцам 15 февраля 1942 г.

- В мире существует более 2700 языков и 7000 диалектов, причем на одном только Африканском континенте насчитывается около 1000 самостоятельных языков.

- Бальдр, норвежский бог света и сын Одина, был убит Хёдом по наущению Локи.

- Первые кареты скорой помощи появились в армии Наполеона в 1792 г.

- Ксафан был одним из мятежных ангелов, попытавшимся сжечь небеса дотла.

- Золотистый доллар Сакагавеи (не содержащий золота) был введен в обращение в январе 2000 г. взамен доллара Сьюзен Энтони, находившегося в обращении с 1979 г.

- Фрэнсис Хокинс написал книгу о хороших манерах для детей в 1641 г. ...когда ему было всего 8 лет.

- Отец назвал Тайгера Вудса в честь своего приятеля-однополчанина Вуонга Дана Фонга, у которого было прозвище Тигр.

- Сверхскоростной поезд-пуля Токио – Осака совершил первый рейс в 1964 г.; его максимальная скорость составляла 130 миль в час.

- Транспорт холестерина в крови осуществляется молекулами, которые называются липопротеинами.

- Расстояние между рогами Малыша Голубого быка, спутника легендарного лесоруба Поля Баньяна, было 17 топорищ с гаком.

## **Вопросы**

1. Когда была создана служба скорой помощи и для кого?

2. Когда британцы сдали Сингапур японцам?

3. Сколько штатов не празднуют День патриота?

4. Что попытался сделать Ксафан?

5. Когда истек срок пребывания на посту Уильяма Прайора?

6. Какие ингредиенты включает в себя кухня «буш таккер»?

7. Сколько лет находился в обращении доллар Сьюзен Энтони?

8. Кто разбил войско хана Мамай и когда?

9. Сколько топорищ потребовалось бы, чтобы выложить расстояние между рогами Малыша Голубого быка?

10. Как звали однополчанина отца Тайгера Вудса?

11. Липопотеины транспортируют \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_.

12. Сколько лет прошло между присуждением Перл Бак двух авторитетных премий? За что они были присуждены?

13. \_\_\_\_\_ хитростью заставил \_\_\_\_\_ убить \_\_\_\_\_, сына \_\_\_\_\_.

14. Какой процент составляют мужчины среди учащихся высших учебных заведений?

15. Сколько золотых медалей завоевала ГДР на зимних Олимпийских играх 1984 г.?

16. Сколько языков и диалектов насчитывается во всем мире?

17. Какую должность занял Уильям Говард Тафт в 1901 г. и где?

18. Какова была максимальная скорость сверхскоростного поезда в 1964 г.?

19. Как звали первую женщину, избранную в палату представителей конгресса США?

20. Какую книгу написал Фрэнсис Хокинс и когда?

## Тест 4: запоминание прочитанного

Прочитайте следующий отрывок из книги Уильяма Вейра «100 фактов о Второй мировой войне» (*The World War II 100*, Career Press, 2002) и ответьте на приведенные ниже вопросы. Вопросы можно просмотреть перед чтением. Ответы приведены после теста 6. На ознакомление с текстом отводится 2 минуты:

День 1 сентября 1939 г. стал поворотной датой в мировой истории: Адольф Гитлер вторгся в Польшу, начав Вторую мировую войну. В этот же день Джордж Маршалл был назначен начальником штаба армии США. На момент его вступления в должность США занимали 19-е место в мире по численности вооруженных сил с учетом резерва. Под ружьем у них стояло больше солдат, чем у Болгарии, но меньше, чем у Португалии. За время своей службы Маршалл увеличил численность американской армии до более чем 8,5 млн человек и превратил ее в мощную силу, обозначившую свое присутствие по всему миру. Превосходные лидерские качества Маршалла, его абсолютная честность, преданность своему делу, внимание к деталям, умение выбирать талантливых военачальников и боевых командиров, понимание глобальной стратегии сделали его незаменимой фигурой в период войны. Но, по иронии судьбы, именно эти качества помешали Маршаллу достичь заветной для него цели: возглавить союзные войска в Европе.

Маршаллу потребовалось 16 лет, чтобы получить свою первую генеральскую звезду (в 1936 г. ему было присвоено звание бригадного генерала). Три года спустя у него было уже четыре звезды. Будучи убежденным приверженцем военно-воздушных сил, он лоббировал укрепление Воздушного корпуса Армии США и развитие авиационной промышленности. В 1940 г. он начал наращивать численность армии при помощи закона об избирательной воинской повинности, срок действия которого истекал уже в октябре 1941 г. Этим летом на стенах многих казарм по всей стране были нацарапаны буквы O. N. I. O. (Over the Hill In October - «На гражданку в октябре»). Но война была неизбежна, и Маршалл знал это. Срок действия закона о воинской повинности нужно было продлевать. Сенат был готов проголосовать за, но палата представителей заняла неоднозначную позицию. Маршалл лично встретился с конгрессменами, которые либо выступали против, либо колебались. В результате законопроект был принят в палате с перевесом в один голос.

Перед войной Маршалл занимался широким спектром проблем, от вопросов национальной безопасности до идеологической подготовки армии. Одной из поставленных Рузвельтом задач была помощь союзной Англии, с тем чтобы она могла защитить себя от германского вторжения. Как начальник штаба Маршалл утвердил отправку якобы устаревших винтовок осажденным союзникам, в то время как некоторые американские военнослужащие были вынуждены упражняться с древками от метлы.

Расстроенный видом новобранцев, которые слонялись по улицам соседних с тренировочными лагерями городов, потому что им было нечем заняться в свободное от службы время, Маршалл нашел выход: организовать их досуг. Так родилась идея создания Объединенных организаций по обслуживанию войск. Маршалл лично просматривал списки своих генералов, решая, кто из них должен уйти в отставку, чтобы освободить место молодым. И, самое главное, Маршалл встречался со своими британскими коллегами для разработки планов будущих военных операций.

### **Вопросы**

1. Сколько лет потребовалось Маршаллу, чтобы получить четыре звезды?

- А. 4 года.
- Б. 10 лет.
- В. 19 лет.
- Г. 16 лет.

2. Какой численности достигли вооруженные силы США на момент ухода Маршалла в отставку?

- А. 190 000.
- Б. 1,9 млн.
- В. 8,5 млн.
- Г. 5,8 млн.

3. Что означает аббревиатура О. Н. I. О.?

- А. Oh, Help In Oregon («О, помогите Орегону!»).
- Б. Штат Огайо.
- В. Over the Hill in October («На гражданку в октябре»).
- Г. Over the High Occident («На запад!»).

4. Когда Маршалл стал начальником штаба армии США?

- А. 1 сентября 1942 г.

Б. 1 сентября 1939 г.

В. В 1942 г.

Г. В 1939 г.

5. Когда истек срок действия закона о воинской повинности?

А. 1 сентября 1939 г.

Б. 1 сентября 1942 г.

В. В сентябре 1941 г.

Г. В октябре 1941 г.

Теперь прочитайте отрывок из книги Джона Уолбаума «Хочу все знать» (*The Know-it-all's Guide to Life*, Career Press, 2003) и ответьте на приведенные ниже вопросы – но на этот раз вопросы перед чтением смотреть нельзя. Отведите себе 4 минуты на чтение отрывка и еще 2 минуты для ответа на вопросы.

В не столь отдаленном будущем практически любой человек с хорошим здоровьем сможет полететь в космос – любой, у кого есть лишние 100 тыс. долларов. Хотя на текущий момент частные космические путешествия остаются за пределами сферы интересов NASA, американские компании (к которым в скором времени могут присоединиться и российские) обещают предложить суборбитальные полеты для астронавтов-любителей к концу 2005 г.

Компания Space Adventures из штата Вирджиния уже сегодня предлагает семидневную программу, кульминационной точкой которой станет полет в космос продолжительностью два с половиной часа. По сообщениям, билеты стоимостью 98 тыс. долларов расхватываются как горячие пирожки. Во время полета астронавты-любители

испытают многократную перегрузку при старте и входе в атмосферу и смогут отчетливо увидеть кривизну Земли – хотя, разумеется, не тот мраморный голубой шар, которым Земля предстает со своего спутника Луны. Полет включает в себя две с половиной минуты пребывания в состоянии невесомости, во время которых туристы смогут покувыркаться в воздухе и записать это на видео... разумеется, если этот полет когда-нибудь состоится.

Если путешествие в космос стоимостью 600 долларов за минуту кажется вам глупой идеей, подождите несколько лет. Роберт Бигелоу, президент и владелец сети мотелей Budget Suites of America, верит в будущее космических путешествий. Он собирается вложить 500 млн долларов в разработку и строительство роскошного круизного лайнера длиной в полмили, рассчитанного на 100 пассажиров, который будет выходить на орбиту Луны (предположительно по более низкой стоимости).

Британский предприниматель и воздухоплаватель Ричард Брэнсон – человек с уникальным нюхом на перспективные возможности – также ринулся в этот бизнес, создав компанию Virgin Galactic (!) Airways. Активно продвигают космос в массы и бывшие астронавты, включая Базза Олдрин. В Рочестерском технологическом институте даже существует специальный курс «Развитие индустрии космического туризма», где студентов учат искусству организации туристического бизнеса в космосе.

Возможно, у космических каникул есть реальное будущее. Совместное исследование NASA и Ассоциации космического туризма

оценило потенциальную стоимость рынка космического туризма в 10-20 млрд долларов. Компания Роберта Бигелоу Bigelow Aerospace уже разработала конструкцию космического отеля, который частично будет собираться на Земле и в виде готовых модулей доставляться в космос для окончательной сборки.

Но паковать вещи пока рановато: выход за пределы Земли по-прежнему остается непомерно дорогим. Так, стоимость доставки на орбиту одного фунта груза при помощи шаттлов NASA составляет 10 000 долларов, и ракеты обходятся ненамного дешевле. Bigelow Aerospace считает, что эта цифра должна упасть до 550 долларов за фунт, чтобы космические отели стали реальностью.

Калифорнийская компания Space Island Group предлагает неожиданное решение: строить космические станции-отели из использованных внешних топливных баков, которые оставляют на орбите космические челноки.

Если большие космические отели пока остаются нерентабельными, то как насчет такого варианта, как маленькая кровать и скромный завтрак? Нидерландская компания MirCorp, пытавшаяся спасти станцию «Мир», собирается построить крошечную космическую станцию для туристов. Это космическое бунгало под названием Mini Station 1 сможет одновременно принять трех постояльцев.

С другой стороны, если у вас есть 20 млн долларов, вы можете забронировать себе место на борту российской ракеты-носителя «Союз» и погостить на Международной космической станции, как это сделали Деннис Тито и Марк

Шаттлворт. Все, что вам для этого нужно, – научиться говорить по-русски и провести шесть месяцев в Центре подготовки космонавтов имени Юрия Гагарина в Звездном городке (Россия). Тур можно купить через компанию Space Adventures, которая предлагает также полеты на российских военных самолетах.

Даже если вам не придется на своем веку побывать в космическом отеле, не сильно огорчайтесь. Если уж на то пошло, то космические каюты – это отнюдь не номер в «Ритц-Карлтон» или даже в бюджетном мотеле. А такие незатейливые действия, как сходить в туалет, помыться и поесть, в космосе вовсе не так просты. Хотя еда больше не подается в тюбиках, как это было во время первых полетов «Аполлона», в ней по-прежнему больше калорий, чем вкуса (вспомните готовые замороженные продукты).

Хотя сон в невесомости, по отзывам, невероятно приятен, 70 % астронавтов испытывают так называемую космическую болезнь (ее симптомы включают в себя тошноту, рвоту и головные боли), а для того чтобы защитить мышцы от атрофии в условиях невесомости, они вынуждены ежедневно делать изнурительные физические упражнения.

Микробы процветают в закрытой среде кабины космического корабля, что способствует распространению стафилококковых инфекций и других заболеваний. Разумеется, перед полетом космические туристы будут проходить полное медицинское обследование и подвергаться карантину, чтобы уменьшить риск заражения других астронавтов. Но даже самые мощные бортовые системы фильтрации вряд ли смогут

избавить переполненные кабины от спертых воздуха и запаха тел.

Вот еще отбивающая аппетит информация: ученые считают, что для длительных космических путешествий будут использоваться «замкнутые системы» – т. е. вода на борту космического корабля, включая человеческие отходы, будет подвергаться очистке и использоваться повторно. Кроме того, как показала гибель челнока «Челленджер», вероятность фатальной космической катастрофы невероятно высока. По оценкам NASA, шансы погибнуть при полете в космос составляют примерно 100 к 1, что в 70 раз выше вероятности погибнуть в автокатастрофе в отдельно взятом году.

Если у вас нет таких денег или вы боитесь, что не доживете до того момента, когда цены на космические путешествия снизятся до приемлемого уровня, есть еще один способ оказаться в космосе. Всего за 5300 долларов компания Celestis из Хьюстона (Техас) запустит часть ваших сожженных останков на низкую околоземную орбиту. За 12 500 долларов Celestis доставит ваш прах на Луну, в Море Спокойствия, на борту спутника NASA Lunar Prospector.

## **Вопросы**

1. Кто такой Роберт Бигелоу?

А. Президент сети отелей «Ритц-Карлтон».

Б. Владелец Bigelow Rockets.

В. А и Б.

Г. Ни А, ни Б.

2. Каковы ваши шансы погибнуть в автомобильной катастрофе в этом году?

- А. 1000 к 1.
- Б. 7000 к 1.
- В. 100 000 к 1.
- Г. 70 000 к 1.

3. Какой процент астронавтов страдает от космической болезни?

- А. 10 %.
- Б. 7 %.
- В. 70 %.
- Г. 700 %.

4. При какой стоимости доставки грузов в космос космические отели могут стать реальностью?

- А. 70 000 \$ за фунт.
- Б. 10 000 \$ за фунт.
- В. 550 \$ за фунт.
- Г. 1000 \$ за фунт.

5. Какое учебное заведение предлагает курс «Развитие индустрии космического туризма»?

- А. Массачусетский технологический институт.
- Б. Рочестерский технологический институт.
- В. Рочестерский политехнический институт.
- Г. Рочестерский институт авиации.

## Тест 5: запоминание списков

Задание: выучите список слов, затем закройте книгу и постарайтесь воспроизвести его в точной последовательности. На изучение первых двух списков отведите себе по 2 минуты (на каждый), третьего и четвертого – по 5 минут.

**Британские монархи:** Эдвиг, Этельред, Свен, Кнуд, Вильгельм I, Стефан, Карл I, Анна, Георг III, Иоанн, Эдуард V, Генрих VII, Мария I, Елизавета, Ричард I, Эгберт.

**Пустынные растения:** эхинокактус, слоновье дерево, мартиния душистая, чупароса, кастиллея, париковое дерево, фаллуджия удивительная, шалфей мохавский, эриофиллум шерстистый, жожоба, юкка лучистая, эфедрa невадская, ваточник красивый, крассула.

**Скандинавская мифология:** Иггдрасиль, Браги, Фригга, Асгард, Йотунхейм, Нидавеллир, Гиннунгагап, Рагнарок, Локи, Мидгард, Эгир, Бальдр, Фулла, Видар, Тир, Утгард, Нифлейм, Хёд, Рататоски, Имир.

**Египетские фараоны:** Менес, Джер, Джет, Ден, Анеджиб, Семерхет, Ка, Ранеб, Нинечер, Перибсен, Санахт, Хаба, Унис, Снефру, Хуфу, Меренхор, Никара, Иби, Имхотеп, Ису, Неферкара, Пепи, Эйе, Сети, Херибра, Инед, Хори, Небнун, Апофис, Амаменхет, Снахтенра, Рахотеп.

## Тест 6: правила английской орфографии

В следующем списке выделите слова с ошибками:

eventualy	seperate	harrass
supersede	parallell	independant
recommend	acommodte	dilemma
comparitive	ocurrence	profesion
ethinic	ilnesses	broshure

Ответы на этот тест смотрите в конце главы.

Я надеюсь, что вы успешно справились со всеми заданиями и отныне можете быть уверены в том, что в вашей учебной и профессиональной жизни, да и в личной тоже, память будет вашим надежным союзником, а не врагом.

Ответы на тест 4: **1. В; 2. В; 3. В; 4. Б; 5. Г; 6. Г; 7. Б; 8. В; 9. В; 10. Б.**

В тесте на орфографию с ошибками написаны все слова.

Успехов вам!

---

**notes**

# СНОСКИ

# 1

Снежная буря 6–8 января 1996 г., в ходе которой на Восточном побережье США выпало около 1,2 м снега. – *Прим. ред.*

В ходе своей первой экспедиции (1492–1493) Колумб посетил Багамские острова, Кубу и Гаити. – *Прим. ред.*

Если вам ближе классическая музыка, попробуйте положить то же самое четверостишие на мотив вальса «Сказки Венского леса» И. Штрауса. – *Прим. ред.*

Перевод Н. Голя. – *Прим. пер.*

Стандартизированный тест для приема в высшие учебные заведения США. – *Прим. пер.*

В этом и трех следующих разделах обсуждаются английские слова. Однако поскольку в русском языке много заимствованных из английского языка слов, а также активно применяются латинские и греческие корни, то приведенные здесь сведения представляют интерес не только для тех, кто изучает английский язык. – *Прим. ред.*

Правила и приемы, описанные в этой главе, не могут быть напрямую применены к русскому языку и поэтому будут интересны преимущественно читателям, изучающим английский язык. Остальные могут пропустить эту главу без ущерба для понимания остального материала книги. – *Прим. ред.*

При переводе за основу взят цифробуквенный код  
Олега Степанова. – *Прим. пер.*

Томми Хо – известный американский теннисист. –  
*Прим. ред.*