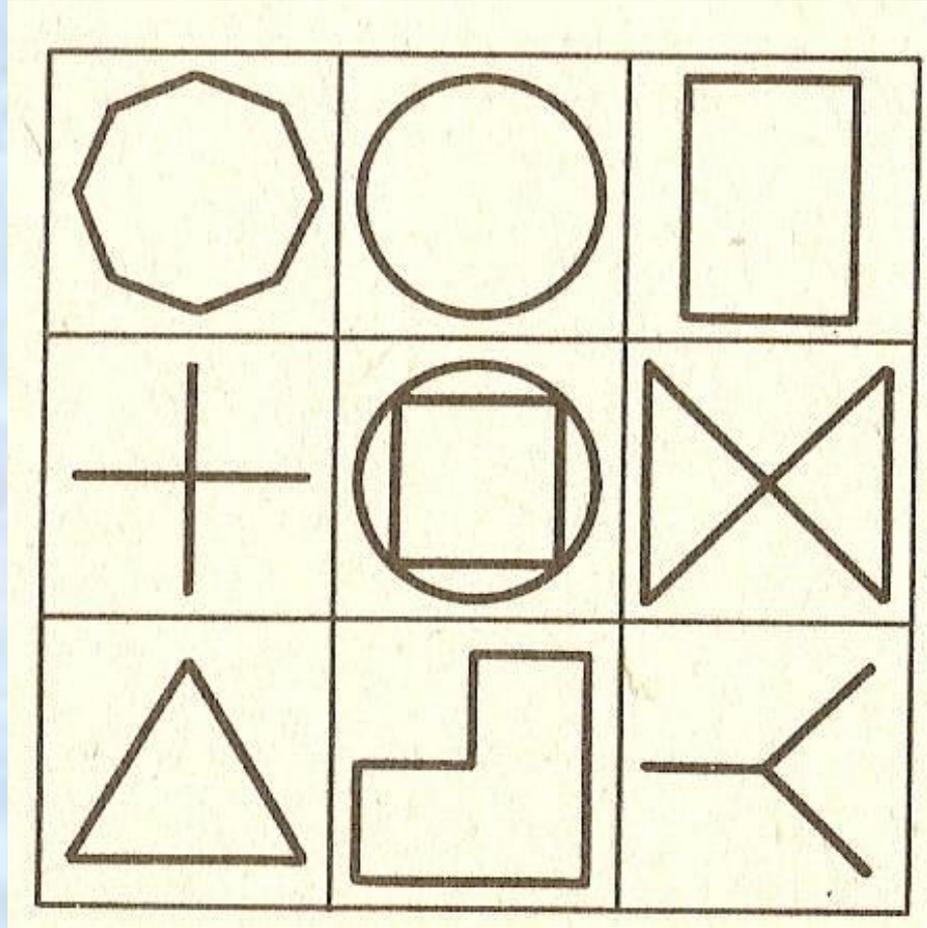
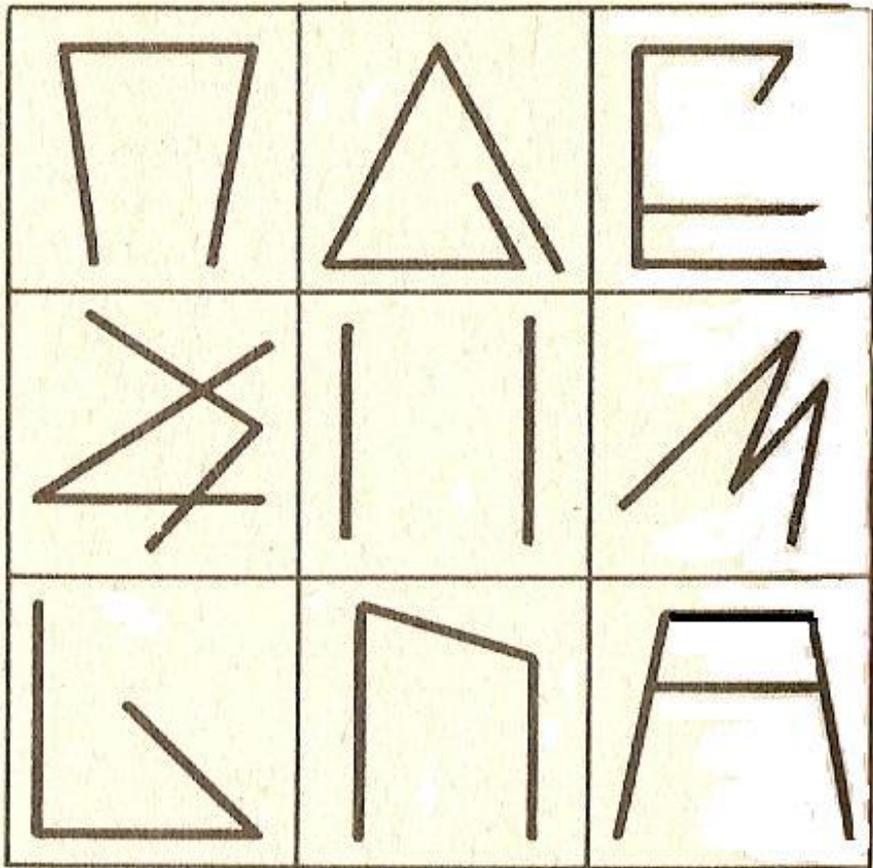
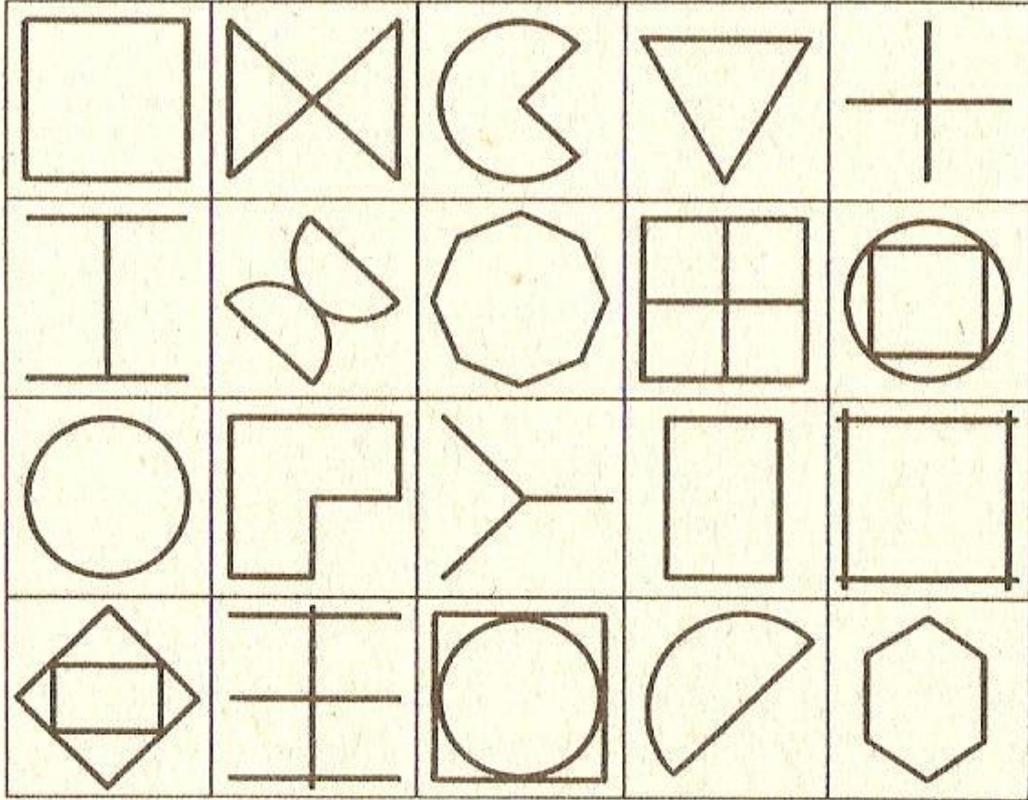


Тренировка памяти







Запомните следующие принципы:

- Все люди имеют память.
- Память - это функция мозга.
- Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.
- Хорошая техника работы памяти - хорошей памяти.
- Чем больше память работает, тем лучше она; чем больше данных у вас в памяти, тем проще запомнить другие.

Упражнение (тест) 2

Упражнение со списком из 20 слов:

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

Прочитайте этот список и изучите его в течение полутора минут.

Попробуйте произнести слова по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

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

Выучите наизусть четыре строки из Буало. Можете выбрать четверостишие русского поэта. Желательно, чтобы стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Буало:

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

А.С. Пушкин:

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

Упражнение (тест чтения) 24

Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем перейдите к следующей странице.

Текст для чтения:

Шестого марта, около Шато-Тъери, произошел любопытный случай. Грузеный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельс. Состав состоял из 34 вагонов; в 16-ти была солярка, а в 18-ти - вино. Две цистерны солярки по 40 м² и 4 цистерны вина были повреждены, и смесь из вина и дизельного топлива вылилась на национальную автостраду, что послужило причиной хода в кювет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто серьезно не пострадал, и только водитель грузовика получил легкие ушибы.

Контрольный вопросник упражнения (теста) 24

Ответьте на следующие вопросы:

- 1. Куда направлялся поезд?
- 2. Каких вагонов было больше -с вином или с соляжкой?
- 3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
- 4. Чего больше разлилось - вина или соляжки?
- 5. Сколько было всего вагонов?
- 6. В какое время суток произошло крушение?

Проверьте результаты.

Этот тест служит упражнением на сосредоточение и покажет вам, что обычно положение таково, что мы, увлекаясь цифрами, часто забываем понятия и простые вещи.