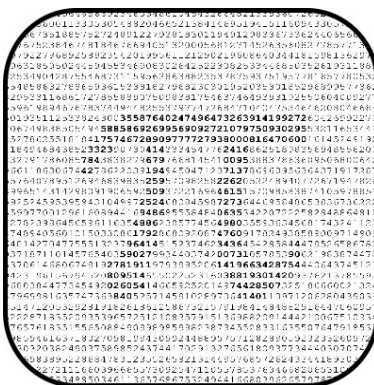


Станислав Матвеев

7 основных техник запоминания информации





Приветствую Вас!

Меня зовут Станислав Матвеев.

Я - эксперт по развитию памяти и эффективному обучению. Рекордсмен 2011 года по запоминанию, воспроизвел по памяти 8332 цифры в числе «ПИ».

Автор бестселлера «Феноменальная память» издательства Альпина-Паблицер. На 2017 год продано около 20.000 экземпляров.

В данном руководстве представлены основные виды методик и техник, с помощью которых можно гораздо лучше запоминать информацию.

Данная брошюра особенно будет полезна людям ранее незнакомым с техниками запоминания или имеющим о них слабое представление.

Возможно, даже те, кто используют в повседневной жизни техники запоминания, найдут для себя полезные знания.

Желаю успехов в освоении техник запоминания!

*С уважением,
Станислав Матвеев*



Техника АКРОНИМ

Акроним — вид аббревиатуры, образованной начальными звуками (НАТО, вуз, НАСА, ТАСС). Фактически, акроним представляет собой слово, являющееся сокращением, которое можно произнести слитно (в отличие от аббревиатуры, которую произносят «по буквам», например: КГБ – «ка-гэ-бэ»).

Как запомнить цвета радуги

Акронимы

- БАМ — Байкало-Амурская магистраль
- ВУЗ — высшее учебное заведение
- комсомол — **ком**мунистический **союз** **молодёжи**
- НАТО — Организация Североатлантического договора (**N**orth **A**tlantic **T**reaty **O**rganization)
- РАН — Российская академия наук
- БАК — Большой адронный коллайдер

Акростиhi

Классификация в биологии.

Царский терем кто откроет, сразу рыцарем вернется.

Царство, тип, класс, отряд, семейство, род, вид

Цвета радуги.

Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый

Атмосфера. (от нижнего слоя)

Старые медведи играют этюды.

Стратосфера, мезосфера, ионосфера, экосфера



Слово «лазер» - это акроним. Расшифровывается, как
Усиление Света путем Вынужденной Эмиссии Излучения
(L) light (A) amplification (S) stimulated by the (E) emission of (R) radiation



Техника МНЕМОФРАЗЫ

Мнемофраза – искусственно придуманная фраза, которая помогает быстрее запомнить определенную информацию. Чаще всего используется школьниками и студентами для запоминания правил, исключений, констант, формул.

Как запомнить правила

Русский язык

Уж замуж невтерпёж — для запоминания наречий без *ь*

Цыган на цыпочках цыплёнку цыкнул: «Цыц» — для запоминания слов с *ы* после *ц*

Надеваю одежду, одеваю — *Надежду* — употребление «одевать» и «надевать».

Горению творца поклоняйся — употребление корней «гар»-«гор», «твар»-«твор» и «клан»-«клон».

ФоКа, ХоЧеШь ПоеСтЬ ЩеЦ? — глухие согласные

Мы Же Не ЗабыВаЛи ДРуг ДРуга! — звонкие согласные

Иван Рубил Дрова, Велел Тащить Пилу — падежи русского языка

Физика

Три закона Ньютона:

- не пнёшь — не полетит
- как пнёшь, так и полетит
- как пнёшь, так и получишь

Геометрия

Биссектриса — это крыса (бежит по углам и делит их пополам)

Медиана — это обезьяна (лазает по сторонам, делит их пополам)

Алгебра

Римские цифры: Мы (М) Дарим (D) Сочные (C) Лимоны (L), Хватит (X) Всем (V) И (I) ещё останется.



**Запомните это важное правило из химии: кислоту добавляем в воду.
«Лей кислоту поверх воды, а то недолго до беды!» или «Чай с лимоном»
(здесь нужно представить, как в чай вы кладёте дольку лимона)**

35637076601047101819429555961989467678374494482553797747268471040475346462080466842590694912933136770289891521
04752162056966024058038150193511253382430035587640247496473263914199272604269922796782354781636009341721641219
92458631503028618297455570674983850549458858692699569092721079750930295532116534498720275596023648066549911988
1834797753566369807426542527862551818417574672890977727938000816470600161452491921732172147723501414419735685
48161361157352552133475741849468438523323907394143334547762416862518983569485562099219222184272550254256887671
79049460165346680498862723279178608578438382796797668145410095388378636095068006422512520511739298489608412848
86269456042419652850222106611863067442786220391949450471237137869609563643719172874677646575739624138908658326
45995813390478027590099465764078951269468398352595709825822620522489407726719478268482601476990902640136394437
45530506820349625245174939965143142980919065925093722169646151570985838741059788595977297549893016175392846813
82686838689427741559918559252459539594310499725246808459872736446958486538367362226260991246080512438843904512
4413654976278079771569143599770012961608944169486855584840635342207225828488648158456028506016842739452267467
6788952521385225499546667278239864565961163548862305774564980359363456817432411251507606947945109659609402522
88797108931456691368672287489405601015033086179286809208747609178249385890097149096759852613655497818931297848
21682998948722658804857564014270477555132379641451523746234364542858444795265867821051141354735739523113427166
10213596953623144295248493718711014576540359027993440374200731057853906219838744780847848968332144571386875194
35064302184531910484810053706146806749192781911979399520614196634287544406437451237181921799983910159195618146
75142691239748940907186494231961567945208095146550225231603881930142093762137855956638937787083039069792077346
72218256259966150142150306803844773454920260541466592520149744285073251866600213243408819071048633173464965145
39057962685610055081066587969981635747363840525714591028970641401109712062804390397595156771577004203378699360

Техника МНЕМОСТИХ

Мнемостих – искусственно придуманный стих, который помогает легче запоминать определенную информацию. Техника похожа на мнемофразу. Если их сравнивать, то мнемостих сложнее придумать, но с ним легче запоминать.

Как запомнить число Пи

Пи (число) – 3,1415926...

Нужно только постараться

И запомнить всё, как есть:

Три, четырнадцать, пятнадцать,

Девяносто два и шесть.

Е (число) – 2,718281828459...

Длины слов кодируют первые цифры числа:

“Мы порхали и блистали,

но застряли в перевале:

не признали наши крали

авторалли”

Глаголы

«Гнать, держать, смотреть и видеть,

Дышать, слышать, ненавидеть

И обидеть, и терпеть,

И зависеть и вертеть.

Вы запомните, друзья.

Их на -Е спрягать нельзя.»



Для запоминания четырёх основных островов Японии:
«Милая Хоккайдо! Я тебя Хонсю! За твою Сикоку я тебя Кюсю»



Техника НЕОБЫЧНАЯ БУКВА

Необычная буква – приём, который используется для запоминания ударений, правописаний слов и иногда формул. Суть техники в яркой визуализации элемента информации (буквы, знака в формуле) для его лучшего запоминания.

Как запомнить ударения в словах

Представляем слово, в котором мы хотим запомнить правильное ударение, словно оно написано на доске. Выделяем вниманием букву, в которой на слове нужно ставить ударение, и визуализируем её необычными способами (огненная, ледяная, большая, металлическая, кирпичная, мокрая, красная, желтая и т.д.)

Пример

Ломо**ть** – представляем вторую букву «О», горящую огнем.

Обня**л** – буква «О» большая и кирпичная.

Глаша**т**ай – вторая буква «А» растёт быстро вверх, раздвигая буквы «ш» и «т».

Гофриро**в**анный – буква «О» становится большим колесом.

Диоп**т**рия – буква «И» большая красная с глазами

Апо**с**троф – вторая буква «О» большая металлическая.

Попробуйте запомнить список этих слов:

- То**ли**ка
- Алкого**ль**
- Газопро**в**од
- Отбел**и**ть
- Обня**л**
- Зва**л**а
- Звон**и**т
- Ката**л**ог
- Квар**т**ал
- Кило**м**етр
- Кл**а**ла



Для запоминания ударений можно использовать мнемостиhi:
«Долго ели торты – не налезли шорты!», «Договор украл вор!»



Техника ИСТОРИЯ

История – связь визуальных образов друг с другом в интересную, необычную последовательность. Для использования этого приёма информацию заранее преобразовывают в визуальные образы. Чаще всего данный приём демонстрируют при запоминании слов. Мы же с вами рассмотрим данный приём для запоминания последовательности цветов.

Как запомнить цвета машин

Шаг 1. Преобразуем цвета в образы. Для этого вспоминаем те предметы, которые имеют данные цвета и сразу всплывают у нас в воображении.

- Белый – снежинка
- Чёрный – шоколадка
- Желтый – лимон
- Голубой – облако
- Бирюзовый – море
- Синий – маркер
- Красный – помидор
- Коричневый – медведь
- Оранжевый – апельсин
- и т.д.

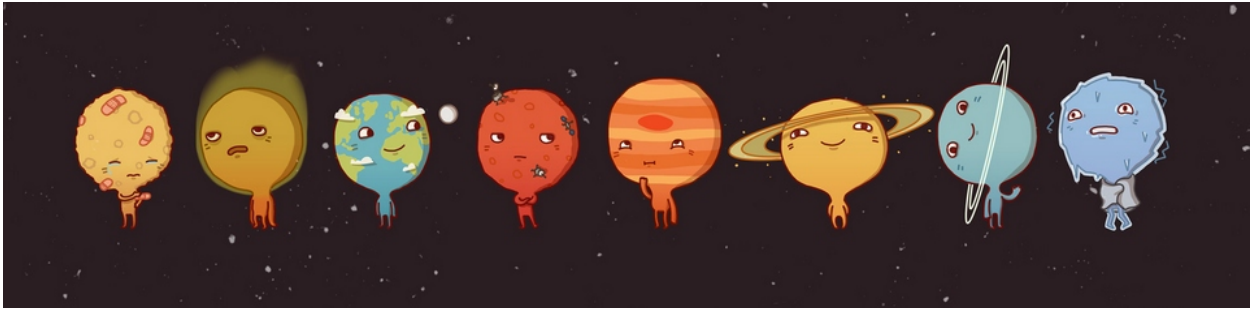
Шаг 2. Связать последовательность образов в необычную, интересную, эмоциональную историю. Шоколадка (*чёрный*) шла по дороге и споткнулась об лимон (*желтый*), лимон покатился дальше, и ему на встречу попался медведь (*коричневый*), который его съел. Сытый медведь стал рисовать картинку маркером (*синий*) и т.д.

Пример. Запоминание 7 машин (на картинке выше), начиная с оранжевой против часовой стрелки. Оранжевая (апельсин), серая (мышь), бордовая (вишня), белая (снежинка), коричневая (медведь), синяя (маркер), черная (шоколадка).

Большой **апельсин** сидел на скамейке, и его за ногу укусила **мышь**, он её пнул, и она улетела на **вишневое** дерево, на котором так же росли **снежинки**. Одна снежинка упала на голову **медведю**, он разозлился и проткнул **маркером шоколадку**.



Посмотрите, как я запоминаю цвета машин на ТВ
<http://www.youtube.com/watch?v=rEWXefRcaGQ>



Техника ЦЕПОЧКА

Цепочка – это связь визуальных образов друг с другом последовательно, путем присоединения каждого следующего образа к предыдущему. Здесь **нет** какого-либо сюжета, как в технике «ИСТОРИЯ».

Потренируемся мы использовать данную технику при запоминании названий и порядка планет.

Как запомнить порядок планет

Шаг 1. Преобразуем названия планет в четкие визуальные образы.

- Меркурий – МЭР КУРит
- Венера – статуя Венеры Милосской
- Земля – кусок земли
- Марс – шоколадка «МАРС»
- Юпитер – разводные мосты (Питер)
- Сатурн – УРНа
- Уран – знак радиации
- Нептун – трезубец

Шаг 2. Последовательно в цепочку соединим все 8 планет.

МЭР КУРит сигарету.

На сигарете стоит статуя **Венеры Милосской**.

На голове статуи лежит **кусок земли**.

Из куска земли торчит **шоколадка «МАРС»**.

На шоколадке стоят **разводные мосты**.

Между частями моста застряла **урна**.

В урне лежит бочка со **знаком радиации**.

Из знака радиации торчит **трезубец**.

Теперь мы можем назвать не просто названия восьми планет, а можем сделать это по порядку их удаленности от солнца.



Плутон считался планетой, однако из-за того, что его реальная масса первоначально была определена неправильно и оказалась существенно меньше ожидаемой, в 2006 году ему присвоили звание – Карликовая планета.



Техника ЛОКАЦИИ

Локации – хорошо знакомые образы, выделяемые из памяти и имеющие определенную последовательность, с которыми связывается новая запоминаемая информация в виде образов. Для «создания» локаций чаще всего вспоминают помещение или маршрут и в них выделяют образы.

В данном разделе мы будем использовать метод «Коттедж» для выделения локаций и запоминания на них списка покупок.

Как запомнить список покупок

Шаг 1. Выделить локации по методу «Коттедж». Для этого мы вспоминаем последовательность предметов, расположенных в хорошо знакомом нам помещении: комнате, квартире, офисе, даче и т.д.

При этом локации не повторяются и имеют четкий порядок следования друг за другом. Их количество должно быть кратно определенному числу, советую брать число **5**: 10, 15, 25, 40 и т.д. локаций. Для этого проще всего проходить в воображении по комнате по \ против часовой стрелки.

Например, локации на кухне:

- Дверь
- Стол
- Стул
- Холодильник
- Подоконник
- Микроволновая печь
- Плита
- Раковина
- Мусорное ведро
- Люстра

Шаг 2. Запомнить список покупок на данные локации: *яблоки, бананы, помидоры, огурцы, молоко, мыло, хлеб, шоколадка, зубная щётка, салфетки.*

В двери торчит **яблоко**, из стола растёт **банан**, на стуле размазан **помидор**, из холодильника вываливается **огурец**, подоконник пронзает пачка **молока**, в микроволновой печи греется **мыло**, на плите жарится **хлеб**, раковина завалена **шоколадом**, в мусорном ведре лежит большая **зубная щётка**, на люстре висят **салфетки**.

Что дальше?

Итак, Вы получили базу - основные простые техники, благодаря которым можно лучше запоминать информацию в быту.

Конечно, есть еще множество тем, которые остались за бортом, например:

- ☐ как эффективнее готовиться к докладам и выступлениям
- ☐ как запоминать десятки и сотни человек на мероприятиях и тренингах
- ☐ скоростная подготовка к тестовым экзаменам
- ☐ как изучать по 100 иностранных слов в день или 1000-2000 слов в неделю
- ☐ ключевые ошибки при развитии памяти
- ☐ как запоминать больше фактов из прочитанных книг
- ☐ как быстро запоминать маршруты в новых местах и городах
- ☐ что делать для развития внимания и концентрации

И десятки других тем. По некоторым из них вы можете найти информацию у меня:

- ☒ в email-рассылке - скорее всего вы на нее уже подписаны
- ☒ на Youtube-канале - [подпишитесь здесь](#)
- ☒ в группе ВКонтакте - [присоединяйтесь](#)
- ☒ на сайте в Базе знаний - [читать тут](#)

Так же я иногда провожу бесплатные 10-15-минутные консультации по интересующим Вас вопросам.

Но в связи с тем, что данное руководство каждый месяц просматривает около тысячи человек, то я консультирую не всех. И периодически закрываю доступ.

Консультация особенно будет полезна тем, кто занимается самообразованием: посещает курсы и тренинги, лекции и мастер-классы.

Для записи на консультацию [заполните форму здесь >>](#)

Спасибо за внимание!