



Содержание

Предисловие

Узелки на память	9
Что могут сделать родители?	12
Если вы решили продолжить образование.....	15
Несколько замечаний по поводу учебы.....	17
Учиться нужно не больше, а эффективнее.....	19
Чему научит вас эта книга.....	21
И еще несколько вступительных слов.....	22

Глава 1

Начните создавать свой банк памяти	25
Наращивайте оперативную память.....	26
Маркируйте информацию при запоминании.....	27
Танцуйте рок-н-ролл... и запоминайте	28
Освойте несколько хитростей... ..	30
...и остальное будет легко	32

Глава 2

А теперь небольшой экзамен	35
Тест 1: числа.....	35
Тест 2: слова и определения.....	36
Тест 3: имена.....	38

Тест 4: даты.....	39
Тест 5: запоминание прочитанного	42

Глава 3

Каждый охотник и его друзья	51
Каждый охотник... ..	52
Один-четыре-девять-два — Колумб приплыл на острова	54
Чем страньше, тем лучше	54
Покажите мне Мисс Ури!.....	55
Почему это работает?	57
Жил да был один король... ..	58
А теперь споем.....	59
Расслабьтесь и получайте удовольствие.....	61
Одна загвоздка.....	62

Глава 4

Читаем и запоминаем	63
Формула чтения.....	63
Как читать быстрее без скорочтения	66
Один заход — одна глава.....	67
Тексты по точным наукам	68
Желтая дорожка	71
Удержание в памяти.....	75
Все еще есть сложности?	76
Если вы продолжаете забывать.....	79

Глава 5

Обогащение словарного запаса	81
Запоминание через словообразование.....	81
Несколько слов об английском языке.....	82
Корни слов.....	83
Префиксы: телега перед лошадьё.....	84

Суффиксы: хвост, который виляет собакой.....	86
Поупражняйтесь в анализе слов.....	88
Метод с сумасшедшинкой.....	89

Глава 6

Конспектируйте!	93
Обратный инжиниринг текста.....	94
Составьте хронологическую ленту.....	96
Нарисуйте дерево понятий.....	97
Составьте собственный словарик.....	98

Глава 7

Несколько слов о правописании	101
Удвоенная или нет?.....	102
Перед «е» пишем «і» или...?.....	103
А как насчет суффиксов?.....	103
Affect или effect.....	104
Its или it's.....	104
Your или you're.....	104
Принадлежность и множественное число.....	105
Правила созданы для того, чтобы их нарушать.....	105

Глава 8

Мнемонические приемы для запоминания чисел	107
Подружитесь с цифрами.....	108
Что дальше?.....	109
Разбавьте гласными.....	110
Важная дата.....	110
«Все любят мертвых президентов».....	112
Как ваши успехи?.....	113
Метод вешалок.....	113

Глава 9

Как запомнить имена и лица?	117
Хорошенько всмотритесь	118
Убедитесь, что вы правильно запомнили имя	119
Создайте ассоциативную связь.....	120

Глава 10

Не будем забывать про СДВ	123
Характеристики людей с СДВ.....	125
Почему детям с СДВ трудно учиться в школе.....	126
Конкретные рекомендации по улучшению памяти.....	128

Глава 11

Проверьте свои успехи	131
Тест 1: цифробуквенный код.....	131
Тест 2: словарный запас.....	131
Тест 3: факты.....	133
Тест 4: запоминание прочитанного	137
Тест 5: запоминание списков.....	145
Тест 6: правила английской орфографии	146

Узелки на память

Предисловие

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, по-

чему 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 уче-

бой? 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 зажавели 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 академиче-

ской 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 учебной?» 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 чураюсь 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.

чей, 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 самостоятель-

ным, 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. Такую, 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

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 1996¹, 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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru