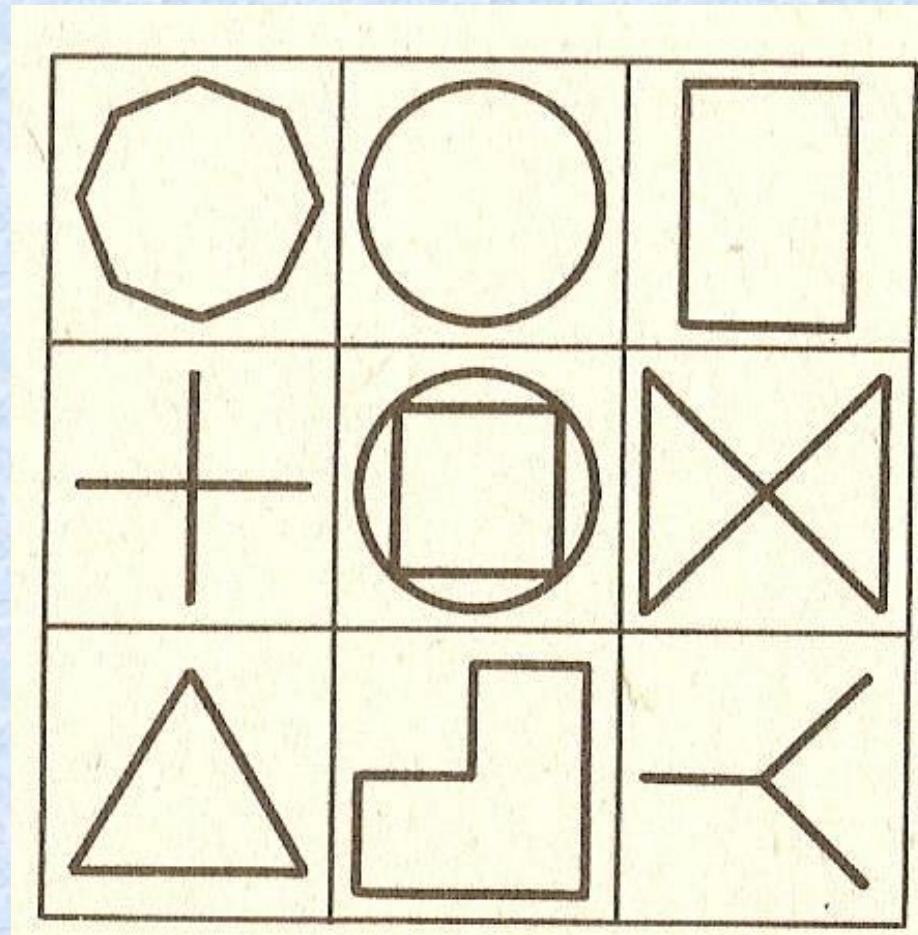
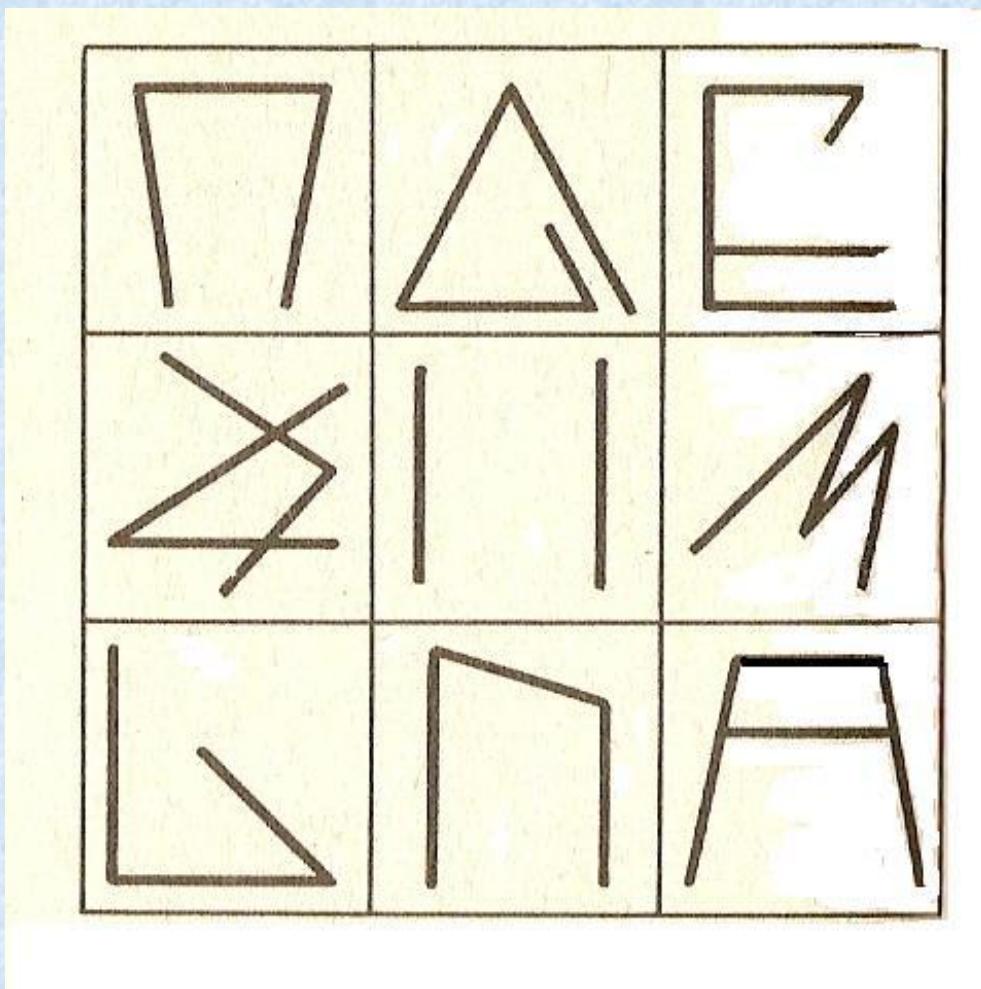
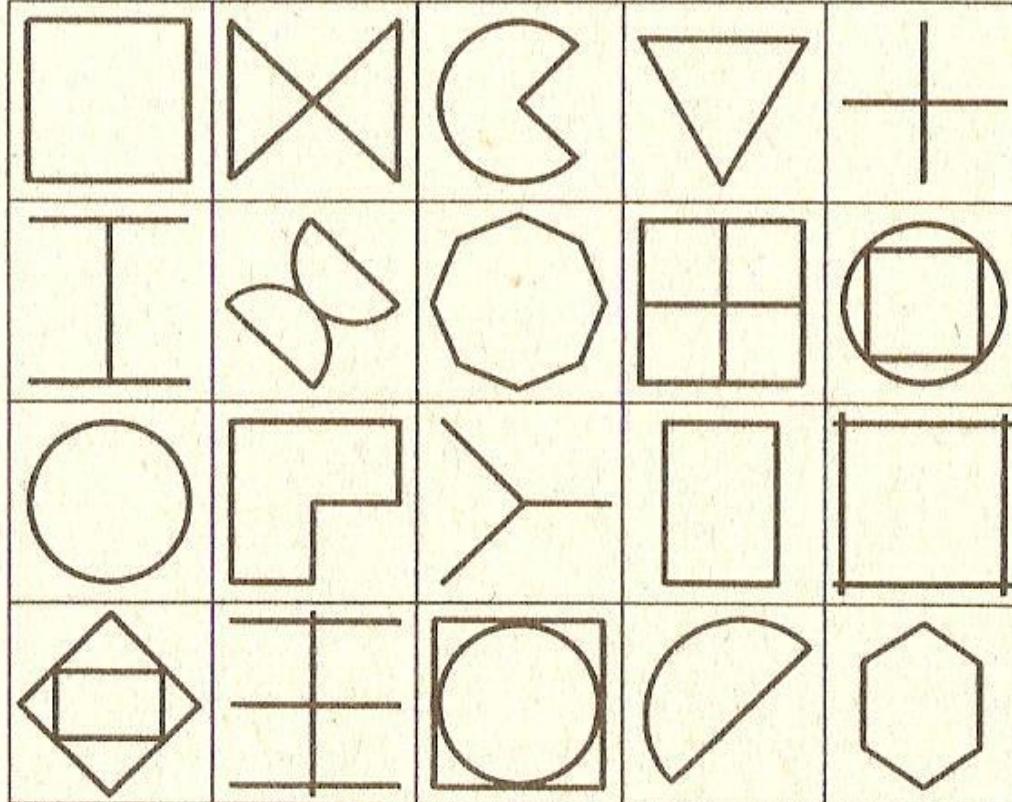


# Тренировка памяти







# 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:

*Кастриюля, 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.*

Попытайтесь 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 сотрясаet 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-Тьери, произошел любопытный случай. Груженый 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  $40\text{ м}^2$  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 соляркой?
- 3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
- 4. Чего больше разлилось - вина или солярки?
- 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.