

УДК 159.953
ББК 88.251.2-82
Ф82

Переводчик И. Евстигнеева

Фрай Р.

Ф82 Тренировка памяти: Экспресс-курс / Рон Фрай ; Пер.с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 147 с.

ISBN 978-5-9614-4700-2

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.

УДК 159.953
ББК 88.251.2-82

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© 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

ISBN 978-5-9614-4700-2 (рус.)
ISBN 978-1-4354-6110-9 (англ.)

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
Попуражняйтесь 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 словарь.....	98

Глава 7

Несколько слов о правапесании	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