



Владимир Токарев

Тренировка памяти

Новый тайм-менеджмент,
книга 3

Владимир Токарев

**Тренировка памяти. Новый
тайм-менеджмент, книга 3**

«Издательские решения»

Токарев В.

Тренировка памяти. Новый тайм-менеджмент, книга 3 /
В. Токарев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-745790-7

Можно ли заложить основы знаний по менеджменту на тренинге по тренировке памяти? Или, напротив, можно ли лучше запоминать, если применять знания из менеджмента? На эти вопросы мы вместе, дорогой читатель, будем искать ответ на страницах этой книги. Откуда следует, что эта книга строго предназначена руководителям любого уровня, включая руководителей страны. А поскольку вам лично приходится самому управлять тем, чью неумытую физиономию вы каждый день утром видите в зеркале, то и каждому из вас.

ISBN 978-5-44-745790-7

© Токарев В.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация	7
Краткое содержание	8
Предисловие, структура книги и др.	9
Вместо введения – Какая у вас память?	13
1. Открытие Франца Лёзера	17
1. Запоминание – процесс познавательный	17
2. Процесс познания	18
3. Появление новой привычки	20
2. Запоминаем информацию – О менеджменте	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тренировка памяти Новый тайм-менеджмент, книга 3

Владимир Токарев

© Владимир Токарев, 2019

ISBN 978-5-4474-5790-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лучший (с точки зрения экономической выгоды) вариант приобретения книг по управлению эмоциями – стать акционером (спонсором) проекта краудфандинга по изданию серии книг «Менеджмент эмоций» – и получить соответствующие выгодные вознаграждения —

Сохраняйте свое здоровье, управляя эмоциями.

Издание серии книг по управлению эмоциями: не обижаться, не стыдиться, не терзать себя чувством вины, не оскорбляться, не гневаться, не ревновать, не завидовать и др.



Рис. 1. Серия практикумов по менеджменту эмоций.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ! Вы можете присоединиться к проекту по ссылке <https://planeta.ru/campaigns/emotion>

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Итак, как помочь себе?

Мир меняется все быстрее, а технологии запоминания остаются из прошлого. Нужно быстро освоить новое, а мы даже забываем то, что знали.

Третья книга серии «Новый тайм-менеджмент» посвящена тренировке памяти. Описанная для практического использования технология запоминания, основана на открытии Ф.

Лёзера о том, что запоминание – процесс познавательный. Откуда следует, что все подпроцессы запоминания (их у Лёзера 6) – также есть подпроцессы познавательные.

Проблема решена? Да, но остается нерешенным только один вопрос – узнать про правильное запоминание – это одно, а вот перевести технологию Лёзера в повседневную привычку – совсем другое.

Аннотация

Пять тренингов по тренировке памяти по Ф. Лёзеру имеют своей целью развитие памяти читателя. А также одновременно приобретение критической массы управленческих знаний. Такой своеобразный коктейль. Мы попробуем применить менеджмент для повышения качества запоминания, а непосредственно в процессе тренировки памяти, вы приобретете «джентельменский набор» знаний по теории управления.

Отмечу, что это не «еще одна книга по мнемоническим приемам», книг на эту тему вышло очень много, я решил не дополнять этот список своим произведением.

Эта книга – тренировка правильного запоминания, основанного на открытии Ф. Лёзера¹.

Читателю предлагается первый из 5 тренингов (по Ф. Лёзеру) по тренировке памяти. Каждый тренинг имеет самостоятельное значение.

№1 – для тех, кто хотел бы как можно быстрее начать полноценно тренировать свою память. Номера со 2 по 5 – для тех, кто хотел бы получить максимальный результат.

В этой книге содержится «Три в одном» – тренинг по правильному запоминанию, критическая масса теоретических знаний по менеджменту, а также методика эффективного овладения новыми знаниями в любой сфере.

¹ Наверняка найдутся те, кто будет оспаривать первенство Ф. Лёзера, но это другая тема, в книге она рассматриваться не будет.

Краткое содержание

Предисловие и структура книги

Вместо введения – какая у вас память?

1. Открытие Франца Лёзера

2. Запоминаем информацию – О менеджменте

3. Про эффективное запоминание – Обзор

4. Упражнения

Что дальше?

Тренинги от автора

Книги автора

Об авторе

Предисловие, структура книги и др.

Эта книга входит в серию из пяти книг по тренировке памяти.

Мой блог. Как я стал проводить тренинги по тренировке памяти

Мой постоянный спутник на страницах моих книг² – любознательный генеральный директор (далее Любозн. гендир., с которым мы еще с первых моих книжек «на ты»). Он, своими вопросами, будет мне помогать рассказывать.

Мы, вместе с этим виртуальным персонажем, расскажем в моем блоге (в блоге я допускаю использование сленга, сори) о том, как появился тренинг по памяти, который вы держите в своих руках (либо в бумажном варианте, либо в электронном виде – на своем планшете или смартфоне). Рассказ не короткий – во всю книгу из 5 самостоятельных книжек – он предназначен для отдыха между упражнениями тренинга.

Но, поскольку любое серьезное дело нужно начинать с перекура³, мы и начнем наше повествование с моего блога.

Мой блог. Про тренировку памяти.

Любозн. гендир: Расскажи, а когда ты впервые начал обучать правильному запоминанию?

Автор: Нет уж, я хочу начать свою историю с самого начала. С того момента – как мне казалось, что у меня память так себе. Я и сейчас так думаю. Но сейчас я еще одновременно думаю, что мне повезло, и у меня уникальная память. Так может быть, причем... одновременно, но обо всем по порядку.

Любозн. гендир: Так я это и имел в виду, может просто не удачно задал вопрос?

Автор: Ну тогда усаживайся поудобнее – история длинная, не в один пост.

Но только давай иметь в виду, что читатель пришел не нас с тобой слушать, ему нужно улучшить свою память, потому я начну с перечисления чужих книг про память. Поскольку в этой книге представлена не моя «супер новая концепция о том, как повысить эффективность запоминания», а мой авторский тренинг, ничего удивительного нет в том, что я использую чужие идеи и книги (не тексты, разумеется, тексты мои).

Предисловие для самого себя

Можно было бы эту книгу написать очень быстро – объемом в пару строк – отослать читателя к книге Ф. Лёзера «Тренировка памяти»⁴ и этим, собственно, ограничиться.

Почему же автор решил все таки написать самостоятельную книгу, пусть и с названием Тренинг по Ф. Лёзеру?

Тому достаточно много разных причин:

1. Первая – чисто техническая – я относительно регулярно провожу тренинги и семинары (часто очень короткие – на 1—2 часа) по тренировке памяти. При этом использую как открытие Франца Лёзера, о котором мы скоро поговорим, так и его замечательную модель и книгу, изданную еще в советское время (поскольку Лёзер был восточным немцем⁵, то забавно в книге

² Список моих книг можно посмотреть в конце данной монографии.

³ «Курение убивает!» – я сам не курю, но это написано для того, чтобы книгу разрешили читать и маленьким – книга, в отличие от табакокурения, всем полезна, не только родителям.

⁴ 1. Лезер Ф. Тренировка памяти. – М.: Эйдос, 1995.

⁵ Биография Ф. Лёзера есть в Интернете.

читать про критику капиталистического строя, который уже вышел победителем в соревновании с так называемым социализмом). Однако при каждом повторном чтении я обнаруживаю – что многое, что думал, что у Лёзера написано так-то, у меня уже звучит несколько иначе, потому тренинг по тренировке памяти с каждым годом (а лет прошло целых 30, или 20? уже плохо помню :))) все дальше и дальше отходил от оригинала. В первую очередь за счет моих личных историй по памяти.

2. Вторая причина. Книги и статьи по памяти продолжают публиковаться с завидной регулярностью. Однако каждый раз меня удивляет, насколько предлагаемые методы отстают от того, что предлагал Лёзер. Зачастую встречаются рекомендации (например – тренируйтесь каждый день запоминать за один раз все больше и больше), в определенной части противоположные рекомендациям гуру в моих глазах.

3. Есть третья причина – я, конечно же, если встречаю что-то новенькое по памяти, то не прохожу мимо, и что-то от других авторов попадает в мой тренинг, чего нет у Лёзера по понятным причинам. Например, к такого рода произведениям можно отнести «Маленькую книжку о большой памяти» советского психолога Лурия – в книге Лёзера не было места для уникальной памяти, которая встречается в природе крайне редко.

4. Четвертая причина – это то, что меня роднит с Лёзером – он, как и я, не являлся психологом, когда писал свои книги. И потому его технология эффективного запоминания – в меньшей степени опирается на психологию, и в большей степени – на практическую технологию. А менеджмент – сфера моих интересов – это и теория и практика, словом, – технология.

5. Пятая причина – я рассматриваю запоминание – как один из специализированных разделов персонального менеджмента. А в персональном менеджменте (ПМ) у меня есть некоторые достижения – как практические (я занимаюсь ПМ более 30 лет), так и теоретические – считаю себя автором оригинальной концепции Тайм-менеджмента (ее-то я и называю Персональный менеджмент).

6. Шестая причина как раз связана с персональным менеджментом – третье издание моей книги с новым названием⁶ «Три менеджмента в одном флаконе» не позволяет многие специальные разделы ПМ, такие как *память, управление эмоциями, развитие творческих способностей, воспитание силы воли* и др. описать достаточно подробно в одной книге. Потому вполне логично развитие ряда важных разделов ПМ в самостоятельные произведения. Так что это первая часть первой книги из запланированных пяти.

7. Ну и последняя причина – связана с обозначенным главным моим интересом в последние более 20 лет. Я занимаюсь профессионально вопросами менеджмента (общего, стратегического и персонального). И мне бы хотелось не просто предложить тренинг по модели Лёзера, а попробовать обогатить тренировку памяти знаниями из менеджмента. Почему бы и нет, такого рода опыт обогащения одной сферы знаний знаниями из другой сферы у меня уже есть и вполне успешный⁷. С другой стороны, я, как все нормальные люди, болею за нашу страну⁸. И потому хотелось бы попробовать найти общее в тренировке памяти и менеджменте и предложить этот коктейль нашим управленцам, чтобы он им помог обогнать американских коллег (у которых мы все учимся, но ученик должен обогнать своего учителя, это нормально). Насколько это у меня получится – судить читателю. В качестве которого я вижу не только любых специалистов и только еще получающих знания в школе или в вузе, но и руководителей компаний. Тренируя память на тренинге, что представлен в книге, я попробую донести и неко-

⁶ Предыдущие издания книги, вышедшие минимальным тиражом, имели название «Как научиться управлять, если у вас пока нет подчиненных», второе издание получило гриф УМО «Учебное пособие по специальности «Менеджмент».

⁷ Например, персональный менеджмент – это обогащение тайм-менеджмента знаниями из теории управления коммерческими компаниями.

⁸ По этой причине была запущена серия книг с названием «Русский менеджмент», название книг серии также приведено в конце книги.

торые важные моменты о теории и практике управления через управление по эффективному запоминанию.

Такое подробное пояснение я написал, скорее всего, для самого себя, чтобы самому лучше понять, что данная книга – это не графомания, чем мне заниматься не положено – времени у меня осталось маловато (активной жизни всего лет 10—15, если использовать данные статистики на этот счет), чтобы успеть выполнить все то, что еще нужно успеть в этой не такой, как выяснилось, длинной жизни.

Структура книги – для читателя

В первом разделе мы рассмотрим подробно открытие Ф. Лезера, применение которого позволяет значительно улучшить процесс запоминания.

Во втором разделе мы начинаем знакомиться с наукой управления, которую собираемся использовать для повышения продуктивности нашей памяти. Одновременно она у нас будет выступать объектом для тренировок по запоминанию.

Третий – центральный раздел – посвящен описанию процесса эффективного запоминания по технологии, предложенной Ф. Лёзером.

Четвертый раздел – это первые упражнения, они включают как упражнения по менеджменту, поскольку в наших планах улучшить запоминание, используя *управление процессом запоминания*, так и по тренировке памяти.

В приложении – начало глоссария по менеджменту. Но поскольку автор относит запоминание – к подпроцессам коммуникации, а коммуникация – это одна из функций управления, вполне вероятно, что в словарик будут добавлены и термины по запоминанию. Но это будет выполнено уже в следующих выпусках «Тренировки памяти».

При этом отмечу, что на самом деле в **этой книге содержится 3 в 1** – тренинг по правильному запоминанию, критическая масса знаний по менеджменту, ну и методика результативного овладения новыми знаниями в любой сфере.

Для чего эта книга

Обычно автор книги особо указывает, *для кого* предназначена представляемая книга.

Я решил немного изменить правила игры и написать не для кого, а *для чего* эта книга, поясняя почему книга попала в тот или иной раздел по классификации книг издательства Ридеро.Ру (Издательские решения):

Почему книга попала в перечисленные ниже разделы:

Fiction / Современная проза

Так как книга содержит 1 произведение микропрозы.

Non fiction / Бизнес и экономика

Так как книга про менеджмент.

Non fiction / Детская образовательная литература

Так как книга для детей с 12 лет – для развития правильного запоминания.

Non fiction / Хобби и ремесла

Так как менеджмент может стать вашим хобби, как у меня было и остается своеобразное хобби – персональный менеджмент.

Non fiction / Семья и отношения

Так как часто родители расстраиваются, когда ребенок плохо запоминает и потому плохо учится – не ругайте ребенка – а дайте ему возможность научиться правильно запоминать.

Non fiction / Здоровье

Хорошая память – это важная слагаемая здоровья. А пожилым людям плохая память часто портит нервы.

Non fiction / Юмор

В книге есть и юмористическое произведение.

Non fiction / Развлечения

Хм, когда, например, вы проверите свою память – это будет полезным развлечением. Как и выполнение некоторых упражнений.

Non fiction / Игры

В книге есть и одна игра.

Non fiction / Самосовершенствование

Несомненно, развитие памяти – это ваше совершенствование.

Non fiction / Психология

Запоминание – это процесс в большой степени психологический.

Non fiction / Энциклопедии и справочники

Книга содержит словарик по менеджменту, он будет в 5 частях – каждая часть в своей книге.

Non fiction / Руководства

Эта книга – руководство по развитию памяти.

Non fiction / Критика

Она, вслед за книгой Ф. Лёзера, критикует книги, где рассказывается о памяти, но не даются инструменты по ее развитию.

Научная и учебная / Философия

Центральная тема книги – запоминание как познавательный процесс. А познание – вопрос философии.

Научная и учебная / Технологии

Серия из 5 книг по памяти, начиная с этой, – это описание технологии эффективного запоминания.

Научная и учебная / Прикладные науки

Вопросы памяти – это вопросы прикладной науки – помогающей, например, хорошо осваивать новое.

Научная и учебная / Языкознание и филология

Изучение иностранных языков я бы начал с тренировки памяти – пока упражнений в этой книге на эту тему еще не очень много, но уже есть целых две инструкции о том, как запомнить английский алфавит и как построить «правильный» англо-русский словарик и пользоваться им для эффективного запоминания английских слов.

Научная и учебная / Общественные науки

Поскольку это своего рода исследование – то логично, что оно попало в рубрику «научная».

Fiction / Детектив

Ну и, «до кучи» – размещаем книгу в рубрику детектив, поскольку содержащаяся в ней сказка «Красная шапочка» – это история о преступлении (убийстве) и его раскрытии.

Вместо введения – Какая у вас память?

Многие книги, включая книгу Ф. Лёзера «Тренировка памяти», начинаются с тестирования памяти человека.

Когда я веду тренинг по тренировке памяти, я задаю своим слушателям вопрос – Как Вы думаете, если я сейчас назову 20 или даже 30 разных предметов в такой форме —

Первое слово – *Утюг*. Под цифрой два – *Банка* и т.д., а потом попрошу вас назвать эти предметы, причем не по порядку – я буду спрашивать – какое слово под цифрой 5, а какое слово под цифрой 19 и т.д., вы сможете безошибочно ответить?

Нормальные люди (а есть еще редко встречающиеся – «ненормальные» – кто обладает уникальной памятью) обычно отвечают – *это невозможно*.

Тогда я предлагаю договориться – Если каждый из вас сможет таким образом запомнить, ну, скажем, для начала 15 слов, то будем считать, что у каждого из вас отличная память и тренироваться особо не нужно. И затем я предлагаю следующий список слов. Попробуем протестировать и тебя, уважаемый читатель (Ничего, что я тоже решил с тобой на «ты»? – Ты, кстати, тоже смело обращайся ко мне на ты, чтобы было полное равенство).

Итак, чтобы мне не мучиться придумывая 15 слов, я поступлю следующим образом:

Цифра Один начинается на букву О, пусть первым словом будет Оса. Цифра Два начинается на букву Д, пусть вторым словом будет Дом, Три – Т – Терка, Четыре – Ч – Чайка и т.д.:

1. Оса
2. Дом
3. Терка
4. Чайка
5. Пушка
6. Шуба
7. Стог

Далее я веду свой тренинг следующим образом:

Цифра восемь – очень похожа на веревочку.

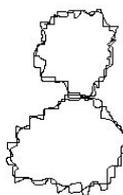


Рис. 1. Цифра 8 как выющаяся веревочка.

Итак, под цифрой восемь у нас будет Вербка. Цифра 9 немного похожа на доллар, пусть под цифрой 9 у нас будет Доллар.



Рис. 2 Цифра 9 немного похожа на доллар.

Цифра Десять также начинается на букву Д, как и цифра девять. Ну, давайте представим, что мы выбиваем на мишени десятку – итак, под цифрой десять у нас будет Мишень.

Цифра 11 похожа на рельсы, 11 – Рельсы.

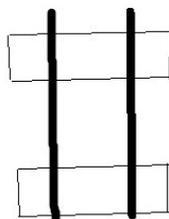


Рис. 3. Это я нарисовал как мог рельсы и шпалы.

У цифры 12 – двойка похожа на гуся, пусть 12 – будут Гуси.

Цифра тринадцать ассоциируется с неприятностями. Представьте, например, что вас машина облила грязью из лужи – пусть под цифрой 13 будет Лужа.

Цифра 14. Смотрите – она состоит из двух цифр – Один и Четыре. Пусть 1 – это ствол березы, а цифра 4 похожа на топор, который эту березу рубит. Итак, 14 будет у нас слово Топор.

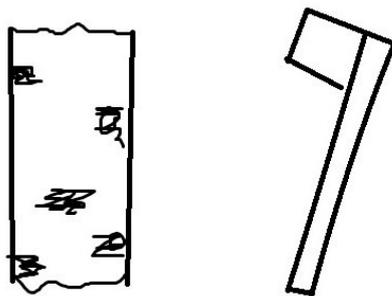


Рис. 4. Цифра 14 – это как будто топор рубит березу.

ПРИМ. К слову, по окончании любого тренинга я провожу анонимный опрос – прошу написать на листочках – *что было новым, что полезным, что рекомендуете улучшить в тренинге.*

Одна девушка как-то мне написала – «Когда я увидела ваши рисунки, что вы изображаете во время занятия на доске, я открыла в себе талант большого художника». :))

Цифра 15 пусть будет Пятачок. У каждого свой – хотите монетка, хотите поросенок. Итак, 15 – это пятак.

Вот что у нас получилось, – говорю я слушателям, – давайте повторим, – и вслух мы повторяем все слова:

Один – О – Оса...

...

Цифра Одиннадцать похожа на рельсы

...

Пятнадцать легко запомнить – Пятачок.

1. Оса	2. Дом
3. Терка	4. Чайка
5. Пушка	6. Шуба
7. Стог	8. Веревка
9. Доллар	10. Мишень
11. Рельсы	12. Гуси
13. Лужа	14. Топор
15. Пятачок	

Рис. 5 Таблица первых 15 слов, которые нужно запомнить.

После чего я стираю весь список. **Вы можете просто закрыть/сдвинуть этот список слов так, чтобы вам его не было видно.**

И затем прошу аудиторию ответить – Что у нас под цифрой 5?

Что под цифрой 12. А топор у нас под какой цифрой?

(При этом я говорю, что такой список можно легко увеличить, например, до 30 слов, и опять не будет проблем, мы с вами это сделаем чуть позже.)

Вся аудитория отвечает абсолютно точно на все мои вопросы (**вы можете просто воспроизвести такую таблицу по памяти, но лучше делайте это не по порядку (1, 2 и т. д.), а беспорядочно – 2, 13, и т. д.**)

Причем легче и быстрее все вспоминают те слова, которые были связаны не с первой буквой цифры, а с картинками – с рельсами, с гусями, с лужей и т. д.

После этого те, кто читал книги по памяти, мне говорят – «Это мнемоника».

Да, – отвечаю я, – но дело в другом. Мы проверили вашу память, она у всех отличная, так что ничего тренировать не нужно.

Вернее не так – если запоминать правильно – то легко вспомнить любой список слов. Поэтому нужно тренировать не память, а применение методики эффективного запоминания, вот изучению и освоению этой методики и будет посвящен наш тренинг.

Мой блог. Про тренировку памяти.

Любозн. генир: *Извини, прежде, чем ты продолжишь свою историю о том, как ты стал проводить тренинги по тренировке памяти, расскажи – почему ты решил написать не одну, а много маленьких книжечек о памяти?*

Автор: *Своевременный вопрос. Кто читал книжку Ф. Лёзера «Тренировки памяти», наверняка захотят побыстрее узнать все само ценное.*

Ну и будут выполнять упражнения, рекомендованные в книге (кстати, наши упражнения могут отличаться – я буду рассказывать про те упражнения, которые использую сам при проведении тренинга).

Так вот, я бы рекомендовал проводить тренинг по тренировке памяти – раз в неделю, а еще лучше – раз в месяц. Но не просто читать книгу, а именно тренироваться – выполнять рекомендованные упражнения.

Тогда выиграют обе стороны – я за месяц успею написать следующую книгу «Тренировка памяти» – так как иначе работа может затянуться на полгода – год. А у читателей будет достаточно времени, чтобы «потренировать свою память».

1. Открытие Франца Лёзера Немного теории.

1. Запоминание – процесс познавательный

Франц Лёзер отмечает, что вопросы запоминания изучаются очень давно. Но больше всего этим вопросом занимались психологи⁹. И несомненно, у них большие успехи в изучении вопросов запоминания. Однако, успехи эти больше выражаются в объяснении того, как работает память человека. И результаты исследования ученых практически мало полезны для того, чтобы практически использовать эти знания для развития своей памяти.

Вспоминаю, как меня сразил учебник по общей психологии, где было написано: *Запоминание – это процесс заучивания информации, ее хранение и воспроизведения в будущем.* Спрашивается, много дают такие знания тем, кто хотел бы не узнать про память, а улучшить свою память?

Своего рода монополия на изучение памяти у психологов приводила к тому, что книг про память было написано много, но ситуация с запоминанием у большинства людей оставалась на прежнем уровне¹⁰.

Только рассмотрение вопросов запоминания в контексте процесса познания человека может, по мнению Лёзера, изменить ситуацию и позволит повысить эффективность запоминания.

Итак, что за открытие сделал Франц Лёзер, которое позволит нам стать чемпионами по запоминанию? А представьте себе человека, который плохо запоминает разного рода информацию – он не сможет освоить даже элементарные вещи.

Лёзер предположил (и убедительно это доказывает), что процесс запоминания – это, в первую очередь, процесс познавательный. Мы не просто запоминаем новую информацию, мы познаем что-то новое.

К этому открытию¹¹ мы будем с вами возвращаться еще много – много раз, в частности, при изучении и освоении каждой фазы запоминания, которых у нас будет целых 6.

В связи с тем, что это открытие кардинально меняет ситуацию с существующим на сегодня неэффективным процессом запоминания, я выделил эту тему в целый раздел.

⁹ В последние годы вопросами памяти все больше и больше занимаются самые разные науки (физиология, кибернетика и др.), что связано в частности, с исследованиями возможности создания искусственного интеллекта,

¹⁰ Положа руку на сердце, можно отметить, что и сейчас ситуация не на много лучше, хотя свою монополию на изучение памяти психология давно потеряла.

¹¹ Психологи могут смело утверждать, что это открытие выполнено задолго до публикаций Ф. Лёзера, так ли это – быть может, мы еще отдельно об этом поговорим.

2. Процесс познания

Ну, а если, запоминание – процесс познавательный – познакомимся с классическим подходом к познанию нового.

Чтобы не рассуждать абстрактно, рассмотрим подпроцессы такого познания на примере изучения научного менеджмента.



Рис. 6. Подпроцессы познания нового.

На первом этапе мы запоминаем новую информацию. Например, я вам представлю научный метод. Хотя научный метод используется во всех областях знания, научный менеджмент начался как раз с применения научного метода в производстве. В состав научного метода входят – *Наблюдение, Анализ и Синтез*. Запомнили?



Рис. 7. Элементы научного метода

Например, одна из важных функций управления – процесс коммуникации. А коммуникация, в свою очередь, включает в себя процесс запоминания.

Мы можем применить научный метод к тому, чтобы рассмотреть – из каких подпроцессов состоит запоминание – для этого нужно *понаблюдать* как мы запоминаем, затем выполнить *анализ* – выделить подпроцессы запоминания. И, наконец, важные подпроцессы запоминания выстроить в оптимальной последовательности – совершить *синтез*. Собственно именно такую работу выполнил Ф. Лёзер¹².

¹² Чуть раньше, чем Ф. Лезер, аналогичную работу выполнил Д. Карнеги. Вариант процесса запоминания *по Карнеги* мы рассмотрим в последующих книгах по тренировке памяти.

На втором этапе процесса познания, мы практически применяем новые знания, которые мы запомнили. Например, мы используем с вами знания о процессах запоминания для того, чтобы лучше запомнить нужную информацию (например, о том же менеджменте).

Хотя в предложенном алгоритме познания нового процесс *понимания* стоит на третьем месте, на самом деле, понимание начинается одновременно с запоминанием. А в процессе применения новых знаний мы продолжаем углублять понимание. Третий подпроцесс – понимание просто подчеркивает – что настоящее глубокое понимание происходит в процессе использования знаний и обдумывания результатов такого применения. Например, когда мы с вами будем применять технику запоминания, предложенную Лёзером, мы лучше поймем особенности и преимущества этой техники.

Но процесс познания на этом не останавливается. Мы начинаем развивать знания, создавая новые знания.

Например, мы с вами попробуем улучшить процесс запоминания, используя для этого менеджмент – управление запоминанием. Такую работу уже начал Ф. Лёзер, мы с вами ее продолжим на страницах этой книги.

3. Появление новой привычки

Давайте более подробно рассмотрим процесс применения новых знаний на примере запоминания. Описание подпроцессов применения новых знаний представлен на рис. 8.



Рис. 8. Процесс применения новых знаний.

На первом этапе мы запоминаем так, как обычно привыкли это делать – работают наши старые автоматизмы.

Познакомившись в алгоритмом эффективного запоминания, мы *попробуем* его применить.

Чтобы добиться хорошего результата, нам нужно будет повторять правильные действия много много раз.

В результате многократных повторений мы добиваемся того, что наши действия по эффективному запоминанию превращаются в новые автоматизмы – привычки.

Собственно так приобретаются любые составляющие любой профессии – врача, сталева, преподавателя и др.

Мой блог. Про тренировку памяти.

Любозн. генир: Скажи, а почему тебя так сразило открытие о том, что запоминание – процесс познавательный, не важно, кто его первый автор?

Автор: Мне немножко повезло. Очень давно, я только что закончил вуз и еще только мечтал когда-нибудь написать кандидатскую диссертацию. И мне, как и всем мечтающим об этом, нужно было сдать кандидатские экзамены. Они были по философии, английскому языку и специальности (я занимался физикой полупроводников).

И уж не знаю по каким причинам, но я выбрал в качестве реферата по философии (это была обязательная часть сдачи кандидатского экзамена по философии) тему процесс познания. Писал я реферат довольно забавно. Долго-долго собирал и читал самую разнообразную литературу по теме процесса познания, и моя жена даже стала волноваться – когда же, наконец, я сяду писать этот самый реферат. Но когда я набрал необходимый объем информации, сам реферат был написан очень быстро.

Так вот, я думаю, та далекая моя работа по написанию реферата по теме познания позволила мне, встретившись с книгой Лёзера «Тренировка памяти», не просто увидеть замечательную технологию улучшения запоминания, а именно разглядеть в его книге важнейшее для процесса улучшения памяти открытие – что процесс запоминания и все его подпроцессы – это процессы познавательные, а не просто некие «механические» этапы *заучивания, хранения и воспроизведения в будущем* запоминаемой информации.

2. Запоминаем информацию – О менеджменте
Я ответил в начале книги, что мне хотелось бы не просто провести с читателем тренинг по повышению эффективности запоминания, но и одновременно выполнить небольшую исследовательскую работу. Посмотреть как, и можно ли, дополнительно повысить качество запоминания, используя для этого знания из менеджмента (сферы, которой я посвятил более 20 последних лет своей жизни). И как, тренируя свою память, можно одновременно приобрести необходимые каждому человеку знания о менеджменте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.