

УДК 159.953.4  
ББК 88.3  
МЗЗ

**Матвеев С.**

**МЗЗ**      **Феноменальная память: Методы запоминания информации / Станислав Матвеев. — 2-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 153 с.**

ISBN 978-5-9614-2274-0

Мы регулярно забываем забрать с принтера посланные на печать документы, оставляем дома собранные мамами и женами ланч-боксы, не можем вспомнить пароль для входа в компьютер и ПИН-код от банковской карты, а особо заработавшиеся забывают даже имена своих коллег и друзей. В то же время есть люди, которые помнят всё. Как им это удастся?

Имя Станислава Матвеева внесено в раздел «Феноменальная память» Книги рекордов России. При этом память у него — самая обыкновенная, просто он научился ею эффективно пользоваться и теперь предлагает сделать то же своим читателям. Матвеев пропагандирует исключительно практическую модель обучения, теория в этой книге сведена к минимуму. Мастер мнемотехники делится секретами своего успеха, а также рассказывает о том, как пользоваться приемами запоминания в повседневной жизни.

Вы будете поражены безграничными возможностями своей памяти!

УДК 159.953.4  
ББК 88.3

*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](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Матвеев С., 2012  
© Издание, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2013

ISBN 978-5-9614-2274-0

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
---------------	---

## Часть I Немного о памяти

1. Клетки и сети.....	13
2. Что мешает запоминать и помнить?.....	15
Фактор № 1. Неверие в собственные силы.....	15
Фактор № 2. Отсутствие интереса.....	17
Фактор № 3. Неиспользование усвоенной информации.....	19
Фактор № 4. Неправильное питание.....	21
Фактор № 5. Употребление алкоголя и курение.....	23
Фактор № 6. Плохой сон.....	25
3. Мифы о памяти.....	27
Миф № 1. Существуют пределы памяти.....	27
Миф № 2. Возраст влияет на память.....	29
Миф № 3. Лекарства способны улучшить память.....	31
Миф № 4. Мы используем мозг на 10%.....	32
4. Память и переработка информации.....	35
Регистрация.....	35
Сохранение.....	36
Воспроизведение.....	36

## Часть II Учимся запоминать и тренируемся

1. Три кита мнемотехники .....	41
Ассоциации.....	41
Размещение .....	42
Воображение .....	42
2. Как запоминать слова .....	45
Магия памяти vs «магическое число» .....	45
Метод «Сочинение истории» .....	46
Метод «Цепочка» .....	49
3. Кодирование в образы.....	51
Секрет успеха .....	51
Как выбрать качественный образ .....	52
Картинки и требования к ним .....	53
Абстрактные слова .....	55
<i>Когда нет зримого образа</i> .....	55
<i>Термины</i> .....	56
4. Размещение образов .....	59
Метод мест .....	60
Метод выделения деталей .....	60
Метод путешествий .....	61
Комбинированный метод .....	62
Как создавать маршруты .....	63
Как выбрать наилучший маршрут .....	63
5. Работаем с текстами.....	67
Доклады .....	67
Стихи .....	70
<i>Инструкция по запоминанию</i> .....	70
<i>Поэзия мнемонических образов</i> .....	71

6. Усвоение иностранных слов .....	75
Основной метод.....	75
О чем молчат учебники.....	78
7. Легион имен в памяти.....	81
Самый сладкий звук речи .....	81
Приятно познакомиться .....	82
8. Запоминаем численную информацию .....	87
Метаморфозы цифр.....	87
Буквенно-цифровой код.....	89
<i>Запоминание БЦК</i> .....	90
<i>Упражнения для усвоения БЦК</i> .....	92
<i>Фейк-техники</i> .....	93
9. Числа, буквы и... звезды.....	95
Техника ЧДП .....	96
<i>Создание ЧДП-образов</i> .....	98
<i>Таблица ЧДП-образов</i> .....	100
<i>ЧДП-образы для чисел от 00 до 99</i> .....	101
<i>Размещение ЧДП-образов</i> .....	107
<i>Разбивка чисел на группы</i> .....	108
<i>Длина чисел и ЧДП</i> .....	108
10. Без узелков на память .....	111
Запоминаем номера телефонов .....	111
Успеть поздравить.....	112
Исторические даты: где и когда? .....	113
Как запоминать пароли .....	113
<i>Азбука в картинках</i> .....	114
<i>Русский алфавит в образах</i> .....	115
<i>Английский алфавит в образах</i> .....	116
<i>Пароли платежных систем</i> .....	117

Феноменальная память \_\_\_\_\_

11. Тройка, семерка или туз? .....	119
Кодирование игральных карт .....	119
ЧДП для карт .....	120
52 образа для карт: учим назубок .....	123
Маршруты для игральных карт .....	124
Последний этап .....	125
12. Календарь в голове .....	127
Точка отсчета — воскресенье .....	127
Определяем день недели .....	131
13. Заключительные рекомендации .....	133

### Часть III Чемпионаты по запоминанию

1. Состязания и участники .....	137
2. Новые веяния .....	141

### Часть IV От первого лица: говорят корифеи мнемотехники

Интервью с Борисом Конрадом .....	145
Интервью с Нельсоном Деллисом .....	147
Послесловие .....	151