О книге

Все мы хотим хороших отношений с детьми, чтобы они нас радовали поведением и успехами, а мы их хвалили и обнимали. Однако на деле часто все получается наоборот: дети капризничают, не желают выполнять даже необходимое, а мы злимся и кричим на них. От постоянных выговоров ребенок замыкается в себе, и отношения быстро заходят в тупик: взрослый постоянно отчитывает и наказывает, а чадо, в лучшем случае, пропускает все мимо ушей, в худшем – делает назло. Почему так происходит? Как это изменить?

Ответы на эти вопросы можно найти в книге известного психолога, профессора Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». О наиболее актуальных мы расскажем в нашем обзоре.

Как быстро вспомнить то, что вам нужно: совет нейропсихологов

04.03.2017 [*Личная эффективность*](http://www.knigikratko.ru/news/lichnaya-effektivnost)

Наверняка каждый сталкивался с ситуацией, когда нужно быстро что-то вспомнить, но никак не получается. Нейропсихологи утверждают, что наш мозг помнит абсолютно все, что мы когда-либо видели. Даже когда вам кажется, что информация стёрта из памяти навсегда. Достаточно потянуть за нужные ниточки, и воспоминание всплывёт на поверхность во всех деталях. Расскажем, как это сделать.

Кажется невероятным, что мозг помнит всё, что было увидено глазами. Наука подтверждает этот факт. Так, в начале 1970-х годов был проведён известный эксперимент (Lionel Standing). Обычным людям показывали 10 000 картинок в быстром темпе. Скажем, на одной был изображен Мухаммед Али, на другой – гантели, потом отпечаток ноги Нила Армстронга на Луне, затем обложка книги Фридриха Ницше «Генеалогия морали», потом красная роза и т.д. И так целых десять тысяч картинок! (На проведение теста ушла целая неделя.) Казалось бы, такой объём информации не уложится ни в одной голове. Однако самые обычные люди смогли запомнить более 80% изображений.

Трюк состоит в том, чтобы правильно *доставать* информацию из памяти. На этапе вспоминания картинки показывались парами: одну из них люди видели раньше, а другую нет. Скажем, слева была фотография Мухаммеда Али, а справа – шипящая таблетка Alka-Seltzer. Испытуемые должны были узнать картинку, которую уже видели. И большинство справилось с задачей без всяких затруднений.

В начале 2000-годов эксперимент повторили в более сложном варианте (Timothy F. Brady, Talia Konkle). Участникам надо было сделать выбор между двумя практически идентичными картинками: скажем, справа была фотография пачки пятидолларовых купюр, а слева – пачки долларовых; справа – зелёный вагон, а слева – красный вагон; справа – колокольчик с тонким языком, а слева –  колокольчик с толстым языком. Обнаружилось, что даже когда изображения различаются незначительными деталями, люди всё равно узнают почти 90% картинок.

Мы ничего не забываем, однако не всегда способны извлечь нужные данные из своих хранилищ. История нейропсихологии знает лишь один случай, когда человек имел прямой доступ к своей памяти. В начале XX века знаменитый советский нейропсихолог Александр Лурия наблюдал уникального человека по имени Соломон Шерешевский (впоследствии он написал о нём книгу «Маленькая книжка о большой памяти. Ум мнемониста»).

Шерешевский легко запоминал исписанную цифрами страницу, причём мог без запинки воспроизвести их как в прямом, так и в обратном порядке. Он запоминал одинаково хорошо как осмысленные слова, так и бессмысленные слоги, числа или звуки, произнесённые вслух или написанные на бумаге. Он мог запомнить сложные формулы, совершенно не разбираясь в математике и итальянские стихи, не зная итальянского. Шерешевский ничего не забывал даже спустя время (и чрезвычайно страдал от этого!). Даже спустя 16 лет он выдавал информацию с потрясающей точностью.

Особенность его памяти была в том, что он *непроизвольно* создавал зрительный образ для каждого услышанного слова или звука (а зрительные образы, как мы уже поняли, навсегда остаются с нами). Так, каждый звук имел для него свой цвет, структуру и иногда даже вкус. Голос одного человека казался ему «жёлтым и рассыпчатым», а голос другого он описывал так: *«как будто какое-то пламя с жилками надвигалось на меня».* Цифры имели для него лицо: например, «один» – это гордый стройный человек, «два» – весёлая женщина, «четыре» – человек, у которого распухла нога, «семь» – человек с усами, «восемь» – очень полная женщина, мешок на мешке и т.д. Когда он слышал «87», перед мысленным взором возникала полная женщина рядом с человеком, который крутит усы. Шерешевский мог заглушить зубную боль: она представлялась ему как красная нитка, которая его беспокоит. Боль усиливалась – нитка становилась толще. Тогда же он представлял, как нитка делается всё тоньше и тоньше, а затем растворяется в воздухе, боль проходила.

Слова заполняли сознание Шерешевского ментальными образами без усилий с его стороны – мгновенно и автоматически. В этом и заключалась его феноменальность. Обычному человеку нужно создавать такие образы сознательно – и тогда результат запоминания будет таким же хорошим, как у Шерешевского.

Как же Шерешевскому удавалось без труда *доставать* из своей памяти всё, что он желал? Ведь нелинейная ассоциативная природа нашего мозга делает совершенно невозможным сознательное извлечение из памяти воспоминаний в надлежащем порядке. Обычному человеку, чтобы вспомнить, например, чьё-то имя, нужна какая-нибудь ассоциация или хотя бы смутное ощущение: «вроде, начинается на «л», такое странное, что-то африканское…ах! её зовут Лиана!». Память не следует законам линейной логики, поэтому мы не можем просматривать информацию последовательно.

В голове Шерешевского воспоминания были упорядочены, как карточки в каталоге. Дело в том, что он тщательно организовывал информацию, нанося её на карту знакомых мест в той последовательности, в которой её получил (опять же, он делал это непроизвольно, не отдавая себе в этом отчёта). Скажем, читая длинный ряд слов, он наглядно представлял каждое слово и расставлял эти образы вдоль улицы Горького в Москве или вокруг своего дома в Торжке.  Первый – в дверях дома, второй – у уличного фонаря, третий – на заборе, четвертый – в саду, пятый – в витрине магазина. Чтобы вспомнить весь ряд, Шерешевский мысленно шёл по улице и смотрел по сторонам.

Невероятные способности Шерешевского дремлют внутри каждого из нас. Хотя кажется совершенно невероятным удерживать в памяти огромные объемы информации, но по сути, это просто  хорошо развитая пространственная память, которая есть у всех и которую можно развивать.

Если вы окажетесь в Лондоне, обратите внимание на юношей на скутерах, у которых к рулю прикреплена карта города. Это не туристы, а будущие таксисты. Чтобы получить аккредитацию от города для управления общественным транспортом, они должны сдать сложный экзамен: найти кратчайший путь между двумя точками и назвать все достопримечательности, встречающиеся по пути. Чтобы подготовиться к тесту у молодых людей уходит от двух до четырех лет. В итоге они запоминают расположение и особенности дорожного движения на всех 25 000 улицах города. С такой впечатляющей картой в голове эти люди способны запомнить что угодно!

Самые эффективные мнемические приёмы вы найдёте в нашем обзоре книги [Джонатана Хэнкока «Как тренировать память. Не думайте о памяти – лучше используйте её на все сто!»](http://www.knigikratko.ru/books/lichnaya-effektivnost/kak-trenirovat-pamyat-luchshe-ispolzujte-eyo-na-vse-sto). Выберете тот, который подходит именно вам, и удивляйте окружающих своей отличной памятью.