

Марат Зиганов

**КАК НАУЧИТЬСЯ
НА 100%
ЗАПОМИНАТЬ ТЕКСТЫ**

На базе учебного курса Школы рационального чтения

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

УДК 37.025.6

ББК 74.202.4

З 59

Автор:

Зиганов Марат Александрович, доктор педагогических наук (МАН), профессор Европейского университета права, директор Школы рационального чтения, основатель Ломоносовской школы

Рецензент

доктор философских наук, профессор В.Д.Тимофеев

Для широкого круга читателей

3 59 **Как научиться на 100% запоминать тексты. М.: Образование, 2000.**
– 352 с.
ISBN 5-900180-66-2

Книга является учебным пособием для самостоятельных занятий, улучшающих понимание сложных текстов и позволяющих достичь 100% -го запоминания прочитанного. Предлагается более 50 упражнений, основанных на оригинальных методических разработках Школы рационального чтения.

Книга адресована всем тем, кому по роду занятий или учебы приходится работать с большими объемами текстов и при этом требуется быстро достичь уверенного владения содержащейся в них информацией.

Поскольку приобретенные навыки повышают успеваемость учащихся, данное пособие может быть рекомендовано в качестве учебника на курсах тренировки памяти в общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, университетах.

УДК 37.025.6

ББК 74.202.4

ООО «Школа рационального чтения»

Лицензия № 00217 от 15.09.1999

Москва, 2000

ISBN 5-900180-66-2

© ПРЧ, 2000

© Зиганов М.А., 2000

Многие люди понимают, что для поддержания физического здоровья нужно выполнять физические упражнения регулярно, но немногие это делают.

Ещё меньше людей понимает, что для поддержания умственного потенциала нужно заниматься гимнастикой ума, причем, регулярно, но занимаются ею лишь сильные волей.

И совсем немногие задумываются, что для поддержания памяти в хорошей форме и ее развития нужно тренировать память регулярно, но занимаются этим лишь единицы.

Введение

Изучение памяти проводится с давних времен. Довольно интересно представляли себе процесс запоминания наши предки. В одном из диалогов Сократ говорит: *«...в наших душах есть восковая дощечка; у кого она побольше, у кого поменьше, у одного из более чистого воска, у другого из более грязного или из более жесткого, а у некоторых он помягче, но есть у кого и в меру. Скажем теперь, что это дар матери муз, Мнемозины, и, подкладывая его под наши ощущения и мысли, мы делаем в нем оттиск того, что хотим запомнить из виденного, слышанного или нами самими придуманного, как бы оставляя на нем отпечатки перстней. И то, что застывает в этом воске, мы помним и знаем, пока сохраняется изображение этого, когда же оно стирается или нет уже места для новых отпечатков, тогда мы забываем и более уже не знаем».*

Древние греки считали, что память дана им одним из самых славных героев, Прометеем. Вот какие слова вкладывает в уста Прометея великий древнегреческий трагик Эсхил:

Послушайте, что смертным сделал я:

Число им избрел,

И буквы научил соединять —

Им память дал, мать муз — всего причину.

Мнемозину — богиню памяти (в мифологии дочь Урана и Геи) — в Древней Греции считали матерью девяти муз, которые покровительствовали всем наукам и искусствам. Отсюда возникли «мнемотехника», «мнемическая деятельность» и другие названия, связанные с мнемоникой.

Первый серьезный исследователь памяти — древнегреческий философ Аристотель — оставил нам трактат «О памяти и воспоминании», в котором писал: *«Легче всего вспоминать вещи, находящиеся в определенном порядке, как, например, в математике»*. Аристотель, таким образом, разделил информацию на связанную и не связанную по смыслу, указав, что первую запомнить гораздо легче.

Заметим, что к 21 веку ни биология, ни психология, ни медицина все еще не проникли в тайну процессов запоминания до конца. Науке пока лишь известно, что след памяти, говоря словами физиолога Г.Уолтера, *«не монета, лежащая на столе, а горящая свеча на алтаре»*.

Как заниматься по этому учебнику

Просмотрите весь учебник, буквально пролистав его за несколько минут и на последней странице изучите описание содержания всей книги. Таким образом в своем сознании Вы сформируете общее представление об учебном курсе тренировки памяти. Закончив ознакомление, вернитесь к этой странице.

Вы просмотрели все страницы? Ознакомились с «Содержанием»? Теперь сравните сложившееся у Вас представление о данном учебнике со следующим кратким его описанием:

В начале учебника Вам предлагается оценить свою память.

Далее доступно раскрываются теоретические аспекты проблемы памяти, чтобы Вам стало понятно, почему нужно выполнять именно те упражнения, которые даны в учебнике, а не другие.

Затем следуют 4 раздела с практическими заданиями (для работы в течение четырех недель), каждый из которых содержит упражнения на 5 дней недели. Для шестого дня каждой недели приготовлены промежуточные тесты.

В конце учебника предлагается протестировать свою память, чтобы убедиться, что она значительно улучшилась.

Сошлось ли Ваше представление о курсе с этим кратким описанием? Если нет, пролистайте учебник еще раз. Если же сошлось, то вперед и дерзайте!

Удачи вам!

.....

Как Вы запоминаете сейчас

.....

- *Тест 1. Запоминание короткого легкого текста*
- *Тест 2. Запоминание большого текста*
- *Тест 3. Надежность памяти*
- *Немного теории*
 - Модель процесса памяти*
 - Плохая память или рассеянность*

Тестированию своей памяти уделите два дня. В первый день Вам потребуется полтора–два часа; во второй — около часа.

Подготовились?

Сегодня Вы выполните 2 теста:

1-й тест — запоминание короткого простого текста;

2-й тест — запоминание длинного и сложного текста.

Завтра Вы оцените свою способность длительно удерживать содержание текстов в памяти. Для этого Вы выполните третий тест.

Тест 1. Запоминание короткого легкого текста

Предварительно прочитайте тренировочный текст. Постарайтесь прочитать его очень внимательно, запоминая все мысли и все факты. Можете прочитать его несколько раз. Оцените время, затраченное на всю работу с текстом.

Готовы? Зафиксируйте время и начинайте чтение!

Необычное предпочтение

В июне начинают летать бабочки бархотицы семелы, бурые, с двумя глазками на каждом переднем крыле. Они порхают вокруг цветов и сосут нектар.

Но вот самец, насытившись, решает, как видно, развлечься. Он садится на землю, на какой-нибудь бугорок и терпеливо ждет. Ждет самку, чтобы поухаживать за ней. Но самка все не появляется. Его терпение иссякает, и тогда он в слепом азарте бросается в погоню за пролетающими птичками и даже за падающими листьями. Гоняется иногда и за собственной тенью!

В эту пору его легко привлечь даже бумажной моделью, имитирующей самку. Экспериментами установлено: чем темнее модель, тем азартнее гоняется за ней самец. Черная модель для него самая привлекательная.

Меняли и размеры модели. Крупные самцу наиболее желанны; среди них самая желанная — в четыре раза крупнее, чем натуральная величина самки.

Такое странное предпочтение самца — пока полная загадка для зоологов.



Стоп! Запишите затраченное время: ____ мин. ____ сек.

Умножьте это время на 2, отбросьте секунды, оставьте лишь минуты. Запишите полученное время _____ минут. Назовем его Вашим *нормативным временем* чтения маленьких текстов такого объема и такой степени сложности.

Теперь Вы готовы выполнить первый тест.

Постарайтесь прочитать приведенный ниже текст за *нормативное* время. Если по окончании чтения Вы обнаружите, что прочитали быстрее *нормативного* времени, то за оставшиеся секунды можете просмотреть текст еще раз.

По окончании чтения контрольного текста Вам предстоит письменно изложить все прочитанные мысли и факты. Поэтому читайте текст очень внимательно, стараясь запомнить как можно больше.

Готовы? Начинайте!

Жук-олень

На юге нашей страны живет большой и рогатый жук-олень. У него прямо-таки оленьи рога!

У этого жука склонность к дубовому соку. Там, где из-под коры древесных суков обильно истекает сок, собираются жуки на «водопой». Прилетают десятками.

Напившись бодрого напитка, жуки дерутся и как олени «бодаются». Стараются, поддев других рогами, сбросить с сука. Челюстями кусаются. А челюсти у них очень мощные.

В финале такого сражения обычно только самый сильный жук остается у сладкого источника. Но не долго наслаждается он питьем в одиночестве, так как скоро претенденты возвращаются, и победитель снова вступает в борьбу.

Дубовый сок для рогачей не только бодрящий напиток, но и пропитание. Склонность к соку у жуков вполне понятная, хотя остаются сомнения в объяснении необходимости дубового сока как пищи. Некоторые энтомологи уверяют, что взрослые жуки-олени в подобной пище не нуждаются, а дубовый сок для них только «хмельное питье».

⌚ Стоп! Запишите затраченное время: _____ мин. _____ сек.

Если время чтения данного текста оказалась больше Вашего *нормативного времени*, сразу внесите в него изменения.

Оцените способность самостоятельно *воспроизводить* содержание текста. Для этого напишите все мысли и факты, которые Вы смогли запомнить во время чтения. Вам предлагается 15 пустых строк. Если Вы напишите 15 мыслей (что бывает крайне редко) и будете готовы написать еще, то допишите их в своей тетради. Если Вы не сможете вспомнить 15 мыслей, то не расстраивайтесь, поскольку некоторые вспоминают лишь 5–6 мыслей. Не обращайтесь внимания на квадратики с процентами:

| | | |
|---|-------|---------|
| 1 | _____ | _____ % |
| 2 | _____ | _____ % |
| 3 | _____ | _____ % |
| 4 | _____ | _____ % |
| 5 | _____ | _____ % |
| 6 | _____ | _____ % |
| 7 | _____ | _____ % |

| | | |
|----|--|---|
| 8 | | % |
| 9 | | % |
| 10 | | % |
| 11 | | % |
| 12 | | % |
| 13 | | % |
| 14 | | % |
| 15 | | % |

Больше не можете вспомнить?
Тогда зачеркните оставшиеся пустыми строчки.

Теперь оцените свою способность припоминать содержание текста при помощи наводящих вопросов. Не заглядывая в текст, не внося в написанный Вами список мыслей изменения и дополнения, ответьте на поставленные ниже вопросы. Не обращайтесь внимания на квадратики с процентами.

Где живет жук-олень?

1

К чему жук имеет пристрастную склонность?

2

Где собираются жуки-рогносцы на «водопой»?

3

Что делают жуки-олени на «водопое»?

4

Как много жуков-олений прилетает на «водопой»?

5

Как дерутся жуки-олени?

6

Что происходит в финале сражения жуков-олений?

7

%

Что делает победитель сражения?

8

%

Чем является дубовый сок для жуков-олений?

9

%

В чем остаются сомнения у энтомологов?

10

%

А теперь оцените свою способность *узнавать* содержание прочитанного выше текста среди другой информации. Прочитайте вопросы и отметьте только по одному правильному варианту ответа. Если Вы не выбрали правильный вариант ответа, отметьте букву «г». В предыдущие работы нельзя вносить изменения и дополнения.

1. Где живет жук-олень?

- а) на севере нашей страны;
- б) на юге нашей страны;
- в) на востоке нашей страны;
- г) не помню.

2. К чему у жука имеется склонность?

- а) к березовому соку;
- б) к липовому меду;
- в) к дубовому соку;
- г) не помню.

3. Где собираются жуки-рогоносцы на «водопой»?

- а) где сок обильно истекает из-под коры древесных сучков;
- б) где сок каплями выступает из-под коры древесных сучков;
- в) где на месте среза коры обильно истекает сок;
- г) не помню.

4. Что делают жуки-олени на «водопое»?

- а) пьют сок и улетают;
- б) пьют сок и дерутся;
- в) пьют сок и ухаживают за самками;
- г) не помню.

5. Как много жуков-олений прилетает на «водопой»?

- а) несколько единиц;
- б) несколько десятков;
- в) несколько сотен;
- г) не помню.

6. Как дерутся жуки-олени?

- а) кусаются и налетают;
- б) налетают и бодаются;
- в) кусаются и бодаются;
- г) не помню.

7. Что происходит в финале сражения жуков?

- а) самый сильный жук остается у сладкого источника;
- б) сильный жук с самкой остается у сладкого источника;
- в) несколько самых сильных жуков остаются у сладкого источника;
- г) не помню.

8. Что делает победитель сражения?

- а) остается с самкой;
- ✓ б) снова вступает в бой;
- в) напивается и улетает;
- г) не помню.

9. Чем является сок для жуков-олений?

- а) пропитанием и бодрящим напитком;
- б) только пропитанием;
- в) оздоровительным напитком и питанием;
- г) не помню.

10. В чем остаются сомнения у энтомологов?

- а) в объяснении боевого духа жуков после «хмельного питья»;
- б) в объяснении необходимости дубового сока как пищи;
- в) в объяснении воздействия дубового сока, как «хмельного питья»;
- г) не помню.

Теперь приступайте к проверке выполненных работ. Вначале оцените *воспроизведение* — сверьте список написанных Вами мыслей со следующим списком и проставьте себе проценты:

– 6,6% — за мысли, сформулированные в полном виде и с той же точностью, что мысли из образцового списка (т.е. в Ваших мыслях есть все значимые слова, которые в образцовых мыслях выделены курсивом, или есть их синонимы). Полной и точной можно назвать Вашу мысль, если она содержит все существенные детали из образцовых мыслей;

– от 1 до 6% — за мысли, сформулированные почти также, как и в образцовом списке, но с неточностями или пробелами;

– 0% — за неправильно сформулированные мысли.

Примечание: если написанная Вами мысль содержит 2 мысли из образцового списка, ставьте себе $6,6\% + 6,6\% = 13,2\%$.

Образцовый список мыслей из текста:

1. На юге нашей страны живет жук-олень.
2. У жуков-олений рога похожи на олени.
3. У жуков-олений есть склонность к дубовому соку.
4. Жуки-олени собираются там, где сок обильно истекает из-под коры древесных сучков.
5. На «водопой» прилетают десятки жуков-олений.
6. Напившись сока, жуки-олени дерутся, «бодаясь».
7. Напившись сока, жуки-олени дерутся, кусаясь челюстями.
8. Челюсти у жуков-олений очень мощные.
9. Во время сражения жуки-олени стараются, поддев рогами, сбросить друг друга с сука.
10. В финале сражения лишь самый сильный жук остается у сладкого источника.
11. Жук-победитель не долго наслаждается питьем в одиночестве, так как побежденные жуки-олени возвращаются к месту сражения подраться еще раз.
12. После возвращения проигравших победитель снова вступает в борьбу.
13. Дубовый сок для рогачей не только бодрящий напиток, но и пропитание.
14. В настоящее время имеются сомнения в объяснении необходимости дубового сока как пищи.
15. Некоторые энтомологи уверяют, что взрослые жуки-олени не нуждаются в соке как в пище, а дубовый сок для них только «хмельное питье».

Теперь сложите полученные проценты: _____ %.

Этот результат показывает, насколько хорошо Ваша память срабатывает при необходимости *самостоятельно вспомнить* содержание короткого текста.

Перейдите к оценке *припоминания* — сравните Ваши ответы с правильными и проставьте:

- 10% — за Ваши ответы, полностью совпадающие с правильными, приведенными ниже;
- от 1 до 9% — за ответы, почти совпадающие с правильными;
- 0% — за неправильный ответ или за отсутствие ответа.

Правильные ответы:

1. На юге нашей страны.
2. К дубовому соку.
3. Где дубовый сок обильно истекает из-под коры древесных суков.
4. Пьют сок и дерутся.
5. Несколько десятков.
6. «Бодаются» рогами и кусаются челюстями.
7. Самый сильный жук остается у сладкого источника.
8. Снова вступает в бой.
9. Пропитание и питье.
10. В объяснении необходимости дубового сока как пищи.

Сложите полученные проценты: _____ %.

Этот результат показывает, насколько хорошо Ваша память срабатывает при необходимости *принудительно вспомнить* содержание короткого простого текста.

Оцените *узнавание*. Для этого сравните выбранные Вами варианты ответов на вопросы с ключом и проставьте 10% за каждое совпадение и 0% за несовпадение:

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Ответ | б | в | а | б | б | в | а | б | а | б |

Теперь приступайте к проверке выполненных работ. Вначале оцените *воспроизведение* — сверьте список написанных Вами мыслей со следующим списком и проставьте себе проценты:

– 6,6% — за мысли, сформулированные в полном виде и с той же точностью, что мысли из образцового списка (т.е. в Ваших мыслях есть все значимые слова, которые в образцовых мыслях выделены курсивом, или есть их синонимы). Полной и точной можно назвать Вашу мысль, если она содержит все существенные детали из образцовых мыслей;

– от 1 до 6% — за мысли, сформулированные почти также, как и в образцовом списке, но с неточностями или пробелами;

– 0% — за неправильно сформулированные мысли.

Примечание: если написанная Вами мысль содержит 2 мысли из образцового списка, ставьте себе $6,6\% + 6,6\% = 13,2\%$.

Образцовый список мыслей из текста:

1. На юге нашей страны живет жук-олень.
2. У жуков-олений рога похожи на олени.
3. У жуков-олений есть склонность к дубовому соку.
4. Жуки-олени собираются там, где сок обильно истекает из-под коры древесных суков.
5. На «водопой» прилетают десятки жуков-олений.
6. Напившись сока, жуки-олени дерутся, «бодаясь».
7. Напившись сока, жуки-олени дерутся, кусаясь челюстями.
8. Челюсти у жуков-олений очень мощные.
9. Во время сражения жуки-олени стараются, поддев рогами, сбросить друг друга с сука.
10. В финале сражения лишь самый сильный жук остается у сладкого источника.
11. Жук-победитель не долго наслаждается питьем в одиночестве, так как побежденные жуки-олени возвращаются к месту сражения подраться еще раз.
12. После возвращения проигравших победитель снова вступает в борьбу.
13. Дубовый сок для рогачей не только бодрящий напиток, но и пропитание.
14. В настоящее время имеются сомнения в объяснении необходимости дубового сока как пищи.
15. Некоторые энтомологи уверяют, что взрослые жуки-олени не нуждаются в соке как в пище, а дубовый сок для них только «хмельное питье».

Теперь сложите полученные проценты: _____%.

Этот результат показывает, насколько хорошо Ваша память срабатывает при необходимости *самостоятельно вспомнить* содержание короткого текста.

Перейдите к оценке *припоминания* — сравните Ваши ответы с правильными и проставьте:

- 10% — за Ваши ответы, полностью совпадающие с правильными, приведенными ниже;
- от 1 до 9% — за ответы, почти совпадающие с правильными;
- 0% — за неправильный ответ или за отсутствие ответа.

Правильные ответы:

1. На юге нашей страны.
2. К дубовому соку.
3. Где дубовый сок обильно истекает из-под коры древесных суков.
4. Пьют сок и дерутся.
5. Несколько десятков.
6. «Бодаются» рогами и кусаются челюстями.
7. Самый сильный жук остается у сладкого источника.
8. Снова вступает в бой.
9. Пропитание и питье.
10. В объяснении необходимости дубового сока как пищи.

Сложите полученные проценты: _____%.

Этот результат показывает, насколько хорошо Ваша память срабатывает при необходимости *принудительно вспомнить* содержание короткого простого текста.

Оцените *узнавание*. Для этого сравните выбранные Вами варианты ответов на вопросы с ключом и проставьте 10% за каждое совпадение и 0% за несовпадение:

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Ответ | б | в | а | б | б | в | а | б | а | б |

Сложите полученные проценты: ____ %.

Этот результат показывает, насколько хорошо Ваша память срабатывает при необходимости *узнать* некогда прочитанную информацию в прочитываемом коротком простом тексте.

Процент узнавания позволит Вам оценить, какую часть запомнившейся информации Вы не умеете самостоятельно извлекать из памяти. Для этого нужно из процента узнавания вычесть процент воспроизведения.

Подведите итоги первого теста по оценке качества запоминания маленького текста:

ЗАПОМИНАНИЕ МАЛЕНЬКОГО ТЕКСТА

| | |
|------------------------|----------|
| ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ | % |
| ПРИПОМИНАНИЕ | % |
| УЗНАВАНИЕ | % |

Тест 2. Запоминание большого текста

Второй тест позволит оценить Ваши способности по запоминанию содержания большого текста примерно в 5 раз больше предыдущего текста. Во время работы с текстами больших объемов скорость чтения, как известно, несколько выше маленьких текстов. Поэтому для определения времени чтения большого текста умножьте *нормативное* время чтения маленького текста не на 5, а на 3 и запишите полученное время: _____ минут. Назовем это время *нормативным временем* чтения больших текстов данного объема и данной степени сложности.

Теперь Вы готовы выполнить второй тест.

Постарайтесь прочитать текст за *нормативное время* чтения больших текстов. Если по окончании чтения Вы обнаружите, что прочитали большой текст быстрее *нормативного времени*, то за оставшиеся минуты можете проработать его еще раз.

По окончании чтения контрольного текста Вам предстоит вспомнить содержание текста, поэтому читайте текст очень внимательно, стараясь запомнить как можно больше.

Готовы? Начинайте!

Ощутимые соседи

Обитая рядом с людьми, животные постоянно сталкиваются с запасами вкусной еды в саду, в огороде, на поле, в сарае. Поэтому у них всегда есть соблазн пожить у человеческого жилья. Например, мыши и крысы основательно стали у людей захребетниками.

А бывает соседство не близкое, но ощутимое. Ошибочно думать, что волков тем больше, чем глуше лес. Наоборот, в таежных дебрях волки встречаются редко. Волки держатся мест, обжитых людьми. Тут, кроме дичины, легче в голодное время чем-нибудь пожить: летом теленка повалят, овцу утят, зимой ловят собак, в крайнем случае ходят на падаль.

Лисица найдет себе пищу всюду, где обитают мыши. Но соблазняет ее и курятник, и чаще в крайнем дворе около леса хватает она зазевавшихся кур. Лисицы, живущие на юге, любят еще и заглянуть в виноградник, но отнюдь не для ловли мышей. Виноград им по вкусу — станут на задние лапы и жадно глотают сладкое лакомство.

Хорек, пробравшись в курятник, пьянеет от крови и учиняет настоящий разбой. Родственницу его куницу тоже может привлечь курятник. Но этот охотник осторожнее, скрытнее и осмотрительнее. Впрочем, однажды гнездо куницы даже нашли в дровах рядом с калиткой дома.

Кто еще может к человеческому дому наведаться? Птицы. Например, ястреб, повадившись, может птичий двор опустошить. Сорока иногда ворует куриные яйца. И посмотримся к воробью. Вориска! Но симпатичный. Урон от него небольшой, пока кормится среди кур. Но видели в огородах южной России: созревающие подсолнухи обвязаны ситцевыми платками? Это от воробьев. Не защитите поля — выберут все до семечка.

Сады от любителей спелых вишен — дроздов, дубоносов и тех же воробьев — защищаются чучелами. Чучела в форме человека принято облачать в яркие рубахи и шапки. А американцы на шесте поднимают деревянного или пластикового выразительно раскрашенного филина. Не известно, что помогает лучше, но, видимо, все-таки есть от них польза. Но скворцов, зимующих в западной части Европы, чучелами не испугать. И всяких устрашающих звуков они перестали бояться. Виноградники от прожорливых птичьих стай укрывают сетями.

Но вернемся к животным. Пахарь-кабан может огороду и полю нанести урон ощутимый, особенно если звери приходят кормиться стадом. Жрут все — кукурузу, пшеничные зерна, подсолнухи, морковь, свеклу, картошку. Бывают случаи, крестьянин, живущий около леса, изнемогает от ночного разбоя и призывает охотников. Не часто, но могут выйти на поле и лоси пощипать клевер.

А в северных областях осенью выходят на зерновые поля кормиться медведи. Этим интересуется овес. Есть у зверя приемы «вычесывать» зерна — сядет и лакомится. Не столько съедает, сколько вытопчет. Жадность медведей к овсу так велика, что приходят кормиться, невзирая на большую опасность. Издревле существует охота «на овсах»: на опушке леса охотник строит лабаз и, забравшись наверх, ждет сумерек, когда на светлом овсяном поле появится силуэт зверя...

В южных краях медведи ночью посещают сады. Залезают на яблони и трясут их с силой, на какую только способны, и подбирают внизу все, что упало. А за медом мишка может отважиться прийти на пасеку, если она расположена близко к лесу. Страсть у зверя к сладости так велика, что курочит он улей несмотря на отчаянную защиту меда разъяренными пчелами. Если поблизости есть пруд или речка, от пчел медведи избавляются просто — топят улей и потом спокойно предаются чревоугодию.

Страдают от животных и африканские фермеры. Бедствием могут стать набеги слонов. Проложив однажды дорогу на кукурузное поле или к плантациям сахарного тростника, они съедят и вытопчут все. Крики, трещотки, огни не действуют. Иногда не действуют даже выстрелы. Слоны, придя в ярость, сносят на пути своем деревеньку, топчут людей. Трудно винить их в этом. Слоны ведь также, как медведи и кабаны, не

понимают, что вкусная еда принадлежит вовсе не им. Они знают только, что пользование такой едой сопряжено с риском. Но идут на него. Для слонов в Африке пастбищ становится меньше и меньше. Посещение полей и огородов — для них вынужденное. Спасенье слонов — заповедники, но они не могут вместить всех жаждущих корма.

Обезьянам в Индии безнаказанно разрешается посещать поля, огороды, сады. Совершая набеги, они уносят все, что могут унести. Вседозволенность сформировала устойчивые повадки. Обезьяны бесцеремонно запускают лапы в карманы к туристам, хватают еду из рук. И если какому-нибудь «рэкетиру» досталось печенье, а не шоколадка, следует требовательная истерика.

Получается, что в сравнении со слонами или обезьянами воробьи, от которых в косынки наряжают подсолнухи, или медведь, утащивший где-нибудь с пасеки улей, — это всего лишь милые и даже интересные соприкосновенья человека с дикой природой. Не правда ли?

⌚ Стоп! Запишите затраченное время: ____ мин. ____ сек.

Сравните это время с *нормативным* временем чтения большого текста. Если Вы затратили больше времени, то сейчас же увеличьте *нормативное* время.

Оцените *воспроизведение* содержания текста — напишите все мысли и факты, которые Вы смогли запомнить во время чтения. Вам предлагается 25 пустых строк. Если Вы напишите 25 мыслей (что бывает крайне редко) и будете готовы написать еще несколько, то допишите оставшиеся мысли в своей тетради. Если Вы не сможете вспомнить 25 мыслей, не расстраивайтесь, утешьтесь тем, что некоторые обучающиеся могут вспомнить лишь около 10 мыслей. Не обращайте внимания на квадратики с процентами:

| | | |
|---|-------|-----|
| 1 | _____ | □ % |
| 2 | _____ | □ % |
| 3 | _____ | □ % |
| 4 | _____ | □ % |
| 5 | _____ | □ % |
| 6 | _____ | □ % |
| 7 | _____ | □ % |

8 _____ %

9 _____ %

10 _____ %

11 _____ %

12 _____ %

13 _____ %

14 _____ %

15 _____ %

16 _____ %

Оцените *воспроизведение* содержания текста — напишите все мысли и факты, которые Вы смогли запомнить во время чтения. Вам предлагается 25 пустых строк. Если Вы напишете 25 мыслей (что бывает крайне редко) и будете готовы написать еще несколько, то допишите оставшиеся мысли в своей тетради. Если Вы не сможете вспомнить 25 мыслей, не расстраивайтесь, утешьтесь тем, что некоторые обучающиеся могут вспомнить лишь около 10 мыслей. Не обращайтесь внимания на квадратики с процентами:

1

%

2

%

3

%

4

%

5

%

6

%

7

%

8 _____ %

9 _____ %

10 _____ %

11 _____ %

12 _____ %

13 _____ %

14 _____ %

15 _____ %

16 _____ %

Теперь перейдите к оценке *припоминания*. Не заглядывая в текст, не внося в написанный Вами список мыслей изменения и дополнения, ответьте на поставленные ниже вопросы, продолжите незаконченные мысли или заполните пробелы. Не обращайтесь внимания на квадратики со значками %.

- | | | |
|---|--|----------------------------------|
| 1 | Обитая рядом с людьми, животные сталкиваются с запасами еды в саду, в огороде, на поле, в сарае. Поэтому | <input type="text" value="5 %"/> |
| 2 | Ошибочно думать, что волков тем больше, чем | <input type="text" value=" %"/> |
| 3 | Каких мест в основном держатся волки? | <input type="text" value=" %"/> |
| 4 | Что кроме разводимой людьми живности и мышей любят некоторые лисицы? | <input type="text" value=" %"/> |
| 5 | Перечислите животных, кроме лисицы, которые могут повадиться в курятник? Кто из них более осторожен? | <input type="text" value=" %"/> |
| 6 | Чем может быть вредна сорока? | <input type="text" value=" %"/> |
| 7 | От кого созревающие подсолнухи обвязывают ситцевыми платками? | <input type="text" value=" %"/> |
| 8 | Чем обычно отпугивают птиц в вишневых садах? | <input type="text" value=" %"/> |

- | | | |
|----|--|---|
| 9 | Скворцы, зимующие в _____, перестали бояться устрашающих звуков | % |
| 10 | Виноградники от прожорливых птиц защищают _____ | % |
| 11 | Пахарь-кабан может огороду и полю нанести урон ощутимый, особенно если _____ | % |
| 12 | Перечислите, что могут съесть на полях кабаны. | % |
| 13 | Кто может поедать урожай клевера? | % |
| 14 | Перечислите сельскохозяйственные культуры, на которые посягается медведь. | % |
| 15 | От пчел медведи избавляются просто — _____ | % |
| 16 | Слоны устраивают набеги на _____ | % |
| 17 | Сделайте вывод, который написал автор статьи: «Получается, что в сравнении со слонами и обезьянами, воробьи или медведь — это _____» | % |

Теперь проверьте выполненные работы.

Вначале оцените, как Вы умеете воспроизводить содержание больших текстов. Для этого сравните каждую мысль из списка воспроизведенных Вами мыслей с мыслями приведенного ниже образцового списка мыслей. По результатам сравнения проставьте себе проценты (в квадратиках в конце каждой строки) по следующему принципу:

- 4%, если Ваша мысль совпадает по смыслу с мыслью из образцового списка (т.е. в Ваших мыслях есть все значимые слова, выделенные в образцовых мыслях курсивом, или есть их синонимы);
- 2%, если Ваша мысль частично совпадает с образцовой мыслью;
- 1%, если Ваша мысль есть в тексте, но в образцовом списке ее нет.

Примечание: если Ваша одна мысль содержит 2 мысли из двух различных пунктов образцового списка, то за эту «комплексную» мысль ставьте себе $4\% + 4\% = 8\%$.

Образцовый список мыслей текста:

1. *Мыши и крысы основательно объедают людей.*
2. *Волки живут рядом с людьми, а не в глухих лесах как принято думать.*
3. *Лисиц соблазняют не только мыши, но и курятник.*
4. *Лисицы на юге любят виноград.*
5. *Хорек в курятнике может учинить настоящий разбой.*
6. *Куницу может привлечь курятник, но она более осторожна, скрытна и осмотрительна (хотя однажды гнездо куницы нашли в дровах дома).*
7. *Ястреб может опустошить птичий двор.*
8. *Сорока иногда ворует куриные яйца.*
9. *Хотя воробей и воришка, но урон от него небольшой, пока он кормится среди кур.*
10. *Созревающие подсолнухи обвязывают тканью, чтобы воробьи не уничтожили урожай.*
11. *Вишневые сады от дроздов, дубоносов и воробьев защищают чучелами.*
12. *В России приняты чучела в форме человека, в Америке — в виде филина.*
13. *Скворцы, зимующие в Западной Европе, не боятся чучел и устрашающих звуков.*
14. *Виноградники от прожорливых птичьих стай укрывают сетями.*
15. *Кабаны могут огороду и полю нанести урон, особенно если они приходят кормиться стадом.*
16. *Иногда и лоси могут повредить поле клевера.*

17. В северных областях *медведи* любят есть *овес*.
18. В южных краях *медведи* трясут *яблоки* с *яблонь*.
19. *Медведь* может прийти на *пасеку*, если она *расположена близко к лесу*.
20. Чтобы *пчелы* не мешали, *медведи* топят *улей* в *реке* и потом поедают мед.
21. *Слоны* в Африке устраивают набеги на *кукурузное поле* или на *плантации сахарного тростника*.
22. *Слоны* не боятся *криков, трещоток, огней* и даже *выстрелов*.
23. *Обезьянам в Индии разрешается* посещать поля, огороды, сады.
24. *Обезьяны* с повадками бесцеремонности вредят даже *туристам*.
25. Вывод: *воробьи* или *медведь* — всего лишь *милые и даже интересные* соприкосновения человека с дикой природой (по сравнению с тем бедствием, которое могут учинить другие животные).

Проставили проценты?

Теперь просуммируйте и запишите: ____%. Назовем этот результат *качеством мгновенного воспроизведения большого текста (сразу после его прочтения)*.

Перейдите к оценке припоминания содержания большого текста.

Сравните свои ответы с приведенными ниже правильными ответами и поставьте проценты по следующему принципу:

- если Ваш ответ полностью совпадает с приведенным ниже списком ответов, ставьте себе 6%;
- если Ваш ответ совпадает частично, ставьте себе 3%;
- если Ваш ответ не верен, оцените его в 0%.

Проценты вписывайте в квадратики.

Вот правильные ответы:

1. ... у них всегда есть соблазн пожить у человеческого жилья.
2. ... глуше лес.
3. Волки держатся мест, обжитых людьми.
4. Виноград им по вкусу.
5. Хорек и его родственница куница. Куница более осторожна.
6. Сорока иногда ворует куриные яйца.
7. От воробьев.
8. Чучелами людей и чучелами филинов.
9. Западной Европе.
10. ... сетями.

11. ... кабаны приходят кормиться стадом.
12. ... кукурузу, пшеничные зерна, подсолнухи, морковь, свеклу, картошку.
13. Лоси.
14. Зерновые культуры (овес), яблони.
15. ... топят улей и потом спокойно съедают мед.
16. ... на кукурузное поле или на плантации сахарного тростника.
17. ... все лишь милые и даже интересные соприкосновения человека с дикой природой (т.е. мелочи по сравнению с другими животными, наносящими большой урон).

Закончили проверку ответов?

Просуммируйте все проставленные проценты и запишите: _____%.
Назовем этот результат *качеством припоминания больших текстов.*

Подведите итоги второго теста по оценке качества запоминания большого текста:

ЗАПОМИНАНИЕ БОЛЬШОГО ТЕКСТА

| | |
|-----------------|---|
| ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ | % |
| ПРИПОМИНАНИЕ | % |

Теперь подготовьтесь ко второму дню тестирования. Чтобы оценить способность памяти длительно сохранять содержание прочитанного текста, нужно вначале заложить в память все 100% содержания текста. Затем нужно подождать, например, сутки и оценить, какая часть из 100% информации осталась в памяти.

Проработайте оба текста и запомните их. Начните с маленького текста. Путем заучивания всех мыслей маленького текста по образцовому списку или непосредственно по тексту добейтесь 100%-го запоминания. Постарайтесь провести эту работу как можно быстрее.

Убедились, что запомнили все мысли?

Проработайте большой текст и тоже как можно быстрее. Прочитайте текст и/или воспользуйтесь списком образцовых мыслей. Здесь самые важные понятия отмечены курсивом.

Убедитесь, что все существенные мысли текста Вы помните на 100%.

Убедились?



Теперь отложите учебник на сутки.

Содержание

| | |
|---|-----|
| Введение | 5 |
| Как заниматься по этому учебнику | 6 |
| Как Вы запоминаете сейчас | 7 |
| Тест 1. Запоминание короткого легкого текста | 8 |
| Тест 2. Запоминание большого текста | 21 |
| Тест 3. Надежность памяти | 32 |
| Немного теории | 40 |
| Модель процесса памяти | 40 |
| Плохая память или рассеянность? | 47 |
| Содержание текста | 49 |
| Осмысление содержания | 50 |
| Выявление существенной информации | 50 |
| Выявление понятий | 52 |
| Выявление мыслей | 55 |
| Выделение основной мысли абзаца | 60 |
| Приложение | 70 |
| Привыкание к регулярному запоминанию и регулярному воспроизведению | 70 |
| Тезаурус — слова и словосочетания | 72 |
| Тезаурус — смысловые блоки | 81 |
| Тезаурус — предыдущие знания | 84 |
| Практика | 86 |
| Форма текста | 113 |
| Смысловые связи | 114 |
| Частные логические структуры | 115 |

| | |
|---|------------|
| Предметно-логические структурные схемы | 135 |
| Планы текстов | 137 |
| Практика | 138 |
| Мышление и память | 173 |
| Логичность мышления | 175 |
| Полноценность мышления | 188 |
| Активность мышления | 190 |
| Образность мышления | 194 |
| Эмоциональность мышления | 201 |
| Воля и память | 205 |
| Подготовка к запоминанию | 206 |
| Интерес к содержанию | 209 |
| Интерес к процессу запоминания | 212 |
| Настроение | 212 |
| Уверенность в достоверности информации | 214 |
| Уверенность в необходимости запоминаемой информации | 214 |
| Уверенность в способности к запоминанию | 215 |
| Приложение | 220 |
| Аутогенная тренировка | 220 |
| Практика | 242 |
| Длительное хранение информации в памяти | 273 |
| Организация повторения | 274 |
| Условия повторения | 285 |
| Приложение | 288 |
| Как лучше готовиться к урокам и экзаменам | 288 |
| Активизация работы мозга | 290 |
| Как запоминать стихи | 291 |
| Практика | 300 |
| Как Вы научились запоминать | 315 |
| Тест 4. Запоминание маленького текста | 316 |
| Тест 5. Запоминание большого текста | 327 |
| Тест 6. Надежность памяти | 340 |