

Мнемоника

Если вы хотите запомнить то, что сложно запоминается, будь то формулы, даты, термины или просто куски текста, то вам может пригодиться мнемоника. Основной ее постулат заключается в том, что мозг запоминает не цифры или листы текста, а образы.

Следовательно, мнемоника заключается в том, чтобы всю необходимую для запоминания информацию переводить в образы и эти образы запоминать.

Сам практиковал мнемонику еще в школе. Скажу, что если прикладывать каждый день усилия, то результат будет налицо (например, я смог запомнить 300 дат по истории практически не напрягаясь).

Как начать изучать мнемонику?

Во-первых, рекомендую к прочтению следующие книги:

- М. Байстер. Быстрый ум;
- М. Конникова. Выдающийся ум, мыслить как Шерлок Холмс;
- Дж. Фоер. Эйнштейн гуляет по Луне.

В этих книгах есть достаточно упражнений как для начинающих, так и для профи. Пользуйтесь.

Во-вторых, рекомендую следующий интернет ресурс:

- <http://www.mnemonica.ru/>

Также от себя хочу добавить, что самые главные техники в мнемонике - это Дворец памяти и БЦК (буквенно-цифровой код). Первое позволяет вам создавать целые дворцы и города из своих знаний, а второе поможет с переводением цифр в единую систему образов.

И как вывод хотелось бы добавить, что в этом деле нужна практика. Пусть по пять минут, но каждый день. Это сделает из вас машину для запоминания. Если вам для ваших целей нужно запомнить большой объем информации (ЕГЭ, сессия, саморазвитие, творчество и т.д.), то мнемоника - ваш выбор.

Автор заметки: Gelios#7788

Revision #2

Created 8 March 2023 11:15:19 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур