

# Techniki pamięciowe dla każdego



**Przestań "wkuwać"  
Zacznij uczyć się z głową!**

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Techniki pamięciowe dla każdego"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 05.06.2006

Tytuł: Techniki pamięciowe dla każdego (fragment utworu)

Autor: Andrzej Bubrowiecki

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>1. CO BĘDZIE CI POTRZEBNE W NASZEJ PODRÓŻY?</b> .....	8
1.1. Sprzyjające środowisko nauki.....	8
1.2. Świadomość celu.....	9
1.3. Właściwe nastawienie.....	10
1.4. Wyobraźnia.....	12
1.5. Mapy Myśli.....	14
1.6. Jak się uczyć na podstawie Map Myśli?.....	23
1.7. Muzyka.....	29
<b>2. MITY NA TEMAT FUNKCJONOWANIA PAMIĘCI</b> .....	32
<b>3. TWÓJ NAJLEPSZY PRZYJACIEL - MÓZG</b> .....	34
<b>4. TWÓJ SKARB - PAMIĘĆ</b> .....	38
<b>5. CO NAJLEPIEJ PAMIĘTAMY I DLACZEGO?</b> .....	42
<b>6. MNEMOTECHNIKI</b> .....	48
<b>7. JAK ZAPAMIĘTAĆ W KOLEJNOŚCI SZEREG INFORMACJI?</b> .....	52
<b>8. JAK ZAPAMIĘTAĆ DUŻE ILOŚCI INFORMACJI W KOLEJNOŚCI?</b> .....	58
<b>9. JAK ZAPAMIĘTAĆ W KOLEJNOŚCI INFORMACJE</b> .....	62
<b>10. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ NUMERY KONT</b> .....	69
<b>11. JAK ZAPAMIĘTAĆ SŁÓWKA Z JĘZYKÓW OBCYCH</b> .....	83
<b>12. JAK PORADZIĆ SOBIE Z BŁĘDAMI ORTOGRAFICZNYMI?</b> .....	94
<b>13. JAK ZAPAMIĘTAĆ WZORY MATEMATYCZNE, FIZYCZNE, CHEMICZNE?</b> .....	96
<b>14. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ INFORMACJE Z BIOLOGII?</b> .....	105
<b>15. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ INFORMACJE Z GEOGRAFII?</b> .....	109
<b>16. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ TWARZE, IMIONA I NAZWISKA?</b> .....	113
16.1. Obrazkowy słownik imion.....	115
<b>17. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ INFORMACJE PRZEDSTAWIONE W TABELACH?</b> .....	118
<b>18. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ DOWCIPY I WIERSZE?</b> .....	122
<b>19. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ SNY?</b> .....	124
<b>20. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ ROZKŁADY KART?</b> .....	127
<b>21. JAK NAUCZYĆ SIĘ KALENDARZA NA PAMIĘĆ?</b> .....	132
<b>22. JAK ZAPAMIĘTYWAĆ BEZ ROBIENIA NOTATEK?</b> .....	137
<b>23. KOLEJNE WYZWANIA</b> .....	142
23.1. Muzyka.....	142
23.2. Paleontologia.....	145
23.3. Geologia.....	146
23.4. Stopnie czcionek drukarskich.....	147
23.5. Cyfry rzymskie.....	149
23.6. Wynalazki techniczne.....	150
23.7. Malarstwo.....	151
23.8. Miesiące muzułmańskie.....	152

<u>23.9. Medycyna</u> .....	154
<u>23.10. Naj... naj... Krańcowości</u> .....	156
<u>24. JAK STOSOWAĆ SYSTEM POWTÓREK I ORGANIZOWAĆ CZAS NAUKI?</u> ....	160
<u>25. PRAWO KONTEKSTU</u> .....	162
<u>26. ALFAMATYKI</u> .....	164
<u>27. JAK PRZYPOMNIEĆ SOBIE TO, CO “WYLECIAŁO” Z GŁOWY?</u> .....	166
<u>28. RELAKS I INNE ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE PRACĘ MÓZGU</u> .....	169
<u>ZAKOŃCZENIE</u> .....	174
<u>BIBLIOGRAFIA</u> .....	177

## Wstęp

Witam Cię, Drogi Czytelniku, w gronie ludzi zainteresowanych nowoczesnymi metodami uczenia się. To grono to nieformalne stowarzyszenie tych wszystkich, którzy mają otwarty umysł, są zainteresowani sposobami efektywnego wykorzystania naturalnych właściwości pracy mózgu, podejmują wyzwania, jakie stawia przed nimi świat i cenią sobie swój czas.

Ta książeczka ma być poradnikiem o tym, jak radzić sobie z szybkim zapamiętywaniem rzeczy, których nauka starymi, mechanicznymi metodami („wkuwaniem”) przysparzała nam więcej rozczarowań, stresów, poczucia traconego czasu niż satysfakcji. Będzie także o tym, jak usprawnić swoje myślenie, które obok zapamiętywania jest drugim niezbędnym do twórczego życia procesem zachodzącym w naszym mózgu.

Nasze życie i świat ulegają gwałtownym przemianom. Wywołują one u wielu ludzi poczucie zagrożenia. Przeżywamy obecnie rewolucję, która zmienia sposób naszego życia, porozumiewania się, myślenia i realizowania celów. Żyjemy w czasach, w których dostępna wiedza podwaja się co 2-3 lata. Wiedza nabyta w szkole dezaktualizuje się w ciągu zaledwie kilku lat. Tradycyjny system edukacyjny jest przestarzały; szkoła z jej programem nie nadąża

za tempem zmian. Nauka nie może kończyć się w okresie dojrzewania lub w chwili osiągnięcia dorosłości.

Postęp technologiczny sprawia, że wszystkie zmiany postępują z niespotykaną do tej pory dynamiką. Sprawia on, że zmienia się pozycja człowieka we współczesnym świecie i wymagania, jakim musi on sprostać. Zanika bardzo szybko pojęcie tanich rąk do pracy. To efekt postępu technologicznego. Świat staje się konkurencyjny. Miejsce, jakie w tym wyścigu zajmiemy, zależy będzie w dużej mierze od pracy naszego MÓZGU, od tego, jak potrafimy wykorzystać jego ogromny potencjał. Musimy stać się własnymi menedżerami - samodzielnie uczącymi się, samodzielnie się motywującymi, planującymi własne cele i wybierającymi skuteczne działania do ich realizacji, umiejącymi zarządzać własnym czasem.

Sukces jednostki zależy od jej kreatywności, posiadanej wiedzy, znajomości języków obcych, umiejętności posługiwania się komputerem i Internetem, skutecznej komunikacji interpersonalnej. Dlatego też coraz częściej mówi się o społeczeństwie przyszłości jako o „społeczeństwie wiedzy”. Przewagę na rynku osiągną firmy będące „organizacjami uczącymi się”, które nieustannie będą szkoliły swoich pracowników, a ci świadomie będą podnosili własne kwalifikacje poprzez uczenie się.

W tym ujęciu najważniejsze jest tak zwane „uczenie generatywne”, czyli uczenie, jak się uczyć. Istnieje potrzeba

nieustannego uczenia się. Jeśli większość ludzi ma skorzystać z nowych czasów, sprostać ich wymaganiom, musi posługiwać się w tym zakresie nowymi, skutecznymi i bezstresowymi metodami.

O tych metodach traktuje właśnie ta książka. Dzięki niej zdobędziesz niezbędne narzędzia i konieczną wiedzę, które pozwolą Ci zapamiętywać dowolne informacje w sposób szybki, przyjemny i skuteczny, zgodnie z zasadą „raz a dobrze”. Dowiesz się o budowie i funkcjach Twojego mózgu. Nauczysz się notować za pomocą Map Myśli, które zwiększą Twoje zapamiętywanie informacji i podniosą kreatywność myślenia. Poznasz techniki pamięciowe, dzięki którym będziesz mógł znacznie powiększyć swoją wiedzę i łatwo zapamiętywać duże ilości informacji; numery telefonów, daty, terminy, słowa obcego pochodzenia, słówka z języka obcego, nazwiska i twarze poznawanych ludzi, wzory matematyczne, fizyczne, chemiczne, a także dowcipy, sny i rozkłady kart.

Zapraszam Cię więc do lektury, która, jak wierzę, stanie się naszą wspólną podróżą po Krainie Wiedzy i Umiejętności i niezwykłą przygodą intelektualną. Przekonasz się również, jaki ogromny, do tej pory niewykorzystywany potencjał, tkwi w Twojej osobie, jakie wielkie możliwości ukryte są w Twoim umyśle. Nabierzesz jeszcze większej pewności siebie. Uwierzysz, że nauka na każdym poziomie może być łatwa, przyjemna i bardzo skuteczna.

# 1. Co będzie Ci potrzebne w naszej podróży?

## 1.1. Sprzyjające środowisko nauki

Zadbaj o otoczenie, w którym się uczysz lub pracujesz umysłowo. Powinno Ci ono dostarczać właściwych, pobudzających bodźców. Skorzystaj z poniższych sugestii.

1. Pomieszczenie, w którym się uczysz, powinno być wolne od przeszkadzających hałasów, zawsze dobrze wywietrzone.
2. Dobrze by było, gdyby w Twoim otoczeniu były kolory, które lubisz - spokojne, wywołujące uczucie świeżości.
3. Pracuj jak najczęściej przy świetle dziennym lub zwykłych żarówek.
4. Słuchaj łagodnej muzyki klasycznej. Dobieraj ją w zależności od tego, czy akurat się relaksujesz (tzw. koncert „pasywny”), czy uczysz (koncert „aktywny”). Propozycje konkretnych utworów znajdziesz w dalszej części.
5. Przy biurku (stole) siadaj na normalnym, raczej twardym krześle z oparciem.
6. Zorganizuj miejsce, w którym będziesz mógł odpocząć i zrelaksować się; miejsce, w którym będziesz mógł się wygodnie położyć.



7. Miej blisko siebie zdrową, niegazowaną, dobrą wodę do picia. Woda zwiększa potencjał elektryczny wody, zwiększa pobór tlenu przez hemoglobinę, oczyszcza organizm z toksyn, jest składnikiem do tworzenia i rozwoju sieci nerwowej w czasie uczenia się.
8. Umieść w zasięgu wzroku napisane sentencje i aforyzmy a także precyzyjnie sformułowane własne cele.
9. Zadbaj, aby w bliskim otoczeniu znajdowały się symbole niezmiernych ludzkich możliwości, które pozytywnie oddziałują na naszą podświadomość: mapę nieba, globus, obraz morskiej głębi, zdjęcie lub grafikę przedstawiającą górską wspinaczkę itp.

## 1.2. Świadomość celu

Jeżeli wiesz, dokąd zmierzasz, łatwiej tam dotrzesz. Aby żyć życiem, jakiego pragniesz, aby móc podejmować właściwe działania, powinieneś precyzyjnie określić, czego chcesz, do czego dążysz. Będziesz mógł nazwać swoje działania efektywnymi, jeśli dzięki nim osiągniesz rezultaty, jakie sobie zamierzyłeś.

Cele wielkie (życiowe) i te mniejsze, dotyczące najbliższych lat, miesięcy, tygodni, czy godzin muszą być jasne; wyraźnie sformułowane. Powinny być realne, jednak na tyle trudne, by ciągle stanowiły atrakcyjne wyzwanie. Równowagę między jednym i drugim można znaleźć odpowiadając na pytania: Czy uczę się

tego, co mi jest lub będzie potrzebne? Czy mój cel rzeczywiście jest dla mnie ważny (motywujący)? Czy aktualnie mam odpowiednie umiejętności i zasoby, które pozwolą mi zdobyć daną wiedzę, czy opanować nową umiejętność?

Dobrze sformułowany cel musi być postawiony pozytywnie. Łatwiej jest dążyć do czegoś, czego chcesz, niż do czegoś, czego nie chcesz. Palacze papierosów, chcący rzucić ten zgubny nałóg, często się przekonują o prawdziwości tej myśli. Myśl o swoim celu jak najbardziej szczegółowo. Zapisz informacje mówiące o tym, kiedy go osiągniesz, po czym poznasz, że go osiągnąłeś, co zmieni się w Twoim życiu. Wyobrażaj sobie często jak najdokładniej ten moment z przyszłości, kiedy uda Ci się zrealizować zamierzenia; jak się będziesz z tym czuł, gdzie będziesz wykorzystywał nowe umiejętności, w jakim stopniu przyda się to innym. Twoje wyobrażenia zaprogramują Twój umysł, który będzie wspomagał Cię w drodze do osiągnięcia ważnych celów.

### **1.3. Właściwe nastawienie**

Zadbaj o właściwe nastawienie. Jest ono szczególnie ważne w przypadku uczenia się. To stan zaciekawienia, optymizmu, relaksu i koncentracji na wykonywanym zadaniu. Możesz go osiągać dzięki pewnym zachowaniom i ćwiczeniom. Oto kilka rad, które na pewno pomogą Ci przywoływać w dowolnym momencie ten pożądaný stan:

1. Codziennie przypominaj sobie swoje życiowe cele. Miej pod ręką ich listę.
2. Przestań myśleć i mówić negatywnie o swoich możliwościach. Zaczynij używać sformułowań: „*Mój umysł da sobie z tym radę*”, „*Oczywiście, że się nauczę*”, „*Łatwo to zapamiętam*”, „*Rozkazuję mojej podświadomości, aby pozwoliła mi uczyć się szybko i skutecznie*” itp.
3. Przestań się martwić rzeczami, na które nie masz wpływu.
4. Śmieć się jak najczęściej. Kiedy jesteś w nienajlepszym nastroju, obejrzyj zabawny film, przypomnij sobie wyraźnie jakieś śmieszne wydarzenie, poszukaj towarzystwa, które potrafi Cię rozbawić.
5. Dbaj o odpoczynek. Najlepiej relaksuj się w ruchu. Zabawa ze skakanką, zonglowanie piłeczkami, ćwiczenia z zakresu „gimnastyki mózgu” (Znajdziesz je w książce: Carla Hannaford, *Zmysłne ruchy. Podstawy kinezylogii edukacyjnej*, 1998) znakomicie odprężają i pobudzają koncentrację.
6. Słuchaj muzyki relaksującej i aktywującej do nauki.
7. Wykorzystuj wyobraźnię i twórczą wizualizację. Wyobrażaj sobie siebie jako znakomitego ucznia, który odbiera nagrody, zdaje z powodzeniem kolejny egzamin. Przypominaj sobie bardzo dokładnie, przywołując tamte emocje, sytuacje z przeszłości, kiedy to osiągałeś różnorodne sukcesy.
8. Bądź cierpliwy i konsekwentny w tym, co robisz. Pamiętaj, że trening czyni mistrza.

9. Błędy traktuj wyłącznie jako informacje zwrotną. Przestań je głęboko przeżywać, poddaj je analizie, tak, by nigdy więcej ich nie popełniać. Pamiętaj o słowach słynnej psychoterapeutki Virginii Satir: „Popełniłeś błąd? Świętuj!”.

## 1.4. Wyobraźnia

Einstein twierdził, że wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, bo jest nieograniczona. Sam przyznawał, że miał duże trudności w myśleniu werbalnym i na poziomie abstrakcyjnych symboli. Zwykle więc myślał posługując się żywymi wyobrażeniami. To wymyślona podróż na promieniu słonecznym stała się dla niego natchnieniem do stworzenia teorii względności. Kolorowy chromowy film Kodaka wymyślili dwaj muzycy: Leopold Mannes i Leopold Godowsky. Pomysłodawcą koła pneumatycznego był weterynarz John Boyd Dunlop.

Wyobraźnia jest motorem największych zmian. Od niej zaczyna się mnóstwo pomysłów, które potem są realizowane w naukowych pracowniach. Znany i opisywany jest przykład chemika Kekule, pracującego nad modelem cząsteczki benzenu. Pewnego razu wracając do domu omnibusem wyobraził sobie atomy, które niczym węże, tańczyły i łączyły się w coraz dłuższe łańcuchy. Był to impuls do stworzenia przez niego opisu cząsteczki benzenu jako łańcucha kolistego, zamkniętego.

Żywa wyobraźnia nie tylko dodaje magicznego uroku naszej codzienności, jest również fundamentem pamięci. Dzięki niej możesz znacznie zwiększyć tempo uczenia się, podnieść kreatywność myślenia, wykorzystywać siły swojej podświadomości, zmieniać swoje zachowania, czy lepiej wypoczywać.

Wyobraźnia jest domeną funkcjonowania prawej półkuli mózgowej. Niestety, nasz system edukacyjny bardzo mocno eksponuje konieczność posługiwania się lewą - logiczną półkulą. Liczy się przede wszystkim wiedza a nie kreatywność i wychowywanie ludzi twórczych. Wyobraźnię zabija bezmyślne oglądanie telewizji. Porzuciliśmy czytanie książek, słuchanie radia. Przestaliśmy ćwiczyć pamięć. Nie wydaje się jednak, aby sensowne było oczekiwanie na jakieś rewolucyjne zmiany w systemach oświatowych w tym zakresie. Powinniśmy więc sami zadbać o trening prawej półkuli mózgowej, o odblokowanie jej potencjału i wykorzystywanie całego naszego umysłu, z jego ogromnymi możliwościami.

Istnieje wiele metod rozwijających naszą wyobraźnię. Tak, jak wielokrotnie robiliśmy to w dzieciństwie, możemy przyglądać się chmurom i odnajdywać w nich różnorodne kształty. Bardzo pomocne jest oglądanie filmów rysunkowych, tych klasycznych pozycji, takich jak genialny „Tom and Jerry” czy wczesne filmy Walta Disney’a. Rozwija pracę naszego umysłu słuchanie radia lub telewizyjnych wiadomości z zamkniętymi oczami.

Wspomagają naszą wyobraźnię ćwiczenia, których istotą jest wymyślanie nowych zastosowań znanych przedmiotów (np. młotka, cegły), czy przewidywanie konsekwencji wymyślonych sytuacji, np. jakie konsekwencje miałby fakt, że w parlamencie, zamiast posłów, zasiadają komputery? Albo, co spowoduje informacja, że w ciągu jednej nocy Warszawa zamieniła się w pustynię? Chodzi o to, aby w ciągu kilku minut wypisać jak najwięcej pomysłów.

## 1.5. Mapy Myśli

Sposób wykonywania notatek w formie map myśli może znacznie zwiększyć efektywność twojej nauki; ułatwić rozumienie, zapamiętywanie i utrwalanie nowych informacji, pobudzić twórcze myślenie.

W trakcie notowania sposobem tradycyjnym, linearnym, wykorzystujemy tylko niewielką część naszego umysłu, używając prawie wyłącznie lewopółkulowych mechanizmów zapamiętywania (słowa, cyfry, kolejność, porządek, logika). Niewykorzystane zostają możliwości naszej prawej, „kreatywnej” półkuli (wyobrażenia, skojarzenia, kolor, intuicja, wrażenia zmysłowe, humor).

*Mózg ma dwie pracujące ze sobą w harmonii półkule: lewą „akademicką” odpowiedzialną za odbieranie i przetwarzanie informacji z zakresu mowy, cyfr, logiki, matematyki, kolejności,*

*liczb, myślenie analityczne i prawą „kreatywną”, która „odpowiada” za rytm, muzykę, wyobraźnię, relacje przestrzenne, humor, intuicję, myślenie syntetyczne. Lewa półkula uaktywnia działanie pamięci krótkoterminowej, prawa zapewnia funkcjonowanie pamięci długoterminowej.*

*Prof. Roger Sperry, laureat nagrody Nobla, wykazał, że im częściej posługujemy się jednocześnie pracą lewej i prawej półkuli, tym bardziej każda z nich korzysta na tej współpracy, w efekcie czego nasza efektywność myślenia i zapamiętywania znacznie wzrasta.*

System notowania za pomocą Map Myśli angażuje potencjał lewej i prawej półkuli, zgodnie z zasadą synergii ich działania. Oto, jak tworzymy Mapy Myśli.

1. Notuj zawsze na czystej kartce papieru, najlepiej formatu A4 lub A3, ułożonej poziomo. Peryferyjna szerokość widzenia oka jest większa w poziomie niż w pionie.
2. Na środku umieść tytuł (temat) z ilustrującym go rysunkiem bądź przedstawiającym go symbolem.
3. Od środka mapy prowadź łączące się ze sobą linie - „gałęzie”, zmniejszając ich grubość w miarę oddalania się od centrum. Każda linia powinna stykać się ze swoim punktem wyjścia. Rysuj je pod takim kątem, aby umieszczane na nich słowa były czytelne bez konieczności odwracania kartki.
4. Na liniach umieszczaj słowa - klucze, jedno na każdej linii. Używaj liter drukowanych (bardziej czytelne). Wyrazy niech

- będą równe długościom gałęzi, na których się znajdują, i jak najbardziej zbliżone do pozycji horyzontalnej (poziomej).
5. Każdą grupę zagadnień rysuj innym kolorem. Kolor, podobnie jak kształty przestrzenne, bardzo pobudza pamięć. Mapę wzbogać jak największą ilością rysunków, piktogramów, symboli, strzałek, własnych kodów znaczeniowych.
  6. Numeruj główne linie, szczególnie jeśli masz potrzebę uporządkowania w kolejności głównych zagadnień, np. przygotowujesz referat.

Notatki tworzone w takiej formie są zgodne ze sposobem funkcjonowania naszego mózgu, dlatego są tak skuteczne. Mózg pracuje w sposób **konceptyjny, integrujący i międzypołączeniowy**.

**Myślisz konceptyjnie** - dlatego w mapach myśli używasz kluczowych słów.

**Myślisz w sposób integrujący; holistyczny (całościowy)** - wszystko masz w zasięgu wzroku na jednej kartce.

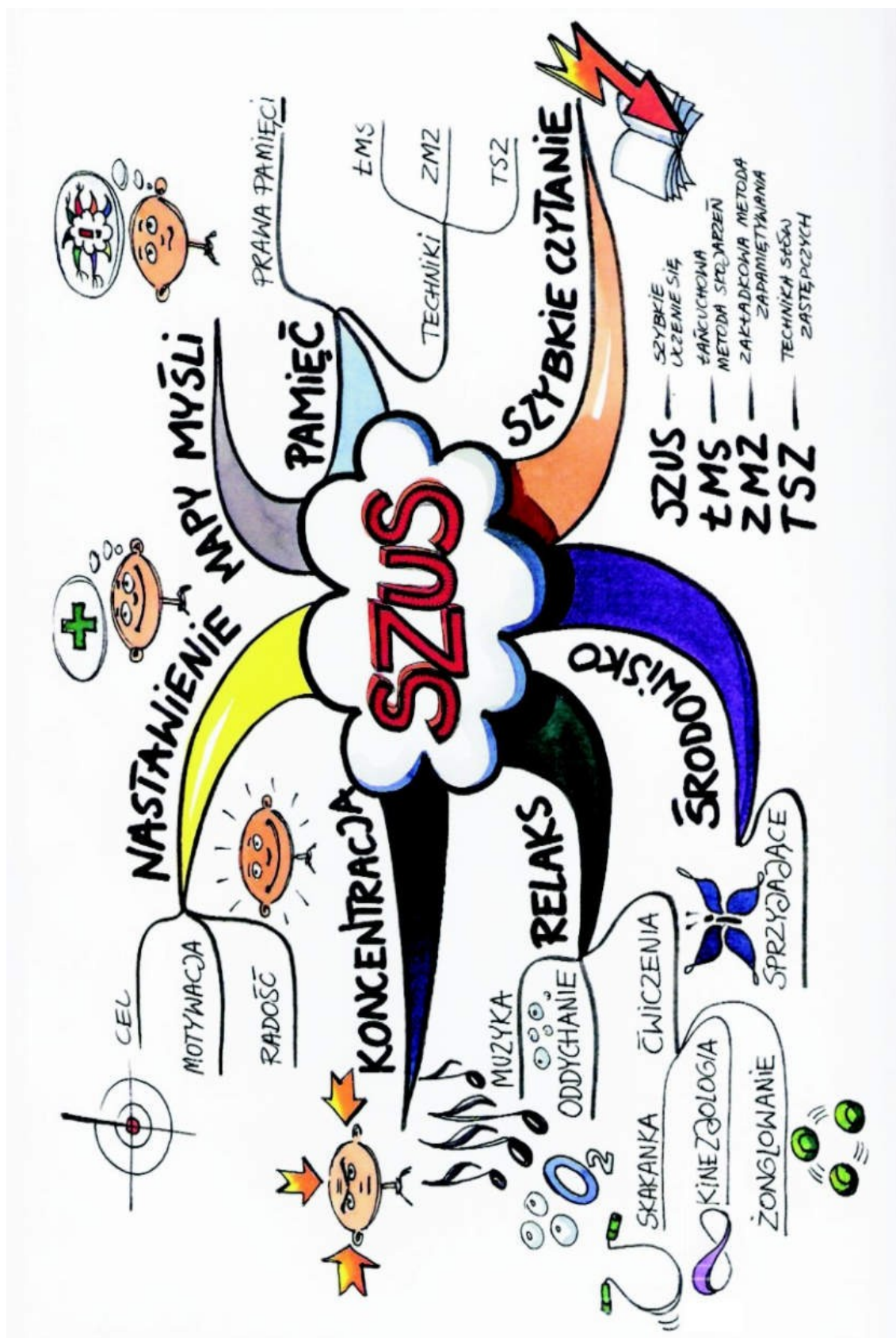
**Myślisz międzypołączeniowo** - możesz tworzyć nawet odległe związki skojarzeniowe.



Wszystkie mapy są autorskie, indywidualne i niepowtarzalne. Nie są odtwórczym zapisywaniem informacji, lecz twórczym procesem przetwarzania tych informacji zgodnie z własną wiedzą, doświadczeniem i systemem własnych skojarzeń.

Ich różnorodność, twórcza praca nad plastycznym kształtem, przy tym bardzo dobra zabawa, eliminują zjawisko znudzenia. Mapy Myśli są również bardzo praktyczne. Nie ma potrzeby szukania informacji na dziesiątkach innych stron, łatwo można dodawać nowe informacje (dorysowywać nowe linie), uzupełniać stare.

Przyjrzyj się mapie, jaka znajduje się na następnej stronie i dokonaj jej analizy pod kątem tego, co przeczytałeś powyżej. Jej tematem jest „Szybkie Uczenie się”. Ćwiczenia przygotowujące do prawidłowego wykonywania Map Myśli oraz wiadomości o tym, jak posługiwać się takimi notatkami w nauce, znajdziesz w dalszej części.



Z poprzednich stron dowiedziałeś się, jakie są zasady tworzenia Map Myśli. Zwróciłeś pewnie uwagę na dużą skrótowość zapisywanych informacji w tego typu notatkach. Praktycznie na poszczególnych liniach-gałęziach umieszczasz pojedyncze wyrazy. Wykorzystujemy tu zasady skojarzeń. Te pojedyncze słowa dają większą swobodę myślenia, jako słowa-klucze otwierają kolejne strumienie skojarzeń. Dlatego tak ważne jest, aby słowa-klucze były właściwie dobrane i w efekcie skutecznie wywołujące w każdym z nas indywidualne dla każdego procesy kojarzenia.

Marek Szurawski w swojej znakomitej książce „Pamięć” słowa takie dzieli na „przypominacze” i „słowa kreatywne”. „Przypominacze” to słowa, które zawierają w sobie szeroki zakres konkretnych informacji i wyzwala je wszystkie ze zdumiewającą dokładnością, kiedy tylko to słowo zobaczysz lub usłyszysz.

Natomiast słowa kreatywne, szczególnie mocno pobudzające wyobraźnię, łatwo zapadają w pamięć, mają jednak o wiele większą pojemność niż „słowa-przypominacze”, nie wywołują więc konkretnych obrazów i skojarzeń.

Postępując się Mapami Myśli przestajemy być odtwórcami. Działo się tak, przy tradycyjnym notowaniu, kiedy niczym automat, zapisywaliśmy cudze, gotowe w swej formie informacje. Korzystaliśmy więc z innego, obcego nam sposobu obróbki przekazywanej wiedzy. Tworząc Mapy Myśli przetwarzamy otrzymywane informacje na system połączeń i treściowych

zależności zgodnie z posiadaną indywidualną wiedzą i własnym, niepowtarzalnym systemem skojarzeń. Materiał staje się „osobisty”, zbudowany według schematów pracy typowych dla Twojego, bądź mojego mózgu. Słowa-kłucze musisz więc budować samemu - tylko wtedy zadziałają najlepiej. Dlatego zachęcam Cię gorąco do konstruowania jak największej ilości map. Pozwoli Ci to nabyć wprawy i nauczyć się tworzyć takie słowa-kłucze, które akurat dla Ciebie będą najskuteczniejsze. Po pierwszych 50 - 100 mapach będzie to już bardzo łatwe.

Sprawdź, jak poradzisz sobie ze znajdowaniem słów-kłuczy dla poniższych fragmentów. Porównaj swoje „klucze” z moimi. Aby w przyszłości sprawdzać, czy Twoje wybrane wyrazy spełniają swoją rolę, wystarczy, że spojrzysz na swoją mapę po jakimś czasie i tylko na jej podstawie potrafisz odtworzyć najważniejsze informacje z danego tematu.

## Ćwiczenie 1

### Przykład:

*Fabula klasycznej „Gorączki złota” Chaplina dzieli się jak gdyby na dwie połowy. W jednej Charlie postępuje jak mały włóczęga, w drugiej zostaje nagle milionerem. Charlie-włóczęga ma nienaganne maniery światowego człowieka. Kulminacyjna w tym względzie staje się scena, w której głodujący zimą w górach poszukiwacze złota gotują but. Krojąc owo obrzydliwe danie przy*

*użyciu noża i widelca, wysysając gwoździe niczym kosteczki, zjadając sznurówki jak spaghetti.*

**Słowa-klucze:** „Gorączka złota”, włączęga, milioner, kulminacja, poszukiwacze (złoto), głód, but.

*Raz w północnej, głuchoj dobie, gdym znużony siedział sobie  
Nad księgami dawnej wiedzy, którą wieków pokrył kurz -  
Gdym się drzemiąc chylił na nie, usłyszałem niespodzianie  
Lekkie, ciche kołatanie, jakby u drzwi moich tuż.*

(Edgar Allan Poe, Kruk)

*Pan Zagłoba najbardziej rad polował z sokoły, których kilka par, bardzo doskonałych, mieli ze sobą oficerowie. Basia towarzyszyła mu także, a za Basią posyłał pan Michał ukradkiem kilkunastu ludzi, aby była pomoc w nagłym razie, bo choć w Chreptowie wiadomo było zawsze, co się na dwadzieścia mil wkoło w pustyni dzieje, jednak wołał pan Michał być ostrożnym.*

(Henryk Sienkiewicz, Pan Wołodyjowski)

*Ekspresjonizm jako kierunek w literaturze niektórzy badacze wywodzą z charakterystycznego dla epoki nieakceptowania rzeczywistości. Wyrażało się ono w gwałtownej, namiętnej krytyce zasad moralnych.*

Moje propozycje słów-kluczy:

*północ, księgi, drzemka, pukanie*

*Pan Zagłoba, polowanie (sokoły), Basia, obstawa (pan Michał)*

*Ekspresjonizm, rzeczywistość (nieakceptowanie), krytyka, moralność (zasady).*

Zacznij komponować Mapy Myśli. Na początek wykonaj w tej formie notatki, będące zapisem programu informacyjnego z telewizji lub radia. Opisz w ten sposób swoje zainteresowania. Zrób notatki z filmu, który będziesz oglądał, z poszczególnych fragmentów książki, którą właśnie czytasz. Rozwiązuj za pomocą Map Myśli swoje problemy; umieszczaj na nich według stopnia ważności argumenty. Ułóż mapę swoich planów życiowych. Wykonaj plan swojego wypracowania, listu, który chcesz napisać, książki, którą zamierzasz kiedyś wydać. Rób notatki ze spotkania, na którym jesteś. Zaproponuj koledze, abyście przeprowadzili dyskusję na jakiś niezwykły temat (np. jakie decyzje podjąłbym jako pierwsze, gdybym został prezydentem planety Mars?).

Notujcie w trakcie wymiany zdań, porównajcie swoje mapy.

Wykonuj jak najwięcej Map Myśli, aż nabierzesz wprawy. Pierwsze mapy, jakie tworzysz na dany temat, mają charakter roboczy („na brudno”). W czasie wykładu, lekcji, czy w innych sytuacjach, nie ma czasu na rysunki, kolorowanie i całą oprawę plastyczną. Zadbaj jednak o to, aby w tej pierwszej wersji znalazły się wszystkie

potrzebne i ważne informacje. Przejrzyj swoją mapę, jeśli możesz, porównaj notatki z innymi, upewnij się, czy wszystkie zagadnienia są dla Ciebie zrozumiałe. Potem przystąp do konstruowania drugiej, pełnej wersji. To ona będzie stanowiła punkt wyjścia dla Twojej nauki; do powtórek materiału.

## 1.6. Jak się uczyć na podstawie Map Myśli?

Technika uczenia się oparta na Mapach Myśli dzieli się na dwie zasadnicze części (Tony Buzan, *Rusz głową*): **przygotowanie i zastosowanie**.

W każdej z nich wyróżniamy z kolei cztery etapy:

### Przygotowanie

1. **Wertowanie książki** - przejrzyj całą książkę, zapoznaj się z jej strukturą, zorientuj się ogólnie w tematyce.
2. **Czas i zakres materiału** - wyznacz sobie ilość materiału do nauki. Jeżeli jest bardzo obszerny, podziel go na mniejsze części i wyznacz sobie czas potrzebny do jego opanowania.
3. **Mapa Myśli - obraz dotychczasowej wiedzy** - wykonaj jak najszybciej (w ciągu kilku minut) mapę myśli prezentującą Twój aktualny stan wiedzy na dany temat. Celem tego ćwiczenia jest poprawa koncentracji i nastawienie umysłu na właściwy kierunek działania.

4. **Określenie celów** - zastanów się, czego chcesz się z tej książki dowiedzieć, na jakie pytania chcesz znaleźć odpowiedzi. Zapisz swoje cele.

### Zastosowanie

1. **Ogólny przegląd materiału** - dobrze rozeznaj się w zawartości podręcznika. Zwróć uwagę na spis treści, tytuły rozdziałów, słowa pisane dużymi literami, kursywą, okładkę, tabele, zdjęcia, odnośniki, przypisy. Jednocześnie zacznij układać mapę myśli, określając jej centrum i wyprowadzając najważniejsze odgałęzienia.
2. **Przejrzenie wstępne** - jest to etap, w którym uzupełniasz luki powstałe w trakcie ogólnego przeglądania materiału. Powinieneś skoncentrować się na początkach i zakończeniach akapitów, części rozdziałów, dokonując selektywnie wyboru najistotniejszych wiadomości.
3. **Końcowy przegląd materiału** - syntetyczne spojrzenie na całość. Na tym etapie zajmij się tymi zagadnieniami, których nie opanowałeś i wróć do tych miejsc, które uważasz za szczególnie ważne. Uzupełnij notatki i zamknij etap tworzenia mapy myśli. Powinna teraz zawierać całość materiału, którego zamierzasz się nauczyć.

Mapa, którą w ten sposób opracowałeś, jest gotowa do tego, aby na jej podstawie utrwałać potrzebną wiedzę.



Przejrzyj ją więc, w myślach lub na głos prezentując informacje na podstawie kolejnych gałęzi. Będzie to jednocześnie znakomitym sprawdzianem, jak funkcjonują wybrane przez Ciebie słowa-klucze.

Po 10 minutach przerwy przystąp do pierwszej powtórki. Narysuj całą mapę z pamięci, po czym porównaj ją z oryginałem. Uzpełnij swoją mapę o te elementy, które Ci ewentualnie umknęły przy pierwszej powtórce.

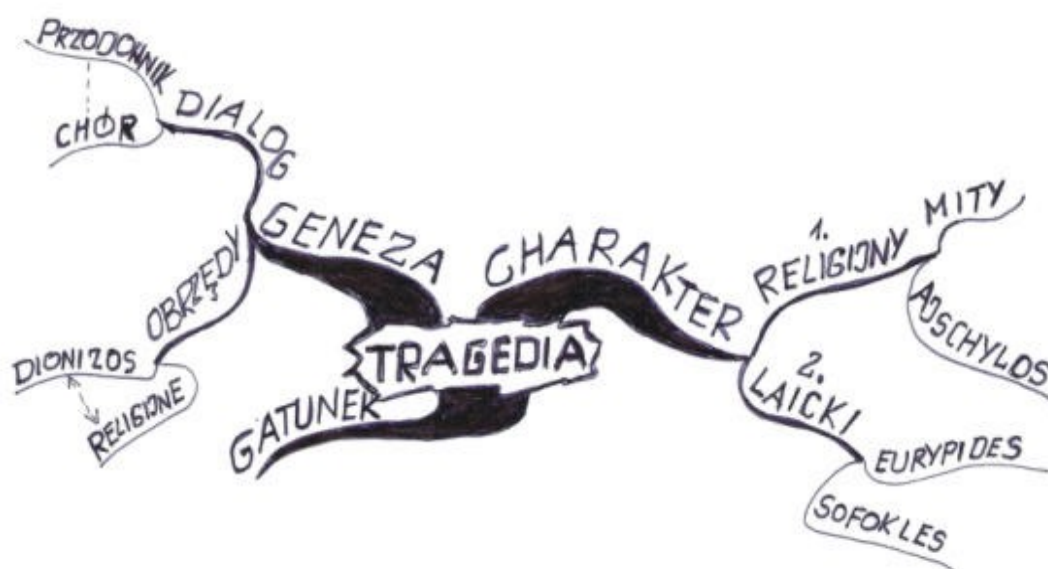
Następnego dnia ponownie weź czystą kartkę i z pamięci narysuj mapę. W trakcie rysowania jednocześnie omawiaj pojawiające się rozgałęzienia (ważne dla Ciebie w tym temacie informacje). I ponownie sprawdź z materiałem wyjściowym. Nanieś konieczne poprawki.

Powtórz czynności po tygodniu, miesiącu i jeśli jest taka potrzeba, po pół roku, roku. Tuż przed egzaminem, klasówką czy innym sprawdzianem zrób jeszcze jeden przegląd swojej mapy myśli.

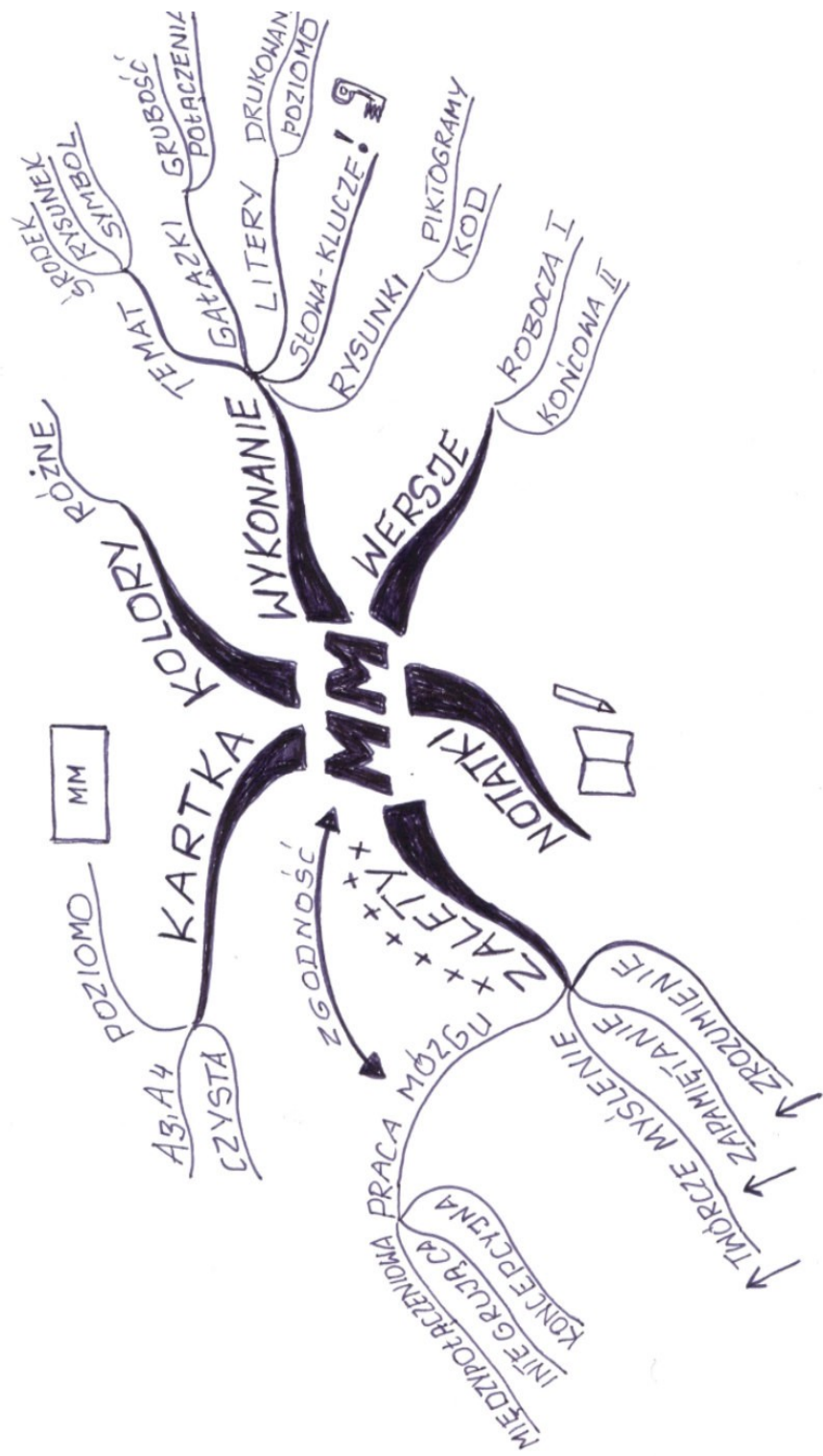
Przeczytaj jeszcze raz spokojnie wszystkie informacje, jakie do tej pory zebrałeś na temat Map Myśli i jeśli wykonałeś wszystkie ćwiczenia, które pomagają w nauce tworzenia notatek, przeczytaj poniższe teksty, wykonaj na ich podstawie notatki w formie mapy, a potem porównaj swoje koncepcję z moimi wersjami na następnej stronie.

1. Powstanie **tragedii** wiąże się z greckimi obrzędami religijnymi, związanymi z kultem Dionizosa. Rytuały, które polegały na swoistym dialogu chóru ze swoim przodownikiem, dały początek tej formie dramatycznej. Pierwotnie ona także miała charakter religijny, ma go jeszcze u pierwszego wielkiego tragika, Ajschylosa. Później jednakże podlegała procesowi stopniowej laicyzacji, co widoczne jest już u Sofoklesa i zwłaszcza Eurypidesa. Religijny charakter tragedii wyrażał się zarówno w tym, że jej prezentacja w teatrze była włączona w system obrzędów, jak też w odwoływanie się do wierzeń: tematycznie były tragedie przede wszystkim opracowaniami mitów.
2. Teoria wzmocnienia Dollarda i Millera to efekt pracy dwóch uczonych, biegłych zarówno w badaniach laboratoryjnych, jak i klinicznych, zmierzających do zmodyfikowania i uproszczenia teorii wzmocnienia sformułowanej przez Hulla, tak aby mogła być łatwo i skutecznie zastosowana do zjawisk najbardziej interesujących psychologa społecznego i klinicznego.
3. Szczegóły tej teorii zostały ukształtowane nie tylko przez koncepcję Hulla, lecz także przez teorię psychoanalityczną oraz stwierdzenia i uogólnienia antropologii społecznej. Główną rolę w teorii Dollarda i Millera odgrywa pojęcie nawyku, które reprezentuje trwały związek S - R. W gruncie rzeczy większa część tej teorii polega na wyszczególnieniu warunków, w których nawyki tworzą się i zanikają.

Znaczna część zastosowań teorii polega na przekładaniu ogólnych spostrzeżeń lub niejasnych sformułowań teoretycznych na bardziej precyzyjny język teorii S - R.



Andrzej Bubrowiecki



## 1.7. Muzyka

W trakcie nauki słuchaj odpowiednio dobranej muzyki. Muzyka wpływa stymulująco na mózg. Pomaga w synchronizacji półkul mózgowych. Muzyka z regularnym rytmem pobudza lewą półkulę, ze zmiennym - prawą. Fragmenty o bardzo wysokiej częstotliwości zapewniają umysłowi i ciału szybką regenerację.

Oto propozycje konkretnych utworów sprzyjających pracy mózgu.

### **MUZYKA DO NAUKI (koncert „aktywny”)**

Tomas Albinoni: *Adagio z Koncertu op.9 nr 2*;

Georg Telemann: *Largo z Podwójnej fantazji G-dur na harfę*;

Antonio Vivaldi: *Largo z Koncertu d-moll na altówkę RXII nr 38*;

*Largo z Koncertu C-dur na mandolinę*;

*Koncert D-dur na lutnię F XII nr 15*;

Piotr Czajkowski: *Koncert fortepianowy b-moll*;

Georg Haendel: *Largo z Koncertu g-moll na wiolonczelę i smyczki*;

*Sześć fantazji na harfę*;

Arcangelo Corelli: *Sarabanda z koncertu D-dur nr 7*;

*Koncert a-moll nr 9, preludium*;

Jan Sebastian Bach: *Largo z Koncertu F-dur na harfę;*

*Largo z koncertu G-dur na flet i smyczki;*

*Koncert brandenburski nr 5, cz. II;*

Ludwik Van Beethoven: *Koncert skrzypcowy D-dur, op. 61;*

Johan Georg Pachelbel: *Koncert D-dur, andante;*

*Sinfonia B-dur, andante.*

**MUZYKA DO RELAKSU** (koncert „pasywny”)

Arcangelo Corelli: *Concerti Grossi, op.4, nr 10,11,12;*

*Concerti Grossi, op.6, nr 2,5,8,9;*

Sergiusz Prokofiew: *I koncert fortepianowy;*

Piotr Czajkowski: *Nokturn d-moll op.19 nr 4;*

Ludwik Van Beethoven: *Romans na skrzypce i orkiestrę F-dur;*

*Koncert fortepianowy Es-dur, cz.2;*

Wolfgang Amadeusz Mozart: *Adagio z Koncertu klarnetowego A-dur*  
*KV 622;*

*Koncert fortepianowy nr 21 C-dur,*  
*adagio;*

Jan Sebastian Bach: *Trio d-moll;*

*Fantazja c-moll;*

*Fantazja na organy G-dur;*

Jules Massenet: *Medytacja na orkiestrę z opery Thais*;

Antonio Vivaldi: *Pięć koncertów na flet i orkiestrę kameralną*;

Chrstoph Gluck: *Taniec błogostawionych duchów*.

Na podstawie obu powyższych list nagraj dwa zestawy muzyki. Jednego słuchaj w trakcie nauki, drugiego w czasie relaksu po nauce.

## 2. Mity na temat funkcjonowania pamięci

*Umysł ludzki rozwinięty nowym pomysłem  
nigdy nie wraca do poprzednich wymiarów.*

Oliver Wendel Holmes

Czy zwróciłeś uwagę, jakie opinie krążą najczęściej wśród ludzi na temat funkcjonowania pamięci? Ileż to razy słyszymy zdania typu: „Mam dobrą pamięć, ale krótką”, „Kiedy byłem młody, miałem wspaniałą pamięć”, „Zapominam coraz częściej o różnych rzeczach, ale cóż, już nie te lata” itp. I co ciekawe, ludzie wypowiadając te słowa wcale się tym nie przejmują, często mówią o tym z humorem. Uważają po prostu, że taka musi być kolej rzeczy; traktują pamięć jako dopust boży, jako rzecz, którą się otrzymuje w momencie urodzenia, a w miarę kolejnych lat może być z nią tylko coraz gorzej.

Warto w tym momencie uświadomić tym ludziom, że to powiązanie bardzo dobrej pamięci z młodym wiekiem, okazuje się nieprawdą, kiedy zobaczymy, jak wiele różnorodnych przedmiotów zostawiają młodzi ludzie na przykład w szkole. Jedyna różnica między dorosłym, który zapomniał, gdzie zostawił klucze lub dokumenty, a siedmiolatkiem, który zostawił w szkole długopis, polega na tym,



że ten drugi na pewno z tego powodu nie będzie sobie wrywał włosów z głowy i z przerażeniem krzyczał: „Mam sklerozę!”

W rzeczywistości pamięć może pogarszać się z wiekiem, ale tylko wtedy, kiedy przestajesz się nią posługiwać, gdy jej nie ćwiczysz.

Narzekanie na złą pamięć ma związek z dwoma czynnikami: brakiem wiedzy i negatywnym nastawieniem. Rzadko kiedy szkoła uczy nas, jak jest zbudowany nasz mózg, jakie są jego funkcje, jak działa nasza pamięć, jak funkcjonuje nasze myślenie. Niestety również często charakteryzuje nas negatywne nastawienie do samych siebie, do naszych możliwości, wykorzystania ludzkiego potencjału. Jak łatwo w momencie niepowodzenia przechodzi nam przez usta wytłumaczenie: „Jestem tylko człowiekiem!”, a prawie nigdy nie przyjdzie nam do głowy, aby w chwili sukcesu stwierdzić na przykład: „Jestem aż człowiekiem!”. Słabości chętnie przypisujemy jako cechy przynależne gatunkowi ludzkiemu, nie zawsze chcemy mu przypisać ogromne możliwości. Możliwości, jakie w człowieku rzeczywiście tkwią, związane są z jego naturalnymi zasobami. Na podstawie badań z ostatnich lat mówi się, że człowiek wykorzystuje potencjał swojego mózgu zaledwie w 1%. Przyjrzyjmy się bliżej temu genialnemu „komputerowi”, jakim jest nasz mózg.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Pozostałe materiały mówiące o tym, jak można uczyć się lepiej, efektywniej i szybciej - znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapraszamy na stronę: <http://techniki-pamieciowe.zlotemysli.pl>

[Jak wykorzystać moc swojego umysłu  
poprzez efektywne techniki pamięciowe  
i zapamiętać wszystko czego potrzebujesz?](#)



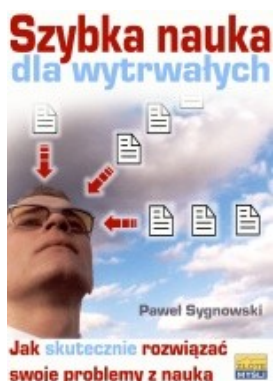
Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

[Szybka nauka dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



***Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy***

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Teraz i Ty możesz je poznać, gdy przeczytasz e-booka pt. "[Szybka nauka dla wytrwałych](#)"

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

*"Co do tej książki, to brak mi słów, no po prostu wymiata. Wiedza, którą powinien mieć każdy w zasięgu ręki. Po jej przestudiowaniu nie ma mowy o nieosiągniętym sukcesie, polecam gorąco."*

Kamil M. dwudziestolatek, student z Lublina

[Szybkie czytanie dla wytrwałych](#) - Paweł Sygnowski



***Kto jeszcze chce czytać co najmniej 2000 słów na minutę, z pełnym zrozumieniem czytanego tekstu?***

Gdy potrafisz czytać szybciej mniej obciążasz swój wzrok. Dzięki lepszej płynności i stałemu rytmowi czytania lepiej przyswajasz treść czytanego tekstu. Obniżasz tendencję do znużenia i dekoncentracji, przestajesz błędzić myślami i lepiej rozumiesz tekst. Szybkie czytanie mobilizuje umysł do prac

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie: <http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>

*"Uważam, że jest to najlepsza publikacja wydana w tej formie. Wiele różnorodnych i przejrzystych ćwiczeń przy teorii zredukowanej do niezbędnego minimum (...)"*

Anna Z. 21 lat, studentka

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)