

Константин Бердман

Как запомниться надолго

Константин Бердман
Как запомниться надолго

https://litres.ru/74761207
ISBN 9785007002448

Аннотация

Если вы хотите, чтобы вас действительно запомнили, не обязательно выделяться из толпы с помощью экстравагантных поступков или яркой одежды. Достаточно просто быть либо первым, либо последним человеком при знакомстве новым человеком.

Дело в том, что мы склонны помнить начало и конец чего-то, в то время как середина остаётся размытой.

Помимо новых компаний, применять данный приём можно также, например, на собеседованиях.

Содержание

Как запомниться надолго? 5
Основы человеческой памяти 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Как запомниться надолго

Константин Бердман

© Константин Бердман, 2026

ISBN 978-5-0070-0244-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как запомниться надолго?

Готовы к новой книге о психологических уловках? Тогда читаем и внимаем?

Пока ни одному учёному не удалось приблизиться к разгадке того, как же работает человеческая память, но кое-что всё-таки известно.

Если вы хотите, чтобы вас действительно запомнили, не обязательно выделяться из толпы с помощью экстравагантных поступков или яркой одежды. Достаточно просто быть либо первым, либо последним человеком при знакомстве новым человеком.

Дело в том, что мы склонны помнить начало и конец чего-то, в то время как середина остаётся размытой.

Помимо новых компаний, применять данный приём можно также, например, на собеседованиях.

В мире, где каждый день мы сталкиваемся с огромным количеством людей, информации и впечатлений, способность оставить значимый след в памяти других людей становится ценнейшим навыком. На собеседовании среди десятков

кандидатов, на деловой встрече с множеством участников, на светском мероприятии с новыми знакомыми, в попытке построить долгосрочные отношения с человеком, который вам интересен, — везде нас ждет одна и та же задача: быть не просто замеченным, а запомненным. И не просто запомненным, а запомненным надолго, в позитивном ключе, с тем чтобы этот человек захотел с вами общаться, работать, строить планы.

Мы часто полагаемся на интуицию, надеясь, что наша личность, таланты или внешность сами по себе произведут нужное впечатление. Но психология человеческой памяти подчиняется определенным законам, и, зная их, мы можем действовать не наугад, а осознанно, значительно повышая свои шансы оставить долговременный след. Память — это не пассивное хранилище, а активный процесс, который можно направлять. Мы можем создавать условия, при которых информация о нас будет обрабатываться и сохраняться гораздо эффективнее.

Основной тезис этой книги заключается в том, что существуют простые, но мощные психологические приемы, которые позволяют любому человеку стать более запоминающимся. Эти приемы опираются на фундаментальные законы работы памяти: важность первого и последнего впечатления, роль новизны и эмоций, силу ассоциаций и повторения.

Освоив их, вы сможете не просто мелькнуть в чужой жизни, а оставить в ней след, который будет согревать, вдохновлять или просто напоминать о себе долгие годы.

В этой книге мы отправимся в путешествие от основ психологии памяти к практическим стратегиям ее использования. Мы разберем, почему мы запоминаем одних людей и забываем других, как работают эффекты первичности и akhirности, почему новизна привлекает внимание, а эмоции закрепляют воспоминания. И главное — мы научимся применять эти знания в самых разных сферах: от личных отношений и собеседований до публичных выступлений и построения личного бренда.



Основы человеческой памяти

Как работает память: обзор современных знаний

Человеческая память — это не единое хранилище, а сложная, многоуровневая система. Понимание ее устройства — первый шаг к тому, чтобы научиться оставлять в ней следы. Классические модели психологии выделяют несколько типов памяти. Сенсорная память удерживает информацию от органов чувств доли секунды. Кратковременная память (или рабочая) удерживает небольшой объем информации (около 7 плюс-минус 2 элемента) в течение короткого времени — 20—30 секунд, если только мы не предпринимаем специальных усилий, чтобы ее удержать. Именно здесь происходит первичная обработка информации, и именно здесь мы теряем большую часть того, что слышим и видим, если информация не кажется нам важной, интересной или не повторяется.

Долговременная память — это наш бесконечный архив. Сюда информация попадает в результате сложного процесса консолидации, который требует времени и часто происходит во сне. Для того чтобы информация перешла из кратковременной в долговременную память, она должна пройти через фильтры внимания и эмоциональной значимости. Мы запоминаем то, на что обратили внимание, и то, что нас эмоци-

онально затронуло.

Механизмы запоминания включают в себя процессы кодирования (превращения информации в форму, пригодную для хранения), хранения (собственно удержания информации) и извлечения (доступа к информации, когда она нужна). Забывание — это не столько потеря информации, сколько невозможность ее извлечь. Наша память не похожа на жесткий диск компьютера. Это скорее сеть ассоциаций, где воспоминания хранятся не изолированно, а связаны с другими воспоминаниями, ощущениями, эмоциями, контекстом. И чем больше связей, тем легче воспоминание извлечь.

Роль внимания и эмоций в этом процессе критична. Внимание — это ворота в память. То, что не привлекло внимания, не будет запомнено. Эмоции — это усилитель. Любое событие, окрашенное сильной эмоцией (положительной или отрицательной), запоминается гораздо лучше, чем нейтральное. Это эволюционный механизм: нам нужно было запоминать опасности и возможности для выживания. Он работает и сегодня.

Феномен начала и конца: эффект первичности и эффект akhirности

Одни из самых мощных и хорошо изученных законов па-

мяти касаются расположения информации во времени. Эффект первичности заключается в том, что мы лучше запоминаем информацию, которая была представлена первой в последовательности. Это связано с тем, что у нас есть время и внимание, чтобы переработать и перевести ее в долговременную память. Первое впечатление действительно имеет огромное значение, потому что оно закладывает основу, на которую затем накладывается вся последующая информация.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.