

Алтайский государственный университет  
Научная библиотека



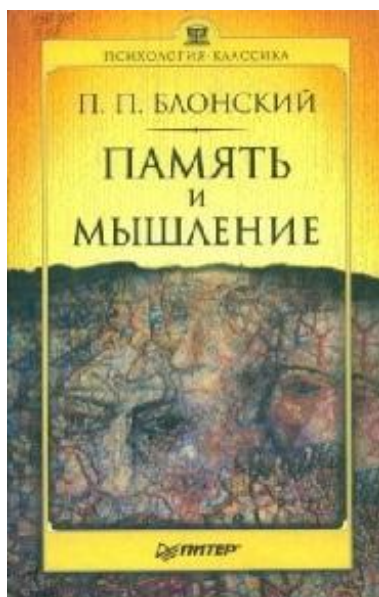
**Физиология и психофизиология памяти человека**  
Библиографический обзор

Барнаул 2018

Физиология и психофизиология памяти человека : библиографический обзор / АлтГУ, НБ, НГ ; сост. О. В. Дедова. – Барнаул, 2018. – 12 с. (18 источ.).

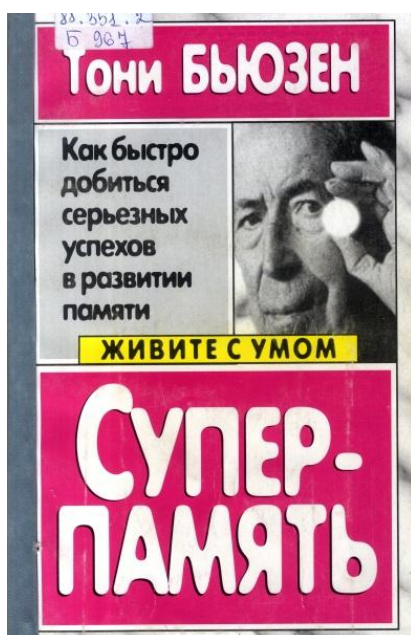
Память – одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. В повседневной жизни мы совершенно не задумываемся, что такое наша память, что она собой представляет и как работает. Вся информация, которая хранится у нас в голове, воспринимается, как нечто само собой разумеющееся. И только иногда, когда забываем что-то важное, мы вспоминаем, что она у нас есть. В обзоре представлена научная, научно-популярная, учебная литература по вопросам о видах памяти, ее возможностях, строении мозга, проблемам расширения возможностей памяти.

Обзор предназначен для преподавателей, аспирантов, студентов, а также широкому кругу читателей, интересующихся данной темой.



**Блонский, П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – (Психология-классика).**

Российский философ, педагог и психолог Павел Петрович Блонский оставил яркий след в истории отечественной науки — сначала как выдающийся знаток и блестящий интерпретатор философии платонизма, а в дальнейшем как один из корифеев советской психологии и автор генетической теории памяти. В своей книге «Память и мышление» П. П. Блонский показал, что четыре вида памяти – моторная, аффективная, образная и вербальная – представляют собой четыре последовательные стадии психического развития человека. Интеграция биологического и социокультурного знания позволила ученому представить впечатляющую картину эволюции не только памяти, но и человеческого поведения в целом.



**Бьюзен, Т. Супер-память / Т. Бьюзен. – Минск : Попурри, 2007. – 207 с. – (Живите с умом).**

Запоминание, сохранение, воспроизведение – вот три процесса, в которых выражается память. Автор предлагает широкому кругу читателей помощь в развитии этой способности человеческого мозга. Изучив советы, указания и разъяснения Тони Бьюзена, Вы в кратчайшие сроки добьетесь желаемых результатов, и механизм памяти, который, возможно, поначалу казался непостижимой загадкой природы, безотказно прослужит Вам всю жизнь.



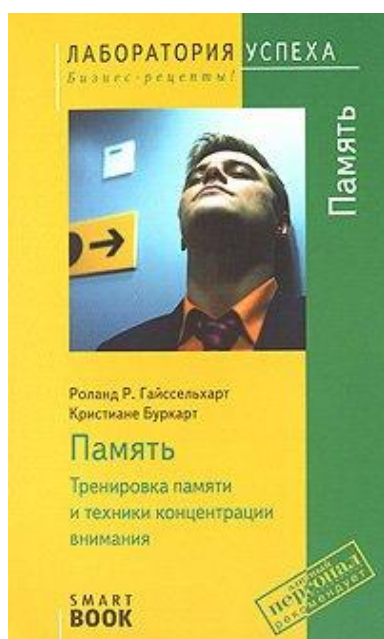
**Вьюжек, Т. Логические игры, тесты, упражнения: Для усиления концентрации внимания, увеличения объема памяти, развития пространственного воображения, повышения скорости мышления, расширения творческого потенциала / Т. Вьюжек. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 304 с.**

Том Вьюжек – профессиональный психолог, занимающийся вопросами мышления и увеличения возможностей памяти, разработал систему упражнений и тестов, которые помогут справиться с этими проблемами. Несложные и занимательные игровые тесты позволят по-новому взглянуть на возможности вашего разума. Вы научитесь запоминать большее количество информации, быстрее принимать решения, избавитесь от досадных провалов в памяти, научитесь концентрироваться в нужный момент, победите свою рассеянность. Книга предназначена для студентов, школьников, а также для всех тех, кто чувствует, что его память временами дает сбой.



**Гарибян, С. А. Школа памяти (Суперактивизация памяти через возрождение эмоций) / С. А. Гарибян. – М. : [Цицеро], 1992. – 64 с.**

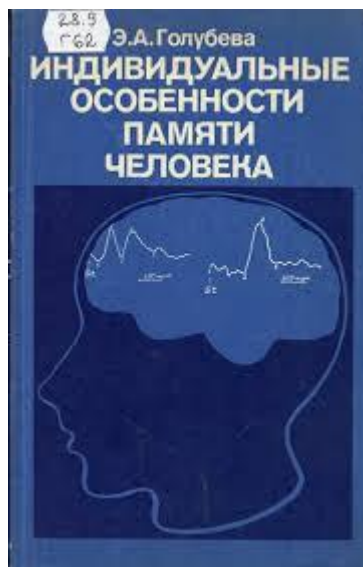
Практически все люди, взявшись за повышение собственной эффективности, рано или поздно приходят к осознанию необходимости изучения методов улучшения памяти, к изучению мнемотехник. Автор данной книги является создателем одной из таких техник. Работа посвящена обучению приемам более рационального мышления, развитию его образности. Суть методики С. Гарибяна сводится к использованию факторов нестандартных ситуаций, неординарности, вызывающих в нас положительные эмоции. Овладение изложенными в книге навыками поможет любому из нас улучшить свою коммуникабельность и гибкость мышления.



**Гейссельхарт, Роланд Р. Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания / Роланд Р. Гейссельхарт, К. Буркарт. – М. : Омега-Л, 2006. – 125 с. – (Taschen Guide. Просто! Практично!).**

С помощью описанного в этой книге метода Вы сможете в короткий срок развить свои способности к запоминанию и концентрации внимания и довести их до совершенства. В книге наглядно представлены отдельные шаги на пути к тому, чтобы сделать память надежной, а также важные приемы повышения концентрации внимания.

Книга написана простым, ясным и доступным языком, снабжена многочисленными примерами и иллюстрациями.



**Голубева, Э. А. Индивидуальные особенности памяти человека : (Психофизиологическое исследование) / Э. А. Голубева. – М. : Педагогика, 1980. – 151 с.**

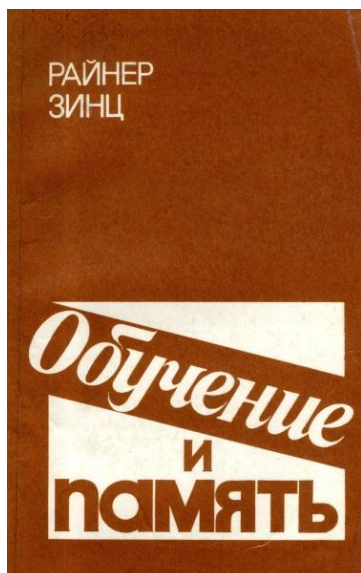
В монографии представлены новые экспериментальные данные по проблемам индивидуальных различий: описаны биоэлектрические параметры, с помощью которых у подростков и взрослых определяются устойчивые особенности функционирования мозга. Предложены электроэнцефалографические методики определения различных свойств, характеризующие современный уровень исследований. ЭЭГ-параметры сопоставлены с памятью. Книга дает научное обоснование необходимости учета индивидуальных психофизиологических различий при рассмотрении особенностей памяти, ее оптимизации в процессе обучения и трудовой деятельности.

Для научных работников в области психологии, психофизиологии, физиологии и педагогики.



**Джелали, А. В. Секреты Наполеона. Сверхпамять. Внимание. Скорочтение / А. В. Джелали. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 448 с. – (Серия «X-файлы»).**

Содержащиеся в этой книге материалы раскрывают секреты необыкновенных способностей Наполеона Бонапарта, поставивших его в ряд наиболее выдающихся людей всех времен. Помимо уникальных методов развития произвольной памяти, внимания и быстрого чтения, книга содержит подборку жизненно важных принципов, представленных в виде изречений и текстов.



**Зинц, Р. Обучение и память / Р. Зинц ; под ред. Б. А. Бенедиктова. – Минск : Выш. шк., 1984. – 238 с.**

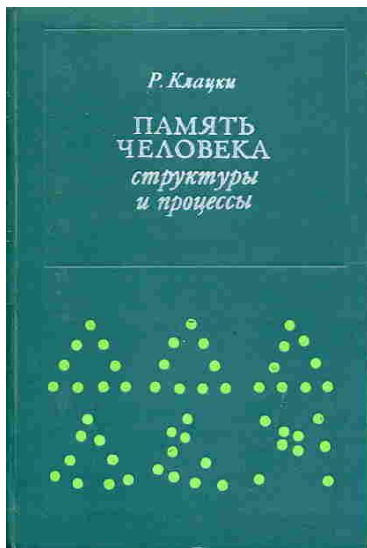
Изложены современные представления о процессах научения и запоминания. Многообразные функциональные связи различных структур мозга, обуславливающие эти процессы, поясняются интересными примерами обучения пчел, голубей, крыс, человекообразных обезьян, маленьких детей. Дано обоснование восстановления игрой и поведением нарушенных способностей к обучению и адаптации.

Монография рекомендуется врачам всех специальностей, психологам, биологам, педагогам.



**Зинченко, Т. П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т. П. Зинченко. – СПб. : Питер, 2002. – 320 с. – (Мастера психологии).**

В книге рассматривается история развития проблем памяти в общей, экспериментальной, инженерной и когнитивной психологии. Дается систематическое изложение современных представлений о видах памяти, структуре и функциях мнемических процессов, описаны модели кратковременной и долговременной памяти в когнитивной психологии. Специальная глава посвящена рассмотрению образов памяти. Подробно изложена система методов экспериментального исследования памяти.



**Клатцки, Р. Память человека: структуры и процессы / Р. Клатцки ; под ред. Е. Соколова. – М. : Мир, 1978. – 319 с.**

Изложение современных представлений о механизмах памяти. Рассмотрены сенсорные процессы, процессы, лежащие в основе распознавания образов, механизмы и теории кратковременной и долговременной памяти, дан психологический анализ процессов узнавания, припоминания и забывания. Книга написана живым, ясным языком.



**Лапп, Д. Невероятные возможности вашей памяти / Д. Лапп. – СПб. : Питер, 2003. – 224 с. – (Сам себе психолог).**

«Склероз вылечить нельзя, но о нем можно забыть» – эта шутка у многих вызывает не смех, а сожаление? Да потому, что мы постоянно что-нибудь забываем. И хорошо, если это «что-нибудь» забыть действительно хочется. А если нет?... Предлагаемая методика уникальна тем, что содержит практические упражнения по укреплению памяти, которые Вы можете выполнять где угодно. Предлагаемые техники доступны для людей любого возраста.





Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – СПб. : Питер, 2003. – 224 с. – (Сам себе психолог).

Книга американской исследовательницы содержит простые, доступные рекомендации по развитию и активизации памяти и эффективным способам запоминания. Издание может быть интересно как

руководство, полезное для каждодневного пользования в практической жизни. Эта книга популярна за рубежом и издавалась на английском и французском языках.

Для психологов и широкого круга читателей.



Ляудис, В. Я. Память в процессе развития / В. Я. Ляудис. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 255 с.

Книга посвящена сравнительно-генетическому изучению развитых и элементарных форм памяти человека. Их функции и деятельности выясняются на конкретном экспериментальном материале, раскрываются условия развития процессов произвольного запоминания, припоминания и

некоторых элементарных форм памяти. Автор рассматривает задачи, средства, условия развития памяти в учебной деятельности.

Книга адресована психологам, студентам, аспирантам, научным работникам, а также преподавателям средней и высшей школы.



**Матюгин, И. Запоминание лиц и имен / И. Матюгин, Е. Чакаберия. – М. : Эйдос, 1993. – 174 с. – (Резервы нашей памяти).**

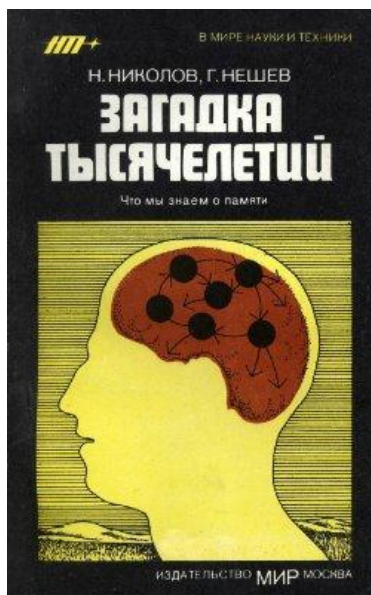
Эта книга продолжает серию «Резервы нашей памяти». Развивается умение составлять фоторобот, определять цвет, шероховатость голоса, находить сравнение людей с животными и растениями. Даны элементы японской физиогномики – определение черт характера людей по форме лица. Особое внимание уделено умению запоминать иностранные фамилии. Даны значения имен в древнеславянском, еврейском, русском, скандинавском и др. языках.

Книга для детей, родителей, учителей, школьных психологов.



**Никитина, Т. Б. Самоучитель по развитию памяти: (техника скоростного запоминания) / Т. Б. Никитина. – М. : Международное агентство А. D. & T., 1999. – 296 с. – (Самостоятельно от азов к мастерству).**

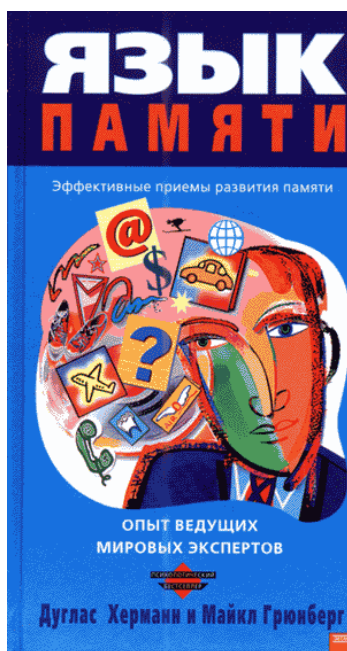
Настоящая книга представляет собой систематическое изложение экспериментального практического курса по развитию способностей запоминания, разработанного автором на факультете психологии МГУ и успешно опробованного в учебных и массовых аудиториях. Разделы книги представляют собой уже известные и совершенно новые эффективные способы запоминания в их применении в обучении и практической жизни в диапазоне от быстрого запоминания иностранных слов до запоминания комбинаций игральных карт.



**Николов, Н. Загадка тысячелетий. Что мы знаем о памяти / Н. Николов, Г. Нешев. – М. : Мир, 1988. – 144 с. – ([В мире науки и техники]).**

Книга болгарских авторов в популярной форме знакомит читателя с историей исследования и современными представлениями о механизмах памяти человека. Рассматриваются вопросы тренировки памяти и оптимального использования индивидуальных способностей человека.

Для читателей, интересующихся механизмами и тренировкой памяти.



**Херманн, Д. Язык памяти: Эффективные приемы развития памяти / Д. Херманн, М. Грюнберг. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с. – (Психологический бестселлер).**

В этой книге двое ведущих мировых экспертов, занимающихся проблемами расширения возможностей памяти, рискуя репутацией, рассказывают о казусах своей памяти и, анализируя эти досадные провалы, объясняют причины «сбоев» и дают профессиональные советы, как этого избежать. Несложные ежедневные тренировки помогут Вам развить почти феноменальную память, и вы сможете не только с первого раза запоминать новые лица и имена, а также быстро усваивать важные факты, успешно готовиться к экзаменам и устным выступлениям, осваивать иностранные языки.



Хэнкок, Д. Самоучитель по развитию памяти / Д. Хэнкок. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.

Есть ли у Вас сложности с запоминанием имен, дат и лиц? Если так, то Вам трудно будет поверить, что автор книги, чемпион мира по запоминанию – Джонатан Хэнкок, – смог выучить наизусть целый телефонный справочник! И как утверждает он сам, память у него самая обыкновенная, просто он научился ею эффективно пользоваться и теперь предлагает свой метод развития памяти читателям. Если Вы сумеете понять механизм работы Вашего мозга и решите этим воспользоваться, результаты будут феноменальны. Используя техники запоминания с помощью визуальных и «словесных» картинок, Вы освоите шаг за шагом эту уникальную методику и будете поражены безграничными возможностями своей памяти.

За изданиями, представленными в обзоре,  
приглашаем в научную библиотеку Алтайского  
государственного университета