

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Врач-памятолог	7
Глава 1. Сила памяти	11
Глава 2. Как работает память	25
Сенсорная память	29
Кратковременная память	30
Долговременная память	33
Гигантское хранилище нашего ума	41
Если порыться в шкафах нашего разума...	46
Глава 3. Как память не работает.....	50
Пластичность памяти	52
Вечны ли воспоминания?	56
Искусственные воспоминания: подсказки	61
Стимуляция мозга	68
Гипноз	73
Сыворотка правды	78
Глава 4. На чем основано забывание: несовершенный механизм	84
Почему мы забываем	87
Интерференция	88
Сбои при извлечении информации	90
Мотивированное забывание	94
Несохраненные воспоминания	97

Глава 5. Разум и плоть: что влияет на память	101
Память и стресс	101
Память и черепно-мозговые травмы	110
Память и секс	112
Память и наркотики: алкоголь	113
Память и наркотики: марихуана	125
Глава 6. Память и старость	134
Сенсорная память и старение	138
Кратковременная память и старение	143
Долговременная память и старение	145
Очень долговременная память	148
Мажорный финальный аккорд	152
Глава 7. Последствия несовершенства памяти	155
Воспоминания в деталях	158
Воспоминания о событиях	161
Смещение ключевых событий	167
Воспоминания о людях	168
Воспоминания о самих себе	173
«Я незауряден»	175
«Я был на высоте»	182
Глава 8. Сила внушения	191
Память и реклама	191
Прагматические предположения	193
Память и здоровье	201
Память и политика	205
Память и закон	206
Глава 9. Компьютеризация памяти	219
Как по максимуму использовать то, что у нас есть	228
Борьба с забыванием	231
Изучение иностранных языков	236
Я никогда не забуду... этого, как его там?	238
Другие способы упростить запоминание	240
Еще раз о гибкости памяти	243
<i>Слова благодарности</i>	246
<i>Примечания</i>	247