

Г.И. ЧЕЛПАНОВ

*ПОСОБИЕ ПО ПАМЯТИ
И МНЕМОНИКЕ*



*ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА*

УДК 159.953

ББК 88.3

Ч-40

Серия «Эксклюзив: Русская классика»

Серийное оформление *А. Фереца, Е. Фереца*

Дизайн обложки *В. Воронина*

Челпанов, Георгий Иванович.

Ч-40 Пособие о памяти и мнемонике / Георгий Иванович Челпанов. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Эксклюзив: Русская классика)

ISBN 978-5-17-185898-8

В данной книге выдающийся философ и психолог Георгий Иванович Челпанов объясняет, как устроена память, какие существуют методы ее развития, что такое мнемоника и почему ассоциации и визуализация плохо подходят для укрепления памяти. Теоретический материал сопровождается простыми и эффективными советами, которые позволят читателям улучшить свои когнитивные способности, освоить эффективные техники запоминания ценной информации и сфокусировать внимание на том, что действительно важно.

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-185898-8 © ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Предлагаемая книга составлена частью из статей, помещённых в «Мире Божьем» за 1892 год, № 11 и 12, под заглавием: «Что такое память и как её развить?», частью — из публичных лекций по психологии, читанных в Киеве в весеннем полугодии 1900 года.

Если в этой книге, посвящённой вопросу развития памяти, автор уделяет много места мнемонике, являвшейся до сих пор достоянием лубочной литературы, то делает это на основании следующих соображений.

Хотя мнемоника как искусство почти всегда отвергалась людьми науки, однако интерес к ней у интеллигентной публики не ослабевает: учителя мнемоники всё ещё находят для себя учеников. Это обстоятельство показывает, что очень многие совершенно не знают, что такое мнемоника.

Автору приходилось убеждаться в том, что даже представители высшей интеллигенции: учителя, врачи, адвокаты, инженеры, студенты — обыкновенно бывают незнакомы с тем, что такое мнемоника. Ему неоднократно приходилось слышать заявления вроде следующего: мне, по моей профессии, очень многое приходится удерживать в памяти; к сожалению, память у меня очень плохая, и я не знаю, не обратиться ли мне к учителю мнемоники, чтобы он *укрепил* мне память?

Все эти обстоятельства делают очевидным то, что у нашей интеллигентной публики нет правильного представления, что такое мнемоника. Да если бы кто-нибудь и захотел познакомиться с сущностью и значением мнемоники, то это оказалось бы делом в высшей мере трудным, потому что сочинения по педагогике и психологии, где он пожелал бы найти указания по этому вопросу, обыкновенно совершенно его не затрагивают. Это и послужило для автора поводом дать в настоящем сочинении место вопросу о сущности и значении мнемоники.

Глава первая

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПАМЯТИ

Краткий очерк физиологии нервной системы. — Сущность нервного возбуждения. — Функции головного мозга. — Значение кровообращения для нервной деятельности. — Гипотезы о физиологических основах памяти: гипотеза «следов», гипотеза «движений», сохраняющихся в нервном веществе, гипотеза «предрасположения». — Физиологическое объяснение привычных движений.

Конечно, многие из читателей этой книги слышали о *мнемонике*, или «искусстве приобрести хорошую память», но, наверное, очень немногие знают, что такое мнемоника на самом деле. Если бы такое искусство в действительности было возможно, то оно было бы полезнейшим искусством для человечества, потому что

приобрести хорошую память — значит сделаться способным легко усваивать различные знания и, раз усвоив, сделать их своим прочным достоянием; если бы такое искусство было в самом деле возможно, то всякий мог бы без труда приобрести большой запас знаний; но, к сожалению, обещание учителей мнемоники в несколько приёмов улучшить память есть заблуждение.

В настоящей книге я намерен показать своим читателям, что такого искусства не существует, что, правда, выработаны целесообразные способы запоминания, но что нет способов улучшения, или «развития», памяти в том смысле, как это предлагают учителя мнемоники.

Чтобы можно было говорить о том, может ли память «развиваться», нам необходимо прежде всего ознакомиться с тем, что такое память. Ответ на этот вопрос мы должны искать в физиологии, или науке, которая исследует то, что совершается в нашем теле, и в психологии, или науке, которая исследует то, что совершается в нашей душе.

Чтобы объяснить то, что делается в нашей душе, часто бывает необходимо знать то, что делается в нашем теле: психология обыкновенно должна пользоваться указаниями физиологии, а это происходит оттого, что между душой и телом существует тесная связь.

Какого рода эта связь, мы разбирать здесь не станем: этот вопрос в настоящую минуту для нас не представляет важности. Мы не будем говорить о том, существует ли «душа», и если существует, то как она воздействует на тело; мы не будем говорить о том, правы ли материалисты, которые считают, что никакой души в человеке нет, что есть только мозг или нервная система, которая и совершает всё то, что обыкновенно приписывается душе. Как бы мы эти вопросы ни решали, это безразлично для вопроса о сущности памяти.

Для нас из вопроса об отношении между душой и телом важно заметить только то, что когда в нашей душе совершаются какие-нибудь процессы, когда мы, например, переживаем какое-нибудь *чувство*, когда у нас в сознании есть какая-нибудь

мысль, когда у нас есть какое-нибудь *желание*, то в это время у нас в теле совершаются вполне определённые процессы, происходит то или другое движение частиц мозга, то или другое изменение в кровообращении или в сердцебиении и т. п.

Вследствие того, что душевная деятельность так тесно связана с физической, мы для решения вопроса, что такое память, должны предварительно ответить на вопрос, что такое мозг или нервная система, каково её строение и какого рода изменения вообще в ней могут происходить в то время, когда мы переживаем что-нибудь в нашем сознании.

Я сначала напомню читателю в самых общих чертах строение и функцию мозга, разумеется, ограничиваясь самым существенным.

Если в нашем присутствии физиолог вскрыет череп человека, то, по удалении так называемых оболочек мозга, нашему взору представится головной мозг с его различными частями. Главная часть головного мозга — это полушария; они занимают самую верхнюю часть черепной полости

и покрыты так называемыми бороздками и извилинами; есть правое и левое полушарие. Ниже полушарий лежат две другие части головного мозга — это мозжечок и продолговатый мозг; от продолговатого мозга начинается спинной мозг — это толстая нить, проходящая через позвонки до нижней части спины; от спинного мозга берут начало другие нити, проходящие между позвонками и распространяющиеся по всему телу. Эти нити на всём своём протяжении разветвляются и затем тончайшими, невидимыми для простого глаза нитями покрывают различные органы: часть их идёт к мускулам, часть — к поверхности кожи и т. п., эти тончайшие нити и есть то, что называется нервными *нитьями*, или *волокнами*. Физиологи, кроме того, различают нервные *клетки*. Из нервных клеток и волокон составляется вся нервная система.

В последнее время анатомы нашли, что вся центральная нервная система состоит из особых анатомических единиц, так называемых *нейронов*. Нейрон представляет собой именно соединение *клетки* с нервными *волокнами*, выходящими из неё в виде

отростков. Одни из этих отростков короткие — это так называемые *протоплазматические* отростки, и один длинный отросток, именуемый *осевоцилиндрическим*. Этот-то отросток и называется нервной нитью. Нейроны связываются друг с другом таким образом, что осевоцилиндрический отросток одного сплетается с протоплазматическими отростками другого (см. рис. 1). Некоторые анатомы утверждают, что осевоцилиндрические отростки обладают способностью приходить в движение, а именно — удлиняясь или укорачиваясь. При этом происходит то, что когда осевоцилиндрические отростки одного нейрона удлиняются, то устанавливается связь с другим нейроном, а когда укорачиваются, то эта связь прекращается¹.

¹ Об этом см: В. М. Бехтерев. Статьи // Обзорение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. СПб., 1896. № 1. С. 12; С. А. Суханов. Учение о нейронах в приложении к объяснению некоторых психических явлений // Вопросы философии и психологии. М., 1896. № 34. С. 365–395.

Существует ещё один способ объяснения соединения и разъединения нейронов (Ramon y Cajal'a), но он для нас не представляет особого интереса.

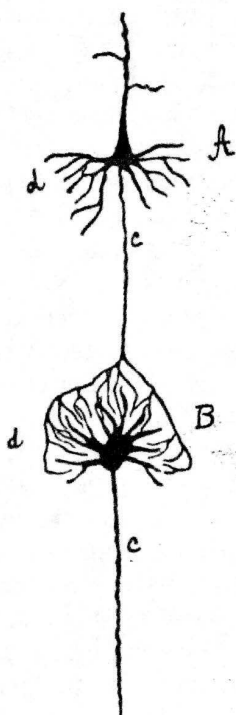


Рис. 1. Схема соединения нейронов. Нейрон *A*, *d* — его протоплазматические отростки, *c* — осевоцилиндрический. Нейрон *B* (обозначение его отростков то же самое) соединяется с нейроном *A* таким образом, что осевоцилиндрический отросток *A*, обозначенный через *c*, приходит в соприкосновение с протоплазмическими отростками *B*, обознач. посредством *d*

Как я сказал, физиологи различают нервные *нити* и нервные *клетки*. Если мы вырежем из тела нервную нить и положим её под сильно увеличивающий микроскоп, то заметим, что нервная нить состоит из оболочки, покрывающей так называемое нервное вещество, которое для нас и представляет главный интерес. Если мы сделаем то же самое с нервными клетками, то увидим, что они имеют почти круглую форму и отличаются друг от друга количеством отростков. Нервные клетки признаются главной составной частью головного мозга; некоторые физиологи нашли способ сосчитать их; по их мнению, число клеток доходит до 600 миллионов.

Зная, что головной и спинной мозг состоят из нервных клеток и нервных нитей, спросим себя, как действуют эти нервные элементы? Физиологи предполагают, что вещество клеток и вещество нитей имеет один и тот же состав и обладает способностью очень быстро разлагаться. Чтобы объяснить, что делается с нервным веществом в то время, как нерв действует, возьмём в пример порох. Если мы в кучку по-

роха бросим искорку, то порох вспыхнет и разложится на свои составные части; при разложении он может произвести известное количество работы: мы знаем, что посредством разложения одного фунта пороха можно поднять на воздух целую скалу. Когда нерв действует, то с его веществом происходит приблизительно то же самое, что и с порохом.

Физиологи, чтобы показать деятельность нерва, обыкновенно поступают следующим образом: они отрезают ножку лягушке в том месте, которое соответствует нашему колену, оставляя в целости так называемый седалищный нерв, связанный с мускулами голени, которые своим сокращением приводят в движение лапку лягушки. Имея такой «препарат»¹, мы можем наблюдать, что в состоянии производить нерв, когда он действует; для этого мы должны раздражать или возбуждать его; а это мы можем делать различными способами: щипать нерв, прикасаться к нему чем-нибудь горячим или холодным, прикладывать к нему

¹ Как выражаются в этом случае физиологи.

какое-нибудь вещество, напр., соль; во всех этих случаях мы заметим, что нерв *возбуждается*; об этом мы можем судить по тому, что лапка лягушки *сокращается* всякий раз, как нерв возбуждается.

Что же делается с нервным *веществом* в то время, как мы возбуждаем нерв? Оно разлагается, подобно пороху, и это разложение передаётся от одного конца нити до другого. Поясним это сравнением. Положим, что мы взяли порох и насыпали на столе таким образом, чтобы образовалась длинная тонкая полоска. Затем мы бросили искорку с одного конца полоски; тогда порох, вспыхнув с этой стороны, передаст огонь другой части, эта — следующей и т. д., пока не сгорит вся полоска. То же самое происходит и с нервным веществом: разложение нервного вещества передаётся от одной части до другой, пока не дойдёт до мускула, и здесь-то оно совершает работу, т. е. сокращает мускул.

Аналогия между сгоранием пороха и разложением нервного вещества полная, но есть и существенная разница между этими двумя «сгораниями». Когда порох сгорит,

то он перестаёт существовать: нельзя его зажечь второй раз. Если бы с нервным веществом делалось то же самое, что и с порохом, то мы могли бы возбудить нерв только один раз, нервное вещество разложилось бы, и мы уже больше не были бы в состоянии возбуждать нерв, а между тем в действительности мы можем возбуждать его много раз. Отчего же это происходит, если нервное вещество разлагается? Это происходит оттого, что взамен, так сказать, «истраченного» вещества появляется другое. Надо знать, что нерв находится в соприкосновении с кровеносными сосудами; относительно же крови мы знаем, что она содержит различные питательные вещества, которые служат для того, чтобы восстанавливать всё то, что нашим телом истрачено. Это же, разумеется, справедливо и относительно нервного вещества; как только оно разложилось, из крови тотчас поступает в нерв материал, из которого вновь создаётся нервное вещество; таким образом, жизнь нерва сводится к беспрестанному умиранию и оживанию; отсюда понятно, что нерв работает тем лучше, чем