

Ответьте на следующие вопросы и складывайте полученные баллы. Сумма баллов по 10-ти вопросам даст приблизительную оценку Вашей памяти:

1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?

- Несколько – те, которыми постоянно пользуюсь – 2.
- Ни одного, даже свой иногда забываю – 1.
- Точно не считал, но много – 3.

2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?

- Бывает, если меня перебивают – 1.
- Никогда, меня и в других это раздражает – 3.
- Случается, если это что-то несущественное – 2.

3. Можете ли вы вспомнить какую-нибудь любимую одежду из дошкольного детства?

- Конечно, и не одну – 3.
- Нет, если только по фото – 1.
- С трудом, но игрушки помню – 2.

4. Вы можете забыть о важной встрече?

- Периодически этим страдаю – 1.
- Считанные разы бывало такое, когда забывал записать – 2.
- Нет, если она назначена в обозримом будущем – 3.

5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?

- Страхуюсь – прохожу все отделы – 2.
- Нет, я точно помню, что мне нужно – 3.
- Да, если нужных покупок больше трех – 1.

6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?

- Да, если происходило что-то выдающееся – 2.
- Только в общих чертах – 1.
- Думаю, да – 3.

7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?

- Не помню, потому что никогда не знал – 1.
- Не больше пары куплетов и припева – 2.
- И помню, и пою – 3.

8. Вы вспомните имя старого приятеля, с которым не общались много лет?

- Да, если раньше мы были близки – 2.
- Нет, для меня это проблема – 1.
- Если мы общались, непременно вспомню – 3.

9. Вспомните ли вы дорогу, по которой однажды уже ходили?

- Едва ли, я типичный «топографический кретин» – 1.
- Возможно не сразу, но в процессе поиска вспоминаю – 2.
- Скорее всего, у меня хорошая зрительная память – 3.

10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?

- Нет, но это заслуга записной книжки – 2.
- Да, на меня уже даже не обижаются – 1.
- Нет, помню даже, сколько кому лет – 3.

Если Вы набрали:

16 и менее баллов. Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Можно, конечно, над этим умиляться, но жить с таким «набором» сложно. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить стихи и иностранные языки.

От 17 до 23 баллов. У вас память достаточно посредственная. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой забита ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому разгрузите голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе – компьютер, электронные записные книжки, в быту – мобильный телефон, таймеры и будильник.

24 и более баллов. Память и внимание – ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. А кроме того, нередко лишают себя радости творчества и открытий.