

# **Tecniche di Memoria**

**e**

**Comprensione dei testi**

**Francesco Cordua**



Tecniche di Memoria e Comprensione dei testi  
Copyright © 2012, EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0  
2017 2016 2015 2014 2013 2012

*Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno  
dell'ultima ristampa effettuata*



*A norma di legge, le pagine di questo volume non possono essere fotocopiate o ciclostilate o comunque riprodotte con alcun mezzo meccanico. La casa editrice sarebbe particolarmente spiacente di dover promuovere, a sua tutela, azioni legali verso coloro che arbitrariamente non si adeguano a tale norma.*

*L'Editore*

**Autore: Francesco Cordua**

**Lavoro di sviluppo: Chiara Forlenza, Simona Picardi, Barbara Pello**

**Supervisione: Barbara Pello**

**Redazione: EdiSES S.r.l. – Napoli**

**Progetto grafico e composizione: EdiSES S.r.l. – Napoli**

**Fotoincisione: PrintSprint – Napoli**

**Stampato presso la Litografia di Enzo Celebrano – Pozzuoli (Napoli)**

**per conto della EdiSES S.r.l. – Napoli**

**http://www.edises.it E-mail: info@edises.it**

**ISBN 978 88 6584 138 9**

---

# INDICE GENERALE

Introduzione

ix

---

## PARTE I – LA MEMORIZZAZIONE VELOCE

---

<b>1. Elementi dell'apprendimento rapido</b>	<b>3</b>
1.1 La capacità mnemonica della nostra mente	3
1.2 Il ruolo della musica	4
1.3 Riflessi positivi nel memorizzare	6
<b>2. La memorizzazione. Problematiche e tecniche risolutive</b>	<b>9</b>
2.1 Problematiche relative alla memorizzazione del nozionismo	9
2.2 Obiettivo e basi della memorizzazione	10
2.2.1 <i>La fase di ingresso delle informazioni</i>	11
2.3 La visualizzazione come risorsa mentale	12
2.4 La <i>visualizzazione creativa</i> come strategia	13
2.5 Visualizzare informazioni astratte	15
<b>3. Intelligenza e flessibilità creativa</b>	<b>19</b>
3.1 Difficoltà riscontrabili	19
3.2 Si può diventare più intelligenti?	19
3.3 Le intelligenze multiple	21
3.4 Acquisire elasticità nell'associazione di immagini	22
3.5 Struttura del cervello	22
3.6 <i>Brain storming</i>	23
3.7 Tecnica di memorizzazione di elenchi o classificazioni. Un'anticipazione	25
<b>4. Costruzione del metodo</b>	<b>27</b>
4.1 La conversione fonetica numeri-suoni	27

4.2	Visualizzare e memorizzare lo schedario mentale da 1 a 100	31
4.3	Prepararsi a memorizzare	31
4.4	Quali e quante informazioni memorizzare in un'applicazione sotto forma di elenco. Un esempio	33
4.5	Come memorizzare le informazioni numeriche	34
4.6	Come memorizzare le date storiche	36
4.7	Curiosità sulla memorizzazione di numeri	37
<b>5.</b>	<b>Applicazione del metodo</b>	<b>39</b>
5.1	L'organizzazione mentale nel memorizzare una sequenza ordinata di informazioni	39
5.2	Il criterio di scelta delle schede mnemoniche da utilizzare	40
5.3	Un esempio pratico	40
5.4	La memorizzazione vera e propria	41
5.5	Uno schedario mentale da 400 elementi	43
5.6	Memorizzare il nozionismo sulla cultura generale e sulla parte scientifica	48
5.6.1	<i>I 10 fiumi più lunghi d'Italia</i>	48
5.6.2	<i>I 10 fiumi più lunghi del mondo</i>	50
5.6.3	<i>I 10 laghi più estesi d'Italia</i>	51
5.6.4	<i>I 10 laghi più estesi del mondo</i>	53
5.6.5	<i>I 10 monti più alti d'Italia</i>	55
5.6.6	<i>I 10 monti più alti del mondo</i>	57
5.6.7	<i>Le capitali d'Europa</i>	60
5.6.8	<i>I capoluoghi di provincia italiani</i>	64
5.6.9	<i>Premi Nobel italiani</i>	67
5.6.10	<i>I premi Nobel per la chimica</i>	70
5.6.11	<i>I premi Nobel per l'economia</i>	72
5.6.12	<i>I premi Nobel per la fisica</i>	74
5.6.13	<i>I premi Nobel per la letteratura</i>	76
5.6.14	<i>I premi Nobel per la medicina</i>	77
5.6.15	<i>I premi Nobel per la pace</i>	79
5.6.16	<i>La Costituzione della Repubblica Italiana. Principi fondamentali</i>	81
5.6.17	<i>I palazzi delle Istituzioni italiane</i>	85
5.6.18	<i>I Paesi UE che hanno adottato la moneta unica</i>	87
5.6.19	<i>Gli anni '70 in Italia</i>	89
5.6.20	<i>Gli anni '70 nel mondo</i>	94
5.6.21	<i>Gli anni '80 in Italia</i>	99
5.6.22	<i>Gli anni '80 nel mondo</i>	107

5.6.23	<i>Gli anni '90 in Italia</i>	113
5.6.24	<i>Gli anni '90 nel mondo</i>	119
5.6.25	<i>Storia della Letteratura: 1200-1300</i>	128
5.6.26	<i>Storia della Letteratura: 1400-1800</i>	130
5.6.27	<i>Storia della Letteratura: 1800-1900</i>	135
5.6.28	<i>I Presidenti USA</i>	138
5.6.29	<i>Alcuni grandi e le loro opere</i>	140
5.6.30	<i>I Pontefici dal 1800 ad oggi</i>	144
5.6.31	<i>Apparato scheletrico</i>	147
5.6.31.1	<i>Scheletro assile</i>	148
5.6.31.2	<i>Scheletro appendicolare</i>	149
5.6.31.3	<i>Tipi di ossa</i>	150
5.6.31.4	<i>Il cranio</i>	152
5.6.31.5	<i>La colonna vertebrale</i>	154
5.6.31.6	<i>I tipi di movimento</i>	156
5.6.32	<i>Apparato digerente</i>	158
5.6.33	<i>I muscoli del corpo umano</i>	159
5.6.34	<i>I denti</i>	163
5.6.35	<i>La tavola periodica degli elementi</i>	166
5.7	<i>Il ricordo a lungo termine</i>	167

## PARTE II – LA COMPRESIONE DEL TESTO

<b>6.</b>	<b>La comprensione del testo. Problematiche e tecniche migliorative</b>	<b>175</b>
6.1	I limiti dell'attenzione conscia	175
6.2	Test di verifica sulla comprensione del testo. I criteri di valutazione	176
6.3	Primo test di autovalutazione	177
6.4	Come superare le difficoltà relative alla lettura di un brano	183
<b>7.</b>	<b>Il confine tra il comprendere e l'interpretare un testo</b>	<b>185</b>
7.1	I rischi dell'interpretazione	185
7.2	Incuria nel linguaggio	186
7.3	Adeguare le proprie aspettative	187
<b>8.</b>	<b>Filtri linguistici strategici. I quantificatori universali</b>	<b>189</b>
8.1	Tre filtri fondamentali: cancellazioni, distorsioni e generalizzazioni. Premesse	189
8.2	Le generalizzazioni	189

8.3	Usò strategico dei quantificatori universali	191
8.3.1	<i>Caso 1 di 2 – Richiesta di incoerenza</i>	191
8.3.2	<i>Caso 2 di 2 – Richiesta di coerenza</i>	193
8.4	Altre forme di generalizzazione linguistica	195
8.4.1	<i>Operatori modali di possibilità e di necessità. Come riconoscerli</i>	195
8.4.2	<i>Operatori modali di possibilità e di necessità. Come e se usarli</i>	196
8.5	Come comportarsi quando si riconoscono altre forme di filtri linguistici	198
<b>9.</b>	<b>I filtri linguistici non strategici. Cancellazioni e distorsioni</b>	<b>199</b>
9.1	Le cancellazioni: come riconoscerle	199
9.1.1	<i>Nomi non specificati</i>	199
9.1.2	<i>Verbi non specificati</i>	200
9.1.3	<i>Paragoni e giudizi</i>	200
9.1.4	<i>Astrazioni</i>	201
9.2	Le distorsioni: come riconoscerle	201
9.2.1	<i>Lettura del pensiero</i>	202
9.2.2	<i>Presupposti</i>	202
9.2.3	<i>Causa-effetto</i>	205
9.2.4	<i>Equivalenza complessa</i>	209
9.3	La presa di coscienza. Un esercizio importante	209
9.4	L'uso della negazione come forma distrattiva	210
9.5	Condizionare il riconoscimento delle violazioni linguistiche. Esercizi utili	212
<b>10.</b>	<b>Procedura di approccio alla lettura di un testo e relativi test di autovalutazione</b>	<b>215</b>
10.1	Procedura di lettura di un quesito	215
10.2	Secondo test di autovalutazione	217
10.3	Terzo test di autovalutazione	225
10.4	Soluzioni dei test di autovalutazione	231
	<b>Considerazioni conclusive</b>	<b>233</b>
	<b>Bibliografia</b>	<b>236</b>