

Адам Уилсон

# Как развить интеллект

**психология  
умника**



Бизнес-литература



Адам Уилсон

**Как развить интеллект.  
Психология умника**

«АВ Паблишинг»

2014

## **Уилсон А.**

Как развить интеллект. Психология умника / А. Уилсон — «АВ Пабблишинг», 2014 — (Библиотека делового человека)

ISBN 978-5-457-68928-2

Современная жизнь требует от человека постоянной работы ума. Нужно знать свою профессию, разбираться в новой технике, быть внимательным и держать в памяти массу дел и заданий. В такой ситуации наш мозг оказывается перегружен. Между тем, чтобы постоянно быть на пике умственной формы, нужно заняться тренировкой интеллекта. Несколько простых и эффективных упражнений, если выполнять их регулярно, помогут стать внимательным, улучшат память и научат логически мыслить. В этой книге издательства АВ Publishing доступно рассказано, как становиться умнее с каждым днем.

ISBN 978-5-457-68928-2

© Уилсон А., 2014  
© АВ Пабблишинг, 2014

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Что такое интеллект	8
Глава вторая. Начинаем тренировки	10
2.1. Запись	11
2.2. Логические и интеллектуальные игры	12
2.3. Обучение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Адам Уилсон**

## **Как развить интеллект.**

### **Психология умника**

© Уилсон, А., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

\* \* \*

## Введение

Принято считать, что интеллектуальные способности каждого человека, его тип мышления и склад ума (например, математико-аналитический или образно-гуманитарный) заложены самой природой и впоследствии могут лишь незначительно корректироваться воспитанием и направленным развитием, которое эффективно, в основном, в детском возрасте. То есть интеллект взрослого человека определяется и формируется только в самом начале его жизни. Поэтому многие считают, что интеллект формируется раз и навсегда, а значит, его невозможно развить или натренировать. А раз улучшить показатели интеллекта невозможно, то не стоит и пытаться. Во многом такой подход верен, однако, он не полностью соответствует истине.

Вне всякого сомнения, никакие тренировки не помогут каждому человеку стать гением уровня Моцарта или Эйнштейна, поскольку для гениальности важно уникальное сочетание генетических предпосылок, правильного воспитания, подходящих социальных условий и нужного развития природных способностей.

Но каждому человеку под силу значительно развить собственный интеллект в любом возрасте, даже если индивидуальные способности не получили нужного толчка в детстве или не были даны от самого рождения.

Каждому из нас дано достичь весьма высокого уровня интеллектуальных способностей, нужно только постараться и приложить усилия, чтобы получить заметный результат.

Существует и еще одно заблуждение об умственных способностях. Оно относится в большей степени к тем, чьи интеллектуальные качества в той или иной степени были развиты, а также к тем, кого принято считать и называть одаренными людьми. Как правило, развитыми бывают только несколько способностей, например, математическое мышление и память или умение разбираться в людях и художественный талант. При этом остальные свойства остаются неохваченными и люди не стремятся заниматься их формированием и укреплением. Однако, каким бы талантливым специалистом ни был человек в своей области, это не значит, что он находится на пике своего умственного развития.

Наверняка Вам в жизни уже встречались люди, которые обладают большими познаниями в области гуманитарных наук, легко и быстро умеют охватить мыслью главную идею какой-нибудь сложной научной концепции, но испытывают огромные трудности, когда им приходится пересчитать мелочь в магазине. А некоторые, наоборот, невероятно быстро справляются с математическими задачами, но способны растеряться, когда речь заходит об оценке простых жизненных ситуаций или о характеристике поведения других людей.

Интеллект требует гармоничного и полноценного развития! Несбалансированное развитие ума чем-то напоминает неравномерную тренировку мышц. Работать только над совершенствованием одной способности – все равно, что записаться в тренажерный зал и заниматься развитием только мышц рук. Отличная спортивная форма требует сбалансированной нагрузки для каждой из групп мышц во всем теле, а чтобы этого добиться, необходимо знать, что именно и в каком порядке тренировать. На свете не существует волшебного тренажера или таблетки, которые могли бы за неделю сделать из офисного работника олимпийского чемпиона. Интеллект тоже невозможно улучшить быстро и просто, повторив пару раз одно упражнение. Однако почти каждому человеку есть куда стремиться.

Недавние исследования ученых доказали, что наш интеллект – это не заданная постоянная величина. Коэффициент интеллекта, или IQ, который еще совсем недавно считался единицей практически неизменной, можно существенно улучшить. Средний показатель интеллекта равен 110 пунктам, но его реально увеличить до уровня 130 пунктов, а такой результат уже расценивается как одаренность.

Причем совсем не важно, сколько вам лет, чтобы начать всерьез заниматься развитием своего мозга. Учёные обнаружили, что новые нейроны человеческого мозг способен создавать даже в возрасте 60–70 лет. Нервные клетки восстанавливаются, хоть и очень медленно, даже после тяжелых травм и повреждений. Это свойство нейропластичности можно использовать и для создания новых клеток, а значит, для улучшения своих умственных способностей.

Именно для тех, кому интересно развитие своего ума, была создана эта книга.

## Глава первая. Что такое интеллект

Человеческий мозг – это уникальный, многофункциональный и мало изученный орган. Несмотря на это, ученым уже удалось выявить достаточно закономерностей, которые могут быть использованы человеком для развития своих способностей. Мозг является суперкомпьютером, который весит чуть больше одного килограмма. Он отдает команды и контролирует работу всего организма. Именно его работа определяет все действия, которые Вы совершаете. Ваш мозг решает, как Вы думаете и принимаете решения, как чувствуете и ощущаете, как действуете и как находите контакт с незнакомыми людьми. Именно работа мозга отвечает за то, каким Вы являетесь человеком, какой личностью. Мозг помогает интенсивно и продуктивно работать, поддерживать дружеские и семейные отношения. Он также отвечает за все ваши положительные и отрицательные эмоции и отношения с противоположным полом.

Однако человеческий мозг гораздо сложнее, чем любой существующий компьютер. В вашей голове сосредоточено около ста миллиардов нервных клеток – нейронов, и каждый из них имеет множество соединений с другими нейронами. Можно утверждать, что в мозгу больше соединений, чем звезд во вселенной. Улучшение качества работы мозга помогает решить множество проблем и заметно повысить уровень жизни.

Активность мозга – это совокупность всех электрических импульсов, которые проводят нейроны. Когда вы работаете над развитием своего интеллекта, вы помогаете появлению большого количества новых нейронов и образованию большого количества связей между клетками. А именно количество таких связей и определяет ваши интеллектуальные возможности.

Интеллект – это способность человека мыслить, анализировать, запоминать, воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает через глаза, уши, пальцы и другие органы чувств. Уровень интеллекта показывает, как быстро человек может находить связи между явлениями. Таким образом, интеллект – это комплексное понятие. Когда мы говорим об интеллекте, мы имеем в виду результат совокупной работы различных отделов головного мозга. Поэтому тренировка интеллекта требует комплексного подхода.

Определение интеллекта включает в себя, помимо прочего, приобретенный опыт и знания человека.

Знания накапливаются при обучении и любой практической деятельности. Большой запас знаний, так называемая эрудиция – одно из главных свойств интеллекта. Именно эрудицию часто имеют в виду в обиходе, когда говорят об интеллекте. Несмотря на это, нельзя оценить ум человека, овладевшего значительным количеством знаний, как однозначно высокий.

Весьма важную и существенную роль в определении уровня интеллекта играет память. Хорошая долговременная и оперативная память – важные предпосылки интеллектуального развития. Однако только памятью также нельзя определить весь интеллект.

Немаловажны и внимание, и волевые качества человека, способности к восприятию информации.

Способности – это особые индивидуальные свойства интеллекта, которые помогают человеку с легкостью и быстротой получать знания, приобретать новые навыки и умения. Способности – это психические явления, без рассмотрения которых невозможно понять, из чего складывается интеллект. Часто подразумевается, что у каждого человека способности к какой-либо определенной деятельности бывают более ярко выражены, чем способности к другой. Чтобы лучше понять, из чего складываются умственные способности, нужно знать, какими они бывают.

**Аналитические способности.** Заключаются в умении проводить всесторонний анализ поступившей информации, правильно разделять ее на смысловые и логические блоки, определять взаимосвязи между этими блоками и между отдельными фактами, сравнивать и соотносить между собой разнообразные фрагменты информации.

**Логические способности.** Под логикой понимается способность человека рассуждать, мыслить и анализировать информацию, не нарушая базовых принципов формальной логики, умение индивида делать верные, разумные и последовательные выводы из собранных фактов и наблюдений.

**Дедуктивные качества интеллекта** помогают выделять общую глобальную идею из большого массива информации и правильно формулировать ее. Способность к дедукции – это способность к обобщению, навык, позволяющий группировать частности в общую картину, находить закономерности и восстанавливать их из отрывков информации.

Дедукция невозможна без развитых критических способностей. Именно они помогают мысленно оценить информацию, отобрать неправильные выводы, отсеять ложные и абсурдные идеи. Критические способности интеллекта помогают сопротивляться внушению и убеждению, противостоять чужому влиянию.

За планирование, мысленное построение будущих событий отвечают прогностические способности. Благодаря им человек может одновременно удерживать в уме несколько вариантов решения проблем и рассматривать сразу несколько альтернатив.

Способности к абстрактному мышлению позволяют осознавать абстрактные идеи, оперировать отвлеченными понятиями (как математическими, так и философскими) и рассуждать о сложных системах, не всегда доступных для эмпирического, то есть опытного и чувственного, анализа.

Способности к образному мышлению помогают проводить мысленное сравнение разных явлений и фактов, а также представлять их в виде художественных образов. Образное мышление помогает сделать сложные абстрактные идеи более понятными и доступными для осознания и запоминания.

Также эффективная работа интеллекта невозможна без способности сконцентрироваться и удержать внимание на каком-либо предмете.

Развитие способностей, как уже упоминалось, происходит на протяжении всей жизни, хотя особенно интенсивно эти процессы протекают в детстве и юности.

И еще одно немаловажное свойство, которое является залогом любой успешной интеллектуальной деятельности, – умственная работоспособность. Известно, что большинство людей, которых мы называем талантливыми и гениальными, обладали высокой работоспособностью. И хотя это свойство ума и характера тоже зависит от физиологических параметров нервной системы, регулярные тренировки помогают добиться заметного эффекта и развития.

## Глава вторая. Начинаем тренировки

Проверенный способ развития мозга – это постоянные комплексные нагрузки. Как и мышцы, интеллект нельзя сделать лучше, выполняя только одно упражнение.

Казалось бы, это утверждение далеко не оригинально, более того, оно понятно каждому и очевидно, ведь не придумано лучшего способа для улучшения состояния своего организма и физической формы, чем отказ от вредных привычек и регулярные занятия спортом. Так и с интеллeктом. Самое эффективное средство развития ума – это ежедневное решение различных интеллектуальных задач. Но каким бы очевидным это ни было, на практике почти никто не стремится реализовать такую простую мысль!

Потому что человек – очень ленивое существо, и нежелание тратить свои силы для получения результата мешает аргументам здравого смысла. Нам проще искать легкие обходные пути. Об этой особенности каждого человека отлично знают различные рекламные специалисты. Однако в случае с интеллeктом любые старания и усилия – это не только средство развития ума, но и сама цель тренировки. Ведь таким образом тренируются и закаляются характер и сила воли, а значит, развивается такое качество личности, как дисциплинированность. А любая тренировка интеллeкта – это способ развития личности в целом.

Если вас интересует развитие интеллeкта, то оно должно стать образом жизни. Бесплезно время от времени сидеть на диетах, если постоянно срыватьс я и снова набирать вес – лучше правильно питаться всю жизнь. Также бесполезно прочитать одну книгу, чтобы стать чуточку умнее, а потом думать, что интеллeкта теперь хватит до конца жизни.

Постоянный рост необходим умственным способностям, и тренироваться нужно каждый день.

Это означает, что упражнения для ума не должны быть слишком нудными и монотонными, иначе вам это быстро надоест. Выбирайте те типы тренировок, которые больше подходят вашему характеру, и приносят хоть какое-то удовольствие. Не стоит пытаться все свободное время посвящать целенаправленным нагрузкам, лучше выработать полезные маленькие привычки, чтобы выполнять упражнения несколько раз в день. Но главная задача развития – это регулярность подачи нагрузки на мозг, тем более, что базовые способы развития умственных способностей достаточно просты и огромных усилий не потребуют.

В физкультуре есть основные комплексы упражнений, в которых участвуют сразу несколько групп мышц, а есть такие, которые направлены на укрепление одной группы. Такую же аналогию можно провести и с развитием интеллeкта. И некоторые действия помогают совершенствовать сразу несколько качеств и способностей человека.

## 2.1. Запись

Простейший и легчайший способ тренировки интеллекта, которым почему-то часто пренебрегают. Чтобы понять, как привычка записывать свои мысли помогает развить способности, посмотрим, как она работает. Допустим, в Вашей голове появилась оригинальная новая идея. У Вас есть два основных варианта действий: держать идею в памяти и реализовывать ее или же записать тезисы на бумаге и приступить к выполнению, фиксируя каждый шаг. Итог может быть одинаковым, однако в случае, когда вы постоянно ведете записи, в мозге протекают особые процессы, которые просто не запускаются, если не излагать свои мысли на бумаге.

Сканирование мозга пишущего человека говорит о том, что во время этого процесса мозговая активность затрагивает больше отделов, чем даже во время привычного сегодня набора текста на клавиатуре.

Связано это с тем, что, когда Вы делаете запись и перечитываете написанное, Вы воспринимаете информацию визуально, с помощью зрения. Следовательно, автоматически к работе подключаются отделы головного мозга, отвечающие за зрение, а также более эффективно начинает работать кратковременная память. В отдельной главе будет описано, чем развитие кратковременной памяти полезно для интеллекта. Во время записывания также запускаются кинестетические процессы, то есть осязательное восприятие, и Вы лучше запоминаете то, что записали.

К тому же, когда Вы записываете, Вы гораздо глубже анализируете информацию, то есть заставляете себя думать и мыслить более интенсивно. Как результат, Ваш интеллект развивается.

Заведите привычку писать, чтобы заниматься повседневными делами и одновременно становиться умнее.

## 2.2. Логические и интеллектуальные игры

Существует огромное множество развлечений, которые помогают отдыхать и при этом тренировать интеллект. Это шахматы, нарды, покер, преферанс, кроссворды, логические головоломки, некоторые компьютерные игры различных жанров, викторины и игры наподобие телевизионной передачи «Что? Где? Когда?».

Интеллектуальные игры являются отличным средством развития способностей, они тренируют ум, концентрацию и память. Кроме того, нужно помнить, что лучший способ обучения – это игра. Соревнования приносят радость соперничества и победы (если играет человек) и удовольствие от повышения мастерства, если речь идет о головоломках. Настольная игра – древнейший вид умственного состязания, одна из разновидностей спорта, в котором проявляли себя лучшие умы человечества.

Многие компьютерные игры тоже способствуют развитию реакции, внимательности. Даже если предпочитаете не решать за монитором сложные задачи, а просто пострелять в монстров, вы нагружаете свою оперативную память, то есть тренируете ее.

Настольные головоломки – это еще один дополнительный способ развить не только логическое, но и пространственное мышление. Таких игр и заданий существует очень и очень много, они доступны в Интернете. Самая известная пространственно-логическая головоломка – это знаменитый кубик Рубика.

Явный плюс игр и головоломок заключается в том, что их можно купить по низким ценам, а разум они занимают в течение многих часов и дарят чувство морального удовлетворения, если удастся найти решение.

Отсюда вытекает и основной минус такого метода тренировок. У многих людей может развиться игровая зависимость, и в зоне риска оказываются не только любители компьютерных и азартных игр, но и те, кто предпочитает разгадывать sudoku в транспорте по дороге домой. Так что если вы сомневаетесь в силе своего характера или предрасположены к любым зависимостям, постарайтесь выбрать для тренировки такую игру, которая не сможет заменить вам остальную жизнь.

## 2.3. Обучение

Возможность получения новых навыков – это уникальная способность человеческого мозга. Обучение способствует не только тому, что мы осваиваем знания, которые потом с успехом можем применять на практике и в повседневной жизни. Сам процесс обучения помогает человеку становиться умнее и оттачивать умение обращаться с информацией: получать ее, обрабатывать, систематизировать и размещать новые сведения в структуре всех своих знаний. Изучение нового позволяет увеличивать объем памяти и поддерживать свой интеллект в постоянном тонусе.

Даже если полученные знания никогда не пригодятся на практике (далеко не все взрослые могут вспомнить, что такое синусы и косинусы), это не значит, что к ним не нужно стремиться. Любая учеба способствует расширению кругозора, поэтому, чем больше мы узнаем, тем легче нам братья за рассмотрение новых тем!

Какие же дисциплины больше всего способствуют развитию интеллекта?

Точные науки. Занятия точными науками помогают значительно развить целый спектр умственных качеств. Для решения математических задач требуется логическое и абстрактное мышление, критические, аналитические, дедуктивные, прогностические способности, а также хорошая память и высокая скорость мышления. Любая точная наука напоминает те упражнения, в которых участвуют многие мышцы.

Точные науки помогают научиться структурировать мышление. Это лучшая практика для понимания и развития способности логически мыслить. Математика и даже школьная алгебра важны не только для детей, а сложные вычисления требуются не для того, чтобы посчитать сдачу в магазине. Точные науки, которые используют математический аппарат – это средство умственного развития.

Если у вас нет времени каждый день штудировать главы учебников, постарайтесь хотя бы в повседневной жизни подружиться с цифрами. Совершая покупки, подсчитывайте в уме их точную стоимость. Ни в коем случае не пользуйтесь калькулятором, вам нужно научиться держать в памяти стоимость сразу нескольких товаров. Прогуливаясь по улице или стоя в пробке, складывайте или вычитайте номерные знаки машин, которые едут мимо. Эти нехитрые действия тоже весьма неплохо тренируют логику и в какой-то мере заменяют занятия точными науками.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.