Развитие мозга

Роджер Сайп

КнигиКратко

Ольга Шуравина

Краткое содержание «Развитие мозга»

ООО "Актион управление и финансы"

Шуравина О.

Краткое содержание «Развитие мозга» / О. Шуравина — ООО "Актион управление и финансы", — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Развитие мозга». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Ваш мозг работает всегда – на вас или против вас, но постоянно. И важно понять: «по умолчанию» мозг работает так, что это не всегда помогает вам в достижении желаемых результатов. В деятельности мозга есть естественные тенденции. Одна из самых сильных – желание сохранять нынешнее положение дел. Ваш мозг вас оберегает, однако он же и вгоняет вас в «зону комфорта», находясь в которой вряд ли вы сможете развиваться. Автор книги «Развитие мозга» Роджер Сайп не предлагает делать резких движений, он уверен – даже небольшое правильное изменение сильно повлияет на результат. Начать же перемены он предлагает с упражнений, которые встряхнут мозг, заставят его работать активнее. Вы научитесь быстрее запоминать информацию, освоите навыки «разумного чтения». Как следствие, у вас появится больше времени на достижение ваших личных целей, на заботу о себе и своем разуме. В нашем обзоре мы расскажем о некоторых упражнениях из книги. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Шуравина О.
© ООО "Актион управление и финансы"

Авторский обзор по материалам книги «Развитие мозга». Роджер Сайп

Автор краткого обзора: *Ольга Шуравина*

Как заряжать мозг энергией, чтобы читать быстрее и запоминать лучше

Ваш мозг работает всегда – на вас или против вас, но постоянно. И важно понять: «по умолчанию» мозг работает так, что это не всегда помогает вам в достижении желаемых результатов. В деятельности мозга есть естественные тенденции. Одна из самых сильных – желание сохранять нынешнее положение дел. Ваш мозг вас оберегает, однако он же и вгоняет вас в «зону комфорта», находясь в которой вряд ли вы сможете развиваться.

Автор книги «Развитие мозга» Роджер Сайп не предлагает делать резких движений, он уверен – даже небольшое правильное изменение сильно повлияет на результат. Начать же перемены он предлагает с упражнений, которые встряхнут мозг, заставят его работать активнее. Вы научитесь быстрее запоминать информацию, освоите навыки «разумного чтения». Как следствие, у вас появится больше времени на достижение ваших личных целей, на заботу о себе и своем разуме.

Как запоминать лучше

Со школы нас учили механически запоминать информацию, то есть зубрить. Это малоэффективно, так как спустя короткое время заученное «вылетало» из головы. Автор книги предлагает другие приемы, как запомнить что-либо и, главное, не забыть.

Оценка возможностей вашей памяти и способы ее улучшить

Чтобы понять, каковы возможности вашей памяти, автор книги предлагает выполнить упражнение. Ниже приведен список из 20 пунктов. Изучите его в течение пяти минут, ничего не записывайте. Полагайтесь только на собственную память.

Единорог
Электророзетка
Трехколесный велосипед
Внедорожник
Рука
Банка пива
Хоккейная клюшка
Паук
Воздушный шарик
Червонец (монета в 10 рублей)

Палочки для еды
Тарелка
Черная кошка
Золото
Знак доллара
Свеча
Волшебник
Снеговик

Сауна
Мишень для дартс

Теперь закройте файл, возьмите лист бумаги и запишите эти 20 пунктов по порядку. Когда участники семинаров проходят тест, то средний балл – 6 из 20. Это нормально, уверен автор. Проблема не в вас, а в том, что вы действовали бессистемно. Те же, кто набрал больше 10 баллов, скорее всего, применяли некую систему. Автор делает такие выводы:

– в отсутствие системы мозг способен запоминать 7±2 единицы информации;

– мозг эффективно фиксирует информацию в начале и конце, а в середине возникают трудности.

Именно здесь автор и предлагает искать пути для улучшения памяти. Во-первых, информацию надо разбивать на «удобоваримые» кусочки. Во-вторых, надо создавать яркие образы. Особенность мозга в том, что он лучше запоминает именно образы. Кроме того, надо постараться выявить закономерности. Итак, вернемся к упражнению. Автор разбил список слов на четыре блока, заодно, он пронумеровал список.

1. Единорог
2. Электророзетка
3. Трехколесный велосипед
4. Внедорожник
5. Рука

11. Палочки для еды
12. Тарелка
13. Черная кошка
14. Золото
15. Знак доллара

6. Банка пива
7. Хоккейная клюшка
8. Паук
9. Воздушный шарик
10. Червонец (монета в 10 рублей)

16. Свеча
17. Волшебник
18. Снеговик
19. Сауна
20. Мишень для дартс

Если вы заметили, то для большинства слов порядковый номер создает полезную ассоциацию. Например, 1 – единорог; 5 – рука, то есть пять пальцев; 11 – палочки для еды и т.д. Изучите список еще раз, найдите ассоциации. Теперь закройте файл и еще раз запишите слова. Автор уверен, на этот раз результат у вас будет лучше – 15–18 правильных ответов.

Следующий способ – нарисуйте яркие образы в голове. Например:

1. Представьте белоснежного *единорога* с *1* рогом.
2. Представьте желтоватую *электророзетку* с *2* отверстиями.
3. Представьте красный *трехколесный* велосипед с *3* колесами.
4. Представьте *внедорожник* с *4* колесами, *4* дверьми и значком *4x4* на кузове.

5. Представьте свою *руку* с *5* пальцами…

Представив образы, большинство сможет выполнить упражнение на 100%, то есть воспроизведут список из 20 слов.

Как запоминать списки: система мысленных папок

Допустим, вы пришли в библиотеку и вам надо найти книгу Джека Лондона. У вас не будет проблем, вы подойдете к полке с буквой «Л» и возьмете книгу. А все потому, что информация систематизирована. Ваш мозг от природы использует систему организации информации. Поэтому, чтобы лучше запоминать, вам надо научиться создавать систему мысленных папок или ПОК:

– «П» означает «папка» – место для хранения информации.

– «О» означает «образ» – информация в виде мысленного образа.

– «К» означает «клей» – когда у вас есть папка и информация в виде яркого образа, вам нужно вклеить его в папку. Прочный клей получается из компонентов: действия и эмоций. Чем больше *действий* и *эмоций* связано с образами, тем лучше они сохранятся в ваших папках.

Автор предлагает в качестве системы хранения информации использовать ваше тело или «Ваши телесные папки». Вот они:

1. **Стопы** (ваших ног).
2. Ваши **голени.**
3. Ваши **бедра.**
4. Ваши **ягодицы.**
5. Ваш **живот.**

6. Ваши **ребра.**
7. Ваши **ключицы.**
8. Ваш **рот.**
9. Ваш **нос.**
10. Ваш **лоб**

Пример, как применять «телесные папки». Вам надо купить: жидкое масло, авокадо, грецкие орехи, семгу, шпинат, чернику, бобовые, брокколи, фрукты, зеленый чай, йогурт и витамины. Как запомнить список? Разложите продукты по полкам.

1. На стопах – представьте, как по ним льется жидкое масло.
2. На голенях – возьмите авокадо и размажьте его по ним.
3. На бедрах – раздавите между ними несколько грецких орехов.
4. На ягодицах – представьте, как вы сидите на лососе.
5. На животе – наполните желудок шпинатом.
6. На ребрах – представьте, как по ребрам прыгают огромные ягоды черники, оставляя фиолетовые пятна.
7. На ключицах – представьте, как на них сыпятся бобовые.
8. Во рту – положите стебель брокколи в рот.
9. На носу – представьте, как Супермен ест фрукты.
10. На лбу – там стоит зеленый чайничек с йогуртом и витаминами.

Советы. Если вам немного не по себе, не переживайте – это нормальная часть обучения новому. Не оценивайте процесс, оценивайте результаты. А чтобы система давала максимальный эффект, следуйте двум советам: всегда начинайте с одной и той же папки, используйте прочный клей – яркие образы. Если вам надо запомнить более 12 пунктов, то вы можете поместить в одну папку более одного образа. Главное, хорошо представлять себе эти образы. Другой

вариант – Вы можете создать больше 10 папок. И еще один совет – в одних и тех де папках вы можете одновременно хранить информацию разного рода.

Как вспомнить информацию через год

Часто вы узнаете информацию, которую важно запомнить на длительный срок – недели, месяцы или даже годы. Чтобы не забыть, ее нужно повторять. Автор предлагает подход – интервальное повторение:

– через час, пока информация еще свежа в вашем уме;

– через день, после того как вы поспали и долго занимались чем-то другим;

– через неделю: если вы вернетесь к этой информации через пять-семь дней, нейронный путь для долгосрочного воспроизведения начинает укрепляться.

Чтобы гарантировать сохранение информации, вы можете повторять ее и позже, лучше незадолго до использования. Например, быстро проговорите в уме имена людей, с которыми вам сейчас предстоит встреча; презентацию, которую будете проводить. Главное – вам не нужно постоянно повторять информацию, чтобы удержать ее на длительный срок. Ключ – интервальное повторение.

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.