

Студенты, давайте проведем аудит имеющейся «базы», - Вашего «читательского фундамента»!

Ниже предложены 7 наборов утверждений, в каждом из которых выбираем одно, которое в настоящий момент наиболее полно отражает Вашу ситуацию.

№ 1.

- 1: – вы читаете почти все тексты сразу же с начала и до конца, не просматривая и не оценивая их предварительно;
- 2: – часть текстов вы просматриваете перед чтением, а часть – нет. Возможно, вы просматриваете электронные письма, документы, но не книги, статьи (или наоборот);
- 3: – вы всегда бегло просматриваете то, что собираетесь прочитать.

№ 2.

- 1: – вы читаете тексты автоматически, не ставя особую цель перед началом работы;
- 2: – для части текстов вы обдумываете цели, а для части – нет. Например, вы можете ставить цели чтения для книг по личностному росту, а на работе все читать «на автомате». Или, напротив, обдумывать цели чтения важных рабочих документов, а дома брать в руки первую попавшуюся книгу и просто ее читать;
- 3: – перед началом любого чтения вы делаете паузу в 5–20 секунд, стараясь понять, что именно хотите узнать из книги, документа или статьи. Только после этого внимательно ее читаете, стараясь выполнить поставленную цель.

№ 3.

- 1: – вы часто отвлекаетесь на посторонние мысли при чтении;
- 2: – чаще всего вы внимательно читаете интересные тексты, отвлекаясь при работе со скучными документами, которые все равно придется прочесть, хотя и очень не хочется;
- 3: – вы умеете сосредоточивать свое внимание при чтении любых документов, используя конкретный и всегда работающий алгоритм, чтобы, не отвлекаясь на посторонние мысли, быстро и качественно проработать любой нужный вам текст.

№ 4.

- 1: – при чтении вы постоянно проговариваете вслух или про себя все слова и пока не представляете, как можно читать по-другому;
- 2: – вам удастся не проговаривать часть союзов, вводных слов и других не особо важных слов, но большинство слов вы все же артикулируете;
- 3: – во время чтения вы проговариваете лишь незнакомые или специфические слова, в основном считывая информацию образами и логическими схемами.

№ 5.

- 1: – во время чтения вы возвращаетесь к уже прочитанному тексту и перечитываете его один или несколько раз;
- 2: – одни тексты вам удается воспринимать с первого раза, другие – только после нескольких перечитываний. Причем иногда вам приходится еще раз читать одно и то же предложение/абзац/страницу, не дочитав текст до конца;
- 3: – вы привыкли сразу воспринимать любой легкий текст, у вас получается это с большинством сложных документов. И вы сразу же не возвращаетесь к только что прочитанным блокам текста. Вы разрешаете себе это сделать, только полностью дочитав и обдумав его содержание.

№ 6.

- 1: – вы читаете тексты, не прерываясь на обдумывание и запоминание прочитанного, поскольку на это просто не хватает времени из-за больших объемов, которые необходимо прочесть;
- 2: – иногда вам удается делать паузы после очень важных моментов в тексте, но чаще всего либо об этом забываете, либо на это не хватает времени;
- 3: – после чтения текста вы осмысливаете его, стараетесь максимально понять суть и переводите самые полезные выводы в свою долговременную память с помощью известных вам техник.

№ 7.

- 1: – при чтении и от работы с компьютером у вас часто болят глаза; возможно, вы уже носите или собираетесь надеть очки, но не знаете иного способа сократить нагрузку на зрение, кроме как не читать, а читать или работать на компьютере надо;
- 2: – ваши глаза пока еще в норме, но периодически, после длительного чтения или работы за компьютером, вы ощущаете небольшую боль или ухудшения зрения. Возможно, вы изучали методы сохранения и восстановления зрения и иногда пользуетесь ими;
- 3: – вы можете перерабатывать огромное количество текстов в бумажном и электронном виде без особой усталости глаз. Ваши глаза устают очень редко и только во время авралов, и вы знаете, как за 5–10 минут привести свое зрение в норму и продолжить работу.

Подсчитайте сумму семи пунктов, запишите.

По материалам

Прочитайте текст в комфортном темпе, засекая время

1560 символов

Население Гренландии

Подавляющее большинство населения Гренландии составляют коренные жители – эскимосы, остальные – европейцы, главным образом, датчане. Эскимосы относятся к монголоидной расе, их насчитывается около 40 тысяч, а всего в Гренландии живет около 50 тысяч человек.

Население острова проживает примерно в полтора десятка маленьких городов, поселках и деревнях.

Большая часть населения связана с охотой и рыболовством. Как и эскимосы Аляски, коренные жители Гренландии выходили на охоту в море на кожаных лодках – каяках, похожих на современные байдарки. Жили они в полуземлянках, которые отапливались и освещались плашками с тюленьим жиром.

Свою одежду эскимосы приспособили к условиям холодного климата. Из меха тюленя или белого медведя они шили куртку с капюшоном и штаны, на ноги надевались чулки мехом внутри и меховые сапоги. Женская одежда мало отличалась от мужской, но у женщин обязательной принадлежностью был

заплечный мешок из меха, в котором носили грудных детей. Праздничная одежда украшалась орнаментом из разноцветных полосок кожи и шерсти.

Долгими зимними вечерами сидя в полутемных жилищах, люди рассказывали предания о происхождении своего народа, мифы о встречах с карликами и великанами, о возникновении солнца, луны и гор, сказки о животных. Нередко устраивались праздники, разнообразившие монотонную жизнь во время длинных полярных ночей. Часто проводились песенные состязания, на которых выступавшие под грохот барабанов обличали и высмеивали всех, кто нарушал обычаи предков.

В середине 20 века в Гренландии ежегодно строилось 250 многоквартирных домов с центральным отоплением. Вместе со старым типом жилища уходит в прошлое и традиционная одежда. Национальный эскимосский костюм гренландцы надевают только во время праздников или представлений.

В. Чижов
«Вокруг света», 2010



Ответьте на вопрос к тексту (не смотря в текст)

№	Вопрос	Ответ	Оценка ответа 1 б. – правильно 0 б. – неправильно или нет ответа 0,5 б. – частично правильно
1	Название текста		
2	Как зовут коренных жителей?		
3	К какой расе они относятся?		
4	Сколько тыс. насчитывают коренные жители?		
5	Чем занимается большая часть населения?		
6	На чём они выходят в море?		
7	Чем отапливаются и освещаются полуземлянки?		
8	Чем отличается мужская одежда от женской?		
9	Что они делают долгими зимними вечерами?		
10	Сколько ежегодно строилось домов с центральным отоплением?		



Прочитайте текст в комфортном темпе, засекая время

7788 символов
1272 слова

Глава 1. Никаких моделей

Гены и мемы

Кем бы вы ни были, ваш мозг может измениться. Все зависит только от вас. Не важно, какого мнения о своих творческих способностях вы сами или окружающие: способности можно развить. Задача раскрытия творческого потенциала стоит перед людьми давно. Но если раньше творческие гуру опирались в обучении на свой опыт и интуицию, то сегодня на помощь пришли новейшие технологии. Мозг может обучаться и меняться вплоть до самой смерти. Эта способность называется нейропластичностью. Не важно, что вы пережили и какие гены вам достались, — сознание, то есть способ мышления, может изменять структуру и анатомию мозга. Когда вы открыли эту книгу, ваш мозг обладал определенной структурой, некими нейронными связями. По окончании чтения появятся другие связи, и эта структура изменится. Без сомнения, мозг станет лучше, ведь вы узнаете о его возможностях и ограничениях. Если кроме этого вы будете регулярно применять описанные техники, творческий потенциал возрастет. Перемены заметите не только вы, но и коллеги, близкие и друзья: знаю это по себе (я свой главный подопытный кролик) и по сотням людей, с которыми мне посчастливилось работать. Хочу поделиться этими знаниями с вами, дорогие читатели, помочь вам стать **более творческими** и зажечь насыщенной и счастливой жизнью.

Как человечество пришло к своему нынешнему положению? Мы выжили, в частности, благодаря двум непрерывным процессам: биологической эволюции и развитию культуры. Эволюция заключается в накоплении таких генетических мутаций, которые делают их носителей лучше приспособленными к среде обитания. Это накопление происходит в результате естественного отбора, неосознанного и не поддающегося контролю. В культуре, напротив, главную роль играют творческие силы человечества, кардинальным образом меняющие культурную парадигму. И это полностью осознанный процесс.

Можно провести параллель между творчеством и мутациями генов в ходе эволюции

Нервная система устроена так, что открытие нового, столь важное в творчестве, стимулирует центры удовольствия. Впрочем, страсть к учебе и исследованиям зависит не только от генетики, но и от детского опыта. Если это действительно так, то наши предки признавали значимость изобретений, защищали новаторов и учились у них: от творческих возможностей таких людей зависело выживание общества в условиях непредвиденных обстоятельств и угроз.

Кроме того, в нашем выживании сыграла важную роль другая намного более примитивная и действенная сила — покой. По большей части энергия сохраняется, когда не производится активных действий, когда тело и сознание находятся в покое. Потребность в сохранении энергии настолько сильна, что свободное время мы ассоциируем с отдыхом. Погулять в парке, посмотреть фильм, почитать книгу или просто уставиться в потолок. Включить автопилот. Не тратить энергию. Таким образом, мы, люди, стремимся выполнить



два взаимоисключающих приказа мозга: с одной стороны, прикладывать как можно меньше усилий (покой), а с другой — искать и исследовать новое (творчество).

Для большинства из нас, похоже, покой сильнее удовольствия от новых вызовов и идей. К счастью, некоторые гораздо охотнее поддаются радости открытий. Но, даже если это не вы, творчество доставит невероятное удовольствие независимо от того, где и когда вы найдете ему применение. Творя, мы чувствуем себя прекрасно.

Подытожим. От рождения мы получаем две противоречивые команды. С одной стороны, мы запрограммированы беречь энергию — в этом проявляется инстинкт самосохранения. С другой — нам свойственно стремление расширять границы, исследовать, наслаждаться открытиями, даже подвергаться опасности. Так, любопытство присуще всем детям. Второй импульс ведет к творчеству. Нам необходимы обе «программы», но первая не требует больших усилий, поддержания и мотивации. Творческие способности трудно развивать самостоятельно. Во взрослой жизни, на работе и в быту не так много возможностей для любознательности и новых открытий, зато много препятствий, мешающих рисковать и исследовать. Поэтому мотивация, необходимая для более творческого подхода, быстро угасает, и в результате большинство не считает и не чувствует себя творческими личностями.

В то время как гены передаются от поколения к поколению автоматически, с изобретениями и идеями дело обстоит иначе. Каждый ребенок должен с самого начала учиться, как использовать огонь, колесо или атомную энергию. Единицы информации, которые приходится узнавать для продолжения культуры, называются «мемами» — это термин из книги Ричарда Докинза «Эгоистичный ген» *. Все мемы — от языка и цифр до теорий, песен и законов — должны быть переданы детям или будут утрачены. Поэтому мемы можно считать культурными эквивалентами генов.

Необыкновенно творческий человек может изменить мем. И если общество примет это, то мем войдет в культуру. Новые песни, идеи, технологии — вот что такое творчество. Впрочем, мемы не появляются спонтанно, как при биологической эволюции с мутировавшими генами. Для изменения традиции нужно приложить усилия, а также обучить последующие поколения. Все новое требует внимания, а это весьма ограниченный ресурс. Мы не в состоянии обрабатывать слишком много данных сразу, и постоянная занятость мешает придумывать что-то из ряда вон выходящее. Большая часть времени тратится на повседневные дела на работе и дома.

Иными словами, чтобы стать более изобретательными в любой области, нужно «освободить» львиную долю внимания.

Если мы все время заняты, вряд ли нас посетят идеи, способные изменить или улучшить товар, песню или образ жизни

Дадим определение: творчество — это умственная активность, посредством которой в определенный момент в мозге происходит озарение, влекущее за собой новую ценную идею или действие. Это разрушение привычных, устоявшихся моделей мышления, что случается со всеми, с одними чаще, с другими реже. Новизну и ценность идей, направленных на изменение парадигм и мемов в рамках определенной традиции, культуры или науки, определяют эксперты в этой области или дисциплине. Таким образом нововведение получает социальную оценку: «Это действительно необычно». Творчество не ограничивается мыслями в голове, оно проявляется через взаимодействие идей с социокультурным контекстом. Это скорее социальный феномен, чем личный.



Есть другие определения творчества. Творческий человек — это заинтересованный и воодушевленный человек с нестандартным мышлением; человек с оригинальным взглядом на мир; разносторонний человек без предрассудков, благодаря озарениям способный изобретать товары и генерировать идеи или приемы, приводящие к важным открытиям.

Новые пути

Представим на мгновение: мы на верхнем этаже небоскреба, перед нами раскинулся ночной город. Кое-где в окнах горит свет. По улицам снуют машины, освещая путь фарами, и мерцают фонари. Наш мозг похож на город в темноте, в котором всегда освещены отдельные проспекты, улицы и дома.

Продолжим эту метафору: мозг «освещается» самыми разными способами. Мы можем «зажечь» огромное количество «фонарей» — создать нейронные связи, но лишь некоторые «улицы» (нервные проводящие пути) будут освещены на всем их протяжении. Поэтому мы стремимся использовать одни и те же данные для решения разных проблем, как будто идем по освещенным улицам в поисках знакомой информации или ощущений. Тем не менее остаются и другие, непроторенные пути, на которых поджидают необычные идеи и решения.

Мы живем как будто в полуавтоматическом режиме, решаем большинство задач исходя из опыта, достоверных данных и культуры. Это три больших, всегда освещенных проспекта.

Помните, я говорил: в силу энтропии мозг старается сохранять энергию? Он бережет силы, чтобы выжить в случае непредвиденного бегства или сражения. Именно поэтому при решении интеллектуальной задачи мы в первую очередь обращаемся к имеющимся знаниям.

Наш опыт — постоянный источник информации. Но если нам нужны неизбитые формы или идеи, если мы жаждем вдохновения или откровения, придется приложить усилия и зажечь новые «фонари» (другими словами, образовать новые нейронные микросети). Усилие требует расхода энергии. В случае удачи мы находим разные ответы на один вопрос, разные решения одной проблемы. Назовем это творческой задачей.

Чем точнее формулировка творческой задачи, тем легче найдется ее решение. Представим: творческая задача — это рисунок на коробке, без которого сложно собрать пазл.

Какой путь на работу, в школу, университет или куда-то еще, куда приходится ходить каждый день, мы выбираем? Всегда или почти всегда — неизменный. Тот же проспект, те же улицы, то же метро или автобус. Рискну предположить, что мы можем изменить свой утренний маршрут максимум два, три, четыре раза. Зачем идти по другой улице или ехать на другом автобусе, если мы уверены (**знание**), что наш обычный путь приведет нас к цели (**культура и опыт**)? Мозг не хочет прилагать лишние усилия и тратить энергию на то, что уже устоялось. Проходит время, накапливается опыт, и в нейронных сетях образуются модели и структуры мышления — освещенные проспекты большого города. Как мы увидим далее, процесс творчества **разрушит** эти модели и структуры, открыв дорогу тому, что в них не укладывается.



Ответьте на вопросы к тексту

1. Что такое нейропластичность?
2. С помощью чего можно изменить структуру и анатомию мозга?
3. Благодаря чему выжило человечество?
4. В чем заключается эволюция?
5. Какие центры в мозге стимулирует открытие нового?
6. В чем заключается парадокс импульсов мозга?
7. Почему мотивация к творчеству быстро угасает?
8. Кто может изменить мем?
9. Почему мы стремимся использовать одни и те же данные для решения разных проблем?
10. По какой причине нас могут не посетить идеи?

Интегральный алгоритм чтения Дифференциальный алгоритм чтения

«Костыли» для мозга

Жить в современном обществе сложно. Конечно, продвинутые технологии здорово облегчают жизнь, но и требуют от нас все больших интеллектуальных затрат: всем приходится учиться пользоваться компьютером, разбираться в меню мобильного, «общаться» с банкоматами... Человеческий мозг неизбежно вынужден приспосабливаться к новым условиям, которые диктует окружающий мир. Но никто не способен по мановению волшебной палочки превратиться в интеллектуала. Вот и «скрипят» наши мозги в попытках переварить громадные объемы информации, отфильтровывать нужные сведения, которые помогут решить насущные проблемы и занять подобающее место под солнцем.

А если мозгов, грубо говоря, начинает просто не хватать? Тогда остается одно — стимулировать интеллектуальные способности!

Как? Ну, например, принять «лекарство от глупости». *Согласно прогнозам экспертов британского национального центра «Предвидение», в ближайшие двадцать лет будут разработаны биохимические препараты, резко стимулирующие интеллектуальную деятельность человека.* Проблема в том, что они не более, чем допинг, и их применение никогда и никому не даст возможности наработать нейронную сеть, усилить химические и биохимические процессы, не научит группировать, классифицировать, структурировать информацию, ставить цели, строить планы, реализовывать их и отслеживать результаты.

«Интеллектуальные витамины» в обязательном порядке заставят принимать всех сдающих экзамены и зачеты, чтобы поставить их в равное положение». Это утверждение не более, чем бред: разве витаминка способна дать знания? А из «пустой» головы ничего «взять» нельзя. В противном случае, зачем учиться столько лет: выпил таблетку – и вперед.



Шоковая терапия

Самый «крутой» метод — стимуляция мозга различными импульсами. Наш соотечественник, профессор Иркутского института травматологии и ортопедии Владимир Бутуханов считает, что нейроны, которые помогают нам мыслить, могут находиться как бы в спящем состоянии, и «разбудить» их способны... тренинг, музыка и цвет!

С помощью специальной компьютерной программы профессор перевел записи мозговых волн в ноты и цвета. Оказалось, что, чем выше интеллект человека, тем шире и разнообразнее звуковой и цветовой диапазон его энцефалограммы! У умственно отсталых пациентов мелодия мозга звучит монотонно, а в «радуге» преобладают красно-оранжевые тона. Однако если воздействовать на определенные участки мозга комбинированным и специально подобранным лазерным излучением, то вид энцефалограммы меняется. У детей с различными психическими отклонениями, к которым применяли данную методику, снижались перепады настроения, они лучше усваивали учебные предметы...

Но опять же — насколько безопасны такие методики? Вспомним, что в психиатрических лечебницах до недавнего времени было принято «исцелять» пациентов электрошоком. После нескольких сеансов подобной терапии у больного отшибает память, а в особо тяжелых случаях он и вовсе превращается в «овощ»... Представьте, что ваш мозг все время дергают и теребят, причем весьма грубыми способами. Разве можно предугадать все последствия?



«Мутанты» среди нас

А может, обратиться к генным технологиям? Одна из футуристических теорий связывает наше грядущее с приходом новой расы. Якобы уже сейчас среди нас появляются люди, которые отличаются повышенными интеллектуальными, творческими и иными способностями. И с каждым годом их становится все больше и больше. Откуда они берутся?

Возьмем левшей, численность которых составляет десять процентов населения планеты. Последние, как правило, превосходят правшей по уровню интеллекта, у них лучше развита эмоциональная сфера, творческие способности, и они обладают тем, что называют харизмой. Известно, что большинство выдающихся личностей родились левшами...

За последние три десятилетия количество левшей заметно увеличилось. Шведские исследователи выдвинули такую гипотезу: процедура УЗИ, которой подвергаются будущие матери на стадии беременности, воздействует на мозг и центральную нервную систему еще не родившихся детей. Дело в том, считают они, что леворукие появляются на свет с более развитым правым мозговым полушарием, тогда как у «нормальных» людей больше развито левое.

Но совсем недавно американский генетик Эмар Клэр сделал сенсационное открытие: оказывается, у левшей просто-напросто недостает одного гена, который как раз и отвечает за праворукость. Следовательно, ультразвуковое сканирование вызывает мутации — и у потомков левши есть все шансы наследовать нехватку генов. Плюс, искаженные поля приводят к ряду серьезных нарушений в физическом здоровье детей.

Выходит, если мы научимся убирать «лишний» ген, то можно всех будущих новорожденных сделать левшами, то есть потенциальными гениями? Смело, однако, стоит ли? По мнению исследователей, леворукие в силу своего «дефекта» обитают как бы в зеркальном мире. Они мыслят несколько абсурдно и нелогично и выигрывают по сравнению с правшами именно за счет нестандартности мышления. Когда их немного, они уравновешивают общество. Но стоит ли нарушать это равновесие? И к чему подобные вмешательства могут привести через поколения?

Несколько слов об «индиго»

Еще одна надежда человечества — так называемые дети индиго: те, что с малолетства способны передвигать взглядом предметы, читать мысли и предвидеть будущее. Некоторые из них в раннем возрасте пишут книги, гениально рисуют, проявляют выдающиеся таланты в математике и естественных науках, виртуозно обращаются с компьютером...

Парапсихологи утверждают, что у этих вундеркиндов, которые начали появляться на свет в 80-е годы прошлого столетия, аура особого синего цвета. Кое-кто убежден, что рождаются они благодаря изменениям в энергоинформационном поле Земли, и в этом, конечно же, самым непосредственным образом замешаны инопланетяне... Ну, на инопланетян можно возложить ответственность за что угодно. А тем временем родители чудо - ребяташек даже объединяются в «клубы индиго», требуют, чтобы для их чад открыли особые школы и детсады, так как обычная образовательная программа маленьким гениям не подходит...

Давайте мыслить здраво и критически. Ребенок, рожденный в быстро развивающейся технологической среде, просто не может вырасти точно таким же, как его родители! Высокие технологии являются для него такими же привычными, как для более старших поколений — радио и телевидение. С трех лет он осваивает компьютер и прочие электронные устройства, и его мозг изначально приспособляется к иному, «машинному» образу мышления. К тому же нынешние дети с пеленок подвергаются воздействию "техногенных излучений": в роддоме — диагностическая аппаратура, дома — компьютер, телевизор, новейшая бытовая техника, радиотелефоны... Кто знает, каким образом все это влияет на мозг?

Гении информационной эры

Скорее всего, миф о расе высокоинтеллектуальных избранных со временем будет развенчан, и мы все постепенно начнем подстраиваться под окружающую среду. Не понадобится никаких «ударов током» или «умных таблеток» — рано или поздно техногенная сфера сделает свое дело. Очень может быть, что мы научимся создавать методики обучения, воспитания, позволяющие без каких-либо вспомогательных средств подключаться к пронизывающим пространство информационным полям, создаваемым компьютерами будущего и нами самими, что позволит извлекать из Всемирной сети большие массивы данных, любые сведения и оперировать ими по своему усмотрению. Телепатов, «людей-счетчиков», уникалов с безграничной памятью перестанут считать феноменами, ибо эти возможности окажутся доступны всем. Чтобы решить какую-то задачу, достаточно будет пропустить имеющиеся данные через соответствующие компьютерные программы — и ответ готов!

А гении и таланты? Найдется ли им место в этом мире? Не хочется верить, что общество грядущего будет состоять сплошь из «функциональных роботов», способных лишь извлекать из недр информационных полей готовые знания и перерабатывать их по стандартному алгоритму в соответствии с текущими задачами. Думается, этого не произойдет. Мгновенно считывая из Всемирной сети пласты информации, отдельные люди станут на ее основе создавать выдающиеся произведения литературы и искусства, совершать революционные научные открытия, выводить новые философские законы, как и много веков назад, поражая современников, улучшая и преображая мир. А иначе наше человеческое бытие просто потеряет смысл.

Сколько существует человеческая цивилизация, столько существуют на земле и тайные общества. Масоны, тамплиеры, розенкрейцеры... О них мало что известно — уж слишком хорошо они скрывали свои тайны. Но безусловным чемпионом по скрытности, несомненно, стало общество «Девяти Неизвестных»: на сегодняшний день оно остается самым загадочным и малоизученным. Это братство законспирировано настолько хорошо, что вот уже на протяжении нескольких столетий историки и исследователи спорят: а существует ли союз «Девяти Неизвестных» на самом деле?