

Что такое клиповое мышление и как от него избавиться

5 июля 2019

Давай разберем, что такое клиповое мышление, стоит ли с ним вообще бороться и, если стоит, то как.

Что такое клиповое мышление

Клиповое мышление – относительно новый термин. Это быстрое, поверхностное и фрагментарное восприятие информации.

Феномен назван так потому, что имеет прямое отношение к клипам. Обычным видеоклипам, которые все мы смотрим – непродолжительной по времени последовательности быстро сменяющихся кадров.

Формат клипа постепенно проник и в киноиндустрию. Затем клип добрался до телевидения. Новости нам тоже преподносят отрывочно и довольно поверхностно – только самую суть. А потом клиповый формат просочился в интернет. Видеоролики Ютуба становятся все ярче и короче, статьи – все более завлекательными, при этом поверхностными. Меньше текста, больше картинок.

Знаешь фильмы Гай Ричи? Одна из его режиссерских фишек – клипмейкинг, когда события, занимающие на временной шкале 10 лет, показываются режиссером за 10 секунд.

Чем быстрее развиваются современные технологии и чем больше ускоряется ритм жизни, тем более клиповым становится восприятие современного человека. Поток информации, льющийся на нас ежедневно, просто огромен. Хочется быть в курсе всего, все успеть и при этом сделать так, чтобы в голове что-то осталось хотя бы ненадолго.

Признаки клипового мышления

Ученые, разумеется, исследовали клиповое мышление вдоль и поперек и выявили несколько характерных для него признаков.

- отражение разнообразных свойств объектов без связи между ними;
- фрагментарное восприятие информационного потока;
- алогичность и разнородность получаемой информации;
- высокая скорость переключения внимания с одного объекта на другой.

При клиповом мышлении информация поглощается вспышками, тезисно. Это похоже на части пазла, которые нужно собрать, чтобы получить целостную картину мира. Но у этой же особенности клипового мышления есть положительная сторона: оно выступает щитом от информационной перегрузки.

Большая часть информации, которую мы сегодня получаем – клиповая. Она яркая, вызывает эмоции, порождает ассоциации. А еще она краткая, быстро запоминается и постоянно обновляется.

Для клипового мышления характерно визуальное восприятие и быстрота обработки данных. Значит, оно противоположно понятийному. Полученная информация не задерживается в памяти надолго и быстро заменяется другой. Стоит только кликнуть по ссылке или произнести голосовую команду.

С одной стороны, клиповое мышление учит многозадачности, а с другой – гасит наши аналитические способности. И не удивительно! Ведь для того, чтобы проанализировать все, что мы видим и слышим, когда это «видим и слышим» сваливается на нас в виде хаотичного нескончаемого множества, нужно очень постараться.

Клиповое мышление: плюсы и минусы

Клиповое мышление – приобретённое качество. Оно формируется из-за постоянно меняющихся условий жизни и из-за ускорения ее темпа. У него есть свои плюсы и минусы.

Плюсы клипового мышления

1. Позволяет **быстро запоминать информацию**. Это очень полезный навык, когда необходимо отложить в голове небольшие объемы данных. Кстати, советую почитать [как запоминать все и сразу](#).
2. Развивает **многозадачность**. Можно учить уроки, слушать музыку и листать соцсети одновременно.

Помнишь байку про Юлия Цезаря, который якобы мог делать несколько дел одновременно: читать и диктовать текст? Он действительно это умел, только это не было особым даром, а всего-навсего многозадачностью. Просто мозг римского диктатора был хорошо натренирован и мог почти мгновенно переключаться с одной задачи на другую – с чтения на диктовку и обратно.

Многозадачность – отдельная спорная тема. Мы обязательно напишем об этом когда-нибудь потом, так что не забудь подписаться (там внизу есть кнопка).

- Клиповое мышление учит **легкой и быстрой адаптации** к постоянно меняющимся условиям. Сознание само подстраивается под необходимость воспринимать потоки информации, которые стихийно стекаются на нас с нескольких источников.
- Клиповое мышление помогает **отсеивать главную информацию от второстепенной**. Главную можно быстренько запомнить сразу, а за второстепенной сходить в интернет. Тоже быстренько. А о том, [как правильно искать информацию в интернете](#) я тоже писал.
- Развивает **скорость реакции**. Клиповое мышление заставляет нас быстрее реагировать на резкие изменения, быстрее переключать внимание с объекта на объект, быстрее фокусироваться на чем-то новеньком.

Минусы клипового мышления

Естественно, постоянное пребывание в пучине клиповой информации не может не отразиться на нашем восприятии. И вот какие негативные последствия можно выявить:

1. **Неспособность работать с большими объемами информации.** Мозгу современного человека уже непривычно анализировать большую пачку данных. Проще разбить ее на фрагменты, фокусируясь на каждой кучке по отдельности.
2. При клиповом мышлении у нас постепенно **атрофируется способность мыслить логически**, искать нестандартные (а порой и стандартные) пути решения.
3. **Быстрая утомляемость и постоянное перевозбуждение.** Какой бы эффективной ни казалась многозадачность, ученые уверены, что она со временем рассеивает внимание, что снижает концентрацию и вызывает чрезмерную активность.
4. **Повышенная внушаемость.** Тексты, в которые не надо вчитываться, и видео, которое все уже проанализировало до тебя, стали эффективными методами воздействия на твое сознание (через фильмы, сериалы и рекламу).
5. **Владение только поверхностными знаниями.** При клиповом мышлении мозг сам гонится лишь за визуальным образом и все более яркими впечатлениями, забывая вдумываться в факты и оспаривать их.

Как видишь, плюсы и минусы клипового мышления почти равноценны. Главное – умение использовать их с выгодой для себя. Например, оно отлично помогает людям определенных профессий: гонщику Формулы-1, пилоту реактивного самолета, авиадиспетчеру, журналисту. Но порой очень мешает грызть гранит науки.

Как избавиться от клипового мышления

Клиповое мышление – неоднозначный процесс. Не все так просто с его пользой, но и минусы не критичные. По-другому в современном мире жить не получится. А значит, полностью избавляться от него не только не стоит, но и не удастся. Однако прокачать свой мозг, чтобы он мог и поглощать море информации, и делать из нее полезные выводы, все же реально.

Для этого неглупые люди разработали множество методик.

Чтение и обучение

Чтение художественной литературы – простой и доступный способ. Читая, ты погружаешься в контекст, который просто невозможно не проанализировать, чтобы уловить суть произведения.

Еще оно тренирует усидчивость. А если в процессе чтения конспектировать и затем анализировать прочитанное, то можно прокачаться до владыки ситхов.

Обучение хорошо тем, что подстегивает нас к получению новых знаний. Они просто нанизываются на уже имеющиеся, клиповые.

Алгоритм АСССА

Анализируй. Структурируй. Систематизируй. Синтезируй. И снова Анализируй. Методику разработала Л. И. Ястребова, кандидат физико-математических наук. Опишем суть на конкретном примере.

Ты приносишь домой новый набор «Лего». Допустим, это «Гарри Поттер». Первое, что по методике АСССА нужно сделать после вскрытия коробки, – изучить инструкции. Это и будет «*Анализируй*».

Затем переходишь к «*Структурируй*» – раскладываешь все детали по категориям: детали для замка, детали для форда «Англия», детали для Гремучей ивы и так далее.

А теперь «*Синтезируй*». Ты начнешь строить замок со стены или с башенок? А может, сначала главные ворота поставишь? Выбираешь те элементы, которые тебе пригодятся для конкретной цели.

Оцениваешь то, что тебе удалось собрать. Это второе «*Анализируй*». Если твой Хогвартс похож на тот, что на коробке, значит, тебе удалось избавиться от клипового мышления.

Метод парадоксов

Профессор и педагог Михаил Казиник придумал метод, который развивает критическое мышление, а с ним и аналитические способности. Он основан на том, чтобы пробовать объяснить тот или иной парадокс, искать противоречия, а не принимать все на веру.

Дыхательные практики и медитация

Мысли требуют того, чтобы периодически переводить их из взбудораженного состояния в спокойное. Тут помогут йога, медитация и упражнения для дыхания.

Посиди 10 минут с прямой спиной, глубоко вдыхая, медленно выдыхая.

Почувствуешь

приятную расслабленность во всем теле.

День без информации

Ну или не день, а хотя бы несколько часов. Вместо залипания в экран лучше прогуляться, заняться хобби, пофлексить к друзьям, да чем угодно! Главное – ничего не читать и не смотреть. А в остальные дни стараться

говорить «нет» зеппину и «да» полноценным фильмам и большим текстам.

Ну иногда

хотя бы.

Как видишь, в клиповом мышлении нет ничего катастрофического. Нужно просто учиться мыслить не только клипово, но и давать мозгу пищу в виде познавательных фактов, которые он с удовольствием проанализирует.

Статья получилась довольно клиповая, так что ты, скорее всего, запомнил лишь самое главное. Поэтому не забудь поставить лайк и поделиться статьей с друзьями – она будет полезной каплей в море поглощаемой ими информации.