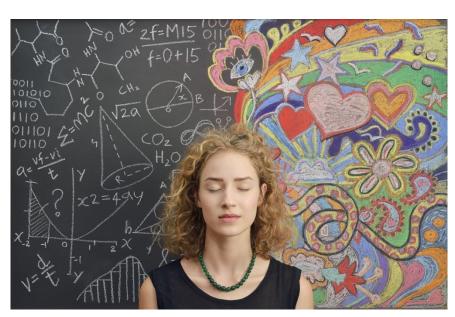
Как развивать свой ум

- 1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
- 2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
- 3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта это не клеймо на человеке.
- 4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
- 5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не принижай свои возможности.
- 6. Одно из самых главных достоинств ума способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
- 7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".



Девять заповедей Мнемозины

- 1. Внимание резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
- 2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
- 3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
- 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
- 4. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
- 5. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
- 6. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
- 7. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
- 8. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
- 9. Иногда используй мнемотехнику искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".



