

# ОЛЬГА ШУРАВИНА

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«РАЗВИТИЕ МОЗГА»

**Ольга Николаевна Шуравина**  
**Краткое содержание**  
**«Развитие мозга»**  
**Серия «КнижкиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360342](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360342)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

**Аннотация**

**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**

# **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  $7 \pm 2$  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

# 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.