



Дэн Херли

Стань умнее

Развитие мозга на практике

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Стань умнее. Развитие мозга
на практике. Дэн Херли**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Стань умнее. Развитие мозга на практике.
Дэн Херли / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэна Херли «Стань умнее. Развитие мозга на практике». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Вплоть до 2008 года считалось, что интеллект задан при рождении, что IQ – неизблемая величина. Однако новейшие исследования, с которыми Дэн Херли знакомит нас, свидетельствуют об обратном. Умственные способности можно улучшить с помощью обучения. Когда автору было восемь лет, его называли слабым учеником, потому что он никак не мог научиться читать. Три года спустя он был отличником, первым учеником класса. В книге «Стань умнее» он делится последними разработками ученых и практическими методиками тренировки мозга для людей всех возрастов, включая тех, у кого с детства наблюдалось отставание в развитии. Психологическая программа, включающая компьютерные игры для тренировки мозга, игру на лютне эпохи Возрождения, медитативные практики, позволила Дэну Херли улучшить IQ на 16 пунктов. Зачем читать • Изучить методику развития подвижного интеллекта, проверенную автором на себе. • Ознакомиться с современными научными концепциями в области изучения интеллекта. • Развеять заблуждения и мифы, связанные с работой мозга. Об авторе Дэн Херли – журналист, постоянный корреспондент журнала The New York Times, Wired, The Washington Post. Занимал пост ответственного редактора в журналах Medical Tribune и Psychology Today. За 25 лет он опубликовал сотни статей и четыре книги. Его журналистское расследование о насилии над психически больными людьми в 1995 году удостоено премии Американского общества журналистов. В 2012 году его публикация «Можешь сделать себя умнее?» в журнале The New York Times была признана самой читаемой.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

1. Введение	7
2. Что такое интеллект	8
2.1. Запретный плод	8
2.2. Рабочая память и подвижный интеллект	9
2.3. Факторы подвижного интеллекта	10
2.4. Можно ли развить подвижный интеллект	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Стань умнее. Развитие мозга на практике. Дэн Херли

Оригинальное название:

Smarter. The New Science of Building Brain Power

Автор:

Dan Hurley

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

1. Введение

Человек научился пересаживать сердце, наращивать бионическую сетчатку, менять пол. А что, если мозг не слишком отличается от других органов и его можно «нарастить»? Насколько человек умен, чтобы стать еще умнее?

Научное сообщество разделилось на два лагеря. Одни полностью отрицают возможность того, что разум можно улучшить, другие говорят об этом как о неизбежности. Они создают развивающие компьютерные игры, изучают, как влияют на интеллект диеты, пищевые добавки, физические упражнения, занятия музыкой, настольными играми, изучение иностранных языков, стимуляция мозга электромагнитными волнами.

С каждым годом количество экспериментов в данной области растет. Но их по-прежнему мало, а данные противоречат друг другу. Несмотря на это, появляются новые перспективные направления. Например, до 2000 года ни одна фармацевтическая компания не думала о том, чтобы выпускать препараты для людей с синдромом Дауна. Сегодня эта область стремительно развивается.

Существует огромное число методов, чтобы улучшить мыслительные способности. Действительно ли они делают человека умнее? Дэн Херли провел масштабное исследование упомянутых подходов. Он составил базу научных публикаций по каждому из них, проанализировал статьи, отобрал несколько заслуживающих доверия методик и проверил их на себе.

Эксперимент Дэна Херли уникален масштабностью. Никто никогда ранее не изучал воздействие сразу нескольких методов улучшения когнитивных способностей. Книга «Стань умнее» содержит подробный рассказ о каждом методе с указанием фактов, подтверждающих или опровергающих его, а также личную историю автора книги о намеренном повышении когнитивных способностей.

Узнаем о методах для улучшения когнитивных способностей, эксперименте автора и его результатах. Начнем с современных концепций в данной области.

2. Что такое интеллект

2.1. Запретный плод

Интеллект – фундаментальная характеристика человека. Он определяет способность к рациональному мышлению и обучению. Интеллект влияет на достижения в учебе и карьере. Но есть менее очевидные вещи.

Низкий интеллект коррелирует с ранней менопаузой. Рост IQ на 15 баллов у женщин снижает вероятность наступления менопаузы раньше 49 лет. Низкий интеллект связан с риском быть убитым, пострадать от хронических заболеваний.

Более 1 млн шведских мужчин прошли тест IQ в возрасте 18 лет. Через 22 года собрали статистику о том, что с ними стало. Двадцать пять процентов аутсайдеров по тесту умирали от несчастных случаев (отравление, утопление, дорожно-транспортное происшествие) чаще от 2 до 5 раз, чем 25 % лидеров. Интеллект имеет значение. Но что он означает?

«Интеллект – это умение находить смысл в хаосе мироздания», – пишет автор. Он подчеркивает, что понятие включает не только знание множества фактов, но и умение их анализировать, превращать в нужные и полезные вещи, извлекать прибыль.

Когда основатель Facebook Марк Цукерберг, основатель Google Сергей Брин, певица Леди Гага были подростками, они участвовали в программе «Центр талантливой молодежи» при Университете Джона Хопкинса. Их отобрали по результатам тестов.

Существует проблема оценки интеллектуальных способностей человека вообще и детей в частности. С одной стороны, авторы тестов хотят дать возможность одаренным детям из менее благополучных семей попасть в престижные школы. Однако эффект оказывается противоположным. Детей принимают больше, но в основном за счет выходцев из богатых семей. У ребенка из благополучной семьи больше шансов на полную реализацию умственного потенциала.

Автор бьет тревогу. Интеллект столкнулся с проблемой бренда. Массовая культура относит его к негативным явлениям, ставя знак равенства между «гением» и «злом». Недостаток образования – признак честности и порядочности.

Психологи пишут книги, где говорят, что для достижения успеха важны такие качества личности, как самоконтроль, целеустремленность и любовь к труду.

Интеллект включает в себя несколько компонентов. Познакомимся с концепциями, которые являются ключевыми для понимания идей книги.

2.2. Рабочая память и подвижный интеллект

Стандартные IQ-тесты оценивают уровень накопленной информации и практических знаний. По мере взросления он возрастает. Автор книги называет это «кристаллизовавшимся интеллектом». Вместе с тем, по мнению ученых, существует «подвижный интеллект». Так называется базовая способность человека к обучению, умению выявлять закономерности, решать новые задачи. Данный тип интеллекта достигает пика в начале взрослой жизни. Великие открытия математиков, физиков, успехи выдающихся музыкантов случаются в двадцатилетнем возрасте.

Помимо этого, существует «рабочая память». Это способность человека запоминать информацию и работать с ней, например, находить закономерности, складывать числа, ранжировать данные. Данный вид памяти позволяет запоминать предложения, понимать их смысл, обдумывать последствия после их произнесения.

Рабочую следует отличать от кратковременной памяти, которая означает способность воспроизводить только что услышанное.

Теория рабочей памяти была предложена в 1974 году британским психологом Аланом Бэддли. Однако ее значение и связь с интеллектом показал психолог Рэнди Энгл. В 1999 он опубликовал отчет эксперимента, в котором 13 студентов Южной Каролины прошли 11 тестов на память.

Одни задания проверяли кратковременную память, другие – рабочую. Они требовали манипулирования информацией, которую нужно было вспомнить. Были и два теста на подвижный интеллект, в том числе с матрицами Равена. Последнее – это «золотой стандарт» в области изучения подвижного интеллекта.

Ученый сделал вывод, что рабочая память тесно связана с подвижным интеллектом, в отличие от кратковременной. Чем лучше тест на рабочую память, тем умнее человек. Энгл также предположил, что рабочая память и подвижный интеллект, возможно, одно и то же, просто их оценивают разными тестами.

Была высказана идея, что рабочая память и подвижный интеллект отражают способность сохранять когнитивный процесс в условиях помех. Умение концентрироваться на выполнении задания и блокировать отвлекающие моменты – важный вопрос не только для понимания природы интеллекта, но и эффективного контроля эмоций и поведения.

Данная способность помогает людям с синдромом посттравматического стресса остановить навязчивые мысли и воспоминания. Она определяет возможность восстановления функциональности человека при шизофрении.

2.3. Факторы подвижного интеллекта

Рэнди Энгл полагает, что подвижный интеллект обусловлен биологическими факторами. Он считает, что половина подвижного интеллекта определяется наследственностью. Кроме этого, огромную роль играют воспитание и окружающая среда. Они помогают преодолеть ограничения врожденного интеллекта, если человек будет прилагать к этому усилия.

Несмотря на ограничения, человек может добиться выдающихся результатов. Задача в том, чтобы найти способ обойти препятствия. Один из таких способов – умение блокировать то, что отвлекает. Энгл рекомендует развивать способность концентрировать внимание.

Психолог Андерс Эрикссон знаменит идеей о том, что в любом деле можно достичь наибольших высот, если посвятить ему 10 000 часов. Столько в среднем успешные люди тратят на то, чтобы накопить нужный объем знаний и отточить мастерство. За 15 часов практики не стать экспертом. Он отвергает идею развития подвижного интеллекта, причем, в отличие от Энгла, считает его неважным.

По мнению ученого, обобщающие возможности не очень важны, потому что благодаря продолжительной практике неспециалист может стать экспертом независимо от мыслительных способностей.

Теория Эрикссона тоже не бесспорна. Ученик Энгла, профессор психологии Мичиганского университета Зак Хэмбрик считает ее мифом. Разброс значений времени, которое потратили эксперты, может быть огромным. В своей статье он пишет об исследованиях успешных шахматистов. Они уделили практике игры от 2 до 20 000 часов, причем есть гроссмейстеры, которые практиковались меньше, чем среднестатистический игрок.

Информация постоянно бомбардирует мозг. Ее поступает больше чем нужно для управления поведением. Что использовать? Что игнорировать? Тот, кто эффективно сортирует информацию и фокусируется на нужной, добивается отличных результатов. Контроль над вниманием является первостепенной функцией, которая определяет интеллект человека.

Автор считает наивным стремление генетиков выявить гены, которые отвечают за интеллект. Исследования близнецов показывают, что интеллект биологических родителей определяет мыслительные способности детей наполовину. Утверждение, что интеллект прямо пропорционален размеру мозга живых существ, не выдерживает критики.

Таким образом, по мнению ученых, интеллект человека определяет наследственность, практика и умение концентрировать внимание.

Интеллект – запретный плод с древа познания. Данное направление науки неоднородно, а ситуация в нем неспокойна. Все больше ученых отказываются от идеи, что подвижный интеллект представляет неизменную характеристику.

2.4. Можно ли развить подвижный интеллект

В 2008 году молодые швейцарские исследователи Сюзан Джегги и Мартин Бушкюль опубликовали отчет, в котором группа студентов по 25 мин в день, пять дней в неделю, четыре недели подряд играла в компьютерную игру N-back.

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.