



УЧЕБНИК-САМОУЧИТЕЛЬ
МУДРОСТИ И ОПЫТА,
ОТОБРАЖЕННЫХ
В ПОСЛОВИЦАХ, ПОГОВОРКАХ,
АФОРИЗМАХ

УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ОСТРОУМИЯ
ЗАПИСНЫЕ ТЕТРАДИ



АЛЕКСАНДР
СТЕПЧЕНКО

Александр Васильевич Степченко
Учебник-самоучитель мудрости
и опыта, отображенных в
пословицах, поговорках,
афоризмах. Учись учиться.
Начальная школа остроумия.
Записные тетради.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68756103

*Учебник-самоучитель мудрости и опыта, отображенных в
пословицах, поговорках, афоризмах. Учись учиться. Начальная школа
остроумия. Записные тетради:
ISBN 978-5-00204-782-6*

Аннотация

Знание, а главное, применение в жизни пословиц, поговорок, афоризмов позволит избежать многих ошибок, обогатить жизненный опыт. Поможет в воспитании подрастающего поколения.

Этот учебник, при успешном усвоении, может стать тебе спутником на всю жизнь. Поможет отвлекаться в трудную

минуту от темных мыслей, плохого настроения, восстанавливать душевное равновесие, повысить интеллект и улучшить риторику.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Задачи и особенности учебника-самоучителя	8
Великие – о значении изучения афоризмов, пословиц, поговорок, этой вековой народной мудрости, жизненного опыта предыдущих поколений	12
Предисловие	15
Введение	25
Возможности вашего мозга. Это нужно знать	28
Рекомендации для успешного усвоения учебного материала	37
Как быстро выучить текст	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Александр Васильевич
Степченко**

**Учебник-самоучитель
мудрости и опыта,
отображенных в
пословицах, поговорках,
афоризмах. Учись
учиться. Начальная
школа остроумия.
Записные тетради**

*Будьте самоучками, не ждите, когда вас научит
жизнь.*

Эрих Мария Ремарк

*Счастье следует просить у бога, мудрость –
приобретать самому.*

Марк Туллий Цицерон



Если человек не понимает юмор, значит, с ним что-то не так. Обогащайся житейским опытом и мудростью не через свои ошибки, а постигая вековые знания, заложенные в пословицах, поговорках, афоризмах. Александр Степченко

Знание, а главное, применение в жизни пословиц, поговорок, афоризмов позволит избежать многих ошибок, обогатить жизненный опыт. Поможет в воспитании подрастающего поколения.

Этот учебник, при успешном усвоении, может стать тебе спутником на всю жизнь. Поможет отвлекаться в трудную минуту от темных мыслей, плохого настроения, восстанавливать душевное равновесие, повысить интеллект и улучшить риторику.

Задачи и особенности учебника-самоучителя

Прежде всего, ставится задача научить учиться. Для изучения любой области знаний нужен тренированный мозг. Способность к восприятию, осмысливанию, осознанию, вниканию, усвоению, запоминанию, а также специальные приемы, методики, необходимые для изучения какого-то конкретного материала.

Помимо задачи, отображенной в заглавии, ставится не менее важная задача – увеличения и расширения возможностей мозга, его способности к усвоению материала. Развитие такой способности мозга, как внезапное озарение, выдача подсознательно автоматически нужной информации.

Известные легенды о яблоке Исаака Ньютона, сне Менделеева, воспоминания Эйнштейна о внезапном озарении и т. д. – все это есть не что иное, как длительная подготовка тренированного мозга. Простейший случай – вы не можете вспомнить какое-то слово, имя, что-то другое, самое простое. Через некоторое время тренированный мозг внезапно выдает вам нужную информацию. Для этого требуется постоянная загрузка мозга, грамотная постановка ему задачи. Мозг, как и все органы тела, требует соответствующей нагрузки и отдыха. Хорошим отдыхом для мозга служит сме-

на рода занятий или переключение на другую тему. Для этого в учебнике, без переходов, делается резкая смена темы, что может показаться эклектикой, хаосом. Постоянно даются сигналы на отдых – переключение.

Отдохнувший мозг намного быстрее и качественнее усваивает информацию. Встретив повторы (даны для проверки качества усвоения), не перечитывайте их, а попробуйте не глядя, вслух воспроизвести их по памяти.

Для подвижки мозга на «озарение» пословицы, поговорки, афоризмы даны в большом количестве. Сначала усваиваете текст, согласно методике, небольшими порциями, а усвоив, читаете несколько раз весь объем с временными интервалами, ставите задачу мозгу автоматически выдавать нужное решение. Для этого необходимы постоянное развитие и тренировка мозговой деятельности.

Полученные опыт жизни, мудрость должны найти применение в различных жизненных ситуациях, в разговоре, диспутах, докладах, в живом общении с людьми, особенно с детьми. Поэтому в учебнике освещаются риторика, остроумие, остроты, советы, народные фразы. Такие введения, при их усвоении, должно повысить или освежить ваш интеллект, а, следовательно, обеспечить лучшее взаимопонимание, уважение в обществе.

**Учебник-самоучитель может служить также
ЗАДАЧНИКОМ!**

Если у вас возникли большие жизненные проблемы,

стрессовая ситуация – мозг начинает перемалывать черные мысли, и нужно сильное отвлечение.

Тут вам помогут задачи учебника: выбираете афоризм, работаете с ним согласно девизу (далее вы с ним не раз встретитесь). Решите две-три задачи, мозг перестроится, вы успокоитесь, выдохнете, посмотрите спокойными глазами вокруг себя и внутрь себя.

Из любой плохой ситуации при спокойном анализе можно найти выход или хотя бы снизить потери. Если хорошо, спокойно подумать, в любом негативе можно найти и позитив. Главное – научиться с помощью решения задач переключаться, а для этого нужна тренировка.

Учебник будет полезен и людям пожилого возраста. Тренировка мозга с помощью задач учебника – это не что иное, как бег от инсульта и бессонницы. Чаще всего бессонница означает, что мозг говорит вам: я не устал, мне, как и любому органу, нужна нагрузка.

Если ты открыл учебник – думаешь: учиться по нему или нет? Сразу, как пример, вводное занятие: поглощай афоризмы согласно девиза: **«Прочитал. Осмыслил. Осознал. Вник. Усвоил. Запомнил. Применил!».**

Заучи! В дальнейшем тебе это будет нужно!

Запоминай номера приглянувшихся тебе полезных афоризмов и фраз.

Мужество поведения и тем более следования убеждениям – не столько врожденные свойства человека, сколько

выработанные воспитанием. От семьи – отца, матери, деда, бабушки – зависит в огромной степени нравственный облик будущего человека.

Святой долгородителей – воспитывать веру в неиссякаемую созидательность воли, могучую силу преодоления любых преград трудом и упорством.

Из книги Ю. П. Власова «Формула мужества»

Великие – о значении изучения афоризмов, пословиц, поговорок, этой вековой народной мудрости, жизненного опыта предыдущих поколений

Афоризмы – это литературные деликатесы. Поглощай их малыми порциями, медленно, в соответствии с девизом.

Главное – загни в себе желание учиться!

1. Пословицы суть опыта всех народов и здравый смысл всех веков, переложенных в формулы. Р. Ривароль.

2. Старинная мудрость завещала такое множество афоризмов, что из них камень по камню сложилась целая несокрушимая стена. Салтыков-Щедрин.

3. Мы просматриваем сокровища древних мудрых мужей, оставленные ими в своих сочинениях; и если встретим что-либо хорошее, заимствуем и считаем великой для себя прибылью. Сократ.

4. Афоризмы – самый феноменальный из всех обиходных фактов знаний. П. С. Таранов.

5. Короткие мысли хороши тем, что они заставляют серьезного читателя самого думать. Л. Н. Толстой.

6. Человек, запомнивший слова мудрых, сам становится

благоразумным. А. Кунанбаев.

7. Следовать за мыслями великого человека есть наука самая занимательная. А. С. Пушкин.

8. Я очень многому учился на пословицах – иначе на мышлении афоризмами. А. М. Горький.

9. Поговорки, которым научили меня в детстве и юношестве, оказали весомое влияние на мою жизнь и помогли избежать многих ошибок. Ключевский.

10. Пословицы, поговорки составляют концентрированную мудрость нации, и тот человек, который будет руководиться ими, не сделает в своей жизни больших ошибок. Н. Дуглас.

11. Есть такие краткие изречения или пословицы, которые всеми приняты и употребляются. Такие изречения не переходили из века в век, если бы всем людям не казались истинными. Квинтилиан.

12. Издревле есть у людей мудрые и прекрасные изречения; от них следует нам поучаться. Геродот.

13. Для восприятия чужой мудрости нужна, прежде всего, самостоятельная работа. Л. Н. Толстой

14. Гений и дух нации обнаруживаются в ее пословицах. Ф. Бэкон.

15. Осмысливая и запоминая афоризмы, можно повысить свой интеллект и расцветить риторику. А. Амизель.

16. Оригинальные книги и афоризмы разбросаны там и сям в ночи времени, как солнце в пустынях мирового про-

странства. К. Гельвеций.

17. Все людские прядки устроены так, чтобы постепенно рассеивать мысли и не ощущать знаний. Ф. Ницше.

18. Если наблюдение сделано верно, оно, без сомнения, передаётся из поколения в поколение. Р. А. Грегори. Выполнял задание согласно девизу – проверь себя, сколько ты можешь, из выделенных тобой, воспроизвести, хотя бы близко к тексту произноси их вслух. Представь, что ты на уроке и тебя вызвали к доске. Запиши. Выполняя данное задание, ты начал развитие и тренировку мозга на восприятие и запоминание. В дальнейшем тебе придется подводить итоги усвоения, так что заведи дневник.

Если понял, что такой подход тебе не по силам, брось. Не уподобляйся тому человеку, который катил камень в гору, немного не докатил и бросил. В учебе поверхностных знаний не бывает, это профанация. Не трать зря время, займись лучше спортом. Или какой-либо игрой.

Девиз. **«Прочитал. Осмыслил. Осознал. Вникнул. Усвоил. Запомнил. Применил!»** Он должен быть всегда с тобой.

Предисловие

Внимание! К осмысливанию и усвоению обязательно. Это учебник-самоучитель (задачник), а не сборник пословиц, поговорок, афоризмов.

Прежде чем чему-то научиться, надо научиться этому учиться.

Учись учиться

Умение учиться – это своего рода приобретение мастерства, которым нужно овладеть, как овладевают любой профессией. Умение учиться – это на всю жизнь: «Век живи, век учись». Умение учиться – это залог успеха в жизни и в продвижении по службе, здоровье.

Профессионал – человек, который в совершенстве освоил какой-либо вид деятельности, а без умения учиться невозможно.

Необходимо привить себе любовь к учебе. Нужны цель, сильная мотивация для обучения, усвоения чего-то. Необходимо четко уяснить, где, когда и как ты сможешь применить полученные знания, какую пользу от этого ты получишь. Проанализируй все это и запиши. Внуши себе, что процесс усвоения данного материала тебе приносит удовольствие, для чего найди положительные моменты.

Ты должен получать эмоциональное удовольствие от усвоения новых знаний, удовлетворение от их применения, ина-

че ты будешь делать то же самое, но без удовлетворения, что скажется на качестве твоей жизни.

Разработано большое количество приемов, методик, позволяющих легче усвоить в более короткое время, значительно сократить время на качественное и прочное усвоение изучаемого материала.

Веками выработывались методы, позволяющие повысить качество обучения. От самых простых до сложных, требующих усвоения и отработки, специфических, для качественного устойчивого усвоения.

Тебе вопрос: в чем состоит задача «умения учиться»? Зачем нужно прививать любовь к учебе? Возьми за правило – сначала ответить на вопросы, а потом идти дальше.

Главное, с чего надо начать, – развитие, тренировка мозга.

Мозг управляет работой всех биологических систем нашего организма, от его натренированности в большой мере зависит наше здоровье! Установлено, что люди умственного труда живут намного больше спортсменов.

Существуют скрытые возможности мозга человека, доступные лишь тем, кто развил их у себя, – скоро чтение, фотографическая память, способность запоминать большую последовательность чисел, моментально считать в уме и т. д. Если вы хотите развить у себя любую способность, в большинстве случаев для этого требуются только настойчивость и последовательность.

Перед человеком открываются такие возможности мозга, которые делают его хозяином своей судьбы в самом широком смысле этого слова. **Тренируйте свою настойчивость, развивайте активное отношение к жизни, старайтесь не утратить с годами любознательности, любви к открытиям и готовности осваивать новые знания! Удивляйтесь! Наблюдай и анализируй! Исаак Ньютон.**

Умей, как в детстве, удивляться! Человек, не способный удивляться, никогда не откроет для себя чего-то нового!

Вопрос. Что подразумевается под «скрытыми возможностями мозга»? Отвечай, представь, что ты в школе, тебя вызвали к доске. Получил двойку, читай сначала.

Согласен с изложенным – учись! Получай моральное удовлетворение. Взвесь свои **возможности и силы. Тяжело в учении, легко в жизни!**

Учение – составляющая счастливой жизни.

В ПОРЯДКЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ТЕМ, ЧЕМУ ТЫ БУДЕШЬ УЧИТЬСЯ.

Пословицы и поговорки – хороший учебный материал для тренировки памяти, способствуют развитию, повышению работоспособности мозга.

Мозгу, как и другим составляющим тела, нужна нагрузка.

Девиз: **«Прочитал. Осмыслил. Осознал, Вникнул. Усвоил. Запомнил. Применил!»**

1. Кричащий в гневе смешон, а страшен молчащий в гне-

ве.

2. Историю цивилизации можно выразить в 6 словах: чем больше знаешь, тем больше можешь.

3. Широко жить удобнее всего в узком кругу.

4. Ненависть – гнев слабых.

5. Кому язык послушен, тот часто молчит.

6. Ничто так не бросает в жар, как смороженная глупость.

7. Ветер в голове никогда не бывает попутным.

Указания и вопросы к прочитанному.

1. Определи, если сможешь, где пословица, а где поговорка.

2. Прочти еще раз, согласно девизу, и выбери то, что по каким-то критериям тебе понравилось, показалось полезным для восприятия и запоминания.

3. Попробуй интерпретировать это своими словами или создать аналог.

4. Воспроизвести понравившееся тебе по памяти. Развивай и тренируй мозг, он, как и другие части тела, для устойчивой работы требует нагрузки.

Нечто подобное после ознакомления с методикой, способами запоминания и другими знаниями ты будешь делать с афоризмами, пословицами, поговорками, с жизненно полезными остроумными и юмористическими фразами.

Повторяю: прежде чем чему-то научиться, надо научиться, этому учиться!

Внимательно отнесись и усвой методические рекоменда-

ции. Сформулируй, как ты развиваешь в себе любовь к учебе и приобретению знаний. Запиши, проанализируй. Получать знания все равно что катить камень в гору – не докатил до вершины, бесполезный труд.

Учебное пособие по методике и алгоритмам усвоения афоризмов, пословиц, поговорок, устойчивых выражений, способных повлиять на уровень интеллекта, мудрость и увеличить жизненный опыт, полезные умственные задачи для развития и тренировки мозга.

ЗАДАЧА учебника-самоучителя.

Как ни печально, некоторые читатели воспринимают учебник как сборник пословиц, поговорок, афоризмов. Поэтому некоторые положения: «Что, почему и как», – повторяются. Имеется множество сборников на эту тему, там все проще, нет отступлений, и не ставятся задачи.

Главная задача – научить учиться, овладеть мастерством по восприятию и усвоению нужной информации.

В учебнике собраны материалы, позволяющие решать следующие задачи:

Девиз: «Прочитать. Осмыслить. Осознать. Вникнуть. Усвоить. Запомнить».

1. **Применить** в жизни афоризмы, пословицы, поговорки – этот кладезь векового народного опыта и жизненной мудрости.

2. Научить применению полученных знаний в жизни, для

чего повысить уровень риторики (освоив ее), используя афоризмы, пословицы, поговорки в докладах, полемике, разговоре и т. д. Владеть остроумием. Уметь грамотно шутить. Вспоминать и озвучивать в нужный момент остроумные, юмористические фразы.

3. Увеличить объем памяти. Развивать, тренировать мозг, отвечающий за слаженную работу всех органов и биологических систем организма. Применить в качестве инструмента для переключения работы мозга в случае его перегрузки другой работой.

4. Использовать полученные знания для воспитания подрастающего поколения.

5. Научить составлять остроумные, юмористические фразы и афоризмы.

6. Приучить мозг грамотно формулировать мысль. Для чего регулярно изучать, согласно девизу, афоризмы, поговорки, пословицы.

7. Повысить возможности мозга, умеющего при определенной востребованности и тренировке подспудно, автоматически выдавать нужные слова и решения. Как сказал Исаак Ньютон: «Умей наблюдать и делать выводы». Расширяя его слова: умей удивляться и находить этому объяснение. Но это для лиц с высоким интеллектом, как говорится, если имеешь незаконченное начальное образование, учеба в вузе – пустая и вредная трата времени. Бездарь и без этого найдет свое место под солнцем.

8. Книга должна стать постоянным помощником в жизни. В случае сложных проблем, упадочного настроения, найди в учебнике (в этом случае он как задачник) афоризм, отвечающий твоим проблемам, изучи, со## 14 ##

гласно девизу. Наименьшее, что ты получишь, – это успокоишься, а при более развитом интеллекте – искомое решение.

*Когда на сердце тяжесть и холодно в груди,
И с сложными проблемами вдруг столкнулся ты,
Учебник этот в руки, как в первый раз, возьми.
Он тебе подскажет к решению верный путь,
Поможет все проблемы, как пыль, с пути стряхнуть.*

Вопросы, решаемые с учебником

Помимо задачи возвращения в жизнь, для творческого применения и использования пословиц, поговорок, афоризмов – этого кладезя векового народного опыта и мудрости великих, – решается глобальная задача: научить человека учиться, получать удовольствие от учебы, применять полученные знания.

Умение учиться – быстро и прочно усваивать нужную информацию с наименьшими затратами сил и времени – это такое же мастерство, как умение художника, артиста, профессионала. Художник пишет картину, получает удовольствие от творческого процесса, чем дольше и с удовольствием он пишет, тем выше становится его мастерство, тем больше удо-

влетворение. Так и с умением учиться, это тоже своего рода мастерство, постигнув которое, человек получает удовольствие и дальнейшее желание учиться и с **удовольствием от учебы.**

Умение учиться, получать и применять полученные знания – это постоянное занятие любимым делом, благополучная жизнь, продвижение в карьере, постоянная загрузка и тренировка мозговой деятельности, от которой зависит качество нашего здоровья и счастливое долголетие.

Ставится также задача расширения применения мозга. В общем, возможности мозга используются на 5-10 %. Некоторые его возможности просто засыпают как не востребуемые.

Чему-то учиться надо для того, чтобы применять полученные знания в жизни

Человек должен постоянно учиться, наблюдать, делать выводы, готовить и ставить задачу мозгу по сознательному нахождению каких-то слов, подсказке в решении задачи. Человек должен уметь удивляться, давать этому объяснение, заставлять мозг помогать в анализе увиденного.

Школа, с первого класса научив ученика учиться, должна заложить в нем основу фундаментальных знаний, на основе которых в дальнейшем, при условии умения учиться и получения от этого наслаждения, человек сам продолжит обучение в нужном ему направлении. В учебе главное качество, а не количество, как в борьбе, показали прием, и его отраба-

тывают до автоматизма, чтобы в нужный момент, без запроса, мозг сам автоматически его выдал к применению. То же самое и с похожими текстами, их многократно повторяют, рассматривают со всех сторон, а развитый, тренированный мозг может выдать неожиданно нечто похожее, без запроса с твоей стороны. Главное – подсознательный запрос, тренировка. Умей задавать мозгу вопрос и получать на него ответ.

Умение учиться – это мастерство, которое требует постоянного совершенствования и тренировки. Достигается упорным постоянным трудом. Дает возможность освоить профессию, сделать жизнь здоровой, достигнуть счастливого долголетия. Овладев мастерством учиться, можно достигнуть желаемого, избежать многих ошибок в жизни.

*Если в жизни плохо и хочется завывать,
Учебник этот в помощь надо вновь открыть.
Народная в нем мудрость и опыт вековой,
Они тебе помогут стать на «ТЫ» с судьбой,
Перебороть несчастья, невзгоды пнуть ногой.
Учиться, кто не ленится, тот счастье обретет,
Здоровым и счастливым до сотни доживет.*

*Будьте самоучками, не ждите, когда вас научит
жизнь.*

Э. М. Ремарк

*Счастье следует просить у бога, мудрость –
приобретать самому.*

М. Т. Цицерон

Правда, правдивость, следование правде – вот что складывает личность. Устранить этот элемент из семейных отношений – и они разрушатся, скатываются к формализму, пошлости и обидам. Из правды отношений берут истоки и мужество поведения, преодоления себя и множество иных преград. Такое отношение родителей не отвращает юношу от жизни, а закаляет, определяет основы жизненной стойкости.

Из книги Ю. П. Власова «Формула мужества»

Введение

К прочтению, осмысливанию и усвоению – обязательно!

НЕ ЗАБЫВАЙ – ТЫ СОБРАЛСЯ УЧИТЬСЯ, ЧЕТКО СЛЕДУЙ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, НАСТАВЛЕНИЯМ. ПОПРАВЛЯТЬ ТЕБЯ НЕКОМУ, КОНТРОЛИРУЙ САМ СЕБЯ.

Главное, как в любом деле, – цель, мотивация и стремление к достижению.

Многие люди, прочитав или услышав афоризм, поговорку, поговорку, быстро забывают о них, не делая для себя никаких выводов. В то время как запоминание, использование их позволяет значительно повлиять на исключение ошибок, помочь в делах, в общении с людьми, заранее предвидеть поведение человека в тех или иных ситуациях – обрести опыт и мудрость жизни не в старости, а в зрелом возрасте.

Данный учебник-самоучитель дает методику и приемы, с помощью которых, изучив материал, вы сможете применить жизненный опыт, мудрость поколений на собственное благо. Научиться запоминать, применять и составлять остроумные, юмористические фразы, которые сделают вас желанным в любом обществе, поднять ваш авторитет как интеллигентного, высокообразованного индивидуума.

Для достижения всего вышеизложенного вам придется

относиться к данному учебнику как букварю. Вспомните, сколько времени вы тратили на изучение каждой буквы. По предлагаемой методике вам надо будет, прочитав небольшой кусочек текста, в свободное от умственной деятельности время (например, в общественном транспорте или при выполнении какой-либо механической работы) выполнять определенные для прочитанного текста предписания и, конечно, проверять усвоение упражнения через некоторое время, оценивая полученный результат. Главное в любой умственной деятельности – оценить качество достигнутого результата. В начале каждой главы будет подробно изложена методика.

Запомни: прежде чем чему-то научиться, надо научиться этому учиться!!!

Главная ошибка школы, вуза – все учат своему предмету, но не дают знаний, как постигнуть данный предмет с наименьшей затратой времени и с наибольшей усвояемостью и как применить его в жизни.

Самое интересное – нигде не учат повышению умственной активности, тренировке мозга на запоминание, осмысление и усвоение информации.

Развитие и тренировка мозга важны и для общего здоровья, так как работой всех органов, биологических систем организма управляет мозг. Развитие, тренировка мозга – это регулярное переключение его на другой вид умственной деятельности, например, с науки на стихи, занятие спортом,

уборку квартиры и т. д.

Все вышеизложенное можно отнести и к классическим, проверенным временем анекдотам. Основываясь на работе австрийского психолога, психоаналитика, основателя психоанализа Зигмунда Фрейда и развивая его учение, я также написал учебник-самоучитель «Краткий курс развития остроумия и юмора. Учись отвечать на вопросы» (ищи в интернете).

Раздел для пополнения ваших знаний, необходимых для изучения данного учебника-самоучителя.

Возможности вашего мозга. Это нужно знать

Возможности человеческого мозга до сих пор полностью не изучены. В обыденной жизни люди практически не пользуются способностями, которые в каждого заложены генетически.

Тем людям, которые уверены, что человеческие возможности безграничны, стоит помнить, что мозг воспринимает только внешние раздражители и отбрасывает все прочее. Таким образом, возможности мозга все-таки имеют определенные принципы действия и границы.

Рассмотрим наиболее интересные факты.

1. Выполняя даже простейшие задания, человек активизирует и развивает сразу несколько (а иногда и все) отделы головного мозга.

2. Зевота – вовсе не признак скуки, а способ проснуться: во время зевания дыхательное горло расширяется, кислорода поступает больше, и человек чувствует себя чуть бодрее. Таким образом, зевота – это сигнал мозга о недостатке энергии.

3. Развивать мозг можно не только при помощи книг, изучая и запоминая определенную информацию, но и при помощи компьютерных игр – правда, по большей части они уси-

ливают только внимание и реакцию.

4. Доказано, что физические упражнения помогают укреплять не только тело, но и мозг, который можно натренировать подобно мышцам – только для роста мышц нужны тренажеры, а для роста мозга – регулярное решение задач, усвоение текстов, развивающих интеллектуальные и прочие возможности человека.

5. Самое активное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет – именно в этом возрасте стоит закладывать основу для всех знаний и навыков.

6. Во время тренировок капилляров в мозгу становится больше, из-за чего поставляется достаточное количество кислорода и глюкозы. Это позволяет надолго сохранить свое ментальное здоровье даже в старости. Ученые также отмечают, что занятия должны быть систематическими – не менее 30 минут 2–3 раза в неделю. 7. Доказано, что уровень образования напрямую связан со здоровьем. Чем образованнее, умнее человек, тем меньше риск развития заболеваний мозга. Лучший способ развивать мозг – заниматься чем-либо новым либо общаться с теми, кто выше вас по показателю интеллекта. Мозг очень рационален и всегда использует минимальное количество энергии. Он не хранит неиспользуемую информацию, отчего люди так забывчивы, особенно в отношении дел, которые на самом деле не хотелось выполнять. Регулярно давая своему мозгу разноплановую «пищу для размышлений, воспоминаний», можно существенно раз-

вить его способности.

Вопрос. Сколько и что из изложенного выше ты осознал и запомнил? Воспроизведи и поставь оценку. Может быть, следует вернуться? Нужна тренировка усвоения и памяти.

Как увеличить возможности мозга?

Существуют скрытые возможности мозга человека, доступные лишь тем, кто развил их у себя, – скорочтение, фотографическая память, способность запоминать большую последовательность чисел, моментально считать в уме и т. д. Если вы хотите развить у себя любую способность, в большинстве случаев для этого требуются только настойчивость и последовательность.

Если говорить о том, как развить свой мозг в целом, тут действуют такие принципы:

– первый и главный принцип – заниматься нужно регулярно, в идеале – каждый день, в крайнем случае – через день. Только занимаясь чем-то постоянно, можно достичь высоких результатов в этой области;

– второй принцип – не заикливаться на однотипных задачах. Лучше всего развивать мозг гармонично и многогранно – а для этого важно давать ему разную «нагрузку» – то чтение, то задачки, то заучивание коротких текстов;

– третий принцип – выбирайте то, что вам по-настоящему интересно, иначе мозг просто отбросит эту информацию, как ненужную.

Повторите вслух эти принципы, как в школе у дос-

ки, с толком, чувством, как песню.

Выполняя любую монотонную, скучную работу, постарайтесь внушить себе, что это интересно (в любом деле можно найти нужные, полезные стороны), что вы получаете удовольствие и удовлетворение от ее выполнения. Иначе вы будете делать то же самое, но без удовольствия и энтузиазма. Не можешь изменить обстоятельства – измени свое отношение к ним.

Тренируя свой мозг, можно обучиться практически любому навыку и стать более развитым и интересным человеком. Главное – задаться целью и идти к ней, а остальное получится само собой! Внушить себе, что тебе это интересно, нужно.

Чтобы легко воспроизводить новый для вас материал, изобилующий малознакомыми научными терминами и трудными для вас выражениями, возьмите за практику обязательно пересказывать прочитанное и услышанное!

Возможности человеческого мозга люди используют примерно на 5 %-10 %.

Слабая воля и лень, жизнь в режиме реагирования, поведение по реактивному типу – все это лишь результаты личностных качеств. Мозг тут вовсе ни при чем, если нет функциональных расстройств или поражений его лобных долей. Тренировка произвольного внимания, целенаправленного поведения, усидчивости и упорства – могучие помощники вашему мозгу, созидающему и контролирующему органу. Привычная работа, не содержащая в себе никаких

новых интеллектуальных вызовов, – плохой помощник в сохранении эффективной мозговой деятельности на протяжении всей жизни человека.

СОВЕТ. Хотите «расшевелить» свой мозг – найдите для него интересную умственную задачу. Изучая и запоминая короткие тексты, планируя свои действия, сравнивая и делая осознанный выбор, вы развиваете способности человеческого мозга справляться с умственной работой быстрее и качественнее и улучшаете здоровье.

В жизни человека, здорового и нормально развивающегося, вся работа мозга – это единая синхронизированная работа одновременно многих мозговых структур.

Тренированный мозг – основа вашей здоровой жизни, долголетия.

Перед человеком открываются такие возможности мозга, которые делают его хозяином своей судьбы в самом широком смысле этого слова.

Развивать, тренировать способности своего мозга и таким путем стать умнее, рассудительнее, внимательнее многих других – это вполне реальный и продуктивный путь для каждого человека.

И еще раз. Чтобы легко воспроизводить новый для вас материал, изобилующий малознакомыми научными терминами и трудными для вас выражениями, возьмите за практику обязательно пересказывать (нужное напевать) прочитанное

и услышанное!

Интересно отметить, что у некоторых людей мозг сам неожиданно решает задачи или выдает автоматически отдельные слова. Так, например, можно долго мучиться, вспоминать какое-то слово, а оно вдруг само всплывает в памяти, причем это может произойти в самом неожиданном месте.

Это признак развитого, тренированного мозга.

Наверняка замечали, что вдруг в памяти возникают картинки, стихи, сценки из далекого детства, которые лежали в мозгу, но достать в нужный момент для нас их проблематично.

Как оживить долговременную память?

Существует легенда. Однажды царь вручил Архимеду корону и попросил узнать, из чистого ли она золота или ювелир, продавший ее, сжульничал.

По легенде способ отличить золото от не-золота ученый придумал, купаясь в общественных банях, – а заодно и открыл основной закон гидростатики, который теперь называют законом Архимеда: на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу объема жидкости, которую это тело вытесняет. Якобы дело было так: Архимед погрузился в ванну, часть воды выплеснулась на пол, и ученого осенило. Обрадованный, он как был, голышом, выскочил из помещения и принялся бегать по улицам Сиракуз с воплями «Эврика!»

Шутливая интерпретация закона: «всяко тело, впертое в

воду, не потонет в одной сроду – сила выпертой воды прет на тело из туды». Смешно, а суть закона легко запоминается. Хороший способ что-то сложное запомнить.

История говорит о том, что яблоко, упавшее на голову Ньютона, подвигло его на открытие закона всемирного тяготения, т. е. оно послужило толчком к тому, что он никак не мог сформулировать.

Менделеев долго старался выстроить химические элементы в какую-то систему, а ночью ему приснилась периодическая система химических элементов.

Конструкторы признавались – иногда долго бились над решением механического осуществления какого-либо действия, а решение само приходило в голову в транспорте или в другом каком-то месте. Во всех приведенных случаях мозг был готов к решению, нужен был только толчок.

Такие свойства можно в себе развивать. Например, не можешь вспомнить какое-то слово, подумай, с чем его можно связать, где оно встречалось, и забудь на некоторое время; не всплыло, опять обрисуй ситуацию и жди, когда оно проявится. Помни, в любом деле нужна тренировка. Иногда мозг сам по себе начинает петь или что-то бубнить. Не давай ему волю, загружай чем-то нужным, это трудно, но возможно.

Не давай мозговой деятельности волю! Как говорят в Китае: думай о том, что делаешь!

Пушкин говорил, что он не придумывал своих произведений, а просто записывал, когда они к нему приходили, но

он занимался философией.

С древнейших времен тема и техника запоминания прорабатывалась великими людьми прошлого. Появился специальный термин, заимствованный из греческого, – **мнемоника**.

Изучение и применение определенных способов, приемов и методов запоминания значительно способствуют качественному и количественному улучшению запоминания и удержания в памяти необходимой информации.

Без умения обработки, анализа, усвоения, систематизации и прочного удержания в памяти изученного процесс обучения потеряет всякий смысл.

Осмысленное (смысловое) запоминание основано на понимании смысла, осознании отношений и внутренней логической связи как между частями запоминаемого материала, так и между данным материалом и прежними знаниями.

Подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой – запомнить соответствующий материал, чтобы сохранить его в памяти.

Что из прочитанного ты усвоил? Какие знания пригодятся тебе в учебе?

Сформулируй, лучше в письменном виде. Это поможет запоминанию.

Переключение. Анекдот. В море на корабле капитан вызывает к себе боцмана и говорит: «Видишь, вражеская под-

водная лодка. Скоро выпустит в нас торпеду. Быстро собери пассажиров на палубе и отвлеки, чтобы не было паники». Боцман на палубе: «Публика, все сюда, покажу шутку. Сейчас достану эту штуку, врежу по палубе, и корабль пополам». Лезет в штаны, достает, ударяет по палубе. – Корабль – пополам. В море капитан подплывает к боцману: «Дурак ты боцман, и шутки твои дурацкие». – «В чем дело, мой капитан?» – «В чем, в чем – торпеда мимо прошла!»

ЗАДАНИЕ. Определи ключевое выражение и по нему на следующий день вспомни и воспроизведи анекдот – тренировка вызова долговременной памяти. Хороший прием запоминания.

Рекомендации для успешного усвоения учебного материала

1. Поставить задачу быстро и прочно запомнить учебный материал на длительное время. Сосредоточить все внимание на том, что именно надо усвоить.
2. Хорошо осознать учебный материал, связав его с тем, что уже известно.
3. Составить план запоминаемого текста, выделив в тексте основные мысли, разбить текст на части, определив ключевые слова или фразы.
4. Если материал большой, последовательно усваивать одну часть за другой, а затем уже излагать все в целом.
5. После прочтения материала рекомендуется его воспроизводить (рассказывать прочитанное вслух). В случае забывания не надо спешить заглядывать в учебник, следует стараться припомнить забытое. Повторять материал, пока он еще не забыт.
6. Распределять повторения на более продолжительное время (периодически, не повторять залпом, например, только перед самым экзаменом).
7. Использовать при запоминании разные виды памяти (прежде всего осмысленное запоминание) и некоторые индивидуальные особенности своей памяти

Как всегда. Проверь степень усвоения, проговори вслух эти Рекомендации. При необходимости остановись и читай заново, согласно девизу.

А ты хотя бы девиз усвоил?

Применять полученные знания на деле. Это лучший способ их запоминания.

Надо увеличивать объем приобретаемых знаний, связывая новое с тем, что уже известно, что усвоено. Соответственно, чем больше запас сведений, тем легче прибавлять к ним новые знания.

Не каждому человеку от природы дана совершенная память, способная освоить необходимую ему информацию. И не просто хранить, а иметь возможность ее эффективно использовать. Поэтому так важны тренировка памяти, ее развитие, усиление способностей по анализу огромного потока поступающей информации.

Рекомендую, если хочешь повысить качество усвоения материала учебника, вернуться, прочитать вышеизложенное еще раз, сделать выводы, проверить, все ли ты усвоил для работы с учебником-самоучителем Береги свое время!

Повторяю для особо «одаренных»: прежде чем чему-то научиться, надо подготовить себя к тому, чему будешь учиться. Существует большое количество различных методик, руководств и, наконец, просто советов, как усвоить, закрепить в памяти определенные знания в более короткое время. Если же очертя голову броситься усваивать учебный

материал, то уподобишься тому мужику, как в анекдоте. Мужик, весь в поту, пилит дрова тупой пилой. Его спрашивают: «Почему ты не наточишь пилу?» Он: «Некогда, к обеду надо перепилить все». Так не уподобляйся этому мужику, внимательно, с чувством, с толком, с пониманием и запоминанием отнесись к вводной части учебника-самоучителя.

Учти: поправлять направлять тебя некому, ты в одном лице – и преподаватель, и ученик. Чувствуешь в себе силы – дерзай, увеличивай знания и здоровье. Успехов!

Как быстро выучить текст

Способы усвоения и запоминания

Чему бы вы ни учились, нужно иметь развитый тренированный мозг, его способность воспринимать, усваивать и обрабатывать информацию.

В любом деле главное – правильно поставленная цель и мотивация (а зачем мне это нужно, что я хочу от этого получить?) А ты это установил?

Если ты не хочешь зря терять время, а с минимальными затратами усвоить информацию учебника, внимательно изучи нижеприведенную методику.

Повторяю: прежде чем приступить к усвоению материала учебника, надо освоить предлагаемую методику, адаптированную к решению поставленных задач.

Зачастую человек задается вопросом: как быстро выучить текст?

1. Одно из главных правил гласит, что умение внимательно вчитываться в материал, пытаться вникнуть и уяснить его мысль – это и есть две составляющие положительного результата запоминания.

2. Мозг человека постоянно нужно тренировать, ведь без всяческих нагрузок он «отключается», а информация не способна усвоиться хорошо.

3. Натренировать память можно с помощью определен-

ных методик, которые помогут лучше запоминать сведения.

Эффективные методики запоминания.

1. Для лучшего запоминания необходимо сначала разобрать и понять все новые термины, основные позиции текста. Постарайтесь прочувствовать слово и связать его в воображении со знакомыми понятиями.

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.