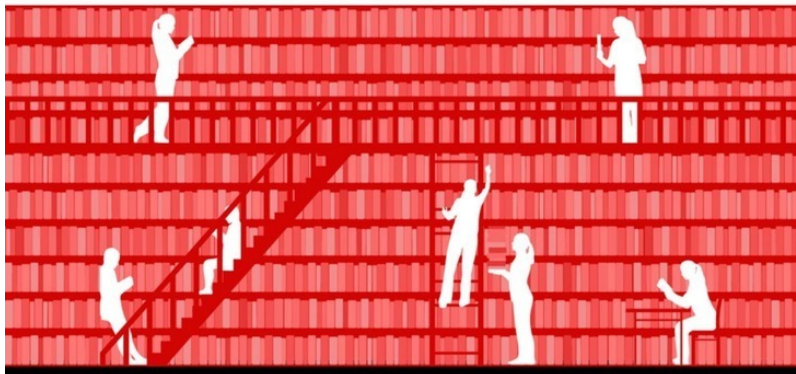


Анастасия Ниточка



Что от нас
скрывает
школа?

Анастасия Ниточка

Что от нас скрывает школа?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69551179

ISBN 9785006043046

Аннотация

Эта книга не о том, как сдать экзамены и всезабыть. Эта книга о том, как учиться с пользой для себя, делать это всю жизнь и получать от этого удовольствие. Что от нас скрывает школа? Почему ее не любят дети? Как система образования умалчивает необходимые знания? Почему в школе воспитывают рабочих, но не воспитывают работодателей? Если вы хотите узнать, как научиться учиться и иметь систематизированную информацию под рукой, эта книга для вас.

Содержание

Предисловие	5
1. Зачем мы учимся?	8
2. Что учить?	13
3. Наши биологические ресурсы	19
3.1 Ощущения, эмоции и чувства	20
3.3 Восприятие, наблюдение, мышление, речь	40
4. Воображение, мечта	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Что от нас скрывает школа?

Анастасия Ниточка

© Анастасия Ниточка, 2023

ISBN 978-5-0060-4304-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*«Если ученье – свет, то завершение обучения –
конец света».*

Константин Кушнер

Человек – это информация. Если вы отделите информацию от человека, то получите физическое тело, не способное ни на одно действие. Но человек, это не просто информация, а постоянно обрабатываемая информация. Наши знания – это изменяющаяся информация. Если вы до сих пор верите в то, что достаточно окончить школу и ВУЗ и ваша жизнь будет в полном порядке, то у вас большие проблемы. Если вы это рекомендуете своим детям, то проблемы будут и у них. То, что мы учим – это уже прошлое. Будущее находится в нашей голове, для того чтобы ориентироваться на будущее, необходима своевременная актуализация, действие в реальном времени. Это стоит понимать, когда нам кажется, что после окончания школы и ВУЗа, нам больше ничего не надо учить. Знания – это постоянно циркулирующая информация. Качественные знания – это качественно обработанная информация. Качественные знания – это знания, приносящие пользу.

Эта книга рассчитана на школьников, студентов, работающих, детей, подростков и взрослых. Наша стандартная

программа обучения не предполагает того, что человек должен не просто приобрести профессию, а научиться учиться, анализировать, владеть и пользоваться информацией. О нас не особо заботятся, разрабатывая программы обучения знаниям, которые вызывают сомнения в их применимости. Проблема есть и во взаимосвязи знаний, или целостной картине, которую эти знания составляют. Часто в нашем обществе школу воспринимают как некий эталон, божество или истину в последней инстанции. Многие слышали фразу «ты что, в школе не учился?», и порой она звучит в ответ не на самые глупые вопросы. Это удобный ответ, произносящему эту фразу кажется, что он возвысился над тем, кто задал вопрос, и это проблема нашего общества. Не умение задавать вопросы, часто, страх задавать вопросы, которому обучают еще в школе, порождает эффект обратного любопытства. Людям становится интересно не задавать вопросы, изучать мир и открываться ему, а наоборот, избегать окружающих и проблемы, делегируя их решение «более умным и более достойным». Так образование превращается в заученную беспомощность. Школу стоит воспринимать как начало, как старт, и возможно это начало будет противоречить знаниям, которые будут получены позже. Ее значение не стоит ни превозносить, ни приуменьшать, а воспринимать такой, какая она есть. Если вам повезло с педагогами и качественной программой, тогда у вас хороший старт, если не повезло, не проблема, ведь многое в нашей жизни зависит от нас

самих. Главное, вовремя распознать проблему.

Научившись понимать, как пользоваться информацией, человек научиться, как пользоваться своими ресурсами в своих целях, с пользой для себя. Эта книга о том, чему не учит школа, как научиться учиться и не теряться в сумасшедшем потоке информации, из которой состоит наш мир.

Книга начинается с тем, которые отвечают на вопрос «зачем?» и «почему?» и продолжается темами, которые отвечают на вопрос «как?». Вы можете начать читать книгу с любой понравившейся вам главы, но я вам рекомендую изучить ее полностью. Я задумывала эту книгу как целостную картину, включив в нее то, чего не хватает в этой нише литературы – полную систему работы с информацией, как внутренней, так и внешней.

Все наши умения – это чистая биология, временные связи в мозге. На этом можно было бы и закончить эту книгу, как обычно заканчивают свое обучение люди, получив диплом школы или университета. Но дело в том, что наш мозг по существу единственное, что у нас есть. Ваша голова – это ваш тревожный чемоданчик, который всегда должен быть при вас. Можно потерять имущество, можно потерять близких, можно потерять конечности, но голова всегда остается с вами. Если вы ее потеряли – вас не существует. Поэтому, самые главные инвестиции, которые возможно сделать – это инвестиции в свои знания.

1. Зачем мы учимся?

«Мы больше знаем о звездах, чем о почве под ногами».

Леонардо да Винчи

Зачем мы учимся? На этот важный вопрос каждый отвечает по-своему: чтобы быть успешным, чтобы зарабатывать на жизнь, чтобы заниматься любимым делом. Есть и те, кто ответит, что родители заставляют. Этот смешной, на первый взгляд, ответ, имеет не смешную причину. Когда человек не понимает, зачем он учиться, он теряет мотивацию к учебе. Но кто нам рассказывает, в чем суть учебы? В среднестатистической школе об этом молчат, родители тоже много не скажут, так как учились в такой же школе, где для разных людей создана одна программа обучения, подгоняя людей под программу, а не программу под людей. А ведь ответ на этот вопрос сильно влияет на наш успех в этом жизненно важном деле.

Что значит учиться? *Учиться* – это усваивать какие-либо знания, умения, навыки. Так нам говорит словарь. Для чего же нам нужны эти самые знания, умения и навыки? В основе наших знаний лежит один из самых главных стимулов жизни – **безопасность**. Нам нужно уметь бегать, чтобы воз-

можно было убежать или догнать. Нам нужно уметь считать, чтобы нас не обманули, давая сдачу. Мы учим конституцию, чтобы знать и защищать свои права. Но до этого всего нам надо научиться ходить, считать и читать. Мы проходим много этапов, перед тем как добраться до нужной цели, хотя в своей основе она одна для всех – это наша *безопасность*, *наша защищенность*. Следующая цель, идущая за ней – это **смелость**. Обретая знания, мы избавляемся от страхов и приобретаем *уверенность*. Страх – это недостаток информации. Все наши предубеждения, страхи неудач, насмешек, оценки, осуждения, заключаются либо в недостатке информации, либо ее неверной трактовке. Научившись работать с информацией, мы можем научиться отличать предубеждения от реальности, а агрессивный маркетинг от научных фактов. Мы понимаем, где может быть обман и манипуляция и почему информацию надо проверить. Человек, умеющий получать знания, не будет пугаться громких заголовков статей, вводящих в заблуждение и принимать на веру теории, которые еще никто не доказал. Еще одна важная цель обучения – это **удовольствие**. Мы получаем настоящее *счастье*, не только изучая предмет, который нам нравится, будь то изобразительное искусство, спорт или физика. Мы получаем удовольствие от нашего собственного совершенствования, достижений и возможности показать свое мастерство.

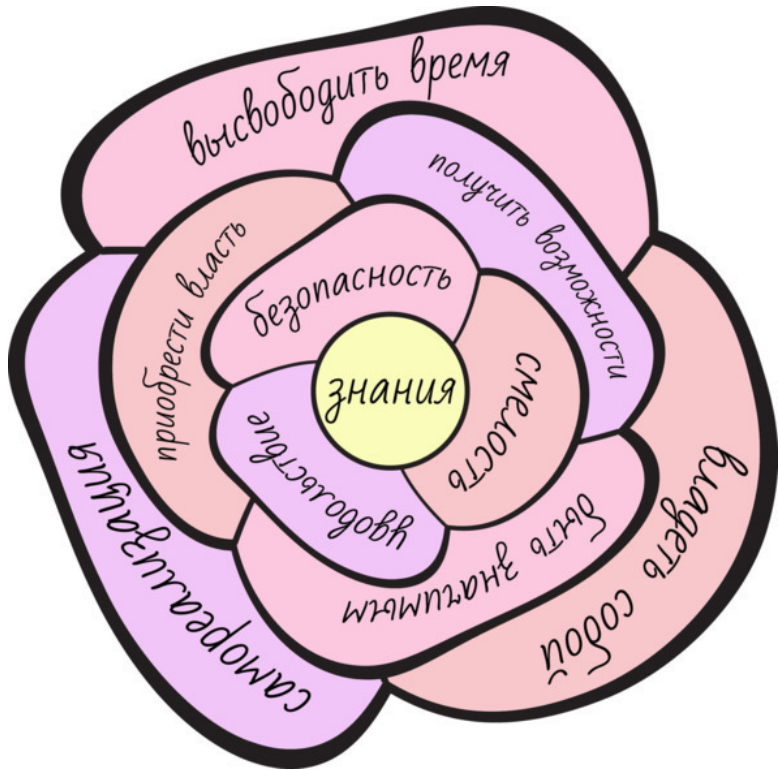
Учеба – это обработка и систематизация информации с конкретной целью, а цель – это результат, который мы хо-

тим получить.

Резюме. Эти три естественные причины, по которым мы учимся, звучат просто и загадкой ни для кого не являются. Но если спросить школьника, зачем он учиться, вряд ли он объяснит, зачем ему все эти предметы в том формате, в котором их преподают в школе. И об этом мы тоже поговорим, но чуть позже. А пока сделаю вывод в виде небольшой схемы. Схема из себя представляет распускающийся цветок, в центре которого знания, а первые лепестки – это безопасность (защищенность), смелость (уверенность) и удовольствие (счастье).



Вы можете дополнить эту схему своими лепестками, в виде заработка, который будет ответвлением безопасности, успеха (счастье, удовольствие), самосовершенствования (безопасность, смелость, удовольствие) или любых других ваших целей.



2. Что учить?

«Он знал законы, потому что не знать их было дорого».

Роберт Киосаки

Давайте сперва посмотрим на знания не исходя из школьной программы, а исходя из целей, которые мы рассматривали в предыдущей главе. Какие знания могут обеспечить нашу безопасность, смелость и удовольствие в той системе, в которой мы проживаем? Наши цели сильно зависят от контекста, в котором мы живем: страна, экономическая и правовая системы, религиозные и идеологические взгляды, пол, наши стартовые условия, окружающая и виртуальная среда, и прочее. Все, от чего мы зависим и все, что зависит от нас, создает условия, в которых мы живем. Конечно, знания, полученные в школе, могут обеспечить нас работой. Но может ли работа обеспечить нашу безопасность и каждая ли работа, обеспечивающая безопасность, доставляет удовольствие? Работа может обеспечить нас деньгами, это правда. Но сможем ли мы ими распорядиться, не понимая, как работают деньги? Как их накапливать, приумножать, инвестировать и заработать, если работы нет или она не доставляет удовольствие? Можем ли мы из своего хобби сделать день-

ги? Отчетливо ли вы понимаем, что из себя представляют денежные единицы? Видим ли мы разницу между фантиками и материальными ресурсами? Именно для этого нам необходимы знания по экономике и желательно не односторонние. Стоит понимать, что *экономика* – это инструмент управления вполне реальными, материальными вещам: ресурсами, временем, и в конечном счете жизнью. Для понимания этого не обязательно оканчивать ВУЗ, да и в любом случае подобные знания необходимо пополнять всю жизнь, как и многие другие. Но, зная элементарные вещи о финансовой подушке, налогообложении, доходах и расходах, мы уже будем понимать, какую часть жизни мы тратим на заработок денег, и сколько месяцев в году мы работаем на налоги, то есть отдаем свою жизнь в чужие руки, а следовательно, можем предпринять меры.

Следующие важные знания нашей жизни – это *знание законов*. Я думаю, вы поняли это из цитаты к этой главе. Не знание наших прав и обязанностей, наших возможностей, прописанных в законах, всегда обходится дорого. Элементарные вещи, такие как знание правописания в юридических документах (для этого есть отдельные нормы), может в буквальном смысле спасти жизнь.

Умение работать с информацией. Работа с информацией это особый навык, я обязательно буду говорить о нем в этой книге. Разбираться в источниках информации, не путать гипотезу с фактом, понимать, зачем текстам придают эмоци-

ональную окраску и многое другое, что необходимо, чтобы не попасться на уловки тех, кто с помощью информации хочет достичь своих целей. Мы живем в мире информации, знания, по сути, тоже информация, потому такое качество информации как достоверность, нам жизненно необходимо.

Логика – еще одна дисциплина, владение которой хотя бы на минимальном уровне, способствует нам в обработке информации. Логика изучает способы доказательств и опровержений информации, она поможет выявлять игру слов как в средствах массовой информации, так и в научных трудах.

Пропаганда. Это наука, включающая в себя как работу с информацией, так и работу с психикой. Ее могут именовать PR или связи с общественностью, но суть ее от этого не меняется. Эта наука призвана с помощью влияния на эмоции вынуждать людей к определенным действиям, будь то покупка, выборы, доверие к определенным лицам и прочее, что может принести выгоду.

Психология. Имея хотя бы минимальные знания о своем поведении и поведении окружающих людей, будет проще понять и пропаганду, и то, как налаживать связи с людьми, окружающими вас и лучше понимать самого себя.

Налаживание социальных связей. Сюда входят отношения с семьей, с друзьями, коллегами, партнерами, соседями, всеми кто вас окружает. К сожалению, не все мы умеем коммуницировать и договариваться, а это одна из важнейших частей нашей жизни. У нас часто говорят о том, что в дет-

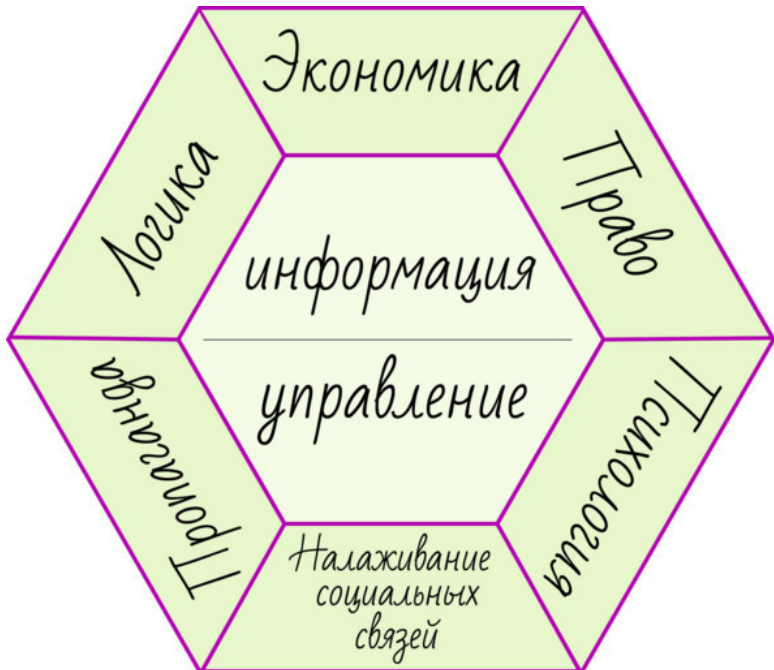
ском саду и школе ребенок «социализируется». Но возможность дернуть Дашку за косичку и списать домашку у соседа по парте, это еще не социализация и тем более не умение налаживать связи. Никто этому в школе не учит. Если масштабировать наши умения договариваться, например, на подъезд дома, микрорайон, город и страну, то мы с легкостью обнаружим массу проблем, по которым договариваться мы не умеем. И это не потому что проблема не разрешима, мы действительно часто не владеем навыками общения и переговоров.

Еще одной важной сферой знаний является *планирование и управление*. Практически все сферы жизни человека так или иначе управляются. Об этом я буду говорить в отдельной главе.

Экономика, право, работа с информацией, логика, пропаганда, психология, налаживание социальных связей, планирование и управление относятся к так называемым универсальным знаниям, которые применимы на протяжении всей жизни, не зависимо от местонахождения человека. Конечно, если условия проживания меняются, то вероятнее всего необходимо приобрести новые знания по экономике или праву, но пока мы проживаем в среде, где эти знания применимы, на них стоит обращать внимание. Это инструменты управления нашей жизнью, ее качество сильно зависит от них.

Резюме. Эти знания почти не дают в школах, а если и дают, то такого объема и такого качества, которые сложно применить на практике, а это основная задача нашей учебы, превращать знания в действия. Конечно же, мы можем добавить еще много необходимого: здоровье, первая помощь, питание, естественные науки, которые мы изучаем в школе, этика и философия. Это все и многое другое, нам необходимо, нас обогащает и, в конце концов, делает нас людьми. В основе всего этого лежит информация и расстановка приоритетов, выбор цели. Часто мы руководствуемся абстрактными целями, вроде «закончить школу, закончить техникум, пойти на работу», которые ведут в никуда. Для более четких действий необходимы более конкретные цели, чтобы пугалки из серии «нас заменят роботы и будут вместо нас жить» нас не волновали.

Внизу я оставляю схему в виде ограненного диаманта, на который можно добавлять грани, в виде любых предметов, получив собственный бриллиант. Звучит позитивнее, чем «гранит науки».



3. Наши биологические ресурсы

«Любое обучение связано с эмоциями».

Платон

Человек создан, чтобы познавать этот мир, творить его и восхищаться ним. Для этого у нас есть все ресурсы, которые мы рассмотрим в этой главе. Фактически мы будем изучать психические процессы человека. Это поможет осознать ваши личные возможности и потенциал. Работа над собственными ресурсами и их развитие способствует самосовершенствованию. Ощущения, эмоции, чувства, любопытство, интерес, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь, воля, все это непосредственно связано с обучением человека и его деятельностью.

3.1 Ощущения, Эмоции и чувства

Ощущения – это образы, отражение, след, оставляемые в сознании человека предметами материального мира в результате их воздействия на органы чувств.

Группы ощущений:

– ощущения, получаемые внешними рецепторами, органами, расположенными на поверхности тела или близко к ней (зрительные, обонятельные, слуховые, вкусовые, кожные). При этом формируются образы вещей и явлений, находящихся вокруг нас.

– ощущения, получаемые внутренними рецепторами, органами, расположенными внутри нашего тела, тканей, на поверхности внутренних органов (ощущение равновесия, двигательные и органические ощущения). При этом формируется понимание состояния наших внутренних органов и ощущение движения частей нашего тела.

Чтобы добиться тонкости ощущений, органической чувствительности, необходимо постоянно тренировать свои рецепторы, практиковаться в деятельности, которая требует высокой чувствительности в каком-либо виде ощущений.

Занятие искусством при этом имеет особенное значение. Чувствительность зрительных органов развивают занятия рисованием, лепкой, живописью, декорированием. Чувствительность органов осязания повысят занятия скульптурой. Органы слуха будут хорошо развиваться при занятиях музыкой. Ощущение баланса и равновесия помогут развить занятия танцами или спортом и т. д.

Эмоции – это краткосрочная телесно-душевная оценочная реакция на внутренний или внешний раздражитель. Часто она будет сопровождаться резким выбросом гормонов в кровь и мыслительной деятельностью соответствующей ситуации. Эмоция может стать источником наших чувств.

Существует семь базовых эмоций: страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение, удивление.

Эмоция – это достаточно быстрый, но сложный процесс. В отличие от чувств эмоция способна быстро меняться и не является устойчивой реакцией. Она сильно увязана с нашим телом, отображается в интонации, дыхании, мимике, движениях тела, реакциях внутренних органов на гормоны (сильное сердцебиение, задержка дыхания, тремор, слюноотделение, выделение слез и пр.). Эмоция – это сигнал для себя и/или окружающих. Они могут побуждать человека

к действию или угнетать реакцию.

Функции эмоций:

- мотивационно – регулирующая (побуждение к действию или блокировка мышления, корректировка поведения);
- коммуникативная (считывание эмоционального состояния окружающих и корректировка собственного поведения);
- сигнальная (передача своего эмоционального состояния окружающим поведением, интонацией, мимикой, жестами);
- защитная (активизация моментальной реакции нашего организма способна спасти жизнь в опасных ситуациях).

Эмоциональная память

Человеческий организм способен запоминать и воспроизводить эмоции благодаря ассоциациям. Мы можем бледнеть при одном воспоминании о давно пережитом страхе или краснеть при простом упоминании о поступке, однажды вызвал глубокое чувство стыда.

Влияние эмоциональной памяти на наши действия:

- сдерживание, при неприятных ассоциациях (например, вы перенесли ужас и не хотите его повторения);
- мотивация, при позитивных ассоциациях (например, вас похвалили, и вы готовы повторить поступок);
- обогащение эмоциональной жизни (благодаря эмоциональным ассоциациям из нашего прошлого).

С эмоциями так же связано такое понятие как аффект. *Аффект* – кратковременное состояние сильного негативно-эмоционального переживания (ужаса, ярости, отчаяния), обычно сопровождающегося потерей контроля над своими действиями. В состоянии аффекта так же возможно корректировать свое поведение с помощью отвлечения внимания на краткосрочные действия (например, досчитать до десяти). Это может помочь избежать последствий, которые вы не планировали.

Настроение – относительно устойчивое общее эмоциональное состояние, влияющее на поведение и переживания человека. Настроение может зависеть от физического состояния человека, окружающей обстановки, значимых событий, происходящих с ним.

Научиться понимать собственные эмоции и контролировать их очень важно при обучении. Поставьте себе цель прочесть несколько статей и прослушать пару рекламных и новостных роликов, а затем проанализируйте, какие эмоции у вас возникли после каждого из них, какие выводы вы сделали и какие действия на основании этих выводов предприняли бы? После того, как вы это сделаете, вернитесь к тем же роликам и статьям уже в качестве аналитика. Посчитайте количество эмоциональных слов-трактовок (важно, срочно, злые, добрые, прекрасный, отвратительный и пр.), обратите

внимание на музыку на фоне (какие эмоции она вызывает?). А затем проанализируйте, какие выводы вы бы сделали без эмоциональных слов и музыки? Как эти зацепки повлияли на вас? Это хорошая тренировка понимания влияния собственных эмоций на действия, а так же зависимости наших эмоций от информационного пространства в котором мы находимся.

Основное отличие эмоций от чувств – это то, что первые являются *временным субъективным переживанием* человека ситуаций и событий, а вторые – *устойчивым эмоциональным отношением* индивида к чему-либо.

Чувства – это *устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие при контактировании с окружающим миром, отражающие субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Физические чувства называют ощущениями.*

Чувства – это сложные, многосоставные эмоции. Чтобы научиться отслеживать свои чувства, понимать, что стоит за такими сложными чувствами как обида, гнев или любовь, необходимо научиться отслеживать свои состояния так же четко, как холод или жар.

Таким образом станет легко понимать свои чувства и эмоции, и их источники. Часто мы не замечаем, что источни-

ком было не реальное событие с нами, а какая-то новость либо информация. Это легко отследить, если задаться конкретной целью при просмотре телевизора. Такой же эксперимент можно провести и с фильмом, в котором есть впечатляющие саундтреки. Любой фильм, в котором качественно поработали над музыкальным сопровождением. Наше тело сильно подвержено влиянию звуков, они напрямую влияют на наше эмоциональное состояние, и этим легко манипулировать. Включите ток шоу или выпуск новостей и внимательно следите за музыкой, которую включают на фоне. Она может быть грустной, высмеивающей, торжественно-патриотической и любой другой. Возможно, сама информация лично для вас была нейтральной, но благодаря музыке, она стала эмоционально окрашенной, живой лично для вас, получила ассоциации. Таким образом влияют на наши эмоции и оценки, которые впоследствии влияют на наши чувства, а наши чувства влияют на наши действия. Таким же образом мы можем самостоятельно влиять на наши эмоции и чувства, допустим, чтобы включиться в работу или наоборот отдохнуть.

Чувства, как и эмоции, изменяют жизнедеятельность и отражаются на работе организма: вызывают изменения в работе органов дыхания, кровообращения, нервной системы, проявляются в мимике, тембре голоса, интонации.

К числу важнейших интеллектуальных чувств относятся удивление, изумление, сомнение и чувство уверенности.

Многие чувства возможно объединить в пары: желание – страх, радость – печаль, возбуждение – спокойствие, удовольствие – неудовольствие. Все пары отличаются противоположностью ощущений и имеют положительный и отрицательный характер. Обратите на это особое внимание, такие субъективные понятия как «свобода» и «счастье» зависят именно от этой полярности «удовольствие – неудовольствие» или «хочу – не хочу». Когда мы получаем то, что хотим, мы чувствуем себя свободными, счастливыми. Когда мы недовольны и обязаны делать то, что не хотим, мы чувствуем себя подавленными, несчастными. Потому так важно при обучении выстроить позитивное отношение к процессу поиска и обработки информации.

Поскольку чувства являются побуждающим фактором, стимулируют человека действовать, важно понимать собственные чувства, чем эти чувства движимы: убеждением, мировоззрением, принципиальностью или впечатлениями данной минуты.

Устойчивые чувства побуждают нас к долгосрочным действиям. Например, сильная устойчивая любовь к танцам заставляет нас ходить на занятия годами, не пропуская их. Если же чувство является кратковременным, неустойчивым, то занятия быстро становятся неинтересными и появляется скука.

Как и эмоции, чувства имеют внутреннее и внешнее проявление. То есть чувства имеют три составляющие: *внутреннее ощущение, оценка и действие*. Хотя чаще всего, говоря о чувствах, подразумевают либо внутренние ощущения (бабочки в животе, мурашки по коже) либо оценка: он злой, потому что такой родился. Из виду постоянно упускают третье составляющее: действия. Из-за этого мы можем не верно истолковывать наши чувства, например, путая привязанность, увлечение или зависимость с любовью.

Чувства необходимо верно распознавать и уметь о них рассказывать. Умение выражать накопившие чувства и эмоции конструктивным путем помогают прийти к разрешению конфликта и налаживанию связи. Налаживание связи – это залог хороших отношений, а именно они в свою очередь делают нас счастливыми и здоровыми. И здесь не имеет значение количество людей, с которыми установлены такие отношения. Так же выраженные чувства помогут понять реальное ли оно, либо вызвано чьими-то манипуляциями.

Умение назвать, описать свои чувства даёт возможность осознать и понять его и благодаря этому овладеть им. Психология даёт возможность понимать самого себя, знать свои сильные и слабые стороны.

Есть три пути выхода из эмоционального состояния, после того, как человек их определил:

– Замолчать и не обращать внимания, рискуя вырастить в себе либо психосоматическое заболевание, либо неадекватную реакцию, которая выльется в самый неподходящий момент.

– Выразить прямо сейчас, либо сразу обидчику, либо проработав на стороне: побить тарелки, покричать в лесу.

– Применить одну из техник разотождествления: техника «заземления», аффирмации либо визуализации.

– заземление: встать на пол, поднять руки вверх и широко улыбнуться. Т.о. мы обманываем мозг, стимулируя выброс гормонов радости.

– аффирмации: неоднократное повторение фраз «уйди туда, откуда пришло», или «стерто – стерто-стерто» помогает переключиться с эмоциональной «жвачки» и успокоиться.

– при визуализации нужно представить образ эмоции и заместить на противоположный.

Техники направлены на выход из эмоционального состояния. Чтобы проработать чувства, необходимо рассказать о них в доверительной обстановке, в этом поможет простая схема:

– Рассказать о ситуации, используя только факты (т.е. совершенные действия без их интерпретации).

– Описать, что для вас это значит.

- Описать свои личные чувства в связи с этой ситуацией.
- Предложить решение проблемы, которое вам подойдет.
- Достигнуть договоренности.

Такой рассказ содержит только «я-сообщения» и не содержит оценок о противоположной стороне. Так же это можно описать в письме.

Резюме. На схеме 3 изображены три брата, которые всегда держатся друг за друга и не способны действовать самостоятельно. Стоит понимать, что все процессы организма тесно связаны между собой и их разделение схематично и создано лишь для того, чтобы облегчить наше понимание этих процессов. Работа нервных клеток, выброс гормонов, реакция мозга и многие другие процессы действуют практически одновременно. Находясь в кондитерском магазине наши обонятельные рецепторы отправляют сигналы в мозг, возникает моментальная эмоция неудовлетворенности, которая порождает чувство счастья/несчастья/голода в зависимости от контекста и все это происходит практически одновременно. Новость или реклама, услышанная по телевидению в сопровождении тревожной музыки, может вызвать подавленное настроение на весь день из-за гормонов, поступивших в кровь (сигнал – слух – ассоциации – гормоны – общее самочувствие). Поэтому не так просто, но важно понимать, что и почему мы чувствуем.



3.2 Внимание, любопытство, интерес, увлечение, призвание

Внимание – это направленность сознания на определённый объект, сосредоточенность мысли, зрения или слуха на чем-либо.

Внимание – это свойство психики, особая сторона всех психических процессов. Т.е. человек не может быть занят вниманием отдельно.

Внимание человека может быть направлено на прошлое (он вспоминает что-то), настоящее (он воспринимает что-то, размышляет о чем-нибудь), будущее (человек мечтает). Чем сильнее человек сосредоточен на одном объекте, тем меньше замечает другие объекты. И. П. Павлов выразил это в законе

индукции нервных процессов. Согласно этому закону, любой возникающий в коре полушарий очаг возбуждения вызывает торможение окружающих участков. Т.е., возбуждение никогда не распространяется равномерно по всей коре.

Для сильного внимания характерны:

- всматривание, прислушивание;
- задерживание лишних движений, неподвижности;
- поверхностное и редкое дыхание (человек слушает или смотрит, «затаив дыхание»).

Внимание может возникнуть без усилий и сознательного намерения человека (*непроизвольное внимание*). Такое внимание зависит от внешнего раздражителя (сильный звук, яркий свет и др.). Так же это внимание может вызываться нашими интересами. Важно, чтобы при этом предмет нам был знаком, но содержал в себе нечто новое для нас, удовлетворял наши желания (например, желание узнать/получить что-то конкретное).

Когда человек прилагает усилия, чтобы направить внимание на что-либо, возникает *произвольное внимание*. Это внимание поддерживается импульсом изнутри, поддерживается внутренней речью и направлено на результат.

Концентрация внимания. Наилучшее сосредоточение внимания достигается в спокойной обстановке, в уединении

и тишине, когда отсутствуют всякие сильные отвлекающие (переключающие внимание на себя) раздражители. Если таких условий в данной ситуации достичь не удастся, сосредотачиваться придется, применяя усилие.

Свойства внимания.

– *устойчивость внимания* – непрерывное сосредоточение на одном предмете или действии в течение продолжительного времени возникает при проделывании активной работы либо наблюдением за активным объектом. Неподвижный объект или наша пассивность ослабляют внимание.

– *объём внимания* – количество объектов, которые можно охватить одним действием зависит от нашей способности группировать составляющие в один объект (например группировка букв в слова).

– *распределение внимания* – способность одновременно направлять внимание на несколько разных действий, достигается с помощью доведения разных процессов до автоматизма. Хорошим примером такого навыка является вождение, когда навыки работы с самим автомобилем доведены до автоматизма и водитель может следить за обстановкой на дороге, знаками, разметкой.

– *переключение внимания* – быстрое осмысленное переключение внимания с одного объекта на другой. Такие задачи постоянно встают перед лётчиком, шофёром, машинистом поезда, когда необходимо моментально реагировать на неожиданное раздражение. Проблема с переключением и распределением внимания называется *рассеянностью*, когда человек либо не способен сконцентрироваться на решаемой задаче, либо наоборот, чрезмерно сконцентрирован и не может переключиться на другие задачи.

Любопытство – это потребность в новой информации, проявление этой потребности на поведенческом уровне.

Любопытство в самой древней его форме – ориентировочный рефлекс. Эту врожденную программу описал академик И. П. Павлов, назвав рефлексом «Что такое?». В средний мозг безостановочно поступают сигналы от сетчаток глаз и улиток внутреннего уха, и нейроны четверохолмия (верхней части среднего мозга) непрерывно сравнивают их с информацией, полученной 0,1 – 0,2 секунды назад. Если фиксируется какое-то изменение, включается ориентировочный рефлекс: мы поворачиваемся на звук или картинку, приводя зрительную и слуховую системы в положение, которое позволит узнать об источнике изменений больше.

Бывает и так, что интерес к чему-либо вступает в конкуренцию со страхом или ленью (реакциями экономии сил).

На схеме вы видите, что контакт между средой обитания и ориентировочным рефлексом «что такое?» никогда не прекращается и идет постоянная актуализация взаимосвязи поведения организма с окружающей средой. Как только меняется среда обитания (естественная и виртуальная), меняется и поведение.



Любопытство человека является эффективным инструментом процесса образования. В начальной школе детям характерна любознательность, но система образования ничего не делает для того, чтобы эту потребность поддерживать на первоначальном уровне. Оценивание детей опирается только на знание фактов, что в эпоху интернета является

не актуальным. Доступ к материалу теперь занимает секунды, зато для обработки информации необходимо системное мышление и творческий подход, на которые массовое образование не обращает внимания.

Любопытство – неотъемлемое качество людей, которые занимаются наукой. Открытия делают ученые, которые мыслят не шаблонно, которые разрывают алгоритмы. Для этого необходимо уметь задавать себе много вопросов, смотреть на обыденное с разных ракурсов и искать новое в старом, вырабатывать в себе поисковое поведение.

Любопытство – это врожденная потребность к познанию нового, благодаря которой человек адаптируется к окружающей обстановке, быстро корректирует свое поведения в меняющейся ситуации.

Павлов верно обозначил ориентировочный рефлекс рефлексом «что такое?». Это определение легче запомнить, чем научные термины и он ярко указывает на недостаток образовательной системы. По факту то, что сейчас происходит в массовой образовательной системе – это ослабление исследовательского поведения. Надо понимать, что любопытство может легко превратиться в страх и лень – реакции экономии сил. Обучающемуся надо давать простую информацию, чтобы поддерживать интерес к учебе и сложную, чтобы в обучении был прогресс. С любопытством так же не все просто. Ес-

ли полученная информация долго не дает своих плодов, т.е. мы не видим ее применения на практике, то любопытство переходит в лень, ведь затраченные ресурсы не принесли результата, а значит надо экономить силы. Особенно это отразится на мужской половине человечества, которая больше склонна к получению осязаемого результата. Любопытство может перерасти и в страх, если у ребенка вызывают стыд за непонимание предмета или угрожают плохими отметками. И в этой части больше будут страдать девочки, более ранимые по своей натуре. *В любом случае, любопытство превратить в лень или страх можно для любого человека.*

Так же существует проблема любопытства во взрослом возрасте. Она возникает из-за того, что с наработкой опыта и достижений мы начинаем избегать негативных событий. Наши действия становятся направленными на сохранение спокойствия и защиту предсказуемых программ, а не на поиск необычного и радости от новых достижений. Таким образом, мы теряем психологическое богатство, которое является составляющим нашего счастья на одном уровне с благополучием и ощущением собственной значимости.

В данном случае стоит сознательно подходить к пониманию того, что для нас является «безопасным» и что на самом деле экономит нам силы, поскольку «привычное = безопасное» является скорее ловушкой нашего сознания. Исследовательская модель поведения дает больше преимуществ не только для индивида, но и для человечества в целом.

Интерес – это внимание, возбуждаемое по отношению к кому-либо или к чему-либо важному, полезному.

Интерес более устойчив, чем любопытство. Если любопытство является кратковременным и в момент сигнала человек решает, что это такое, то интерес – это уже знакомое, определенное явление, на котором задерживается внимание. Любопытство возникает при влиянии в первую очередь ощущений, тогда как интерес уже включает эмоции, чувства. Интерес является двигателем нашего произвольного внимания.

Увлечение – занятие, всецело поглощающее внимание, воображение, чувства.

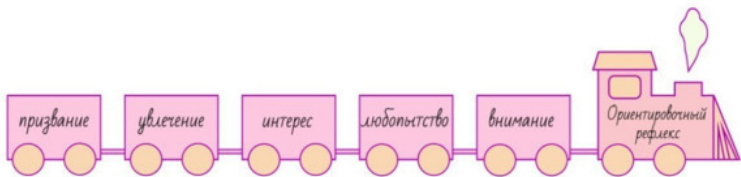
Как видите, увлечение – это уже занятие, а занятие часто подразумевает воображение. Таким образом, наша цепочка складывается в такую последовательность:

Ориентировочный рефлекс – внимание – любопытство – интерес – увлечение – призвание

Призвание – склонность, внутреннее влечение к какому-либо делу, профессии.

Конечно, для призвания необходимо обладать способностями, но, как вы заметили, до того как опознать свое призвание, необходимо пройти путь от ориентировочного рефлекса до увлечения и только затем понять, что это призвание ваше. Если у вас есть занятие, которым вы способны заниматься забыв обо всем: о времени, о еде, и это может приносить людям пользу, значит, это ваше призвание. Но как быть, если вы не знаете, в чем ваше призвание? В этом случае необходимо уделить внимание и время на исследование. Начать необходимо с общего у всех людей, левого и правого полушария и понять, кто вы в большей степени технический специалист или творческая личность? Затем разбивать области знаний на меньшие и меньшие части, пока не найдете то, что вас может привлечь. Вникнув в особенности специальностей, вы сможете понять, чему вы готовы посвятить свое время.

Резюме. В этой главе мы рассмотрели движущую силу нашего познания. Это длинная цепочка, которая начинается с рефлекса, непроизвольной реакции нашего организма и оканчивается делом нашей жизни. Одно от другого отделяет время, посвященное процессу. Чем больше времени и внимания мы уделяем делу, тем продуктивнее наши действия и качественнее результат.



3.3 Восприятие, наблюдение, мышление, речь

Восприятие – это психический процесс отражения предметов или явлений действительности, воздействующих в данный момент на наши органы чувств, включающий в себя понимание и осмысление на основании предыдущего опыта.

В зависимости от анализатора восприятия делят на:

- зрительные
- слуховые
- двигательные
- кожные
- вкусовые
- обонятельные

Восприятие заключается в смысловой группировке отличительных свойств для конкретного объекта, при этом формируется целостный образ этого объекта, а так же понимание его отличительных качеств. Значение прошлого опыта является ключевым для восприятия. Осмысленное восприятие называют *узнаванием*. Оно бывает неспецифическим и специфическим.

- неспецифическое – когда мы можем определить, к какой

категории предметов принадлежит данный объект.

– специфическое – когда мы узнаём именно индивидуальные черты данного предмета или человека.

Типы восприятия:

– объективное, когда человек воспринимает объект беспристрастно, не приписывая объекту качеств, не свойственных ему, видит таким, какой он есть.

– субъективное, когда человек с помощью воображения создает качества, несвойственные объекту, видит таким, каким ему хочется его видеть.

Иллюзия – это неправильное, искажённое восприятие.

Зрительные иллюзии разного рода, например, иллюзия контраста, переоценка верхней части фигуры, перенесение свойств целой фигуры на отдельные части её, кажущееся изменение направления линии и искажение формы фигуры под влиянием направления других линий, мы можем наблюдать как в книгах с головоломками, так и в естественной среде. Например, не понимая, какую иллюзию создает прозрачный водоем, искажая объекты, можно попасть в неприятную ситуацию, зацепившись за ветку, находящуюся в воде.

В иллюзиях большое значение может иметь наше понимание, осмысливание видимых нами линий и фигур. В некото-

рых случаях оно может вызывать иллюзию, в других – уничтожать её.

Истинность восприятия проверяется практикой. Изучение различных иллюзий восприятия вскрывает причины, вызывающие в отдельных случаях искажённое, неправильное восприятие предметов. А знание этих причин помогает бороться с неправильным восприятием, исправлять ошибки восприятия.

Мы можем достраивать и логические иллюзии, работая с информацией. Например, мы можем создавать полярный мир или наоборот, чересчур обобщать. Полярный мир формируется, когда мы впадаем в крайности, т.е. не замечаем множество значений. Чрезмерное обобщение так же происходит из-за недостаточного количества данных. Чтобы работать с информацией, нам необходимо достаточное количество данных для обработки. Индукция, дедукция, анализ, синтез, сравнение, типология и эксперимент (о них в главе «Методология, метод, техника, технология»), помогут обработать данные и избавиться от иллюзии.

***Наблюдение** – это преднамеренное, планомерное восприятие, предпринимаемое с какой-либо определённой целью.*

Для качественного наблюдения важным является:

- предварительные знания наблюдающего о наблюдаемом объекте;
- ясная постановка задачи;
- систематичность и планомерность;
- словесная формулировка результатов наблюдения.

В отличие от восприятия, при наблюдении ведущую роль играет работа второй сигнальной системы (речь).

***Мышление** – это процесс опосредствованного познания вещей и явлений действительности, решение сложной задачи посредством ряда соображений, обобщённое познание действительности.*

*Или, **мышление** – это процесс отражения общих свойств вещей и нахождения закономерных связей и отношений между вещами, это процесс обобщённого и опосредствованного познания действительности.*

Благодаря мышлению мы можем знать то, чего непосредственно не наблюдаем и даже предвидеть ход событий и последствия действий.

И. П. Павлов в своем учении о двух сигнальных системах указывает на физиологический механизм мышления – образование временных связей во второй сигнальной системе,

опирающихся на связи в первой сигнальной системе.

Например, врач на основании осмотра больного может судить о состоянии внутренних органов, недоступных непосредственному наблюдению. Механик по характерному звуку может обнаружить поломку. Осознание взаимосвязей между объектами и явлениями дает возможность делать конкретные выводы.

Вторая сигнальная система (речь) является орудием мышления, она позволяет передавать сообщения друг другу, и дала возможность создать науку. При этом она неразрывно связана с первой сигнальной системой и нуждается в конкретных образах, чтобы составить для себя определенное понятие.

Понятие – это форма мышления, в которой отражаются общие существенные свойства предметов и явлений, их связи с другими предметами и явлениями.

Основные мыслительные процессы:

– обобщение – выявление черт предметов и явлений, одинаково свойственных им всем.

– абстракция – мысленное отвлечение в процессе познания от несущественных сторон, свойств, связей предмета или явления с целью выделения существенных, закономер-

ных признаков. В результате обобщения, которое осуществляется с помощью абстракции, мы получаем уже не образ, а отвлечённую мысль.

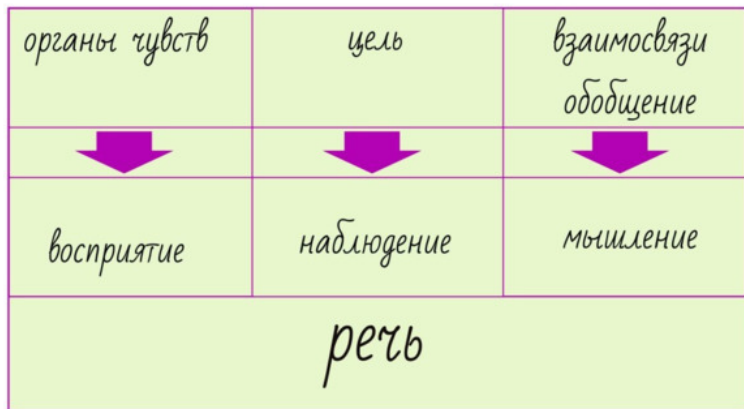
– анализ – определение состава и свойств предметов и явлений путем разложения их на более простые элементы.

– синтез – метод исследования явлений действительности в их единстве и целостности, о взаимодействии их частей.

Благодаря мышлению мы решаем поставленные перед нами задачи. Понимание взаимосвязей между предметами и явлениями помогает правильно формулировать вопрос и находить ответ на него. В ходе мыслительного процесса происходит работа с формированием предположений, их подтверждением либо опровержением. Все эти процессы неразрывно связаны с речью и отображаются в умственных процессах. Критичность, гибкость ума, быстрота и широта мысли позволяет эффективно решать задачи.

Резюме. В этой главе мы выстроили взаимосвязь между восприятием, которое является отражением окружающего мира в нашей психике, наблюдением, которое добавляет в этот процесс целенаправленность. Мышлением, способным выстроить сложные взаимосвязи между явлениями, и речью, без которой мы не способны описать наши вос-

приятия и наблюдения, выстроить цепочку умозаключений в мыслительном процессе.



4. Воображение, мечта

«Мне кажется, каждый человек должен учиться с детства

находиться в одиночестве. Это не значит быть одиноким.

Это значит – не скучать с самим собой».

А. Тарковский

Воображение – это мысленное представление об объектах и явлениях, которые мы не воспринимали непосредственно, создание новых образов на основе материала прошлых восприятий.

Воображение является продуктом прошлого опыта, сохраненного в памяти, но в отличие от представления может не требовать непосредственного восприятия. Например, человек может вообразить себе жару Африки или холод Сибири ни разу не побывав там, но получив информацию опосредованно, из книг, фильмов, картин. Воображение всегда перерабатывает данные, которые доставляются ощущениями и восприятиями. «Из ничего» воображение не творит, оно работает благодаря аналогии с чем-то.

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.