

Содержание

Введение 4

1 Ваш мозг лучше, чем вы думаете 11

2 Препятствия на пути к эффективному обучению 19

3 ТЕОБ 27

4 Скоростное чтение 45

5 Усовершенствуйте свою память 73

6 Интеллект-карты 99

7 Сделайте прорыв в обучении с помощью интеллект-карт и программы ТЕОБ 125

ВВЕДЕНИЕ

В данной книге представлена уникальная программа ТЕОБ (техника естественного обучения Бьюзена), предназначенная для учащихся и направленная на то, чтобы помочь им основательно подготовиться к сложным экзаменам, выступлениям, тестам и курсовым работам.

Это пособие позволит вам преодолеть страх в отношении экзаменов и тестов, открыв для себя новый способ обучения, основанный на использовании фантастической силы интеллекта.

Программа ТЕОБ основана на 35-летнем опыте составления интеллект-карт, изучения силы интеллекта, способов обучения, запоминания, радиантного мышления и концентрации, а также многомерных мнемонических методов. Предложенные автором приемы сделают ваши способности в буквальном смысле неограниченными и помогут:

- ① уверенно готовиться к экзаменам и тестам;
- ① быстро и эффективно читать;
- ① быстро составлять полные и понятные конспекты;
- ① хранить в памяти все, что выучили;
- ① научиться мыслить, не перегружая мозг;
- ① повысить эффективность запоминания информации с помощью интеллект-карты (метко прозванной *швейцарским ножом мозга*).

Уникальная программа ТЕОБ придаст вам уверенности и обеспечит средствами, позволяющими раскрыть свой потенциал в обучении по любому предмету и при любом уровне теоретической подготовки.

Страх и неприятие экзаменационной подготовки и самого испытания

Если вы скептик (с чего бы вам им быть?), то прежде, чем перевернуть страницу, спросите себя:

- ⊙ Боюсь ли я экзаменов?
- ⊙ Лениюсь ли я учиться?
- ⊙ Переживаю ли я по поводу того объема материала, который должен освоить?
- ⊙ Нахожу ли я любую причину, чтобы не приступать к занятиям?
- ⊙ Трачу ли я свое время бесцельно, не утруждая себя его планированием?
- ⊙ Сложно ли мне воспринимать информацию и хранить ее в памяти?
- ⊙ Приходится ли мне зазубривать материал наизусть?
- ⊙ Работаю ли я, когда слишком устал или расстроен?
- ⊙ Верю ли я в то, что лучший способ запомнить информацию – прочитать всю книгу от начала до конца?
- ⊙ Запоминаю ли я информацию механически, без особого понимания материала?

Если вы ответили «да» хотя бы на один (если не на все!) вопрос, то данное руководство – идеальный инструмент для совершенствования ваших навыков обучения.

Какой бы предмет вы ни изучали, вряд ли вы способны воспринимать и запоминать различную информацию (даты, факты, числа и таблицы) настолько быстро и эффективно, насколько это возможно при условии полного высвобождения потенциала.

Причиной таких нереализованных возможностей могут быть:

- ⊙ отсутствие мотивации;
- ⊙ длительное использование неправильных методов обучения;
- ⊙ отсутствие плана повторения и конспектирования выступлений, экзаменов и письменных работ;
- ⊙ отсутствие «операционного руководства» для мозга.

Вы считаете все свои страхи и негативные эмоции абсолютно обоснованными и уделяете им массу внимания, в то же время будучи уверенными в том, что другие переживают их совершенно напрасно.

Нисходящая спираль страхов перед обучением

Представьте себе такой сценарий (если такого в вашей жизни еще не происходило): учитель швыряет книгу на стол – «Бац!» – и говорит, что это книга, по которой вы будете сдавать экзамен, а если вы не сможете хорошо подготовиться, не будете знать каждое определение, то провалитесь. Поэтому берите ее домой и читайте медленно и внимательно...

Так вы и делаете... Это слишком тяжело для вас физически, и мозг не в состоянии воспринять такой объем информации. Вы начинаете искать всякого рода отговорки: идете к холодильнику, смотрите телевизор, звоните друзьям и только потом беретесь за книгу. И что же происходит?

Если вы работаете в течение двух часов – долгое время – в нормальном темпе с перерывами на отдых, то читаете со скоростью одна страница в пять минут, десять минут тратите на составление конспекта и в итоге за два часа успеваете забыть, о чем читали в начале, усвоив лишь мизерную долю информации. Вы физически ощущаете, как мало успели сделать; вы чувствуете себя уставшим, измученным, у вас начинают болеть глаза, уши, голова, шея, спина, все тело ломит, и вы уверены, что забудете большинство из того, что прочитали.

У вас больше нет сил, и со словами «Дураков работа любит» вы открываете банку пива. А потом предпринимаете жалкие попытки что-то записать, спросить у друзей, поискать в интернете, просите профессора или учителя задать наводящий вопрос. И это вполне объяснимо, поскольку такой способ обучения – это пустая трата времени. Вы должны учиться правильно.

И вы сможете это делать, если изучите и примените на практике метод, предложенный в данной книге. Негативная спираль превратится в позитивную, мотивационную.

Как извлечь максимальную пользу из этого руководства

Все главы этой книги очень важны, поэтому я предлагаю вам сначала просмотреть всю книгу, чтобы получить «общее

представление» о подходе и содержании, а потом досконально изучить каждую главу. В каждой главе представлены разные аспекты деятельности головного мозга и показаны различные методы его использования в качестве эффективного обучающего инструмента.

ГЛАВА 1. Ваш мозг лучше, чем вы думаете. В данной главе показано, каким чудесным инструментом является и **может быть** ваш головной мозг. На примере студентов, которые пользовались программой ТЕОБ, доказывается эффективность ее применения в различных обучающих ситуациях. Вы поймете, почему нельзя недооценивать собственный потенциал, и узнаете, как открыть невероятные способности мозга.

ГЛАВА 2. Препятствия на пути к эффективному обучению. Здесь рассматриваются умственные, эмоциональные и физические преграды к эффективному обучению. Знание этих препятствий поможет вам избавиться от страха ожидания экзамена. В последующих главах раскрывается суть программы ТЕОБ.

ГЛАВА 3. ТЕОБ. В данной главе предложена восьмиступенчатая программа ТЕОБ, предназначенная для подготовки к обучению. Она состоит из двух частей: **подготовки** и **применения**. Подготовка заключается в освоении основных навыков ознакомления, управления временем, восстановления информации в памяти и определения целей, в то время как обучение включает навыки обзора, просмотра, чтения и пересмотра.

ГЛАВА 4. Скоростное чтение. Вы читаете так медленно, что засыпаете в библиотеке университета? Вам крайне необходимо увеличить скорость чтения и понимания того, что вы изучаете. Эта глава – не просто поверхностный анализ техники скоростного чтения. В ней показано, как нужно концентрироваться, просматривать и выделять информацию. Вы узнаете, каким образом окружающая обстановка и осанка влияют на желание учиться, а также научитесь экономить время и заниматься более эффективно. Используя навыки скоростного чтения и совершенствования памяти, а также составляя интеллектуальные карты, вы почувствуете себя намного увереннее.

ГЛАВА 5. Усовершенствуйте свою память. Здесь я расскажу об основных приемах запоминания, которые понадобятся вам при составлении интеллект-карт. Вы узнаете, как развивать память **во время и после обучения**, а также освоите две важнейшие системы, позволяющие эффективно запоминать перечни предметов.

ГЛАВА 6. Интеллект-карты. В данной главе представлена уникальная методика запоминания, воспроизведения и анализа информации, которая отражает внутренние интеллектуальные «карты». Интеллект-карта – это многомерный тренажер памяти и фантастический инструмент анализа информации. Понимая принципы мышления, вы сможете использовать слова и образы в формате интеллект-карт для восприятия, редактирования, запоминания, классификации данных, творческого подхода к решению проблем, связанных с обучением и подготовкой к экзаменам. Кроме того, вы научитесь эффективно запоминать, хранить и извлекать из памяти необходимую информацию.

ГЛАВА 7. Сделайте прорыв в обучении с помощью интеллект-карт и программы ТЕОБ. Это последний шаг на вашем пути к успеху. Вы узнаете, как применять технику составления интеллект-карт в различных областях обучения, научитесь составлять интеллект-карты учебников, обучающих DVD и конспектов, а также осознаете преимущества составления интеллект-карт в групповом обучении.

Развивайте необходимые способности и не применяйте программу ТЕОБ для линейного обучения. Я снова обращаю ваше внимание: каждая страница этой книги может быть первой. Крайне важно отрабатывать данную методику на практике, чтобы она принесла вам позитивные результаты. В каждой главе книги вы найдете соответствующие упражнения и рекомендации. Вы должны будете составить собственное расписание обучения и постараться не отступать от него.

Изучив основные компоненты программы ТЕОБ, вы сможете применить полученные знания при освоении аналитического способа обучения и:

- ⊙ эффективно учиться;
- ⊙ рационально распределять время;
- ⊙ прочитывать любой учебник минимум в два раза быстрее, чем прежде;
- ⊙ в два раза лучше запоминать то, что прочитали;
- ⊙ представлять книги и конспекты в виде интеллект-карт и в результате изучать предметы в четыре – десять раз быстрее.

Раскройте свой потенциал с помощью программы ТЕОБ!



Глава 1

ВАШ МОЗГ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ



Ваш мозг – это необыкновенный, супермощный процессор с безграничными возможностями. Узнав, как им управлять, вы перестанете воспринимать обучение как напряженный и утомительный процесс, знания будут даваться вам быстро и легко.

Мозг человека начал развиваться около 500 миллионов лет назад, но то, что он находится в голове, а не в животе или сердце (как полагали Аристотель и многие другие знаменитые ученые), было обнаружено всего 500 лет назад. Удивительно, но 95 процентов наших знаний о мозге и его работе было получено за последние десять лет. И сколько еще предстоит узнать!

Головной мозг выполняет пять основных функций:

1. **Восприятие** (получение информации с помощью органов чувств).
2. **Удержание** (запись и хранение информации).
3. **Анализ** (распознавание и классификация информации посредством проверки и исследования данных).
4. **Управление** (управление информацией в зависимости от состояния здоровья, настроения и окружающей обстановки).
5. **Вывод** (выдача полученной информации в форме мыслей, речи, изображений, движения и любых других творческих форм).

Техника, положенная в основу данного руководства, позволяет использовать безграничный потенциал мозга для эффективного изучения, анализа, хранения и воспроизведения информации.

У человека два мозга

Поразительно, как быстро функционирует наш мозг! Как же он умудряется со всем справляться? Ошеломляющее открытие заключается в том, что у нас не один, а два мозга, или полушария, которые отвечают за различные виды умственной деятельности. Они связаны между собой с помощью мозолистого тела (широкого пучка нервных волокон).

**Правое
полушарие**



**Левое
полушарие**

Левое полушарие отвечает за:

- ⊙ логику, речь, списки, чертежи, числа и анализ – так называемую академическую деятельность. Пока кора левого полушария занимается этой деятельностью, кора правого полушария находится на альфа-волне, то есть в состоянии покоя, готовясь в любой момент вступить в работу.

Правое полушарие отвечает за:

- ⊙ ритм, воображение, мечты, гештальт (целостное восприятие картины), восприятие цвета и пространства.

Последующие научные исследования показали, что, когда люди развивали какую-то одну ментальную сферу, параллельно совершенствовались и все остальные сферы умственной деятельности. Более того, каждое полушарие содержит в себе больше функций, присущих в основном противоположному полушарию, чем считалось ранее, и может решать большее количество разнообразных ментальных задач.

Эйнштейна, например, в школе не интересовал французский. Он занимался игрой на скрипке, рисованием, плаванием и «играми воображения». Именно воображению мы обязаны самыми существенными научными исследованиями. В один из летних дней, мечтая на склоне холма, Эйнштейн представил, как солнечные лучи огибают край Вселенной и снова возвращаются («нелогично») к поверхности Солнца. Тогда он по-

нял, что Вселенная действительно изогнута, а все его прежние логические рассуждения были неверны. Цифры, уравнения и слова, рожденные этим новым образом, подарили нам теорию относительности (**пример синтеза левого и правого полушарий**).

Великих художников также можно назвать «полномозговыми». Среди записных книжек с историями о вечеринках и мазни, претендующей на звание шедевров, была обнаружена следующая запись:

Почти 6 утра. Семнадцатый день рисую шестую картину последней коллекции. Смешал оранжевый и желтый в пропорции четыре к двум, а затем нанес эту краску в верхнем левом углу холста для визуального контраста со спиральными линиями в нижнем правом углу. Так мне удалось добиться желаемого равновесия в зрительном восприятии картины.

Наглядный пример того, как тесно деятельность левого полушария связана с функциями, которые мы обычно приписываем правому полушарию.

Еще один код да Винчи

Ярким примером того, на что способен человек, у которого в одинаковой степени развиты оба полушария головного мозга, является Леонардо да Винчи. При жизни он достиг вершин в следующих областях: живопись, скульптура, психология, архитектура, анатомия, физика, изобретения, метеорология, геология, инженерия и авиация. Да Винчи сочинял и исполнял на ходу придуманные баллады на любом струнном инструменте. Вместо того чтобы разделять свои способности, да Винчи объединил их. Его научные записи пестрят трехмерными рисунками и изображениями; интересно также то, что окончатель-