Автор: admin
11.05.2011 14:40 - Обновлено 29.10.2014 13:52

Как научиться думать эффективно?

Наш мозг способен на кое-что большее, чем то, что мы от него требуем. Для того чтобы «серое вещество» работало «по полной», нужно соблюдать некоторые правила.

Одно из важнейших действий в увеличении эффективности работы мозга – это концентрация внимания. Нужно научиться заниматься несколькими делами одновременно. Попробуйте, например, слушать одновременно две разные песни, при этом, ничего не упуская. Потом усложните это упражнение, добавив ещё одну или две песни. Если у вас всё получится, то вы научитесь распределять своё внимание рационально.

Трудно признаваться в собственных ошибках, да и найти их бывает не так-то просто, но нужно научиться делать и это. Приучите себя к тому, чтобы после каждой проделанной работы вы могли её правильно проанализировать, искать в ней ошибки. И не бойтесь их признавать! Это очень важно. Оценка своей работы должна быть честной и беспристрастной. Так вы сможете приучить мозг грамотно анализировать ситуацию.

Писать тоже надо правильно. Когда пишешь какую-то работу, то умные мысли обычно идут одна за другой, в итоге они накладываются друг на друга и получается такая чушь, что читать-то страшно… Прежде чем закончить свою работу и сделать окончательный вариант, прочитайте черновик вслух. Все недочеты и ляпы будут перед вами как на ладони. В одном очень популярном журнале сказано: «Письменный текст – это речь в замедленной съёмке». Времени на подготовку письменного труда всегда дается много больше, чем на устную речь, поэтому можно и хорошенько поработать над шлифовкой текста. Чтение вслух помогает лучше оценить звучание текста и правильней сформулировать свои мысли.

Средняя скорость, с которой человек читает текст, равна примерно 250 слов в минуту, что в пять раз меньше того, на что способен его мозг. Используйте различные упражнения для увеличения скорости чтения. После подобных упражнений вы должны будете читать около 1000-1500 слов в минуту.

Есть ещё одна очень любопытная вещь. Заметьте, что чем меньше вы уделяете

внимания поставленной перед вами задаче, тем легче и проще она решается! Не стоит зацикливаться на одном и том же, постарайтесь немного отвлечься, напеть про себя какую-нибудь мелодию, вспомнить что-нибудь приятное и вы заметите, что мозг начнёт работать лучше! Но не стоит злоупотреблять этим способом! Не забывайте и то, чему вас учили в школе, ведь если вы ничего там не учили, то вам не поможет никакая песня или воспоминания!

Всем давно известно, что на продуктивность мозга положительно влияет фосфор. Поэтому также рекомендую вам есть больше рыбы, ведь именно рыба является целым складом фосфора. Однако не стоит забывать и про другие продукты, богатые витаминами, признано, что следующие продукты полезны для мозговой деятельности: морковь, капуста, рыбий жир, орехи.

Если вы будете соблюдать хотя бы эти правила, то уже через небольшой промежуток времени заметите улучшения в функциональной продуктивности мозга. Вы сможете не только решать любые кроссворды и головоломки, но и участвовать в популярных в наше время различных интеллектуальных соревнованиях и, конечно, побеждать в них!

Автор - Денис Саликов
Источник