

Адам Уилсон

Как развить интеллект

психология
умника



Адам Уилсон

Как развить интеллект.

Психология умника

Серия «Библиотека делового человека»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8740150*

Аннотация

Современная жизнь требует от человека постоянной работы ума. Нужно знать свою профессию, разбираться в новой технике, быть внимательным и держать в памяти массу дел и заданий. В такой ситуации наш мозг оказывается перегружен. Между тем, чтобы постоянно быть на пике умственной формы, нужно заняться тренировкой интеллекта. Несколько простых и эффективных упражнений, если выполнять их регулярно, помогут стать внимательным, улучшат память и научат логически мыслить. В этой книге издательства АВ Publishing доступно рассказано, как становиться умнее с каждым днем.

Содержание

Введение	5
Глава первая. Что такое интеллект	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Адам Уилсон

Как развить интеллект.

Психология умника

© Уилсон, А., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

* * *

Введение

Принято считать, что интеллектуальные способности каждого человека, его тип мышления и склад ума (например, математико-аналитический или образно-гуманитарный) заложены самой природой и впоследствии могут лишь незначительно корректироваться воспитанием и направленным развитием, которое эффективно, в основном, в детском возрасте. То есть интеллект взрослого человека определяется и формируется только в самом начале его жизни. Поэтому многие считают, что интеллект формируется раз и навсегда, а значит, его невозможно развить или натренировать. А раз улучшить показатели интеллекта невозможно, то не стоит и пытаться. Во многом такой подход верен, однако, он не полностью соответствует истине.

Вне всякого сомнения, никакие тренировки не помогут каждому человеку стать гением уровня Моцарта или Эйнштейна, поскольку для гениальности важно уникальное сочетание генетических предпосылок, правильного воспитания, подходящих социальных условий и нужного развития природных способностей.

Но каждому человеку под силу значительно развить собственный интеллект в любом возрасте, даже если индивидуальные способности не получили нужного толчка в детстве или не были даны от самого рождения.

Каждому из нас дано достичь весьма высокого уровня интеллектуальных способностей, нужно только постараться и приложить усилия, чтобы получить заметный результат.

Существует и еще одно заблуждение об умственных способностях. Оно относится в большей степени к тем, чьи интеллектуальные качества в той или иной степени были развиты, а также к тем, кого принято считать и называть одаренными людьми. Как правило, развитыми бывают только несколько способностей, например, математическое мышление и память или умение разбираться в людях и художественный талант. При этом остальные свойства остаются неохваченными и люди не стремятся заниматься их формированием и укреплением. Однако, каким бы талантливым специалистом ни был человек в своей области, это не значит, что он находится на пике своего умственного развития.

Наверняка Вам в жизни уже встречались люди, которые обладают большими познаниями в области гуманитарных наук, легко и быстро умеют охватить мыслью главную идею какой-нибудь сложной научной концепции, но испытывают огромные трудности, когда им приходится пересчитать мелочь в магазине. А некоторые, наоборот, невероятно быстро справляются с математическими задачами, но способны растеряться, когда речь заходит об оценке простых жизненных ситуаций или о характеристике поведения других людей.

Интеллект требует гармоничного и полноценного развития! Несбалансированное развитие ума чем-то напоминает

неравномерную тренировку мышц. Работать только над совершенствованием одной способности – все равно, что записаться в тренажерный зал и заниматься развитием только мышц рук. Отличная спортивная форма требует сбалансированной нагрузки для каждой из групп мышц во всем теле, а чтобы этого добиться, необходимо знать, что именно и в каком порядке тренировать. На свете не существует волшебного тренажера или таблетки, которые могли бы за неделю сделать из офисного работника олимпийского чемпиона. Интеллект тоже невозможно улучшить быстро и просто, повторив пару раз одно упражнение. Однако почти каждому человеку есть куда стремиться.

Недавние исследования ученых доказали, что наш интеллект – это не заданная постоянная величина. Коэффициент интеллекта, или IQ, который еще совсем недавно считался единицей практически неизменной, можно существенно улучшить. Средний показатель интеллекта равен 110 пунктам, но его реально увеличить до уровня 130 пунктов, а такой результат уже расценивается как одаренность.

Причем совсем не важно, сколько вам лет, чтобы начать всерьез заниматься развитием своего мозга. Учёные обнаружили, что новые нейроны человеческий мозг способен создавать даже в возрасте 60–70 лет. Нервные клетки восстанавливаются, хоть и очень медленно, даже после тяжелых травм и повреждений. Это свойство нейропластичности можно использовать и для создания новых клеток, а значит,

для улучшения своих умственных способностей.

Именно для тех, кому интересно развитие своего ума, была создана эта книга.

Глава первая. Что такое интеллект

Человеческий мозг – это уникальный, многофункциональный и мало изученный орган. Несмотря на это, ученым уже удалось выявить достаточно закономерностей, которые могут быть использованы человеком для развития своих способностей. Мозг является суперкомпьютером, который весит чуть больше одного килограмма. Он отдает команды и контролирует работу всего организма. Именно его работа определяет все действия, которые Вы совершаете. Ваш мозг решает, как Вы думаете и принимаете решения, как чувствуете и ощущаете, как действуете и как находите контакт с незнакомыми людьми. Именно работа мозга отвечает за то, каким Вы являетесь человеком, какой личностью. Мозг помогает интенсивно и продуктивно работать, поддерживать дружеские и семейные отношения. Он также отвечает за все ваши положительные и отрицательные эмоции и отношения с противоположным полом.

Однако человеческий мозг гораздо сложнее, чем любой существующий компьютер. В вашей голове сосредоточено около ста миллиардов нервных клеток – нейронов, и каждый из них имеет множество соединений с другими нейронами. Можно утверждать, что в мозгу больше соединений, чем звезд во вселенной. Улучшение качества работы мозга помогает решить множество проблем и заметно повысить

уровень жизни.

Активность мозга – это совокупность всех электрических импульсов, которые проводят нейроны. Когда вы работаете над развитием своего интеллекта, вы помогаете появлению большого количества новых нейронов и образованию большего количества связей между клетками. А именно количество таких связей и определяет ваши интеллектуальные возможности.

Интеллект – это способность человека мыслить, анализировать, запоминать, воспринимать и обрабатывать информацию, которая поступает через глаза, уши, пальцы и другие органы чувств. Уровень интеллекта показывает, как быстро человек может находить связи между явлениями. Таким образом, интеллект – это комплексное понятие. Когда мы говорим об интеллекте, мы имеем в виду результат совокупной работы различных отделов головного мозга. Поэтому тренировка интеллекта требует комплексного подхода.

Определение интеллекта включает в себя, помимо прочего, приобретенный опыт и знания человека.

Знания накапливаются при обучении и любой практической деятельности. Большой запас знаний, так называемая эрудиция – одно из главных свойств интеллекта. Именно эрудицию часто имеют в виду в обиходе, когда говорят об интеллекте. Несмотря на это, нельзя оценить ум человека, овладевшего значительным количеством знаний, как однозначно высокий.

Весьма важную и существенную роль в определении уровня интеллекта играет память. Хорошая долговременная и оперативная память – важные предпосылки интеллектуального развития. Однако только памятью также нельзя определить весь интеллект.

Немаловажны и внимание, и волевые качества человека, способности к восприятию информации.

Способности – это особые индивидуальные свойства интеллекта, которые помогают человеку с легкостью и быстротой получать знания, приобретать новые навыки и умения. Способности – это психические явления, без рассмотрения которых невозможно понять, из чего складывается интеллект. Часто подразумевается, что у каждого человека способности к какой-либо определенной деятельности бывают более ярко выражены, чем способности к другой. Чтобы лучше понять, из чего складываются умственные способности, нужно знать, какими они бывают.

Аналитические способности. Заключаются в умении проводить всесторонний анализ поступившей информации, правильно разделять ее на смысловые и логические блоки, определять взаимосвязи между этими блоками и между отдельными фактами, сравнивать и соотносить между собой разнообразные фрагменты информации.

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.