

Как научиться думать быстрее?

Я принял факт того, что по сравнению с другими мне требуется больше времени на анализ и выработку решения.

В скорости я выигрывал только тогда, когда набравывал большое количество повторений в той или иной теме. Тогда мозг быстро мог восстановить цепочку и выдать ответ.

Тем не менее, интуитивно чувствував, что это можно развивать, натолкнулся на методику Виктора Котка:

"Для использования этой методики, тренирующей скорость восприятия и скорость мышления, нужны тренер-помощник, таймер и содержательная книга, лучше научно-популярная, на интересную для вас тему. Вам отводят время на чтение страницы, например 3 мин. потом дают задание уложиться в 2,5 мин. Становится сложнее, но вы справляетесь. Тогда вам дают 2 мин. вам уже приходится «ускориться», но вы справляетесь. Тогда вам дают 3 мин., и вы чувствуете, как это много. Следующее задание — 2 мин. — даётся, но с трудом. Полторы мин. — вам очень сложно. Потом 2,5 — после полутора вам несложно, потом 2 мин., но уже в секундах: 120 сек., потом 100 сек. и т. д. Через несколько месяцев таких тренировок (слишком форсировать не нужно) вы научитесь «схватывать» содержание текста страницы за короткое время (несколько секунд). Проверка усвоения прочитанного текста осуществляется путём пересказа".

Еще есть мобильное приложение (к сожалению не помню название) на развитие навыков говорения, там были задания направленные в том числе на извлечение информации из памяти. Например, за 1 минуту назвать как можно больше существительных. 3 минуты рассказывать под запись на определенную тему и тд. Возможно эти механики тоже могут развивать скорость работы с информацией.

Можно заметить, что общий элемент - постановка задачи и требование решения в ограниченное время.

Так же можно посмотреть в сторону пальчиковой гимнастики, игре на музыкальном инструменте, изучении иностранного языка как средств развития мозга в целом.

Автор **заметки:** Andrei Ch

Revision #1

Created 5 May 2024 08:49:00 by matvey033

Updated 5 May 2024 08:53:42 by matvey033