

МЕТОДЫ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебно-методическое пособие

УДК 162
ББК 88.3
М54

М54

Методы мыслительной деятельности [Электронный ресурс]:
учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ,
2020. – 137 с.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ
2. ОСВОБОЖДЕНИЕ УМА
3. ДВИЖЕНИЕ УМА
4. УПОРСТВО УМА
5. ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ
6. ВЕРБАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ
7. СИЛА УМА
8. ПАМЯТЬ
9. ГИБКОСТЬ УМА
10. КООРДИНАЦИЯ УМА
11. ИМПРОВИЗАЦИЯ
12. РАЗРАБОТКА ПЛАНА УПРАЖНЕНИЙ

ТЕМА 1. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ



Необходимость справляться с разнообразием повседневных проблем требует от нас гибкости мышления. Существуют четыре базовые характеристики уровня подготовленности ума к работе: сила ума, гибкость ума, выносливость ума, координация ума.

Всякий раз, когда человек берется за выполнение задания, которое требует сосредоточения, он прилагает силу ума. Сила ума - это способность сосредоточиться на том, на чем нужно, и настолько, насколько это необходимо.

Если нужно создать что-то новое, если требуется творческий подход, то ваши мыслительные мышцы должны быть гибкими и пластичными. Гибкость ума - это способность переключаться с одного хода мыслей на другой. Вы сталкиваете концепции, перемешиваете идеи, делаете самые немыслимые предположения, чтобы исследовать новые возможности. Гибкость ума - это артистичный, синтетический подход. Это творчество, «мозговой штурм» и немножко дзэна - все вместе.

Если вы хотите воплотить свои идеи в жизнь, вам потребуется выносливость ума. Выносливость - это способность длительное время поддерживать высокий уровень активности, не отвлекаясь и не теряя мужества. Это способность выстоять, пройти всю дистанцию.

Если вы хотите добавить тонкости и чутья, то вам потребуется координация ума, то есть синхронизация мыслительных процессов всех типов, их сбалансированность и -живость.

Координация ума - это виртуозное владение техникой аранжировки мыслей, способность оперировать одновременно несколькими понятиями, сохраняя равновесие при любых обстоятельствах, это стремление учиться ради получения новых знаний и готовность сражаться за высокие идеалы.

Именно эти четыре качества - сила, гибкость, выносливость и координация - и определяют, насколько наш ум готов к работе.

ТЕМА 2. ОСВОБОЖДЕНИЕ УМА



В большинстве своем голова у нас всегда чем-то забита - планами, ожиданиями, анализом ситуаций, тревогами, - наши мысли, как правило, пребывают в беспорядке.

Временами наше сознание выглядит так, будто бы в голове у нас сидят несколько независимых личностей, занятых каждая своим: одна часть сознания думает о будущем, вторая вспоминает прошлое, третья ведет мысленную беседу с четвертой. Мышление заполнено беспорядочными потоками слов и образов.

В результате мы работаем далеко не с максимальной эффективностью. Поэтому, прежде чем приступить к тренировке своего ума, неплохо бы сначала соответствующим образом его подготовить.

Чтобы провести разминку, необходимо сосредоточить все внимание на каком-либо конкретном задании или объекте. Смысл разминки состоит в достижении такого состояния, когда уходят все посторонние мысли, захламляющие сознание.