

# 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 восьмиэтапная 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!

