просто о важном

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК № 4 (декабрь) ВНИМАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Внимание – волшебная дверца, через которую каждый человек общается с внешним миром. Волшебная дверца, как и всякая другая дверь, может быть плотно заперта, распахнута настежь или просто открыта – ровно настолько, насколько необходимо. Так какое же положение дверцы самое лучшее? Если она закрыта, мы не видим и не слышим ничего из того, что происходит снаружи. Если она распахнута слишком широко, мир обрушивается на нас со всей своей силой и мощью, и мы не всегда успеваем его воспринять и понять во всей полноте. Если же волшебная дверца просто открыта – ровно настолько, насколько это необходимо в каждом определённом случае – мы получаем через неё достаточное количество информации и способны полностью эту информацию осмыслить. Но можно ли научиться управлять волшебной дверцей по собственному усмотрению. И если да, то где же спрятан золотой ключик, открывающий и



ВНИМАНИЕ НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВКАХ.

Упражнение

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ: запомнили менее 5 деталей — плохо;

запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;

запомнили более 9 деталей — отлично.

Упражнение

Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

Закройте глаза.

Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение

Перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Подобных упражнений много, поэтому начинайте уже сегодня тренировать свое внимание и самое главное учитесь слушать и слышать о чем говорит учитель!!!