

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
«МОЗГ ОСВОБОЖДЕННЫЙ.
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПЕРЕГРУЗКИ И
ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ
ПОТЕНЦИАЛ НА ПОЛНУЮ
МОЩЬ»

Елена Бровко
**Краткое содержание «Мозг
освобожденный. Как
предотвратить перегрузки
и использовать свой
потенциал на полную мощь»**
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358990
DG Win&Soft; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Человеческий мозг весит чуть больше килограмма и потребляет всего 30 ватт, но обрабатывает такое же количество информации, с каким мог бы справиться только компьютер весом 40 тыс. тонн, питающийся от трёх мощных АЭС. Пожалуй, единственное, с чем компьютеры справляются лучше, это обработка больших массивов количественных данных – они делают это быстро

и без ошибок; впрочем, из полученных результатов они не способны вынести глубокие выводы. Сегодня простые рутинные задачи поручаются компьютеру, а человеку остаются более сложные и нестандартные задачи. В мире остаётся всё меньше работы, не требующей ума. При этом большинство людей мало знают о том, как функционирует их главный рабочий инструмент – мозг. Некоторые факторы в разы снижают интеллектуальную эффективность, такие как многозадачность и необходимость быть всегда на связи. Если вы хотите улучшить свою мыслительную деятельность, вам будет полезно узнать о принципах работы мозга и способах освободить его от оков. В книге вы найдёте информацию о фантастических возможностях нашего мозга, а также о факторах, сдерживающих интеллектуальную продуктивность, и методах борьбы с ними. Автор задаётся интересными вопросами о работе нашего мозга, например: почему в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения? Почему мощнейшие вычислительные технологии не помогают большинству людей достигать впечатляющих результатов? Сможет ли когда-нибудь компьютер мыслить, как человек? Что делать, чтобы повысить свою интеллектуальную продуктивность? И многими другими. В нашем обзоре по книге «Мозг освобожденный» мы ответим на самые интересные из них. **Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

Авторский обзор по материалам книги «Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь». Тео Компернолле

Автор обзора: *Елена Бровка*

Как разбудить свой мозг

Человеческий мозг весит чуть больше килограмма и потребляет всего 30 ватт, но обрабатывает такое же количество информации, с каким мог бы справиться только компьютер весом 40 тыс. тонн, питающийся от трёх мощных АЭС. Пожалуй, единственное, с чем компьютеры справляются лучше, это обработка больших массивов количественных данных – они делают это быстро и без ошибок; впрочем, из полученных результатов они не способны вынести глубокие выводы.

Сегодня простые рутинные задачи поручаются компьютеру, а человеку остаются более сложные и нестандартные задачи. В мире остаётся всё меньше работы, не требующей ума. При этом большинство людей мало знают о том, как функционирует их главный рабочий инструмент – мозг. Некоторые факторы в разы снижают интеллектуальную эффективность, такие как многозадачность и необходимость быть всегда на связи.

Если вы хотите улучшить свою мыслительную деятельность, вам будет полезно узнать о принципах работы мозга и способах освободить его от оков. В книге вы найдёте информацию о фантастических возможностях нашего мозга, а также о факторах, сдерживающих интеллектуальную продуктивность, и методах борьбы с ними.

Автор задаётся интересными вопросами о работе нашего мозга, например: почему в офисах открытого типа творческая мысль умирает сразу после рождения? Почему мощнейшие вычислительные технологии не помогают большинству людей достигать впечатляющих результатов? Сможет ли когда-нибудь компьютер мыслить, как человек? Что делать, чтобы повысить свою интеллектуальную продуктивность? И многими другими. В нашем обзоре мы ответим на самые интересные из них.

Биографическая справка

Тео Компернолле – доктор медицины, нейропсихиатр, практикующий психотерапевт. Исследователь и популяризатор науки о мозге. Адъюнкт-профессор в Европейском центре развития лидерства в Центре бизнес-образования CeDER (Франция). Ведет программы по подготовке руководителей в бизнес-школах INSEAD (Франция) и TIAS (Нидерланды). Автор несколько научно-популярных книг, в том числе «Стресс: друг и враг. Управление стрессом на работе и в семье».

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.