

---

## IX. Сознание, познание и творчество.

---

Школа – семинар «Геймификация  
жизни»

*Лаборатория психологии счастья и  
развития*

---

# Домашнее задание

- Сочинения «Моя жизнь идеальна»
  - Наблюдение за эмоциями: Утренний (вечерний ритуал)
    - Главная эмоция дня
    - % соотношение эмоций
  - Работа со страхом и гневом
  - Алгоритм размышления самого типичного негативного чувства
  - Фрейм «10 минут на радости» – как можно чаще
-

---

# Почему об этом трудно говорить

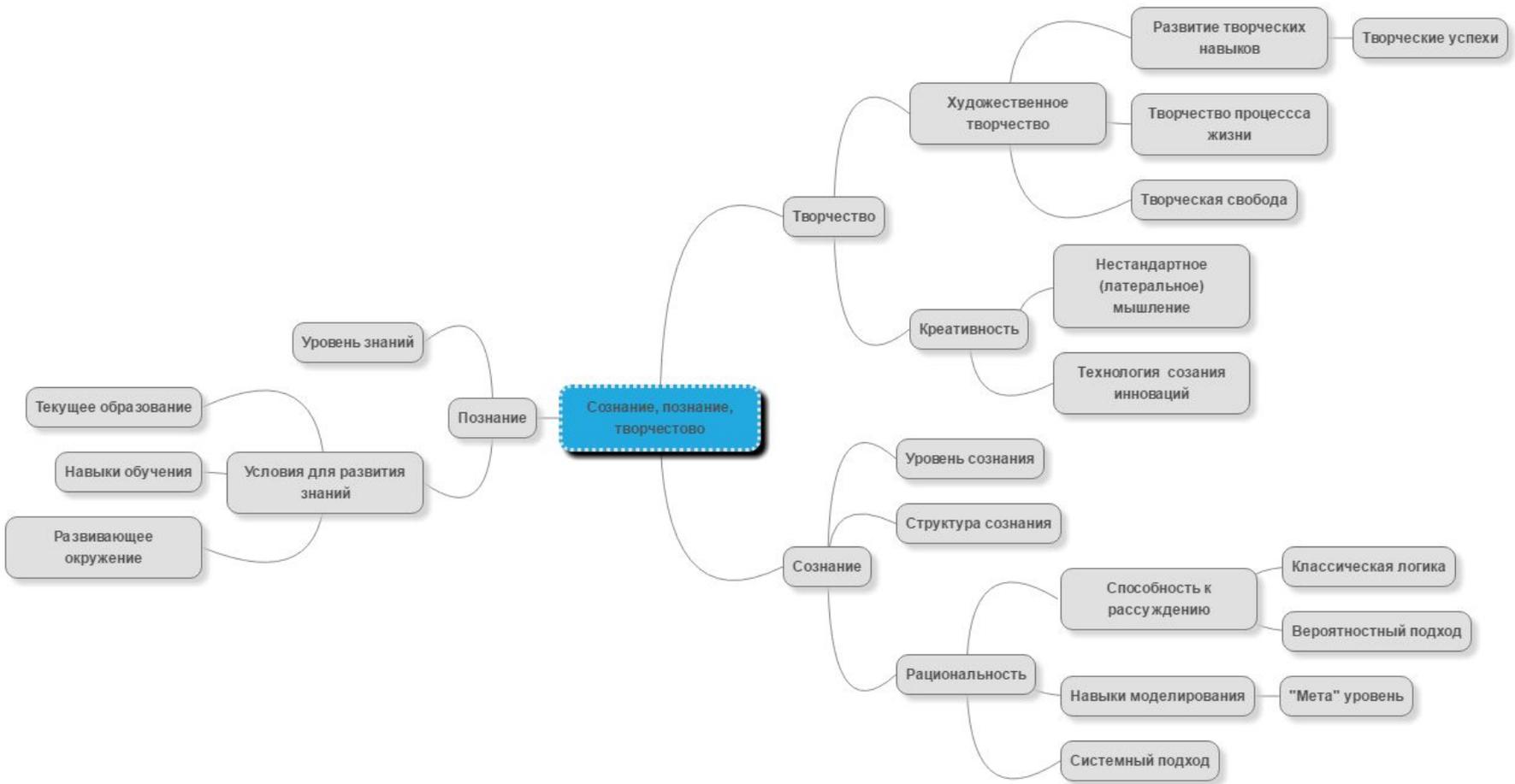
- Овладение этими навыками – пропуск в «элиту» («Эзотерическое» знание)
  - В целостном виде эти навыки не представлены ни в одной дисциплине – педагогика, логика, философия (гносеология, эпистемология), математика, методология?
  - Для изучения и развития необходим навык глубокой рефлексии и самонаблюдения
-

---

# Почему сейчас

- Кризис Интеграции – главный барьер в развитии взрослого человека
  - Для его преодоления необходима актуализация данной линии развития
  - Для его преодоления необходимо много знаний (уникальных), навыков интеллектуально работы и творчества
-

# О чем мы будем говорить сегодня



# Сознание

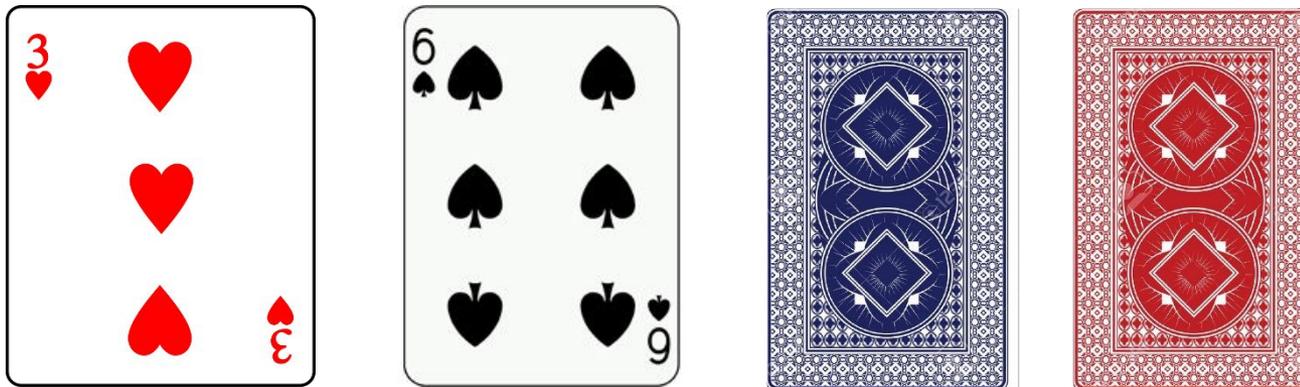


---

# Тест

- Бита и мячик стоят 1.10
  - Бита стоит на 1 доллар дороже мячика
  - Сколько стоит мячик
-

# Тест



Сколько нужно перевернуть карт, чтобы доказать истинность утверждения «Четные карты имеют Синюю рубашку»?

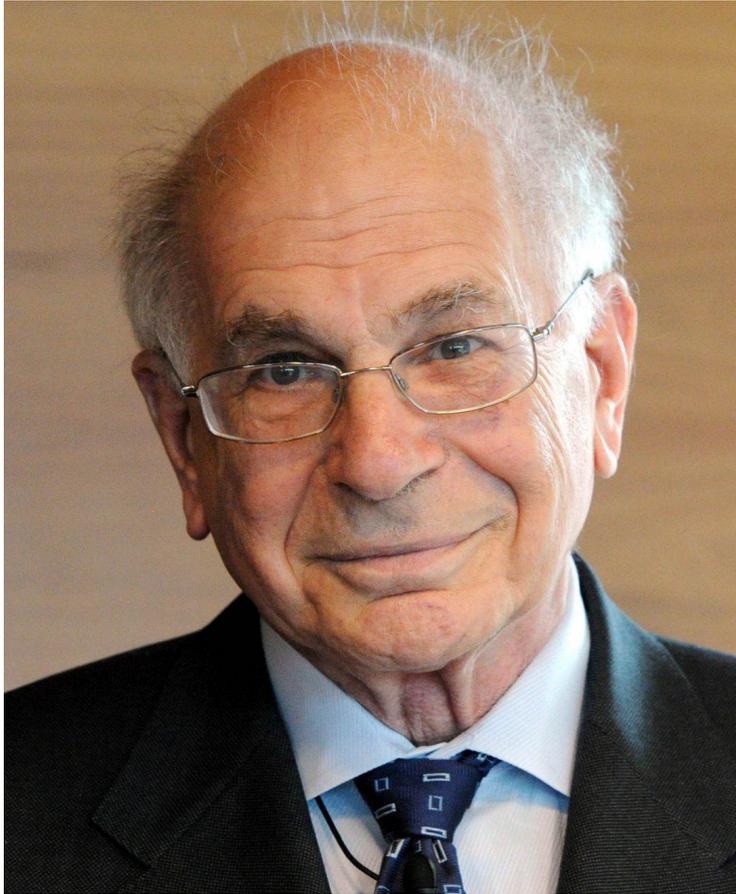
---

# Конфликт систем

- Бита и мячик стоят 1.10
  - Бита стоит на 1 доллар дороже мячика
  - Сколько стоит мячик
  
  - 50 % студентов Гарварда давали интуитивный ответ!!!
  - Когнитивное искажение «Эвристика доступности»
-

# Примеры когнитивных искажений

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Фундаментальная ошибка атрибуции | Другие поступают так потому что они такие, мы потому что обстоятельства сложились так  |
| Склонность к подтверждению       | Искажение реальной ситуации в сторону подкрепления собственных убеждений   |
| Предвзятость подтверждения       | Тенденция оценки логической силы аргумента в зависимости от веры в истинность или ложность заключения.                       |
| Фрейминг                         | Использование слишком узкого подхода в описании ситуации или вопроса.  |
| Ретроспективное искажение        | Известно также как «эффект я-всё-это-знал». При этом события выглядят более предсказуемыми, чем они были в действительности. |
| Искажение негативности           | Негативная информация воспринимается интенсивнее, чем позитивная   |
| .....                            | .....  |



THINKING,  
FAST AND SLOW



DANIEL  
KAHNEMAN

WINNER OF THE NOBEL PRIZE IN ECONOMICS

## 2 СИСТЕМЫ ОСОЗНАВАНИЯ

---

## 2 типа осознания (Даниель Канеман)

- Быстрый ум (эвристики, когнитивные искажения)
  - Медленный ум (рассуждение)
-

---

# Быстрый ум (S1), параллельная

- Быстрая
  - Интуитивная
  - Неосознанная
  - Автоматическая
  - Автономная
  - Легкая
  - Эвристическая
-

---

# Быстрый ум (примеры)

- Определить какой объект ближе
  - Определить враждебность в голосе
  - Продолжить фразу ...
  - Сколько будет  $2+2$
  - К какой профессии принадлежит аккуратный человек в белом халате
  - Вести машину (по пустой дороге)
  - Сделать правильный ход в шахматах (если вы гроссмейстер)...
-

---

# Медленный ум (S2) – точка автора, последовательная

- Медленная
  - Интеллектуальная (рациональная)
  - Сознательная
  - Произвольная
  - Контролируемая
  - Трудная (затратная)
  - Использует не догадки а вычисления, рассуждения, статистики
  - Ленивая
-

---

# Медленный ум (примеры)

- Готовиться к сигналу старта в забеге
  - Наблюдать за клоунами в цирке
  - Услышать в толпе голос нужного человека
  - Идентифицировать незнакомый звук порывшись в памяти
  - Намеренно ускорить шаг
  - Следить за уместностью поведения в определенной ситуации
  - Сосчитать количество букв в тексте
  - Припарковаться там где мало места (если вы не профессиональный парковщик)
  - Заполнить декларацию...
-

---

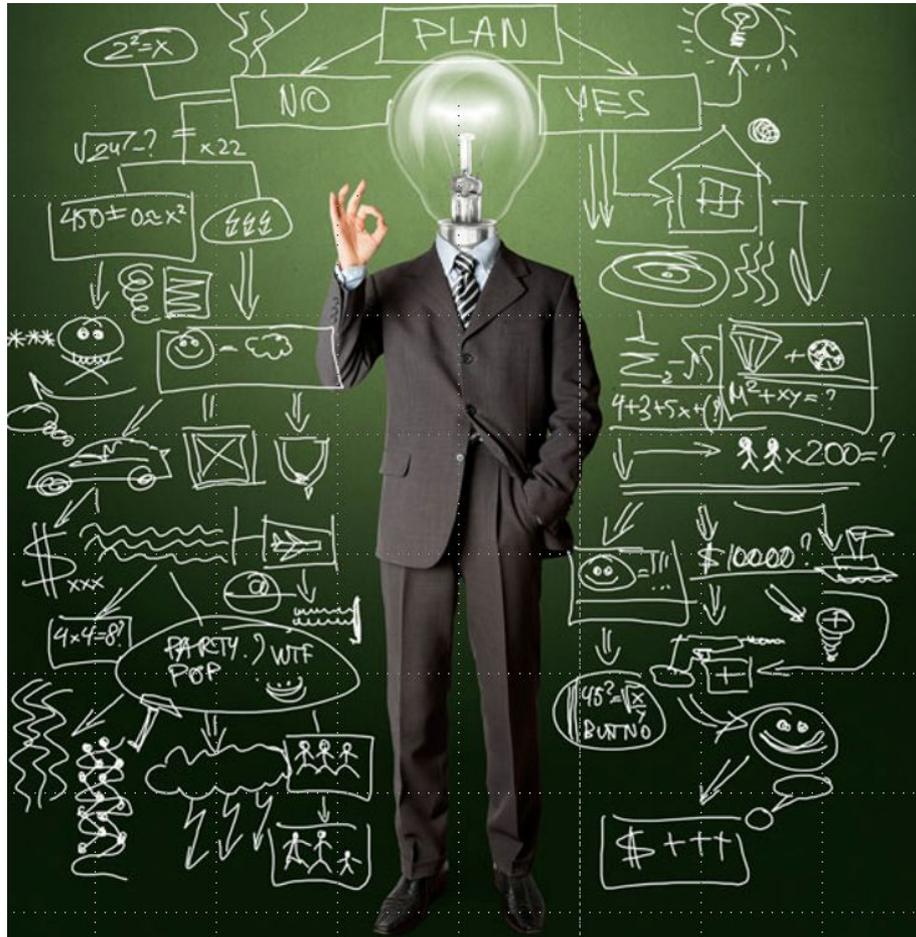
## 2 типа осознания

- Автопилот и ручное управление - стандартная и нестандартная ситуация
  - S2 потребляет много энергии
  - Задача формирования правильных эвристик, на основании рациональности (Часть медленных процессов может быть переведена в быстрые - получение навыка)
  - Роль внимания (мышца самоконтроля) в развитии S2
-

---

# Ограничения S2

- Очень долго
  - При большом количестве критериев S2 часто приводит к нерациональному выбору
  - Рациональный – тот кто свободно оперирует этими частями ума, и оптимизирует их использование
-



# РАЗВИТИЕ РАЦИОНАЛЬНОСТИ

---

# Рациональность

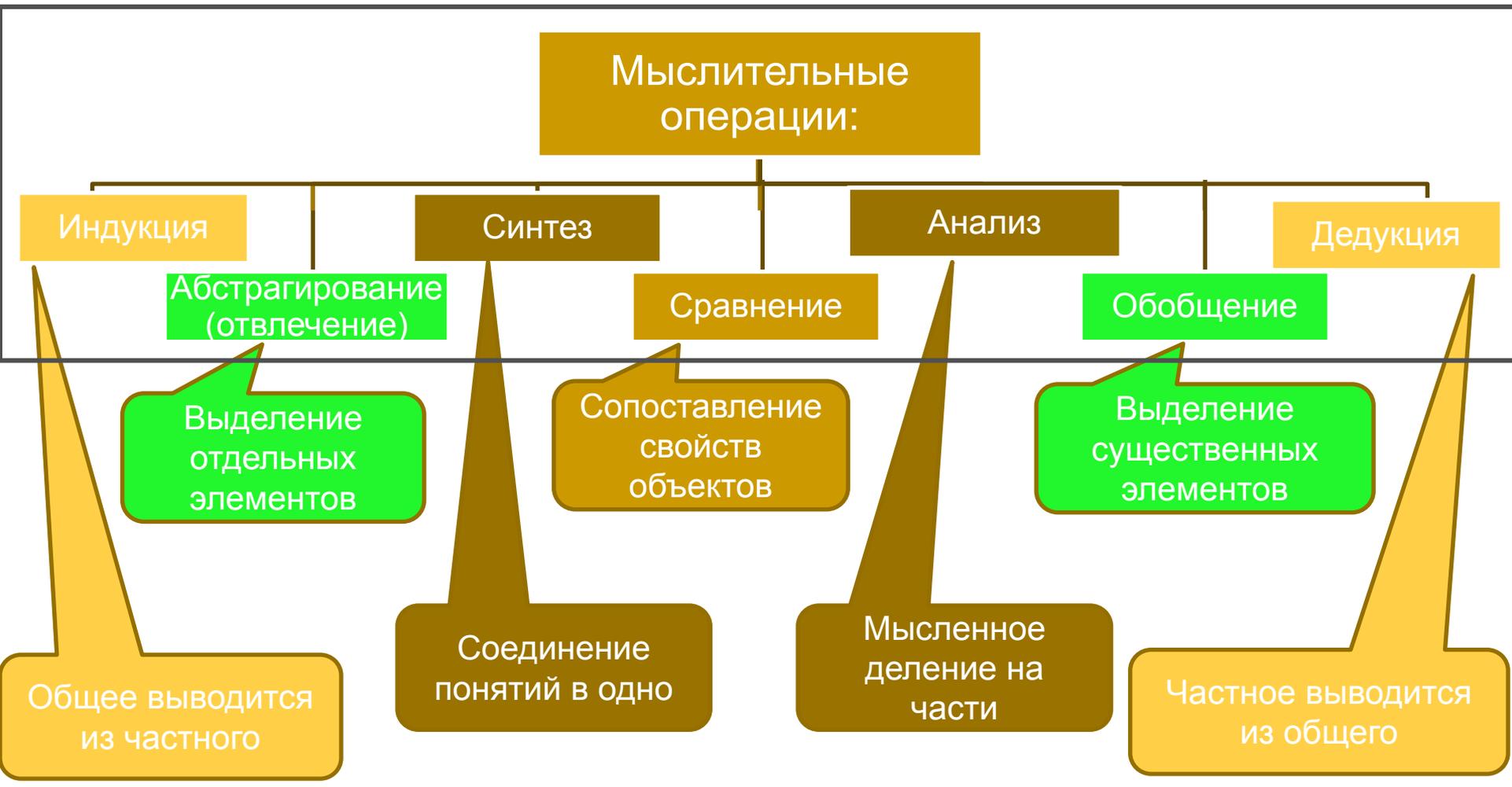
- Метанавык, он переносим можно использовать в самых различных отраслях (принятие решений, формирование ожиданий, конкретные науки, конструктивная дискуссия...)
  - Эпистемическая (насколько точна карта)
  - Инструментальная (на сколько эффективно достижение конкретной цели)
-

# Развитие рациональности

- Развитие понятийного аппарата
- Формирование «здоровых» эвристик (анalogии), накопление знаний о классификациях
- Навыки логического мышления, Научное мышление, модельный подход
- Вероятностный подход, осознание субъективности смыслов и многозначность языка
- Системное мышление
- Мета-модельное мышление



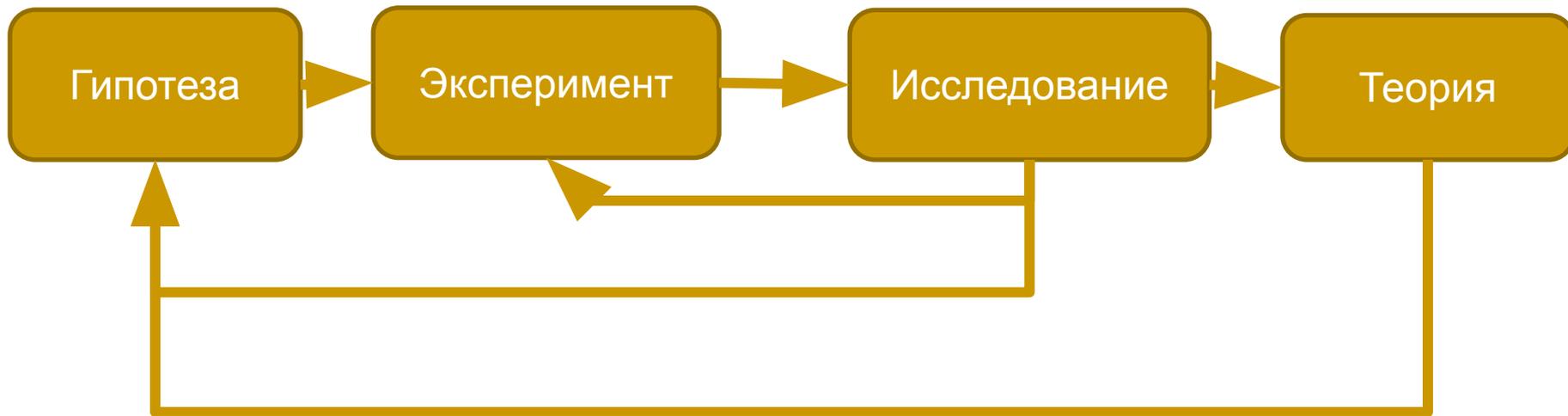
# Инструменты



Умозаключение - форма мысли, при которой из исходных суждений (посылок) формируется новое (следствие).



# Парадигма научного познания



# Границы классической рациональности



Парадокс Пуанкаре

---

# Границы классической рациональности

- Антиномии
  - Семантические (парадокс лжеца)
  - Антиномии Канта
  - Парадоксы в теории множеств и матлогике
- Теорема Геделя о неполноте – в любой строгой аксиоматической теории могут быть сформулированы истинные, но не доказуемые выражения

■

---

---

# Границы классической рациональности

- Открытия современной физики
    - Теория относительности
    - «Эффект наблюдателя» в квантовой теории
    - Квантовая запутанность
    - ...
-

# Границы классической рациональности

- Относительность (вероятностность) смыслов, неоднозначность языка
  - Феномен-ноумен Канта
  - «Общая семантика» Альфреда Коржибского
  - Когнитивные искажения
  - Семантическая матрица (Хомский)
  - Вероятностность смыслов (Налимов)
  - ...
- Феноменология и Экзистенциализм

---

## 2 типа рациональности S2 (Кейт Станович)

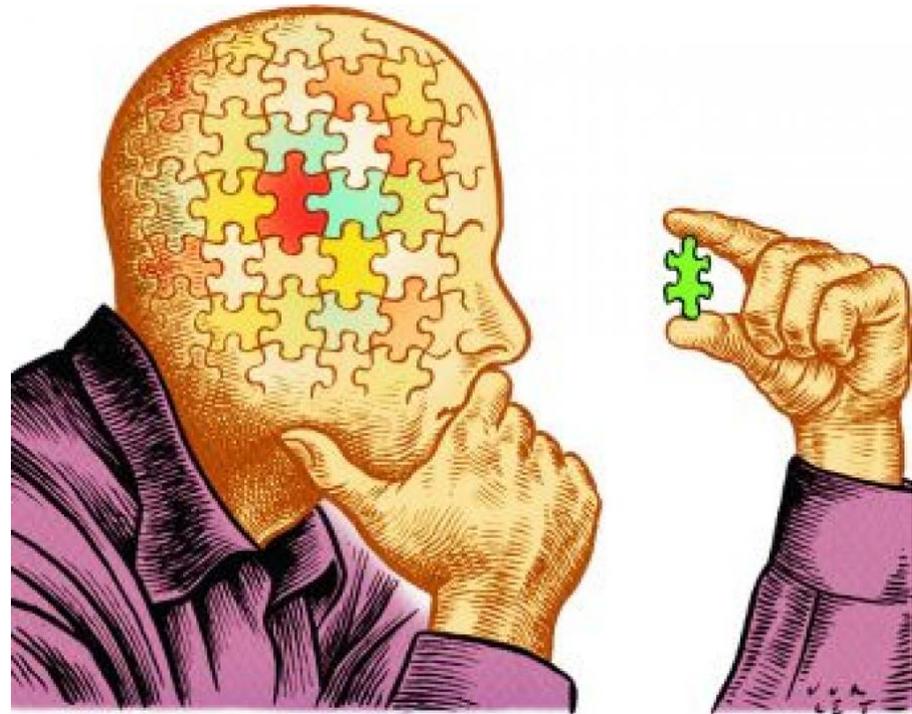
- Алгоритмический ум (IQ)
  - Рассуждающий ум (RQ)
-

# Критерий оценки RQ

- Оценка влияние когнитивных искажений на принятие решений
- Способность оценивать риски и решать вероятностные задачи
- Способность учитывать относительность смыслов и определений
- Способность принимать решения основываясь на фактической информации, а не на желаемой картинке
- Способность гибко менять стратегии в соответствии с поставленными целями

# Реакция

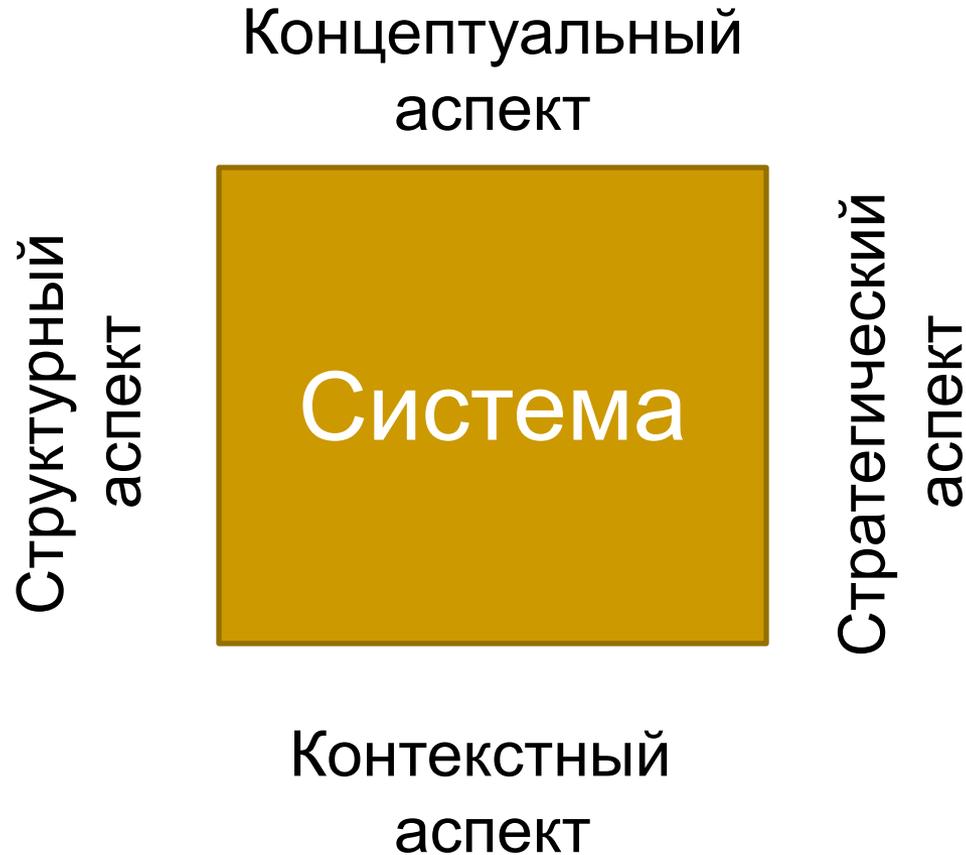
- Системное мышление
- Мета-моделирование



# Системное мышлений

- Любой объект – Система: элементы, связи, структура (в пространстве и времени)
- Различное поведение элементов в системе и вне
- Система всегда в иерархии и в окружении, учет влияния окружения, и компонентов на систему при изменении
- Динамика системы, стабильное и переходное состояние системы
- Обратные связи – усиливающие и компенсирующие
- Рычаг – оптимальное место воздействия на систему

# Системный анализ



# Системный анализ

Счастье есть развитие

Модель развития  
ПЭРЛ

Человек

Последовательность  
развития  
навыков

Техники развития и  
сценарии  
их применения

---

# Мета-моделирование

- Мета – за пределами, сверх
- Переход на следующий уровень абстракции
- Метаданные – данные об организации данных;  
**Мета модель – модель построения моделей**
- Возможность описать одну систему различными способами для различных контекстов в рамках общем метамодели

Модель – структура счастливой жизни

Метамодель – описание множества моделей счастливой жизни (ПЭРЛ)

---

# Развитие рациональности

- Развитие понятийного аппарата
- Формирование «здоровых» эвристик (анalogии)
- Накопление знаний о классификациях
- Навыки логического мышления, Научное мышление, модельный подход
- Вероятностный подход, осознание субъективности смыслов и многозначность языка
- Системное мышление
- Мета-модельное мышление

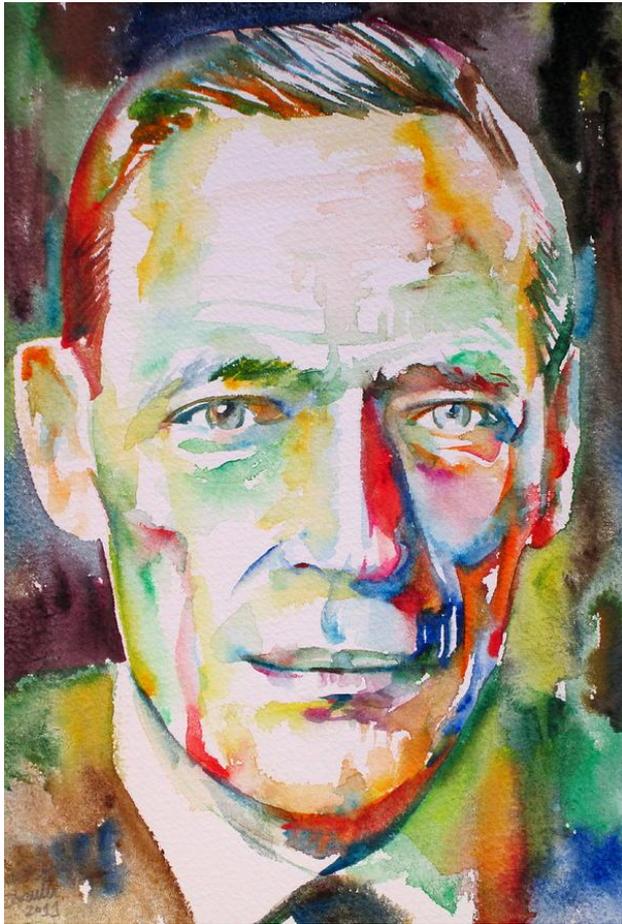


---

# Оцените свои навыки рациональность

- Checklist of Rationality Habits
- <http://rationality.org/checklist/>





(Жан Гибстер 1905 - 1973)

## УРОВНИ (СТРУКТУРЫ) СОЗНАНИЯ

---

# Уровни (структуры) сознания

- Архаическое
  - Магическое
  - Мифическое
  - Ментальное
  - Интегральная
-

---

# Парадигма

- **Парадигма** (от греч. παράδειγμα, «пример, модель, образец») — совокупность фундаментальных научных установок, представлений и терминов, принимаемая и разделяемая научным сообществом и объединяющая большинство его членов. Обеспечивает преемственность развития науки и научного творчества.
  - Фундаментальная парадигма – наиболее общие представления о мире разделяемые активным большинством
-

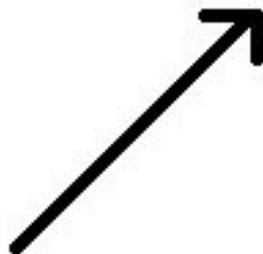
# Смена фундаментальных парадигм

PREMODERN



"Because God put it there and that's the way it's always been."

MODERN



"Onwards and upwards with inevitable progress!"

POSTMODERN



"Blpppggghljsdlkfjowejfalsk djflksdjflksjldj;aldflkj;;;df"

---

# Пре-модерн

- Мир статическая данность, упорядочен и гармоничен, создан по воле внешних сил
  - Человек один из элементов системы, не имеет свободы воли, и возможностей для развития
  - В состоянии только подчиняться высшей воле, выполнять заповеди и обряды, нарушение правильного порядка влечет за собой смерть и разрушение
  - Все в мире проникнуто «духом высших сил»
  - Познание – изучение правил и заповедей, возможность «заглянуть за» имеют только избранные в особом мистическом опыте
  - Социальная стабильность, «золотой век» возможен при всеобщем соблюдении «закона»...
-

---

# Модерн

- Мир познаваем – существует единственно верное описание, истина достижима
  - Мир развивается поступательно и линейно, цель развития сформулирована - прогресс
  - Можно сформулировать общие ценности
  - Системы изолированы и стабильны
  - Научный (дедуктивный) метод познания
  - Социальный оптимизм...
-

# Эпоха смены парадигмы ( с 40х. гг. 20 в. - ...)

- Постмодерн
  - Мир не познаваем – любое описание верно только в контексте
  - Время нелинейно и ситуативно, цель развития формулируется только в контексте
  - Ценности относительные и контекстные
  - Системы не стабильны и зависят от способа наблюдения
  - Феноменологический подход к познанию
  - Социальная неопределенность (и пессимизм)...
- Мы живем на границе парадигм

Изменяются базовые представления о сознании, познании и творчестве

# Уровни сознания в развитии

Постмодерн

---

...?

Интегральная

Плюралистическая

Модерн

---

Ментальное

Мифическое

Пре-модерн

Магическое

Архаическое

---

---

# Архаическое сознание

- Мир не дифференцирован
  - Все случается
  - Факты, а не закономерности
  - Метод познания – идентификация, различение, называние
-

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100



Зона смысла

Смысл

50...



Интеграция

Интеграция

28-45



Интерес

Интерес

8-18



Необходимость

Самостоятельность

8-12



Подавление

Социализация

4-7



Зависимость

Выживание

2-3



Беспомощность

Ф

К

Р

Э

Т

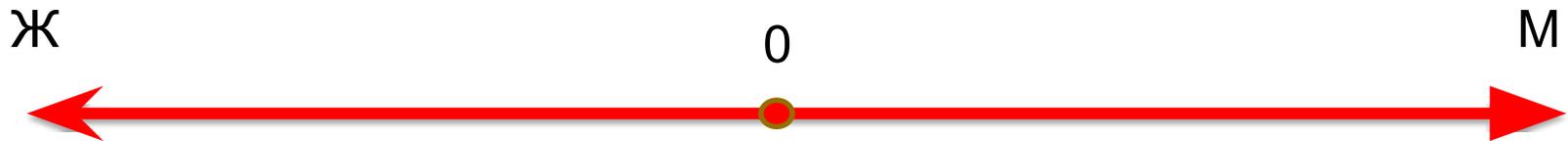
Ц

Д

Возраст



# Уровень 1



- Тяга к знаниям, накопление фактологических знаний, развитие словарного запаса (М) – Свобода самовыражения (Ж)

## Любознательность

## Свобода самовыражения

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Я не понимаю умных книг, ненавижу когда слышу непонятные слова. Это все ненужные умствования, меня не интересуют новые знания, мне более чем достаточно того что я уже знаю.   | Я всегда действую по правилам, любое нестандартное поведение в других меня раздражает. Я не понимаю что такое творчество, есть только predetermined стандарты поведения.  |
| 2 | Многие знания приносят много печали, конечно приходится чему то учиться, но я стараюсь делать это по минимуму, только в рамках того, что от меня требуют   | В целом я достаточно «правильный» человек, я действую предсказуемо и в рамках определенных правил. Любой выход за эти границы дается мне с большим трудом.  |
| 3 | Я имею достаточное образование, имею навыки приобретения знаний, но давно не занимаюсь их развитием регулярно . Если и приходится читать «умные» тексты, то дается мне это не просто.  | Я обычный человек, как и все стараюсь соответствовать нормам поведения, иногда могу вести себя свободно и нестандартно, но для этого нужны особые условия.  |
| 4 | Я люблю узнавать новое, много читаю. Стараюсь развиваться по мере возможностей, но у меня не всегда на это достаточно времени.   | Я достаточно нестандартный человек, часто подумываю что-нибудь оригинальное, люблю не стандартно себя вести, в кругу друзей и близких.  |
| 5 | Я обожаю учиться, всю жизнь развиваю свои знания в самых разных направлениях, выделяю на это много времени. Люблю читать сложную научную и философскую литературу. Обожаю новые слова и факты, считаю себя настоящим эрудитом. | Создавать - норма моего поведения, в любой жизненной ситуации можно сотворить что-нибудь оригинальное и необычное. Я свободен(а) во всех своих проявлениях. Быть свободным, независимым и оригинальным норма моего поведения. |

---

# Магическое сознание

- Прямая (ассоциативная) связь причин и следствий
- Слово, или ритуальное действие может породить (предотвратить) желаемые (не желаемые) следствия
- Имитативная и контагиозная магия (Фрезер)
- Жизнь – система ритуалов и запретов
- Мир статичен
- Метод познания – аналогия

*«Магия – действие без знания» Г. Майринг*

---

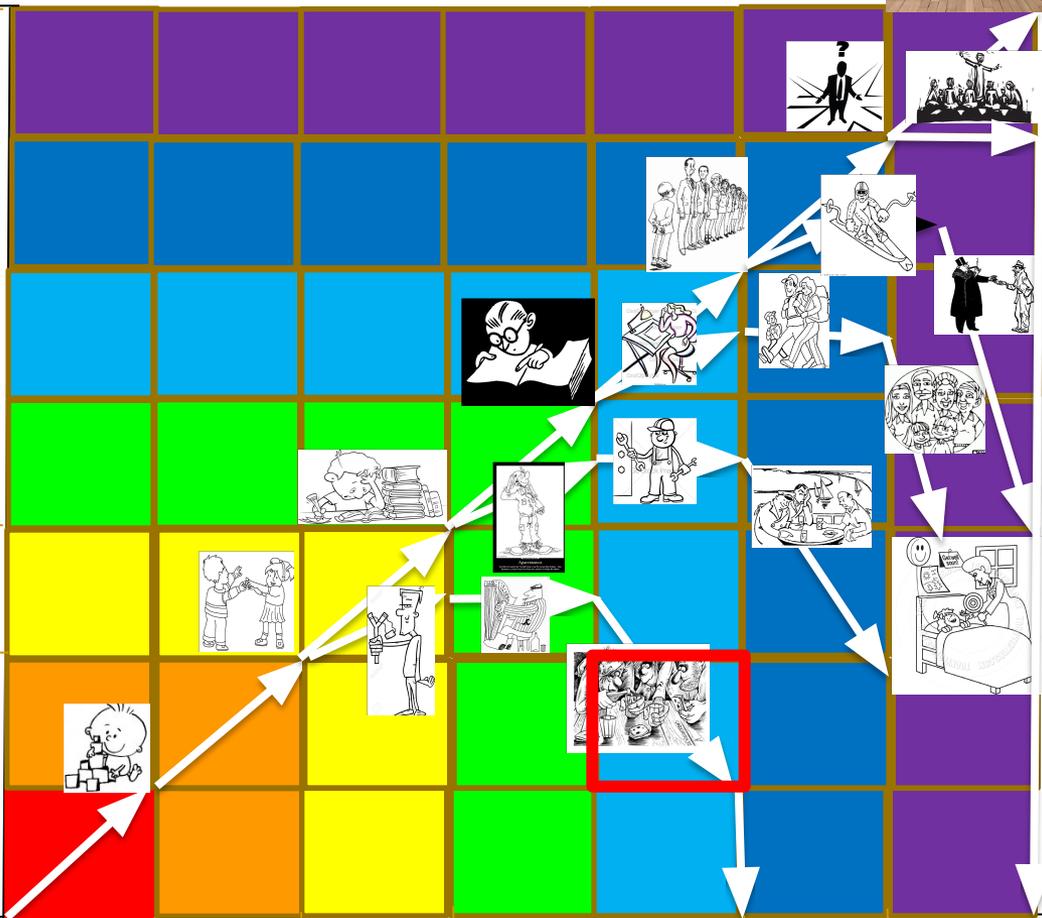
# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100



Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Необходимость

Самостоятельность

8-12

Подавление

Социализация

4-7

Зависимость

Выживание

2-3

Беспомощность

Ф

К

Р

Э

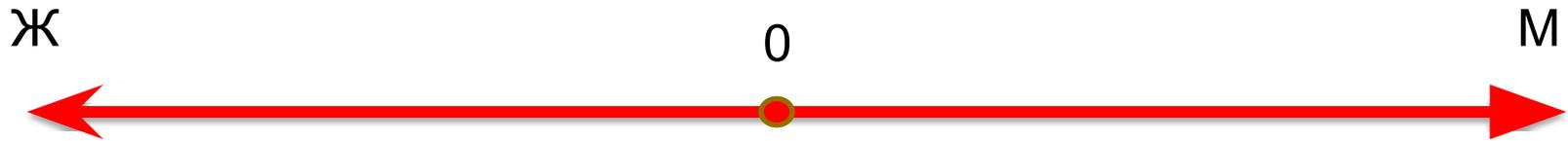
Т

Ц

Д

Возраст

## Уровень 2



- Мышление по аналогии, эвристики, быстрый ум (М) –  
Привнесение игрового начала в жизнь (Ж)

|   | Быстрый ум   | Генерация игр  |
|---|--|--|
| 1 | Я с огромным трудом принимаю любое самое простое решение. Я не доверяю себе даже в простейших ситуациях. Мне необходимо все взвесить прежде чем принять какое-либо решение.  | Жизнь тяжелая суровая штука. В ней нет места несерьезному отношению к чему либо. Все мы следствия обстоятельств и чужой воли.  |
| 2 | Я не доверяю скоропалительным решениям, и делая их потом долго пересматриваю различные варианты, что доставляет мне определенные неудобства. Но иногда приходится действовать быстро.  | Вообще то в жизни мне не до шуток. Я серьезный человек. Если и случаются со мной какие-то любопытные случаи, то не по моей инициативе. И это происходит не часто, я не особо люблю такие ситуации.             |
| 3 | В простых ситуациях я быстро принимаю решения, однако когда дело касается чего-то не очень стандартного, принять решение бывает очень сложно. Я с трудом нахожу какие-то аналогичные ситуации в прошлом.                       | Вообще то жизнь штука не особо веселая, много формальностей, которые обязывают действовать согласно обстоятельствам. Но иногда можно придумать что-то интересное развлечь себя и других.                       |
| 4 | Я быстро нахожу аналогии для любой жизненной ситуации, чаще мне не приходится долго рассуждать, когда нужно принимать решение. Как правило, я умею различить ситуации когда информации достаточно и можно долго не рассуждать. | В большинстве жизненных ситуаций можно внести в них что-то авторское, сделать их более увлекательными чем обычно. Этого не получается только в особых, критических и сложных ситуациях.                        |
| 5 | Я прекрасно владею навыком формирования неосознаваемой компетенции в любой отрасли. У меня наработан огромный опыт принятия решений в неопределенной ситуации. Доверяю своему чутью, которое у меня прекрасно развито.         | В любой жизненной ситуации можно придумать что-нибудь интересное, изменить обстоятельства даже самые на первый взгляд тяжелый. Мы вольны проживать каждый момент жизни так чтобы было увлекательно и интересно |

---

# Мифическое сознание

- Вычленение человека из природы
  - Правила, традиции и кодификация
  - Задача – знать правила и действовать в соответствии с ними
  - Образы как основной способ передачи знаний
  - Кастовое мышление (сокрытие знаний)
  - Деградирующий мир
  - Метод познания – классификация, структуризация, комбинаторика
-

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Смысл

Зона смысла

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Самостоятельность

Необходимость

8-12

Социализация

Подавление

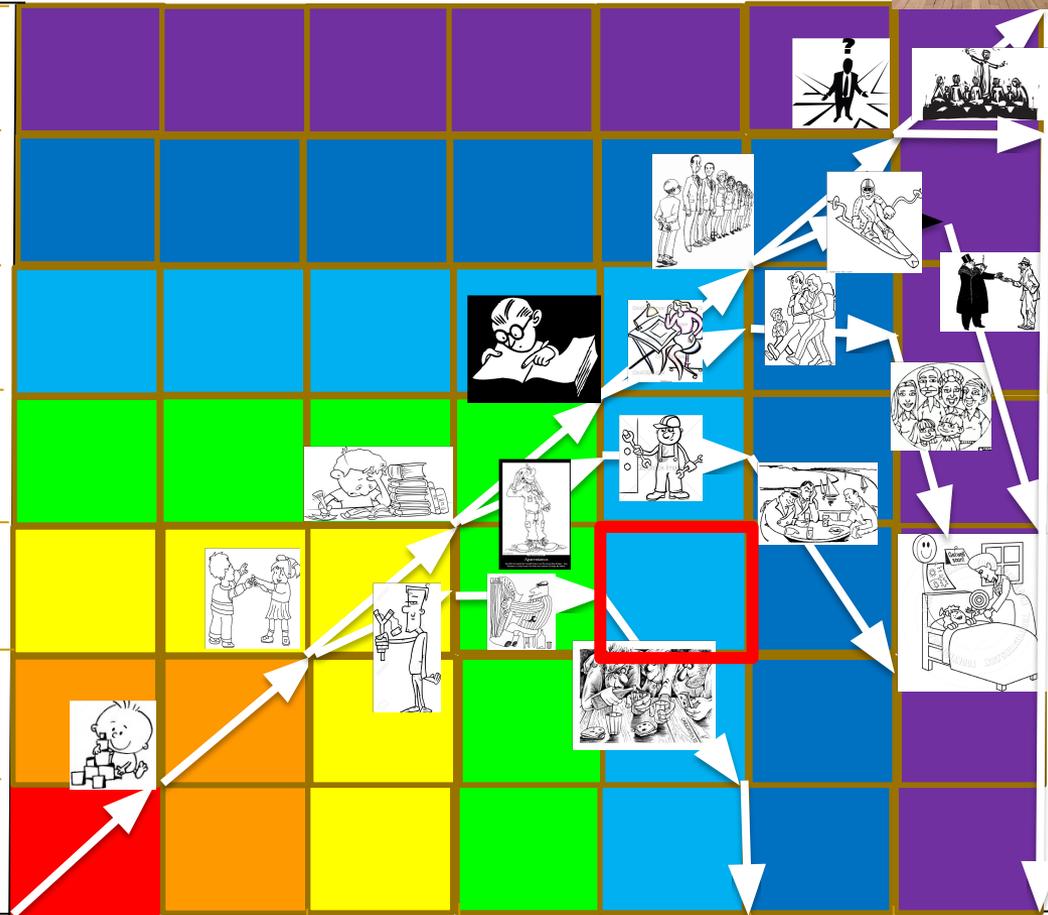
4-7

Выживание

Зависимость

2-3

Беспомощность



Ф

К

Р

Э

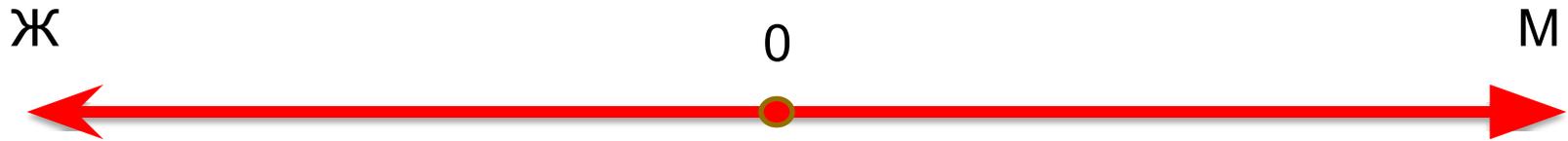
Т

Ц

Д

Возраст

# Уровень 3



- Понимание мифологем, сложившихся иерархий ценностей, навыки типизации и классификации, умение свободно оперировать ими (М) – Датское творчество, компиляции, подражания, ощущение стиля, ситуативная креативность (Ж)

|   | Понимание мифологем и типов   | Ситуативное творчество  |
|---|---|---|
| 1 | <p>Правила жизни строго определены, мы их не в состоянии изменить. Есть только один способ правильного поведения - мой. Все люди делятся на тех, кто действует правильно и неправильно.</p>   | <p>Я совершенно не приспособлен к творчеству. Даже школьные сочинения довались мне с огромным трудом. А уж что – то сочинять самому боже упаси!!!</p>   |
| 2 | <p>Я живу в мире в котором есть стандарты правильного поведения, понимание иерархии и соответствующего им поведения. Это меня устраивает, я не собираюсь ничего менять. Люди бывают разные, но я предпочитаю иметь дело с теми кто разделяет эти правила.</p>                     | <p>Я предпочитаю знакомые мне ситуации, не люблю когда от меня требуется что-то необычное. Я человек совсем не творческий, но могу сделать что-то такое если очень надо.. Не разбираюсь в искусстве, нравится обычно то, что известно.</p>  |
| 3 | <p>Мои принципы достаточно хорошо сформулированы, но я допускаю что возможны другие точки зрения. Я понимаю что есть различные типы людей, с различными убеждениями стараюсь быть толерантным, но не всегда это удается.</p>  | <p>Вообще-то я человек не особо творческий. Но в случае необходимости могу поучаствовать в какой-то творческой тусовке. Люблю искусство, но не могу назвать себя экспертом.</p>   |
| 4 | <p>Люди разные, каждый может иметь свою правду. Если это не выходит за границы разумного, с этим можно мириться. Я стараюсь заранее определить тип человека, способ его мысли и принимаю решение в зависимости от этого.</p>  | <p>Часто приходится что-то сочинять, и участвовать в решении творческих задач. Как правило мне это доставляет удовольствие. Могу сказать про себя, что являюсь любителем и знатоком искусства.</p>  |
| 5 | <p>Я прекрасно понимаю откуда берутся основные убеждения людей и стереотипы их мыслей и действий. Я могу отличить подлинно рациональное поведение и неосознанные убеждения. Я могу типизировать человека по различным признакам и найти оптимальную стратегию взаимодействия.</p> | <p>Легко и с удовольствием могу что-нибудь сотворить при наличии подходящего повода. Обладаю самыми разнообразными творческими способностями. Всегда могу сгенерировать что то интересное. Прекрасно отличаю хорошие произведения искусства от неудачных, считаю себя экспертом в этом.</p> |

---

# Ментальное сознание

- Объективные законы природы и сознания
  - Выявление законов и использование их на службе человеку
  - Формирование абстрактного мышления, моделирование
  - Концепция прогресса, индивидуализм и свобода личности
  - Метод познания – Дедукция, научное мышление, моделирование
-

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Самостоятельность

Необходимость

8-12

Социализация

Подавление

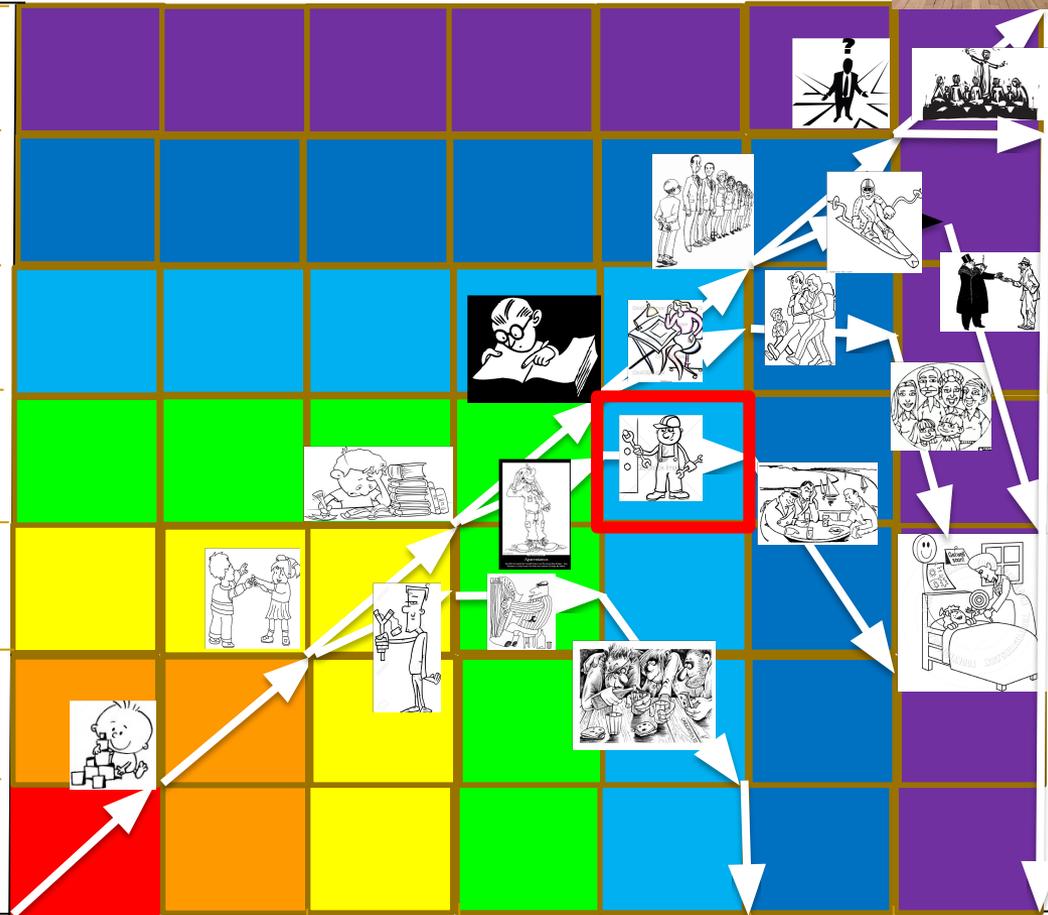
4-7

Выживание

Зависимость

2-3

Беспомощность



Возраст

Ф

К

Р

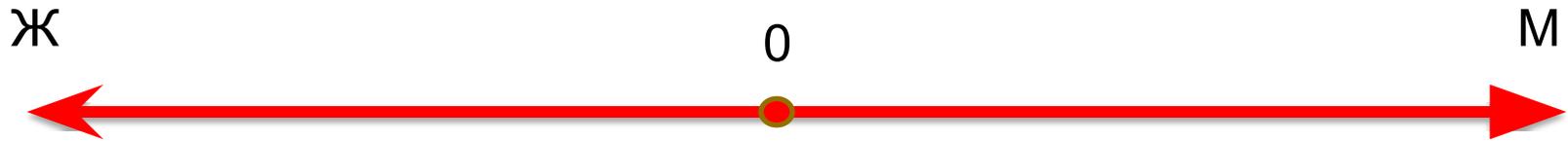
Э

Т

Ц

Д

# Уровень 4



- Медленный ум, знание закономерностей, моделирование, формально-логическое мышление, алгоритмы (М) – Креативность, Предметные Игры, Игрофикация жизни (Ж)

|   | Рациональность   | Креативность  |
|---|--|---|
| 1 | <p>Меня нельзя назвать рациональным человеком, Я ничего не понимаю в этой всей вашей математике и логике. Действую так как привык и как бог на душу положит.</p>   | <p>Я совершенно не креативная личность, я не способен генерировать нестандартные идеи. В любой жизненной ситуации, я поступаю так как привык</p>  |
| 2 | <p>Иногда приходится включать мозг и делать предварительные расчеты при принятии ответственных решений, Но в обычной жизни предпочитаю не особо заморачиваться, чаще плыву по течению.</p>   | <p>Несколько раз мне удавалось придумать что-то интересное, но это происходит очень редко, я совершенно точно не могу этим управлять.</p>   |
| 3 | <p>В случае необходимости я использую приемы рационального мышления, но не владею ими в совершенстве. Немного владею приемами логического вывода и анализа. Хотя бы чему-то меня научили в школе и институте.</p>                      | <p>Меня иногда посещают интересные идеи но это происходит как правило спонтанно, управлять этим процессом сложно. В жизненных ситуациях, требующих нестандартного творческого поведения хоть и редко, но нахожу нестандартные выходы.</p>   |
| 4 | <p>В общем, я чаще принимаю рациональные взвешенные решения, чем действую спонтанно и по инерции. Я имею общее представление об искусстве рационального и научного мышления. Учтываю ограничение моделей при их применении.</p>        | <p>Мне нравится процесс генерации нестандартных идей, я не только люблю но и умею это делать. Владею различными приемами. Не сказать, что я всегда нахожу оригинальные подходы к решению творческих задачи и разрешения жизненных ситуаций, но часто у меня это получается</p>        |
| 5 | <p>Я прекрасно владею приемами логики, разбираюсь в тонкостях рационального дискурса. Могу анализировать детали. При решении тех или иных задач могу применять аппарат научного анализа, применяю различные способы моделирования.</p> | <p>Всегда можно придумать нетривиальную идею в работе и в жизни, с этим приходится сталкиваться постоянно. Так же в любой сложной жизненной ситуации можно придумать какой-то способ действий, который изменит ситуацию к лучшему. Я имею большое разнообразие приемов для этого.</p> |

---

# Плюралистическое сознание

- Осознание ограничения научного знания
  - Реабилитация предыдущих структур сознания, толерантность
  - Хорошо то, что работает
  - Феноменология и Экзистенциализм
  - Утрата идеала прогресса, социальный прагматизм
  - Метод познания – системное мышление, мета-моделирование
-

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Необходимость

Самостоятельность

8-12

Подавление

Социализация

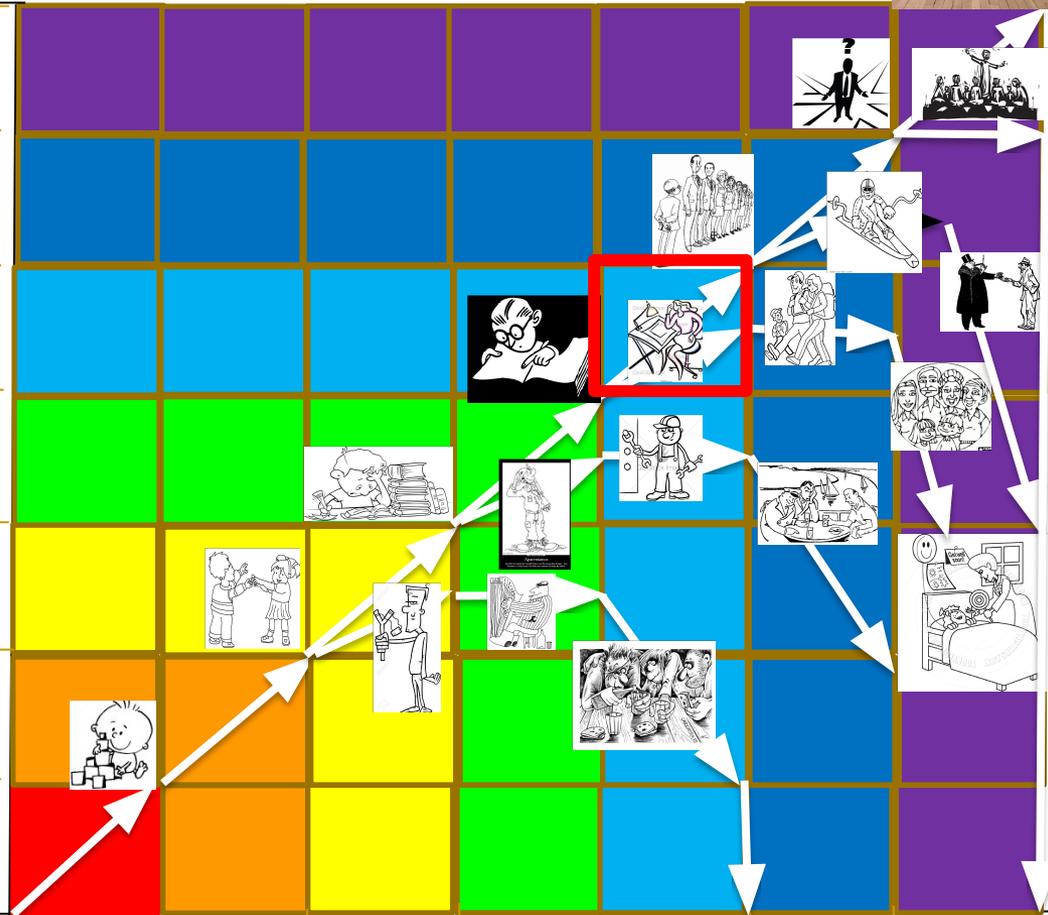
4-7

Зависимость

Выживание

2-3

Беспомощность



Ф

К

Р

Э

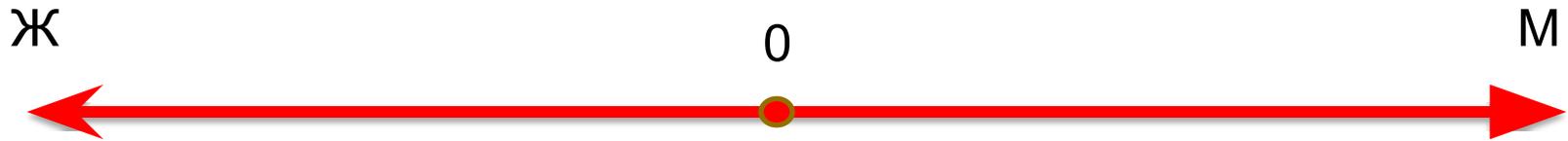
Т

Ц

Д

Возраст

# Уровень 5



- Системное, мета-модельное мышление (М) – развитие уникального таланта, авторство (Ж)

|   | Мета мышление  | Авторство, развитие таланта  |
|---|--|--|
| 1 | Все люди мыслят одинаково. Нет никакого различия, есть просто умные и дураки. Есть единственная правильная картина мира, и я не собираюсь от нее отклоняться   | Я ничего в своей жизни не сочинил и не придумал, такого чтобы можно было бы считать уникальным. Я не могу назвать себя «автором», все что я делаю не выходит за границы повторения типовых операций  |
| 2 | Есть правильное и не правильное поведение и мышление. Правы те кто думает как я, остальные заблуждаются, я готов их терпеть если они не внедряются в мою жизнь.  | У меня были некоторые творческие порывы, хотелось что-нибудь «эдкое» сочинить. Но ничем конкретным это не закончилось.   |
| 3 | Я допускаю что люди мыслят про разному, и существует множество моделей, которые описывают те или иные ситуации. Но мне не всегда удается встать на чужую позицию, рассмотреть альтернативные варианты решения...   | У меня периодически рождаются интересные идеи по созданию оригинальных (идей, концепций, теорий, книг, произведений искусства). Но мне не хватает профессионализма, и я как правило не довожу дело до результата   |
| 4 | Я достаточно гибок в понимании позиции других людей, способен рассмотреть ситуацию во всей ее полноте, учитывать скрытые факторы, но в особо напряженных и сложных случаях могу скатываться к стереотипной реакции и логике                                      | У меня есть творческое хобби и/или на своей работе я реализуюсь как творческая личность, у меня есть ряд интересных (идей, концепций, теорий, книг, произведений искусства), однако я не могу назвать себя Творцом с большой буквы. Это скорее дополнительные продукты в моей жизни. |
| 5 | Я могу выявлять различные типы мышления в дискурсе других людей, и могу использовать различный аппарат рациональности для решения различных типов задач и общения. Мыслю системно, могу строить гибкие модифицируемые модели, всегда стараюсь оценивать ситуацию | Я с полным правом могу назвать себя творческой личностью, я автор оригинальной (идеи, концепции, теории, книги, произведений искусства). Я серьезно глубоко владею навыками творчества в моей области. Я вношу персональный вклад в выбранную мной область творчества.               |

---

# Интегральное сознание

- Интеграция науки и религии
  - Недвойственность как актуальная практика
  - Нео-мистическое сознание
  - Адекватное применение всех методов познания
  - Новый оптимизм
  - Метод познания – озарение
-

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Необходимость

Самостоятельность

8-12

Подавление

Социализация

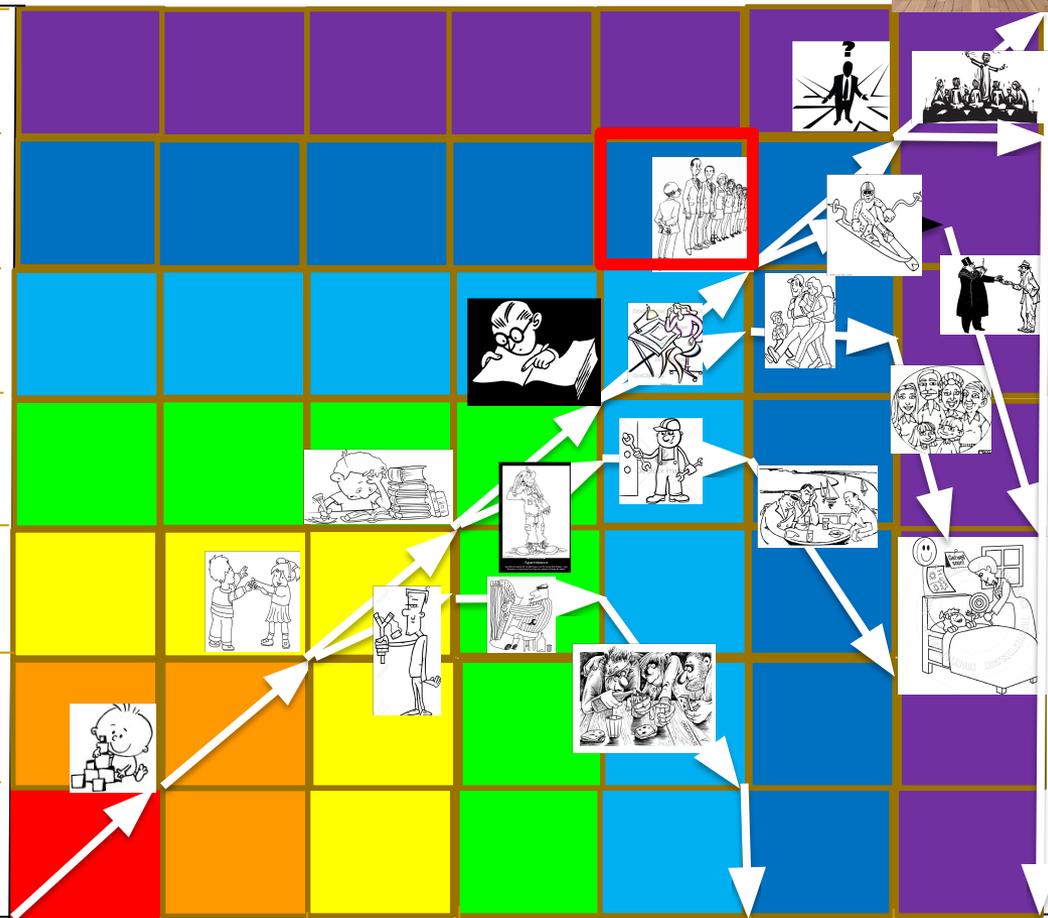
4-7

Зависимость

Выживание

2-3

Беспомощность



Возраст

Ф

К

Р

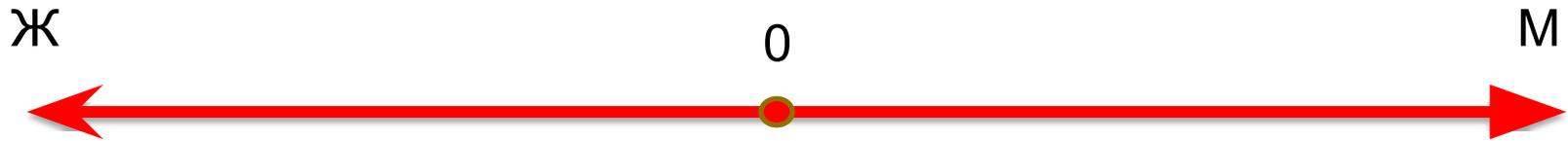
Э

Т

Ц

Д

# Уровень 6



- Интегральное видение, мудрость, интуиция, озарение (М) – Новые стили и направления, жизнь как объект творчества (Ж)

# Геймификация жизни



Оптимистическая стратегия в мире  
постмодернистской неопределенности

# Познание



---

# Узнавание – один из фундаментальных способов повышения тона

- Обучение – универсальный способ повышения тона (*«Не знаешь как повысить тон – учись чему-нибудь»*)
  - Навыки обучения (Study skill)
    - Для чего учиться
    - Где искать информацию, как ее структурировать
    - Как фильтровать лишнее
    - Как оценить прогресс
    - Как применять знания
-

---

# Чему учиться?

- Концепция непрерывного образования
  - Знания не бывают ненужными
  - Преимущество двойной карьеры
  - Чему?
    - Нужно по работе
    - Может пригодиться по работе
    - Интересно
    - Совершенно не знакомый материал
    - Чему угодно...
  - Минимум 20 часов в неделю!!!
  - Борьба с альтсгеймером 😊
-

---

# Где учиться?

- Непрерывное высшее и специальное образование, у кого больше? 😊
  - Он-лайн обучение (Coursera.org, edX.org, Stepic.org, Univertv.ru)
  - Интернет и онлайн сообщества
  - Сегодня возможности неограниченны...
-

---

# Tips and Tricks

- Навыки быстрого чтения и аудио- прослушивания
  - GTD в применении к обучению
  - Структурировать знания
    - Фиксировать прогресс
    - Вести записи, дневник
    - Создать собственный архив
    - ...
  - Активная форма формализации знания
    - Прочитать лекцию
    - Написать статью, книгу
    - Участвовать в работе профессиональных и любительских сообществ
    - Организовать сообщество
    - ...
-

# Творчество



---

# Вопросы

- Что может быть объектом творчества?
  - Нужны ли особые способности чтобы заниматься творчеством?
  - Существуют ли нетворческие профессии?
-

---

## 2 аспекта творчества

- Художественное творчество
- Креативность

Снять ограничения в творчестве, все  
могут творить!!!

---

---

# Техники развития творческого интеллекта

- Эстетическое удовольствие (сотворчество)
  - Творческое хобби
  - Обустройство пространства
  - Ментальное фото, кино
  - Графоманство, ДАТская поэзия
  - Организовать праздник
-

---

# Техники развития творчества

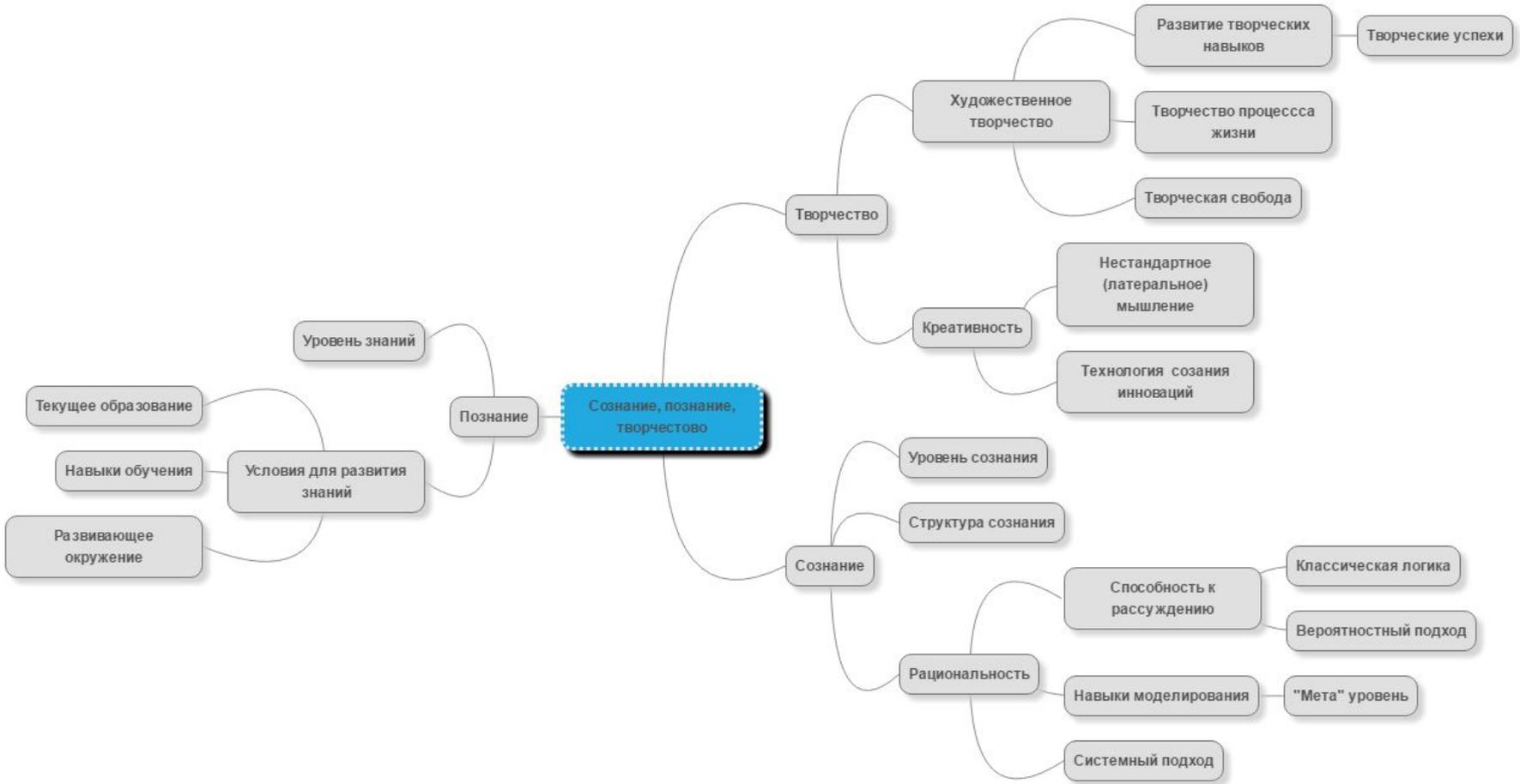
- Утренние страницы – 3 страницы каждое утро в потоке сознания
  - Творческое свидание – 1 раз в неделю, посетить место для творческого восприятия (выставка, экскурсия, концерт, даже кино) в одиночестве
  - Иметь актуальный список творческих задач
  - Внесение творчества в повседневные дела, сделать не так, лучше, красивее
  - Творчество жизненного стиля (разработка правил жизни, новая жизнь, проявление авторства)
  - ...
-

---

# Техники развития креативности

- Построение ментальных карт
  - Латеральное мышление (Э. Де-Боно)
  - SCRAMPER
  - ТРИЗ (Г. Альтшуллер)
  - ...
  
  - Полезный источник [4brain.ru](http://4brain.ru)
-

# Mind map

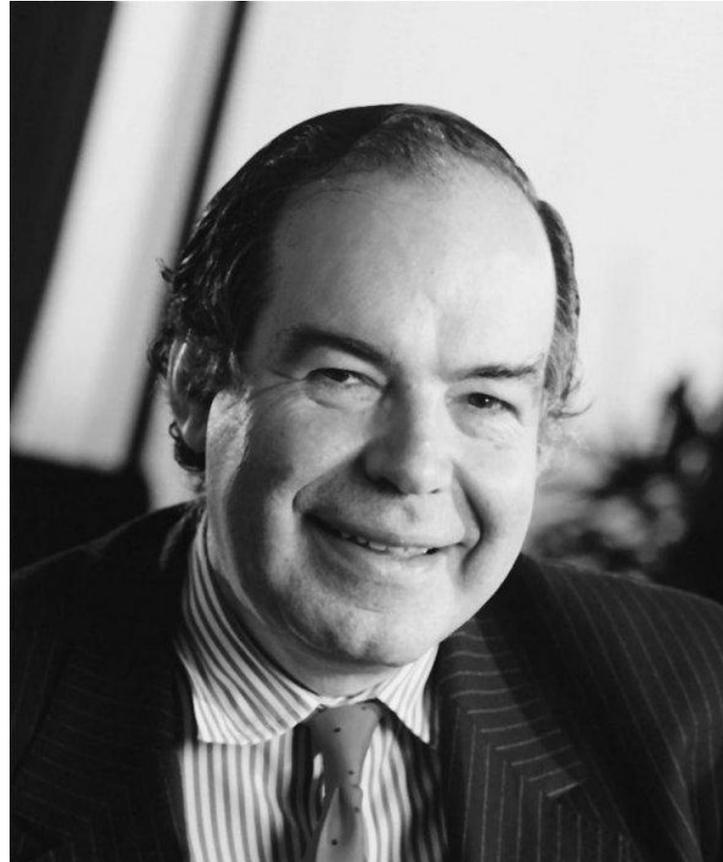


# ЛАТЕРАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

(лат. *lateralis* - боковой, от *latus* – бок) – означает «боковой» или «смещенный»

МЕТОД  
НЕСТАНДАРТНОГО  
ПОДХОДА И  
РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

Мышление, смещенное  
(перенаправленное)  
относительно  
традиционного  
мышления



ЭДВАРД де БОНО  
предложил термин в 1967 г.

# ЛАТЕРАЛЬНОЕ И ТРАДИЦИОННОЕ МЫШЛЕНИЕ

## Вертикальное мышление

- Избирательно (выбирает один логически верный вариант)
- Анализирует
- Развивается поступательно
- Требует правильности каждого шага
- Необходимы элементы отрицания, отвержения неуместного
- Зафиксированы категории, ярлыки
- Наиболее вероятные пути

## Латеральное мышление

- Созидательно (собирает подходы, взгляды)
- Провоцирует
- Может делать скачки
- Необязательно
- Отрицание не требуется, приветствуется случайное, постороннее
- Отсутствие ярлыков
- Наименее вероятные пути

# Метод мозгового штурма при решении проблем

- Как не дать детям потеряться в толпе?
- Решения:
  - 1)
  - 2)
  - 3)
  - 4)
  - 5)



# Метод альтернативных картин

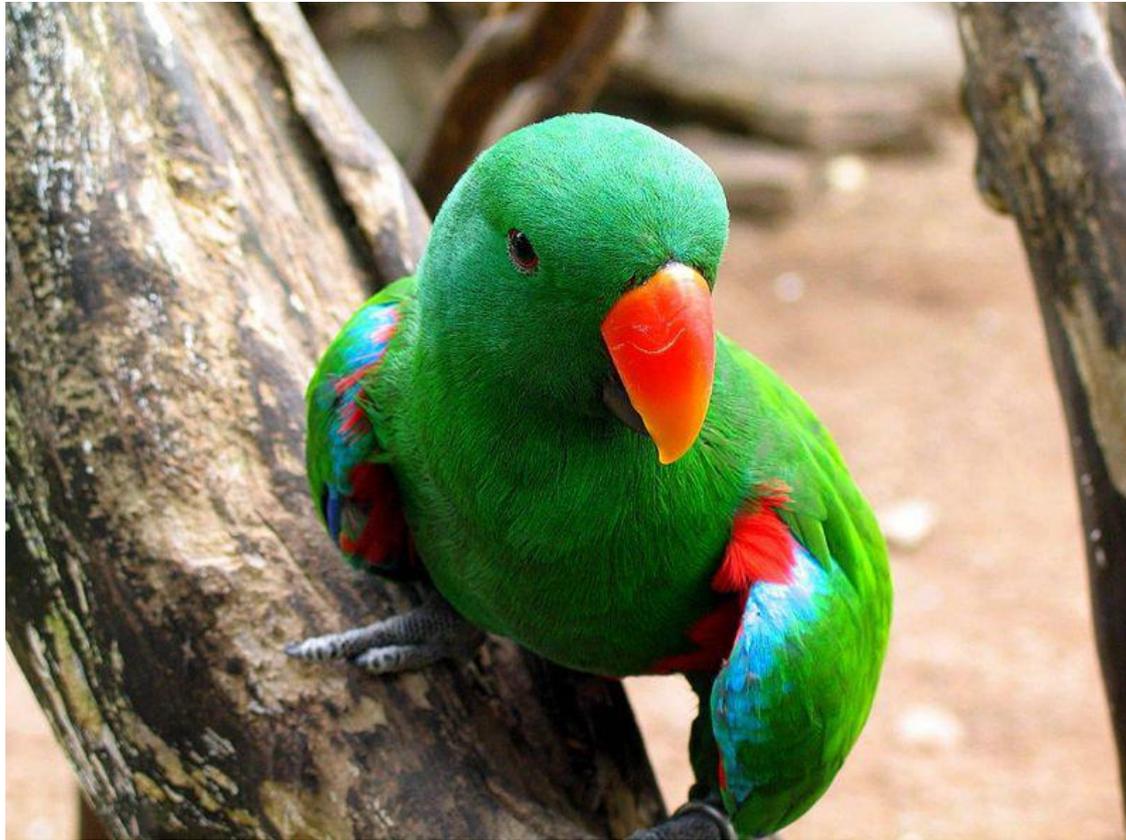


**ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА  
ФОТОГРАФИИ?**

# Метод альтернативных картин



# Метод альтернативных историй



ПОСМОТРИ  
НА СИТУАЦИЮ  
ГЛАЗАМИ:

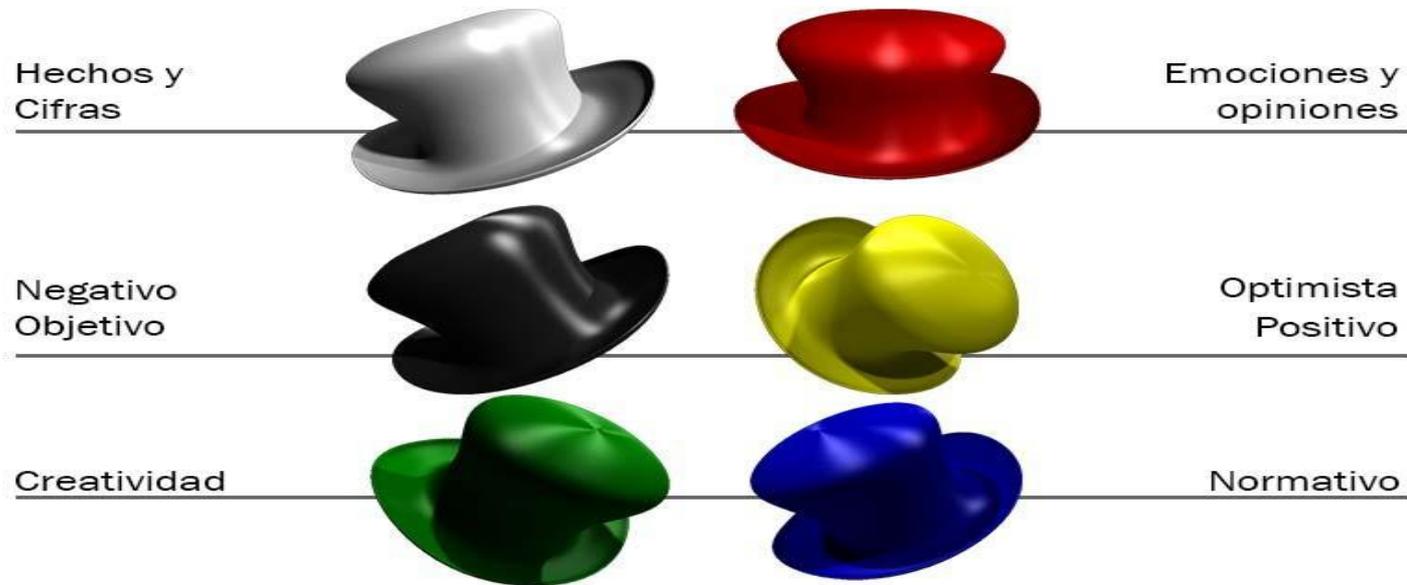
- Сотрудника зоопарка
- Журналиста
- Попугая
- Зеваки
- Ребенка

# Метод вызова альтернатив?

- Порассуждаем, какого цвета должна быть классная доска?



# Метод 6 шляп



Белая шляпа: информационное мышление.

Красная шляпа: интуиция и чувства.

Черная шляпа: осторожность и логически обоснованная критика.

Желтая шляпа: логически обоснованный оптимизм.

Зеленая шляпа: творческое усилие.

Синяя шляпа: контроль над процессом мышления.

# SCRAMPER (метод разрыва шаблонов)

- **Substitute** - **Заменить что-то**, например, компоненты, материалы, людей
- **Combine** - **Комбинировать**, например, с другими функциями, приборами
- **Adapt** - **Добавить что-то**, например, новые элементы, функции
- **Modify** - **Модифицировать**, например, изменить размер, форму, цвет или другой атрибут
- **Put** - **Применить для чего другого**, в другой отрасли
- **Eliminate** - **Удалить части**, упростить до главного
- **Reverse** - **Поменять местами**, перевернуть, найти применение в чем то противоположном

# ТРИЗ

- Алгоритмизированная система для решения творческих (изобретательских задач)
- Базируется на работах Г. Альтшуллера (непрерывно развивается с 40х гг. 20 в.)
- В основе лежит база анализа примеров решения различных творческих и изобретательских задач
- Основные понятия:
  - Противоречие системы
  - Идеальный конечный результат
  - Приемы устранения противоречий (матрица Альтшуллера), ФСА, Структурный (вепольный) анализ и пр.
- Универсальный алгоритм решения задач (АРИЗ)

---

# Домашнее задание

- Сформируйте план обучения, начните учиться
  - Используйте несколько творческих фреймов
  - Пройдите тест на наличие навыков рациональности, оцените свои сильные и слабые стороны  
<http://rationality.org/checklist/>
-