

Прочти! Пригодится...

Закон кризисов внимания

«Незаписанная мысль - потерянный клад» Д.И. Менделеев.



Слова, которые мы взяли эпиграфом, как нельзя лучше подходят к теме нашего сегодняшнего разговора. А поговорим мы об одном хорошо известном вам методе обучения в вузах - лекции.

Началось все с «lectio»

Слово «лекция» происходит от латинского *lectio* – чтение. В средневековых университетах Европы лекции читались на «мертвом» латинском языке.

В России лекционное преподавание появилось впервые в Московском университете, основанном в 1755 году. Лекции тогда читали в основном на латинском и частично на немецком и французском языках. Страстным поборником родного языка был М.В. Ломоносов, и с 1767 года лекции в Московском университете стали читаться только на русском языке. Лекции вы слушаете практически ежедневно, и к тому же по несколько в день. Но, как правило, с часто меняющимся интересом – то с познавательной искрой в глазах, а то – постольку-поскольку, либо вообще без малейшего внимания.

И это, в общем-то, понятно: один преподаватель так рассказывает, что просто заслушаешься, а другой говорит до того монотонно, что пропадает всяческое желание слушать. Однако при всей несхожести восприятия лекций у них есть общие черты, на которых мы сегодня и остановимся.

Вы когда-нибудь замечали, что даже самая захватывающая лекция от начала до конца воспринимается не с одинаковым вниманием. А уж если она не интересная, то, как правило, и вовсе не воспринимается. Примерно то же самое происходит и с радиопередачей. Вот почему профессиональные журналисты используют так называемый статистический метод изложения материала, который, кстати, присущ прежде всего газетной продукции.

Не более трех цифр

Доказано, например, что в звучащем объеме радиопередачи, соответствующем 8-12 строкам печатного текста, не должно использоваться более трех цифр, не имеющих между собой конкретных сравнительных связей.

Исследователями также установлено, что у слушателей радиовещания кризисы внимания наступают практически в одно и то же время и для всей аудитории сразу. И если нет дополнительного информационного интереса, то через три с половиной минуты у всех радиослушателей неизбежно наступает полный кризис внимания. Второй кризис наступает через 8,5 – 9 минут после начала передачи. Третий кризис внимания наступает на 14-й минуте прослушивания передачи. И, наконец, на 28-й минуте наступает самый сильный

кризис внимания слушающей аудитории.

Поэтому в массовой информации сегодня все больше ценятся динамика, разумный лаконизм при выборе выразительных средств, отборе фактов и подробностей. Особенно это относится к телевидению и радио. Международный стандарт подачи теле- и радио новостей в настоящее время – 150 секунд. За три же минуты, как показывает практика, можно рассказать о любом текущем событии, дать аргументированный комментарий, 10-ти минут достаточно для всестороннего освещения проблемы (корреспонденция, очерк). 14-15-минутная передача – это пространство для основательного наблюдения, анализа и раскрытия общественно-политических и морально-нравственных тем. Ну, а 28 минут больше всего подходят для документального радиопольма или радиопьесы.

Не тормози - отдохни!

То есть, речь идет о социально-психологических барьерах на пути к слушателю.

Иначе говоря, как преодолеть так называемые пороги или кризисы внимания, которые возникают у слушателей при восприятии радиопередачи или той же лекции?

Оказывается, многое зависит не только от таланта лектора, но и от способности аудитории слушать. Поэтому специалисты советуют начинающим студентам как можно быстрее овладеть умением слушать и конспектировать лекции. Прежде всего, необходимо усвоить основной физиологический закон восприятия информации – закон кризисов внимания.

Человек в состоянии воспринимать устную информацию определенными дозами (квантами). Длительность первой дозы составляет 10-15 минут. После этого наступает легкое торможение – мозгу нужен отдых на одну-две минуты. Как вы догадались, это и есть кризис внимания. Во время кризиса внимания вы полностью отключаетесь от преподавателя и перестаете воспринимать все, что он говорит. Длительность восприятия второй дозы информации примерно такая же или чуть меньше (есть индивидуальные различия). Потом наступает второй кризис внимания, требующий передышки. Третий и последний кризис внимания приходит после второго через 8-10 минут, после чего наступает глубокое торможение (сон).

1. Не считай голубей

Если где-то в середине лекции вы вдруг обнаруживаете себя считающим голубей или разглядывающим красивых девушек, то это означает, что у вас кризис внимания. Опытные преподаватели учитывают этот закон при построении своих лекций, незаметно давая студентам краткие передышки повторным разъяснением уже изложенного (избыточная информация повышает понятность и позволяет не потерять нить рассуждений), подходящим к теме лекции анекдотом из жизни великих ученых, профессионально поучительным эпизодом из личной биографии и т.д.

2. «Объясните еще раз»

Потеряв нить лекции, не стесняйтесь прервать преподавателя вопросом или просьбой: «Извините, я перестал Вас понимать. Пожалуйста, объясните еще раз». И лектор, и однокурсники будут только благодарны вам за это. Однако такого рода просьбы не должны становиться нормой.

3. Избавься от комплекса

Главное различие между вами и лектором – в запасе знаний и жизненного опыта. Никогда не испытывайте комплекса умственной неполноценности: вы можете быть умнее и талантливее

своего лектора и учителя. Недаром говорится: «Учитель, воспитай ученика, чтоб было у кого потом учиться».

Когда после выступления перед студентами и преподавателями физфака МГУ (май 1961 г.) Нильса Бора спросили о тайне, позволившей ему собрать вокруг себя так много молодых творчески мыслящих физиков, он ответил: «Никакой тайны не было, просто я не боялся показаться перед молодежью дураком».

4. Не пиши все подряд

Записать лекцию – очень непросто. Бесполезно (и не надо) писать все подряд, даже если вы владеете стенографией. Можно, конечно, воспользоваться легким карманным магнитофоном (диктофоном) – одной кассеты на 90 минут как раз хватит на одну лекцию, а чувствительности встроенного микрофона достаточно для качественной записи даже с последнего ряда (но лучше положить его прямо на кафедру или стол преподавателя). Это всегда полезно, иногда просто необходимо (например, если вы выручаете отсутствующего на лекции заболевшего товарища), но конспекта не заменит. Поэтому применяйте систему условных обозначений и сокращений (аббревиатур). Не спешите вслед за лектором, а старайтесь фиксировать сразу смысловые блоки. Не стесняйтесь прямо спросить: «Как лучше сформулировать для записи то, что Вы сейчас сказали?».

5. Выделяй блоками

Записи лекций (так же, как и конспекты изучаемых книг или статей) надо делать только на одной стороне листа и лучше всего – на листах, вынимающихся из тетради. Это даст возможность дополнять написанное из других источников, комбинировать листки в зависимости от вновь возникшей задачи и т. д.

При подготовке публикации использованы материалы Интернета.