LIBRIS | We know books

BILL LUCAS

AMPLIFICAȚI-VĂ FORȚA MENTALĂ

ÎNVĂȚAȚI MAI REPEDE, LUCRAȚI MAI INTELIGENT

Traducere din limba engleză de Mihai-Dan Pavelescu

METEOR PRESS

IBDIS | We know books

Redactor: *Dan Criste*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *Power Up Your Mind. Learn faster, work smarter*
Copyright © 2001 by Bill Lucas. This edition of *Power Up Your Mind* first published by Nicholas Brealey Publishing, London, 2001.
This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing

© 2011 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LUCAS, BILL
Amplificați-vă forța mentală : învățați mai repede, lucrați mai inteligent / Bill Lucas ; trad.: Mihai-Dan Pavelescu ; red.: Dan Criste. - București : Meteor Press, 2010
Bibliogr.
ISBN 978-973-728-499-0

I. Pavelescu, Mihai Dan (trad.)
II. Criste, Dan, red (red.)

159.923.2

Cuprins

Mulțumiri 7
Introducere 9

Partea I. PREGĂTIȚI-VĂ SĂ ÎNVĂȚAȚI: COBORÂREA SUB SUPRAFAȚĂ

1. **Despachetarea minții** 16
Scoaterea minții din cutie 18
Cei trei creieri 19
Creierul divizat 21
Prim-plan asupra creierului 25
Cinci principii-cheie 27
Creier sau minte? 31
Hrana creierului 31
Râsul, muzica şi somnul 35
Aproape despachetat 38
O zi din viața lui Annie 39
Despachetarea minții – rezumat 43
2. **Pregătirea pentru învățare** **44**
Verificați-vă starea de pregătire emoțională 45
Curiozitatea şi starea emoțională 46
Ierarhia nevoilor emoționale 49
Descifrarea propriei dispoziții 50
O lume confuză emoțional 51
Creşterea respectului de sine 54
Optimismul care se învață şi cei trei „P" 57
Revoluția conectării 60
Mens sana in corpore sano 60
Gimnastica cerebrală 62
Atingerea dimensiunii spirituale 62
Al şaselea simț? 65
Pregătirea pentru învățare – rezumat 66

LIBRIS We know books

3. Activarea forței mentale 67
Înțelegerea propriilor imbolduri fundamentale 69
Răsplătiți-vă când învățați 71
O formulă pentru motivația de a învăța 74
Motivația şi mintea 76
Obținerea tabloului de ansamblu 76
Echilibrarea provocării şi amenințării 77
Importanța locului în care învățați 80
Cu cine învățați 82
Pregătirea mediului de învățare 83
Presiunile vieții 84
Depăşirea barierelor din calea învățării 85
Activarea forței mentale – rezumat 90

Partea a II-a. PORNIȚI ÎN CURSĂ: DEVENIȚI UN ELEV COMPETENT

4. Ştiința de a învăța 93
Înțelegerea propriei persoane ca elev 97
Învățarea folosirii de tehnici noi: cele 5 abilități de bază 97
Să învățăm cum se învață 99
Ciclul de învățare 100
Feluri diferite de învățare 102
Ştiința de a învăța – rezumat 104
5. Ce fel de elev sunteți? 105
Cum asimilați informațiile 107
Modul de folosire a informațiilor 112
Identificarea stilului personal de învățare 113
Stilurile de învățare şi preferințele privind obținerea informațiilor 114
Stilurile de învățare şi şedințele 115
Ce fel de elev sunteți? – rezumat 118
6. Ingeniozitatea 119
Obținerea tabloului de ansamblu 120
Adaptarea minții 122
Porționarea procesului de învățare 124

Învățarea prin imitare 126
Învățarea on-line 130
Extinderea gamei proprii de metode 132
Ingeniozitatea – rezumat 134
7. Reamintirea 135
Înțelegerea felului în care funcționează memoria 136
Tipuri de memorie 137
Principii-cheie ale memoriei 139
Cârlige de memorie 145
Importanța locului în care vă aflați 147
Murmuratul 148
Depunerile regulate în banca de memorie personală 149
Mintea în timpul somnului 150
Reamintirea – rezumat 152
8. Reziliența 153
Perseverența 155
Caracterul aventuros 157
Abordarea dificultăților 159
Abordarea confuziei 160
Reziliența – rezumat 163
9. Exploatarea creativității 164
Inspirație, idei, învățare 167
Caracteristicile persoanelor creative 169
Valoarea ideilor 170
Inteligențe multiple 172
Locul de muncă ce presupune inteligențe multiple 179
Bariere în calea creativității 181
Realizarea unor legături 184
Gândirea creativă 190
O lume a posibilității 201
Exploarea creativității – rezumat 203
10. Argumente pentru a învăța la locul de muncă 204
Şase motive pentru care merită să învățați 206
Argumente pentru a învăța la locul de muncă – rezumat 209

LIBRIS We know books

Partea a III-a. DUCEȚI CURSA PÂNĂ LA CAPĂT: APLICAȚI ÎNVĂȚAREA ÎN PRACTICĂ

11. Trăind şi învățând 212
Aplicarea învățării în practică 212
Schimbarea şi creierul 214
Trăind şi învățând – rezumat 216
12. Reflexivitatea 217
Ştiința reflecției 219
Arta reflecției 220
Transformați reflecția într-un proces firesc 224
Depăşirea obstacolelor care împiedică reflecția 226
O lume reflexivă 229
Reflexivitatea – rezumat 231
13. Receptivitatea 232
Sentimentele asociate schimbării 234
Reacția la schimbare 237
Învățarea receptivă 239
Receptivitatea – rezumat 241
14. Echilibrarea propriei vieți 242
Chestionar privind echilibrul vieții 246
Controlul stresului 249
Un tip diferit de planificare a vieții 256
Echilibrarea propriei vieți – rezumat 264
15. Faceți-vă timp pentru a învăța 265
Normalizarea învățării 265
De ce aveți nevoie de un „generalist" al învățării 267
Întocmiți un plan de învățare personal 269
Faceți-vă timp pentru a învăța – rezumat 272

Partea a IV-a. INFORMAȚII UTILE

25 de abordări cerebrale ale vieții personale şi profesionale 274
Probleme şi soluții 276
Bibliografie 281
Index 284

Mulțumiri

CARTEA ACEASTA NU AR FI PUTUT FI SCRISĂ FĂRĂ SUSȚINEREA PLINĂ de iubire a soției mele, Henrietta, care a citit fiecare pagină a manuscrisului şi m-a ajutat să spun ceea ce doream, şi nici fără numeroasele idei practice pe care le-am căpătat de la fiul meu, Thomas.

Sunt mai cu seamă recunoscător tuturor celor care mi-au îngăduit să-i intervievez amănunțit: sir Bob Reid, prieten şi unul dintre cei mai experimentați lideri de afaceri pe care-i cunosc; Joyce Taylor, director la Discovery Networks Europe; lordul Marshall, preşedinte la British Airways; Neil Chambers, director la Muzeul de Istorie Naturală din Londra; Will Hutton, director executiv la Industrial Society, autor şi fost redactor de presă; Hilary Cropper, director executiv la FI Group plc; Chris Mellor, director la Anglian Water; Zoe Van Zwanenberg, director executiv la Scottish Leadership Foundation; Jayne-Anne Gadhia, director la Virgin One Account; sir Michael Bichard, secretar permanent la Ministerul Educației şi Forței de Muncă din Marea Britanie; profesorul Amin Rajan, autor, strateg şi director executiv la Create.

Mai multe persoane au avut amabilitatea de a-mi citi manuscrisul şi mi-au oferit sfaturi excelente: dr. Peter Honey, director la Peter Honey Learning; John Grant, cofondator al St. Luke's şi actualmente manager-proprietar la The John Grant; Maryjo Scrivani şi Michael Joseph, directori la Partners in Learning; Mike Leibling, director la Trainset, anterior la Saatchi & Saatchi; Mark Watson, director la Purple Works; profesorul Bob Fryer, prorector la Universitatea Southampton şi principalul autor al strategiei britanice pentru educația permanentă. Toby Greany şi Michelle Wake de la Campaign for Learning, Akber Pandor, responsabil la KPMG. Toți aceştia, precum şi Nicholas Brealey şi Sue Coll, excelenții mei editori, au fost de cel mai mare ajutor în structurarea şi alegerea titlului cărții, alături de alte multe idei utile.

În coagularea ideilor mele, am beneficiat enorm de pe urma celor cu care am lucrat şi am venit în contact în ultimii ani: Simon Greenly, preşedinte

LIBRIS We know books

Partea I

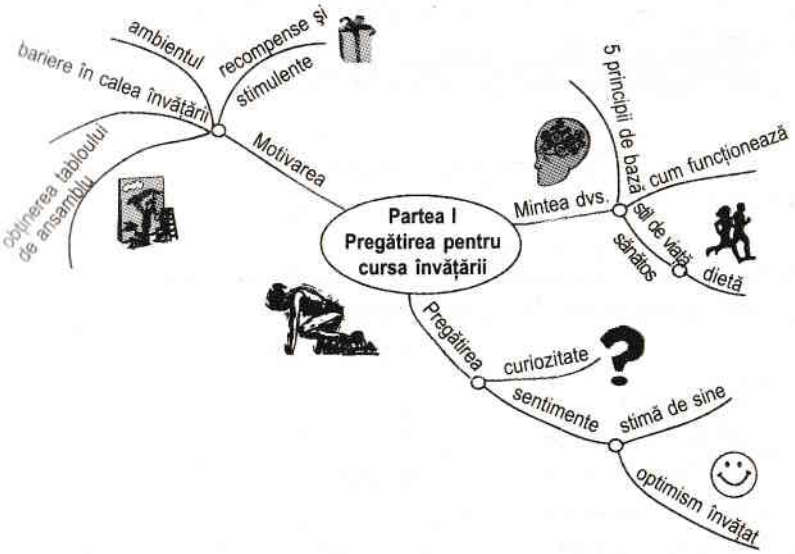
Pregătiți-vă să învățați

Coborârea sub suprafață

URMEAZĂ ÎN ACEASTĂ PARTE

- Un tur al creierului uman
- Cum să aveți grijă de creier
- Cum să fiți pregătit emoțional pentru a învăța
- Cum să vă motivați să învățați
- Cum să creați un ambient favorabil învățării
- Cum să depășiți barierele care stau în calea învățării

PARTEA I ARATĂ ASTFEL



O FRAZĂ-CHEIE PE CARE SĂ V-O AMINTIȚI

Majoritatea oamenilor ştiu mai puține despre mintea lor decât despre motorul automobilului pe care-l conduc.

O MAXIMĂ FAIMOASĂ LA CARE SĂ REFLECTAȚI

Viața este ca o bicicletă cu zece viteze: cei mai mulți avem viteze pe care nu le folosim niciodată.

Charles M. Schulz

LIBRIS | We know books

1

Despachetarea minții

În ziua de azi, nimeni nu s-ar gândi să aprindă un foc prin frecarea a două bețe. În același timp însă, mare parte din așa-numita educație se bazează pe concepte la fel de depășite.

Gordon Dryden, *The Learning Revolution*

TOȚI MERGEM LA ȘCOALĂ, UNDE ÎNVĂȚĂM MATERII CA ȘTIINȚELE ȘI ISTORIA. De asemenea, ne dezvoltăm diverse abilități, majoritatea asociate materiilor școlare, dar și unele legate de viață. În mod ciudat însă, foarte puțini dintre oamenii pe care-i cunosc au fost învățați *cum* să învețe. Discutăm despre știința de carte – dar ce știm despre „știința învățării"?

Când țin conferințe publice, îi întreb pe cei din sală care cred că este partea cea mai importantă a corpului lor pentru învățat. Deloc surprinzător, toți își arată capul. După aceea îi întreb cât timp au petrecut în școală sau în facultate învățând despre mintea lor; urmează o tăcere stânjenitoare și, tot mai mult în ultima vreme, plină de îngrijorare. Oamenii încep să înțeleagă importanța reală a conceptului de „știință a învățării", la care s-a referit pentru prima dată Guy Claxton acum câțiva ani.

Situația este similară în organizațiile de tot felul. Se discută mult despre piețe globale, performanțe, reducerea costurilor, managementul cunoașterii, cultură, valori, dezvoltarea calităților de conducător și așa mai departe. Dar, în majoritatea cazurilor, felul în care ne-am putea folosi mintea pentru a învăța să acționăm mai eficient nu figurează pur și simplu pe agenda de lucru.

Atunci când este vorba despre deprinderea științei de a învăța, parcă ar exista o conspirație a tăcerii. Investim sume uriașe în diverse afaceri, în cercetare și dezvoltare, în sisteme de calculatoare și în cursuri de management, dar aproape nimic în înțelegerea modului în care funcționează min-

tea angajaților și colegilor noștri – ba nici a felului în care funcționează propria noastră minte.

Cu toate acestea, dacă veți sta de vorbă cu manageri, veți vedea că aproape toți consideră calitatea angajaților ca fiind esențială pentru succesul lor. Vechile ingrediente, ca prețul și produsul, ocupă locul al doilea după felul în care angajații se ocupă de clienți. Se poate afirma că această abilitate a oamenilor de a învăța este unica sursă de avantaje competitive de care dispun în mod natural toate companiile, și cu toate acestea este frecvent ignorată.

Nu poate fi nicio îndoială că felul în care învățăm este esențial pentru succesul nostru în lumea contemporană aflată în schimbare rapidă. Așa cum s-a exprimat faimosul educator John Holt în anii 1960:

> *Deoarece nu putem ști care cunoștințe vor fi cele mai necesare pe viitor, este lipsit de sens să încercăm să le predăm în avans. În loc de asta ar trebui să încercăm să formăm oameni cărora să le placă să învețe atât de mult și atât de bine, încât să fie în stare să învețe orice trebuie învățat.*

Afirmația aceasta rămâne la fel de valabilă în prezent ca acum 40 de ani. Însă înțelegerea noastră asupra felului în care funcționează creierul uman a avansat odată cu viteza extraordinară a schimbărilor tehnologice, astfel că este posibil ca simțul practic și știința să fi ajuns finalmente la egalitate.

> ***Ce ați fost învățat sau ce ați învățat despre știința de a învăța? Întrebați-vă prietenii și familia. Ce știți despre funcționarea minții dumneavoastră?***

Citind cartea aceasta și făcându-vă timp să reflectați la cunoștințele care se ascund în spatele propriei existențe, veți fi în stare să vă amplificați propria forță mentală și pe a celor alături de care lucrați și trăiți.