

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Биоэнерготехнологий

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ К РЕГУЛЯЦИИ СОБСТВЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Разрабатываемый новый раздел психологии с названием "АВТОМЕНТОРИКА" толкуется как "способ стать самому себе наставником, учителем" (в переводе с греческого autos - сам, Mentor - имя наставника Телемака, сына Одиссея) - это "личная, персональная психология".

Автоменторика в вузе - это курс скорой интеллектуально-психологической самопомощи для студентов.

Настоящий практикум призван решать преимущественно задачу самопомощи психологической, а учебное пособие "Основы автоменторики" - задачу самопомощи интеллектуальной.

Освоение приведенных ниже упражнений практикума - реальный шанс в будущем встать на путь обретения нового качества собственного сознания, обозначаемого как "человек осознающий" и "человек сознательный".

Упражнения практикума подобраны так, чтобы любой человек, имеющий здоровое стремление повысить эффективность своих умственных занятий, и овладевший этими упражнениями, мог тем самым подготовить условия для самоорганизации в его сознании психического процесса особого качества - эвристического мышления.

Важными условиями, обеспечивающими самоорганизацию в сознании эвристического мышления, являются:

- условие "энергетическое" - это способность поддерживать в сознании своеобразный внутренний "духовный свет" с качеством осознанного просвещенного человеколюбия; это условие обеспечивается упражнением 9 настоящего практикума, ему посвящена практически вся книга "Основы автоменторики";

- условие "техническое" - это овладение приемами регулирования собственных психических процессов с целью обретения возможности влиять на сам процесс мышления; материалы по выполнению этого условия содержатся в упражнениях 2-8 настоящего практикума;

- условие "пусковое" - это медитация; выполнению этого условия способствует овладение упражнениями 1 и 10.

Цель настоящего издания - способствовать реальному повышению эффективности усвоения студентами материала по любым учебным дисциплинам.

КАК РАБОТАТЬ С ПРАКТИКУМОМ

1. Прочитайте весь практикум от начала до конца.
 2. Вспомните, какие действия с собственной психикой (из приведенных в практикуме) Вы осуществляли самостоятельно.

3. Воспроизведите собственные опыты с психикой и закрепите успех; если это Вам необходимо, воспользуйтесь описаниями упражнений практикума.

4. Выберите из практикума те упражнения, которые Вам даются легко. Выполняя их, сделайте эти действия с собственной психикой привычными.

Можно использовать следующую последовательность шагов в освоении упражнений шаг 1-й - упражнения 2,3,4,7 и 8;

шаг 2-й - то же, добавляется упражнение 5;

шаг 3-й - то же, добавляется упражнение 6;

шаг 4-й - то же, добавляется упражнение 10;

шаг 5-й - то же, добавляется упражнение 9.



5. Возьмите за правило анализировать всю свою жизнь, все свои поступки, ценностные ориентиры. Позаботьтесь о сотворении в своей психике внутреннего комфорта, своеобразного "духовного света", источником которого была бы истинная любовь к Человеку, Природе, Творцу.

Следуя рекомендациям, Вы сможете шаг за шагом подготавливать условия для самоорганизации в Вашем сознании эвристического мышления. Умение влиять на собственные психические процессы позволит не только по-новому организовывать мыслительный процесс, но и справляться с интерпретацией догадок, или даже озарения, возникающих в Вашем сознании.