

Психология познания

Иванцов Владимир



Содержание лекции

- Краткая теория
- Системные ошибки
- Практические советы

Краткая теория

Обучение

Сознательная целенаправленная деятельность по получению знаний, навыков и умений.

Навык является закрепленным в сознании и автоматически выполняемым действием.

Умение – это ряд выполняемых определенным способом действий, которые приводят к качественному результату работы.

Норма в психиатрии

- Отсутствие явной симптоматики заболевания:
 - Галлюцинаций.
 - Постоянного **сильно** пониженного\повышенного настроения.
 - Отрыва от реальности (времени, места).
 - Суицидальных мыслей.
 - и т.д.
- Социальная адаптированность:
 - Умение в достаточной мере взаимодействовать с людьми.
 - Умение обеспечить себе базовые потребности (согреть еду, почистить зубы, самостоятельно лечь спать).
 - Умение выполнять свою роль в обществе (Работать, учиться, например).

“Моя норма” в психологии для обучения

- Физическое здоровье (плюс-минус);
- Отсутствие патологических состояний (психиатрических и неврологических симптомов уровня болезни);
- Отсутствие навязчивых мыслей и состояний (в т.ч. хронических стрессов);
- Умеренность эмоций;
- Готовность к коммуникации (даже если учиться сами!);
- Не превышенный лимит часов на обучение в день;
- Трезвость;
- Сытость, выспанность, витаминизированность и нагулянность :-)

Научный метод

Почему то, что мне
говорят - не правда?

Гипотетико-дедуктивный метод

- Используйте опыт
- Сформулируйте предположение
- Сделайте выводы из предположения
- Проверка

Фальсифицируемость

Высказывания или системы высказываний содержат информацию о реальном мире только в том случае, если они обладают способностью прийти в столкновение с опытом, или более точно — если их можно систематически проверять, то есть подвергнуть проверкам, результатом чего может быть их опровержение

Реакция на услышанное

Человек что-то слышит, и его реакция бывает 2 типов:

- Да, это имеет смысл (что означает, что предмет согласуется с его опытом и представлениями).
- Да это какой-то бред (что означает, что что предмет не согласуется с его опытом и представлениями).

Ошибки

После этого — не значит по причине этого

- Черный кот -> Несчастье
- Помыл машину -> Вызвал дождь
- Употребил гомеопатию -> Вылечился
- Помолился -> Не вызвали к доске
- Сходил на митинг -> Отменили закон
- Сделал пальцы кольцом -> Программа запустилась

...

Ложная корреляция



Сверхобобщение

- Все мальчики неряхи
- Все чиновники воры
- Все шведы высокие
- Всё зарубежное лучше нашего
- Все лебеди белые

...

Подтверждающее искажение (confirmation bias, предвзятость подтверждения)

Тенденция человека искать и интерпретировать такую информацию или отдавать предпочтение такой информации, которая согласуется с его точкой зрения, убеждением или гипотезой.

И игнорировать то, что не совпадает с его точкой зрения.

Ошибка выживших (survivorship bias)

- Изучение методик существующих стартапов.
- Анализы рисков бизнеса.
- Рисковые действия.

Практика

Не читайте новости, не
общайтесь в комментах и не
обсуждайте политику!

Тайм-менеджмент “Помидор”

- Устанавливаем таймер на 25 минут.
- Работаем над задачей и избегаем любых отвлечений в эти 25 минут.
- По окончании 25 минут берём 5-минутный перерыв, даже если задача до конца не решена. После заводим таймер снова на 25 минут.
- После четырёх 25-минутных рабочих заездов, берём длительный перекур в 15-30 минут.



Отдых и рефлексия “медитацией”*

* Не имеет отношения к духовным религиозным практикам.

- Определить время отдыха. Для начала достаточно минут 10-20.
- Уйти от всех живых людей, животных и прочих.
- Убрать от себя все книги, блокноты, мобильные и компьютеры.
- Музыка НЕ ВКЛЮЧАТЬ (можно даже надеть беруши).
- Разговаривать с собой, обсуждать как у тебя дела, что тебя беспокоит, чего ты хочешь и о чём ты думаешь.

Борьба с “чистым листом”

Синдром чистого листа - ступор (или страх), который мешает начать какое-то дело.

- Декомпозиция.
- Неожиданное начало прямо сейчас.
- Боязнь неудач и насмешек.
- Визуализация итога, вознаграждения.
- Планомерная загруженность, распорядок.

Учеба в коллективе

- общайтесь!
- избегайте нытиков и нытья.
- хвалите друг друга.
- не делайте то, что вам не хочется, как бы вас не просили, вы имеете право сказать “нет”.
- вы имеете право ошибаться.
- обсуждайте итоги совместной деятельности, замечайте то, чего вы добились, можете даже вести дневник.

Что почитать

- Георгий Челпанов. Учебник логики (гоблинский перевод Олега Макаренко).
- Элиезер Юдковский. Гарри Поттер и Методы рационального мышления.
- Фейнман Ричард Филлипс. Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!
- Нассим Николас Талеб. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости.
- Барбара Оакли. Думай как математик. Как решать любые задачи быстрее и эффективнее.
- Берн Эрик. Игры, в которые играют люди.
- Маклаков Анатолий Геннадьевич. Общая психология. Учебник для вузов.

Спасибо!

Контактная информация:

Иванцов Владимир
Владимирович

<https://t.me/vvivantsov>

vladimir.v.ivantsov@gmail.com

+79817390510

