

10
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ФАКТОВ, КОТОРЫЕ
ВЫ НЕ ЗНАЛИ О
СЕБЕ



1. Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно



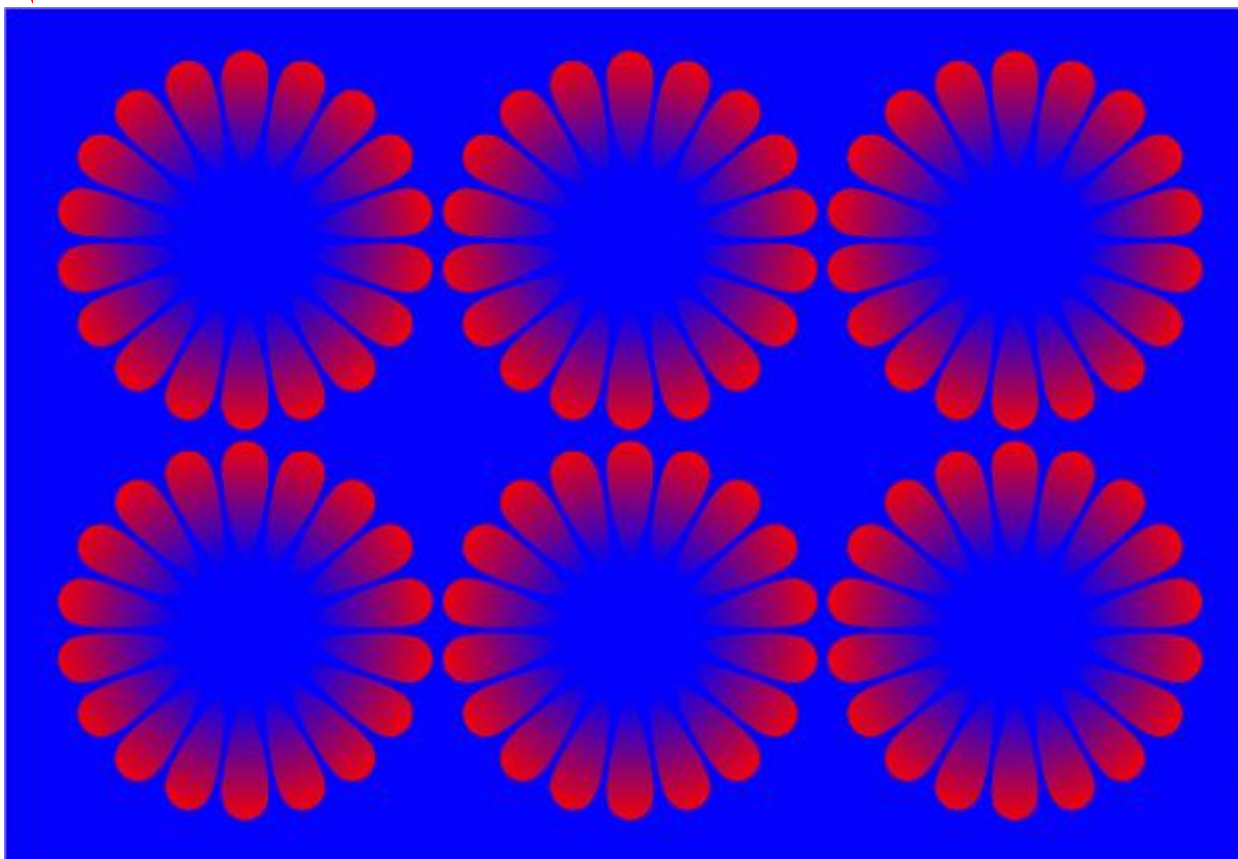
Существует правило «магического числа 7 плюс минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова.

Хотя большинство людей может удержать в памяти около 7 цифр на короткий период, практически всем нам сложно удержать в уме 10 цифр.

Последние исследования показывают, что мы способны хранить еще меньше: около 3-4 блоков информации одновременно. И хотя мы стараемся группировать данные, которые получаем, наша кратковременная память все же остается достаточно ограниченной.

Так например телефонный номер разбит на несколько наборов чисел, для того чтобы мы могли его легче запомнить.

2. Мы плохо воспринимаем сочетание красного и синего цвета

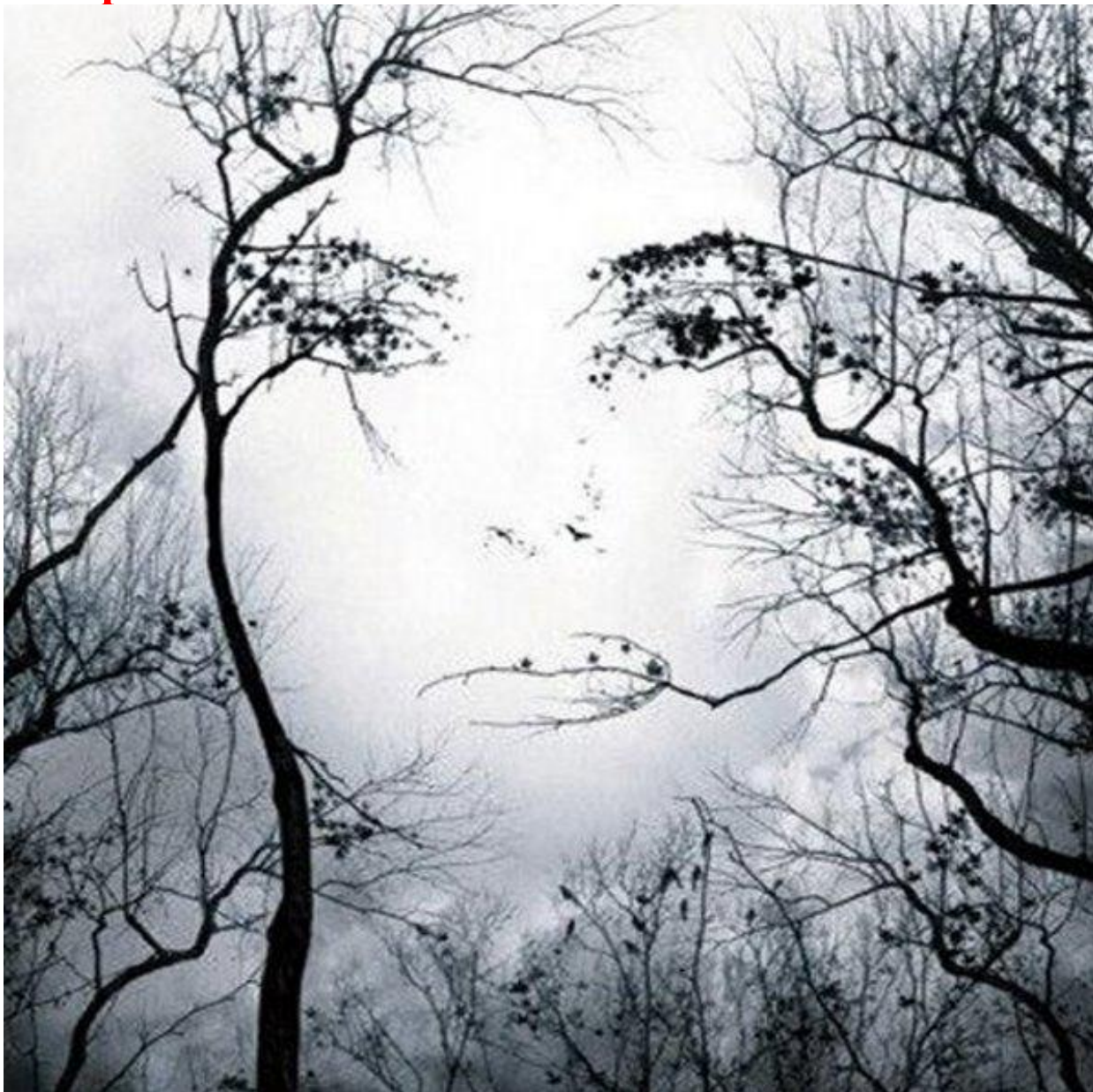


Хотя эти цвета используются во многих национальных флагах, красный и синий цвет тяжело воспринимаются нашим зрением, когда они находятся рядом друг с другом.

Это происходит из-за эффекта, называемого «хромостереопсис», который приводит к тому, что некоторые цвета «выступают», а другие удаляются. Это вызывает раздражение и усталость глаз.

Сильнее всего этот эффект проявляется при сочетании красного и синего, а также красного и зеленого цветов.

3. Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете



Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважно, в каком порядке расположены буквы в слове. Самое важное, это чтобы первая и последняя буква были на своих местах».

Даже если остальные буквы будут перемешаны, вы сможете прочесть предложение. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, а слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (спутанные буквы).

4. Вы способны удерживать пристальное внимание около 10 минут



Даже если вы находитесь на собрании, вас интересует тема, и человек интересно излагает предмет, то максимум внимания, которое вы способны поддерживать, это 7-10 минут. После этого ваше внимание начнет слабеть и вам нужно сделать перерыв, чтобы дальше удерживать свой интерес.

5. Способность откладывать удовольствие появляется с детства



Ваша способность откладывать немедленное удовлетворение своих желаний возникает еще в раннем детстве. Люди, которые с ранних лет могли откладывать удовольствие, лучше учились в школе, и лучше справлялись со стрессом и разочарованием.

6. Мы предаемся мечтам 30 процентов времени



Любите витать в облаках? Согласно психологам, мы все любим предаваться мечтам, по меньшей мере, 30 процентов времени. Некоторые из нас еще больше, но это не всегда плохо. Исследователи утверждают, что люди, которые любят помечтать, как правило, более изобретательны и лучше решают различные проблемы.

7. Привычка формируется в течение 66 дней



Ученые, изучающие, как долго те или иные действия превращаются в привычку, выяснили, что нам в среднем для этого нужно около 66 дней.

Чем сложнее поведение, которые мы хотим приобрести, тем дольше времени нам нужно. Так, тем, кто хотел обрести привычку делать физические упражнения, чаще всего требовалось в 1,5 раза больше времени, чтобы она стала автоматической, чем тем, кто вырабатывал привычку есть на обед фрукты. Даже если вы пропустите день или два, это не повлияет на время обретения привычки, но слишком много пропущенных дней подряд может замедлить процесс.

8. Большинство решений вы принимаете подсознательно



Хотя нам нравится думать, что все наши решения тщательно контролируются и продуманы, исследования говорят о том, что повседневные решения на самом деле являются подсознательными, и у этого есть причина.

Каждую секунду наш мозг атакует больше 11 миллионов индивидуальных единиц данных, и так как мы не можем все это тщательно проверить, наше подсознание нам помогает принимать решение.

9. Вы не можете выполнять сразу несколько дел одновременно



Если вы думаете, что хорошо можете выполнять сразу несколько дел одновременно, вы ошибаетесь. Ученые доказали, что мы не можем делать сразу 2-3 дела сразу. Конечно, мы можем идти и в то же время разговаривать со своим другом, но наш мозг фокусируется только на одной приоритетной функции в конкретный момент времени. Это говорит о том, что мы не можем думать о двух разных вещах одновременно.

10. Ваш мозг также активен во сне, как во время бодрствования



Когда вы спите и видите сны, ваш мозг перерабатывает и объединяет опыт всего дня, создает ассоциации из полученной информации, решает что запомнить, а что забыть. Наверняка вы часто слышали совет «хорошо выспаться» перед экзаменом или важным событием. Если вы хотите запомнить то, что выучили, лучше всего ложится спать после того, как вы выучили материал и до того, как вам нужно это запомнить.