

Простая наука для детей

Елена Селезнёва

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Аванта

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6
С29

Селезнева, Елена Владимировна.

С29 Увлекательная психология/ Е. Селезнева, худ. Н. Щербаков. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 237, [3] с. : ил. — (Простая наука для детей).

ISBN 978-5-17-137151-7.

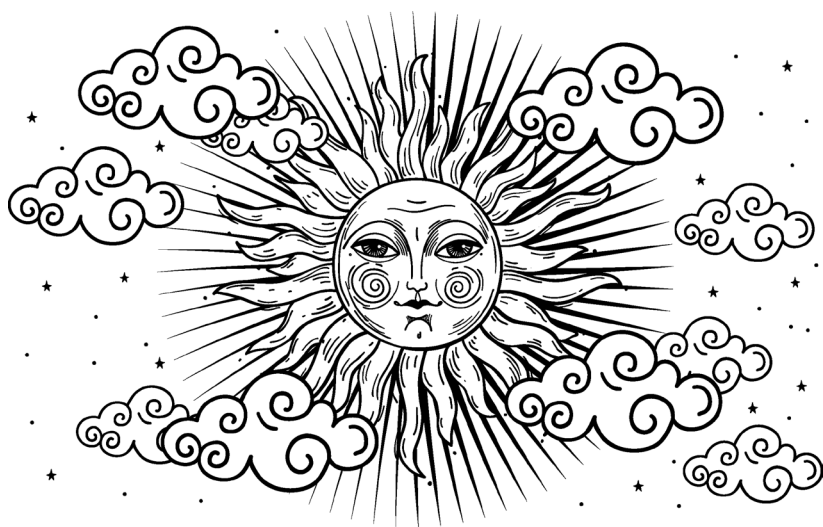
Книга Елены Владимировны Селезневой «Увлекательная психология» расскажет читателям, как развить внимание, силу воли и крепкую память, можно ли слышать цвета и видеть музыку, для чего нужны эмоции, кто такие холерики и флегматики, как поднять настроение, когда грустно... Занимательные истории по случаю, сюжеты из греческой мифологии, задания и тесты сделают чтение по-настоящему занимательным и помогут лучше понять себя и своих близких.

Для среднего школьного возраста.

УДК 821.161.1
ББК 84(2Рос=Рус)6



© Селезнева Е.В., текст., 2024
© Щербаков Н.Е., ил., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024



ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ПСИХЕИ КАК РОДИЛАСЬ СКАЗКА

Были у одного царя три дочери. Младшая из них — Психея — была такой необыкновенной красоты, что слава о ней шла по всей земле, а некоторые даже сравнивали Психею с самой богиней любви Афродитой и порой отдавали предпочтение простой смертной.

Впала в ярость богиня любви. Не могла она допустить, чтобы на земле жила ее соперница. Вызвала Афродита своего сына Эроса, который своими стрелами мог разжечь любовь в каждом человеке. Просила богиня своего сына сделать так, чтобы Психея влюбилась в чудовище.

Между тем отец Психеи узнал о страшной судьбе, уготованной его дочери богами. Прорицатель поведал ему, что муж Психеи будет дик и жесток, как дракон, будет жечь он всех пламенем жгучим и сеять повсюду ужас. И тогда царь приказал одеть свою дочь в свадебные одежды и отвести на обрыв высокой горы. Осталась Психея в одиночестве ждать своей участи.

Вдруг подхватил девушку мягкий и нежный ветер, понес ее по воздуху и опустил посреди прекрасного цветущего луга, невдалеке от дворца сказочной красоты. Набравшись храбрости, вошла Психея внутрь дворца и была поражена его роскошью.

То был дворец Эроса. Впервые увидев Психею, крылатый бог любви сразу же полюбил ее. Вопреки воле матери, он упросил ветер перенести девушку к нему во дворец, сделал Психею хозяйкой всех своих сокровищ.

И только одного не мог Эрот — предстать перед возлюбленной.

Являлся Эрот Психею под покровом темноты. Глубокой ночью долетал до ушей красавицы



легкий шум крыльев, и являлся невидимый господин. Слышала она его голос, ощущала дыхание, но раньше, чем вставало солнце, он исчезал. Так проходили дни, недели, месяцы... Все больше томилась одиночеством Психея и однажды, когда старшие сестры на скале оплакивали ее судьбу, явилась перед ними живая и невредимая. Повела она сестер во дворец, показала богатства. Стали расспрашивать сестры Психею о ее жизни, о муже. Только Психея ничего не знала о нем. К тому же вещей Эрот просил ее оберегать их тайну.

Полные зависти, научили сестры Психею взглянуть на мужа при свете и убить его: ведь, согласно пророчествам, муж Психеи — чудовище. Поверила им Психея. Когда Эрот уснул, зажгла она лампу и приготовилась вонзить в «чудовище» острый нож. Подошла к постели и увидела прекраснейшего из юношей. В изумлении приблизилась Психея к Эроту и нечаянно обожгла его огнем лампы. Проснулся он и тотчас улетел, успев лишь признаться в своей любви и пожалеть о случившемся.

Отправилась Психея на поиски Эрота. Пытаясь погубить Психею, давала ей Афродита невыполнимые поручения, но Психея выдержала все испытания, даже в Аид спу-



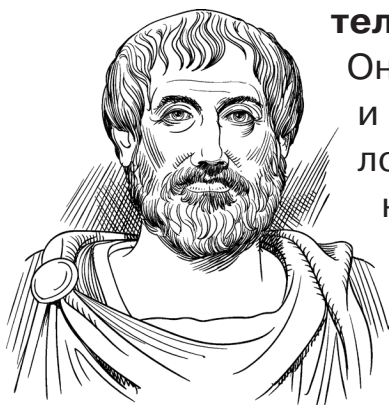
стилась. А когда вернулась из царства мертвых, встретила с выздоровевшим Эротом. Поднялся Эрот на Олимп и рассказал обо всем Зевсу. И Зевс даровал Психее бессмертие и велел Эроту никогда не покидать любимую.

КАК РОДИЛАСЬ НАУКА

Некоторые ученые считают историю Психеи и Эрота рассказом о развитии человеческой **души**. Греческое слово «психея» означает и «душа», и «бабочка». Психея олицетворяла в греческой мифологии душу, дыхание. Ее представляли в виде бабочки, то вылетающей из погребального костра, то отправляющейся в Аид.

Первобытный человек воспринимал душу как своего двойника, который может по своему желанию покидать тело и возвращаться к нему. Постепенно, с развитием речи, мышления и деятельности, изменялись и усложнялись представления о природе души.

Древнегреческие философы много размышляли о явлениях душевной жизни. Именно в Древней Греции эти явления получили названия психических: от слова «психе». Отцом психологии можно назвать **Аристо-**



Аристотель

теля (384–322 годы до н.э.).

Он написал труд «О душе» и впервые в истории человеческой мысли выдвинул идею неразделимости души и живого тела.

Он показал, что характер человека формируется жизнью; открыл, что существует в памяти

область представлений, то есть образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств; указал на существование связей между такими образами — ассоциаций.

В III веке до нашей эры александрийские врачи Герофил и Эразистрат открыли нервы, отличив их от связок и сухожилий. Выяснилось, что не тело в целом, а определенные его органы — нервы и мозг — нераздельно связаны с психикой.

Во II веке до нашей эры римский врач **Гален** вслед за древнегреческим врачом **Гиппократом** развил учение о темпераменте и приблизился к понятию сознания. Он разделял движения, в которых участвуют внимание, память, размышление, и движения, которые человек совершает произвольно, например, во сне.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI веке. Так называли особую науку, которая занималась изучением душевных, или психических, явлений, то есть таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения.

Французский ученый **Р. Декарт** (1596–1650) открыл рефлекторную природу поведения. Слово «рефлекс» происходит от латинского слова, означающего «отражение». Что будет, если человек случайно дотронется до чего-нибудь слишком горячего? Он, не раздумывая, отдернет руку. Это — один из рефлексов. Можно сказать, что рефлексы возникают как закономерный ответ организма на внешнее воздействие.

В своем развитии психология проходила через многие трудности. Иногда ученые пытались доказать, что души вообще не существует, а человек подобен машине. Случалось, что объявляли единственно ценным для познания окружающего мира человеческий разум, а затем начинали доказывать, что только чувства позволяют человеку исследовать мир и себя самого.

Во второй половине XIX века выдающийся русский ученый **И.М. Сеченов** (1829–1905) вслед за Декартом доказал, что психические

явления — это ответы мозга на воздействия окружающего мира и состояние организма.

Учение И.М. Сеченова экспериментально подтвердил и развил **И.П. Павлов** (1849–1936). Он показал, как мозг регулирует взаимодействие животных и человека с окружающим миром. Животные «отвечают» своими рефlekсами на воздействие реальных предметов реального окружающего мира. Образы этих реальных предметов для животных являются сигналами, которые вызывают определенные реакции и образуют целостную систему. А у людей, кроме того, есть еще одна **сигнальная система** (ее И.П. Павлов назвал второй). Это система слов, которые обозначают и замещают реальные предметы и явления. Когда человек понимает значение слова, он может отреагировать на него так, как если бы это был реальный предмет.

Сейчас психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики не только на уровне сознания, но и на бессознательном уровне.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, которое называется **жизнедеятельностью человека**. Однако чаще

всего ученые исследуют отдельные психические явления. Так они могут глубоко проникать в них, анализировать, выяснять механизм их действия. А уж затем можно изучать и связи между отдельными явлениями психики и в целом жизнедеятельность человека.

ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО ПСИХЕИ

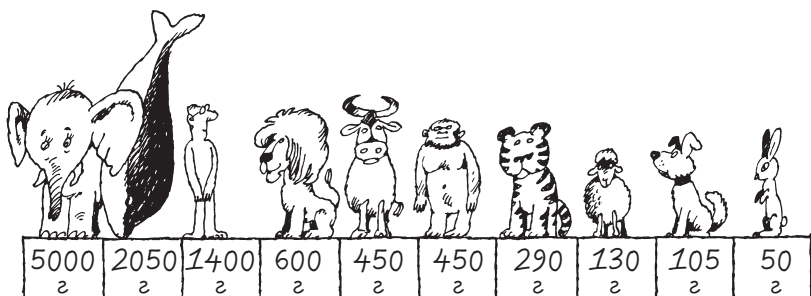
Психика — это свойство мозга, его специфическая функция. В психике, как в волшебном зеркале, отражается окружающий человека мир; правильность отражения подтверждается практикой.

Но **психическое отражение** не просто зеркально, оно сопряжено с поиском, выбором, является необходимой стороной деятельности человека.

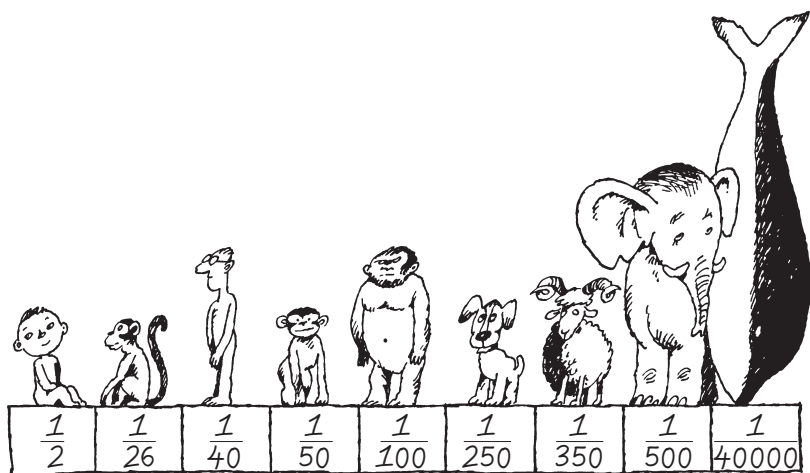
Психическое отражение помогает человеку правильно видеть окружающий мир. Но чтобы воспринимать мир, человек должен активно действовать, без этого его психика не сможет углубляться и совершенствоваться. Психическое отражение обеспечивает целесообразность поведения и деятельности.

Психическая деятельность осуществляется посредством множества специальных

физиологических механизмов. **Нервная система** работает как единое целое, хотя простейшими двигательными реакциями управляет спинной мозг, более сложными движениями — стволовая часть мозга и мозжечок. Важнейший орган психической деятельности — кора головного мозга, обеспечивающая психическую деятельность человека.



Абсолютный вес мозга



Относительный вес мозга

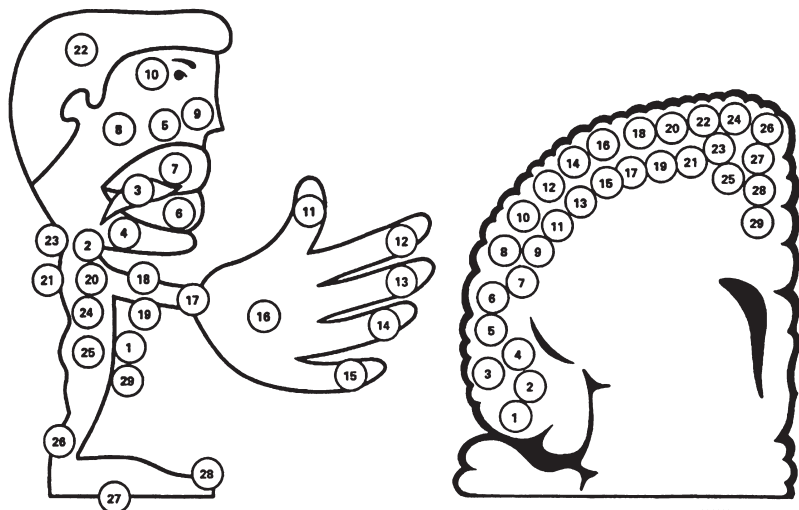
Современные ученые считают мозг гораздо более сложной, чем компьютер, самообучающейся машиной. Одни программы для работы этой удивительной машины заложены в ней еще до рождения, другие — приобретаются при жизни. Первый блок этой супермашины, энергетический, поддерживает тонус, необходимый для ее нормальной работы. Второй блок служит для приема, переработки и хранения информации. Третий блок программирует, регулирует и контролирует деятельность. При повреждении функций первого блока внимание человека становится неустойчивым, появляется безразличие, сонливость. Когда нарушается нормальная работа второго блока, человек теряет четкость движений и чувствительность. Если поражается третий блок, возникают изъяды в поведении, изменяются движения.

Программы, управляющие работой мозга, непрерывно совершенствуются под влиянием поступающей из внешнего мира и от органов и частей тела информации. Перерабатывая эту информацию, мозг человека принимает решения, дает команды и контролирует их выполнение. Активно регулировать поведение мозгу помогает **аппарат обратной связи**. В мозг поступает инфор-

мация о результатах действий. Учитывая эту информацию, мозг дает последующие команды органам тела. С помощью обратной связи сопоставляются результат действия и его предварительный план.

Каждая чувствующая поверхность (кожа, сетчатка глаза и так далее) и каждый орган движения имеют в мозгу свое представительство. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кистей рук, особенно их больших пальцев, а также клетки, связанные с функциями мышц органов речи — губ и языка, то есть тех органов движения, которым принадлежит ведущая роль в труде и общении.

Ученые, которые изучают эволюцию — развитие человеческого рода, считают, что человек выделился среди других живых существ около двух миллионов лет тому назад. То есть между современным человеком и его далеким первым предком — восемьдесят пять тысяч прошедших поколений. И почти полтора миллиона лет человек пользовался каменными и костяными орудиями, занимался охотой и собирательством, жил в пещерах. Но пятьдесят тысяч лет назад возникли языки: человек научился говорить. И с этого момента начался уско-



- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Внутренние органы | 15. Мизинец |
| 2. Глотка | 16. Ладонь |
| 3. Язык | 17. Запястье |
| 4. Нижняя челюсть | 18. Предплечье |
| 5. Верхняя челюсть | 19. Локоть |
| 6. Нижняя губа | 20. Плечо |
| 7. Верхняя губа | 21. Лопатка |
| 8. Щека | 22. Голова |
| 9. Нос | 23. Шея |
| 10. Глаз | 24. Туловище |
| 11. Большой палец | 25. Бедро |
| 12. Указательный палец | 26. Голень |
| 13. Средний палец | 27. Подошва ступни |
| 14. Безымянный палец | 28. Пальцы ноги |
| | 29. Половые органы |

Так представлены части и органы тела
в головном мозге