

Мозг в режиме апгрейда: лайфхаки для нестандартных решений

ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА



Как выходить за рамки шаблонного мышления и находить неочевидные ответы на сложные вопросы? Можно ли научиться быстро реагировать на неожиданные вызовы и превращать рутинные задачи в источник вдохновения?

Эта виртуальная выставка собрала книги, которые помогут вам:

- Генерировать свежие идеи даже в условиях жестких дедлайнов,
- Разбудить креативность в себе и своей команде,
- Достигать гиперфокуса и состояния потока в работе,
- Находить нестандартные решения в профессиональных и жизненных ситуациях,
- Апгрейдить карьеру, используя методики адаптации к изменениям.

Здесь вы найдете практические руководства с реальными кейсами из аналитики, бизнеса и повседневности.

В экспозиции представлены полнотекстовые электронные издания из электронно-библиотечных систем «Znanium» и «Консультант студента». Для чтения необходима авторизация через личный кабинет ЭИОС УлГУ.

Креативность / - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 206 с. (Серия "Harvard Business Review: 10 лучших статей") - ISBN 978-5-9614-8041-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961480412.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Harvard Business Review - ведущий деловой журнал с многолетней историей. В новой книге серии "Harvard Business Review: 10 лучших статей" собраны лучшие материалы о креативности. Как быстро находить нестандартные решения для сложных проблем? Что нужно, чтобы раскрыть творческий потенциал членов команды и создать условия для появления прорывных идей? Какие принципы креативной организации помогли Pixar стать лидером компьютерной анимации? Статьи из этого сборника помогут руководителям и сотрудникам развивать креативное мышление, замечать новые возможности в любых ситуациях и воплощать новаторские идеи, которые принесут пользу всей компании.





Боно, Э. де **Гениально! Инструменты решения креативных задач** / Боно де Э. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 381 с. - ISBN 978-5-9614-5463-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961454635.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Способность принять правильное решение в сложной или неоднозначной ситуации и умение креативно решать задачи отличают людей успешных от неуспешных. Эта книга знакомит с инструментами и методами, резко усиливающими способность принимать правильные решения - как в работе, так и в личной жизни. В разных случаях эффективны различные методы. В одном случае стоит воспользоваться методом шести мыслительных шляп, в другом - методом творческой паузы, а в третьем - применить иные инструменты из широкого арсенала Эдварда де Боно, мирового эксперта № 1 в области нестандартного мышления. Его методы эффективны и просты, недаром ими пользуются ведущие бизнесмены, известные политики и гениальные творческие люди во всем мире.



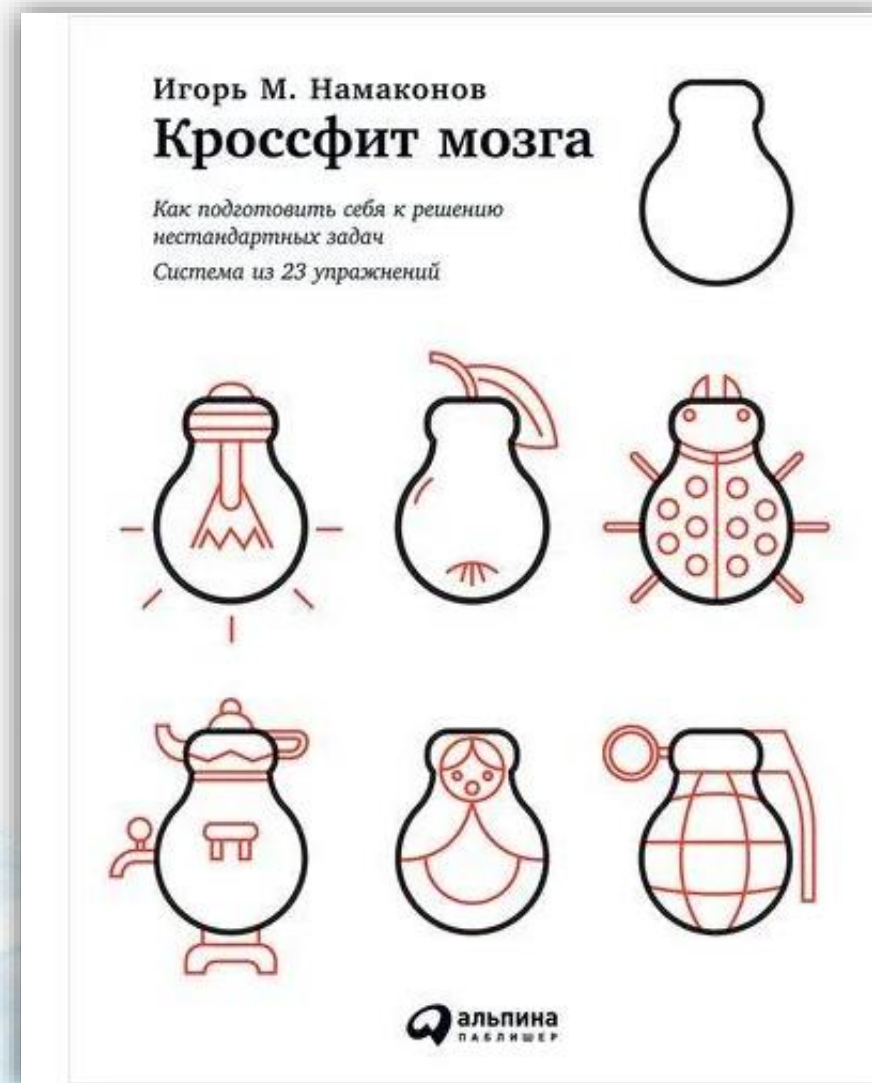
Гарильо, Д. **Креативность и благополучие. Аналитическое движение к творчеству** / Д. Гарильо, Д. Лизек. - Москва : Когито-Центр, 2021. - 256 с. (Микropsихоанализ) - ISBN 978-5-89353-625-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893536256.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

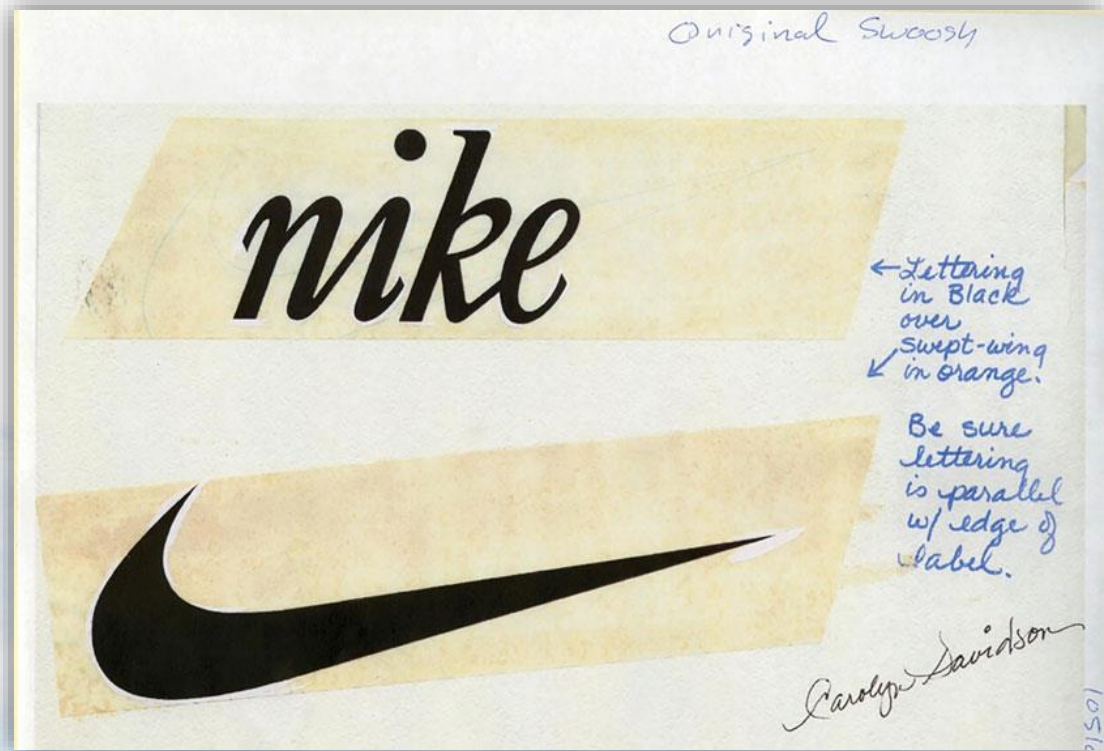
Эта книга - своего рода практическое руководство, где на примерах из аналитической работы и обыденной жизни показано, как сформировать человеческую деятельность таким образом, чтобы обогатить ее творчеством, приносящим удовлетворение. Потенциал есть в каждом человеке. Данная книга будет интересна, прежде всего, специалистам: психоаналитикам, психологам и психотерапевтам, врачам-психиатрам, студентам психологических факультетов.



Намаконов, И. М. **Кроссфит мозга : Как подготовить себя к решению нестандартных задач** / И. М. Намаконов. - Москва : Альпина Паблшер, 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-9614-6559-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961465594.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Быстро придумать оригинальный ответ на неожиданный вопрос. Найти решение в экстренной рабочей ситуации. Подобрать четкие аргументы в пользу вашей идеи. Эти навыки пригодятся в любой сфере деятельности. А развить их можно, если регулярно тренировать своё креативное мышление. Автор книги, креатор почти с двадцатилетним стажем и владелец креативного агентства, предлагает систему из 23 упражнений для всесторонней прокачки "мышц" мозга, отвечающих за креативность. Вы начнёте видеть любопытные детали в окружающем мире, сможете прогнозируемо находить свежие и эффективные решения в любых ситуациях (от планирования детского дня рождения до организации отпуска и придумывания названия для своего бизнеса), научитесь адекватно оценивать свои и чужие идеи.





Гениальные идеи часто
кажутся „недоработанными“ —
пока не изменят мир

В 1971 году студентка Кэролайн Дэвидсон получила всего \$35 за дизайн логотипа Nike. Она нарисовала «Swoosh» (галочку), вдохновившись крылом греческой богини Ники.

Клиент (будущий основатель Nike) сначала сказал: «Мне это не особо нравится, но, наверное, привыкну». Теперь это один из самых узнаваемых символов в мире!



Бэйли, К. **Гиперфокус : Как я научился делать больше, тратя меньше времени** / К. Бэйли. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-9614-2581-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961425819.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Вы заходите в комнату и вдруг понимаете, что напрочь забыли, зачем сюда направлялись? Принимая душ, ловите себя на мысли, что проблема, мучившая несколько дней, решается довольно просто? Смартфон стал черной дырой, поглощающей ваше время? Автор бестселлера "Мой продуктивный год" Крис Бэйли в своей новой книге рассказывает, как управлять самым важным ресурсом XXI века - вниманием. Он изучил множество статей, пообщался с известными исследователями внимания, провел собственные эксперименты и отобрал самые эффективные техники. С их помощью вы сможете достичь состояния максимальной продуктивности - гиперфокуса, а также научиться использовать режим расфокусировки, который подзаряжает энергией и помогает стать креативнее. Благодаря этой книге вы будете лучше концентрироваться на важных задачах, реже чувствовать себя перегруженным и уделять близким не только больше времени, но и больше внимания.

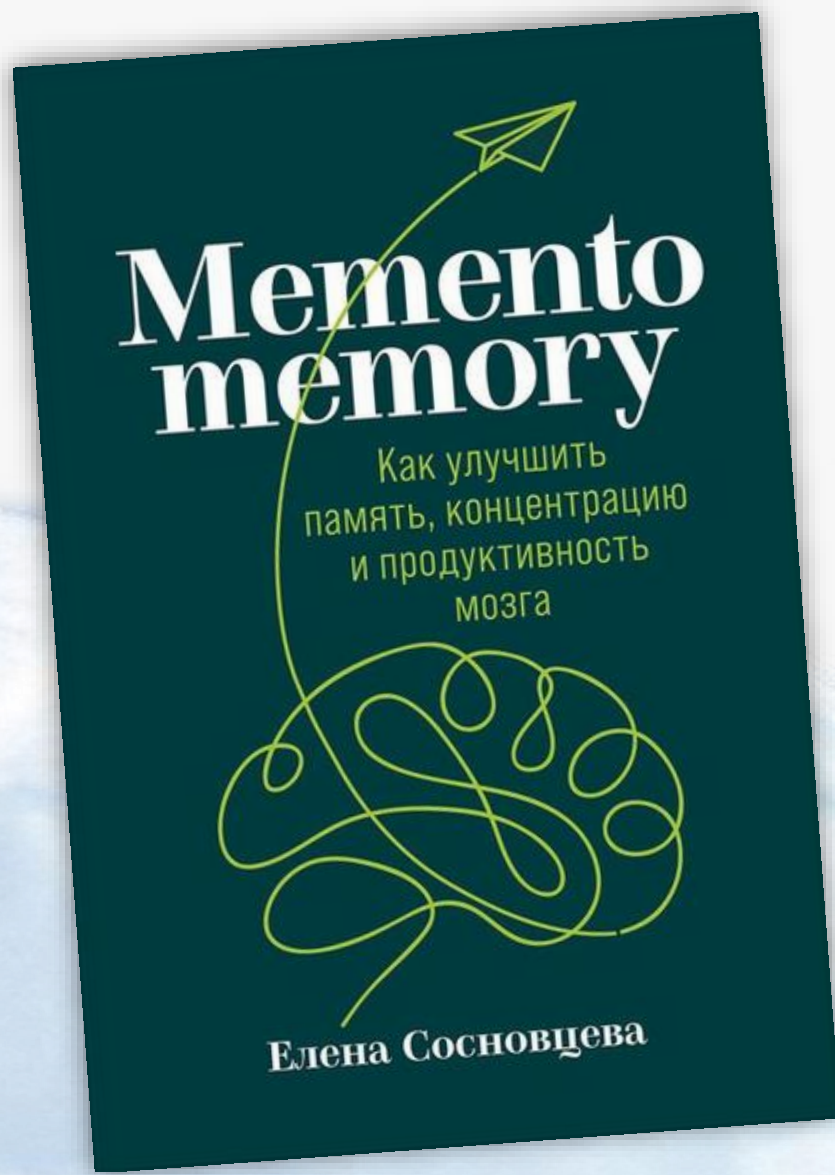




Намаконов, И. М. **Креативность. 31 способ заставить мозг работать** / И. М. Намаконов. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 264 с. (Серия "4К - навыки будущего") - ISBN 978-5-9614-2434-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961424348.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Автор книги, профессиональный креативщик и тренер творческих состояний, уверен, что креативное мышление - мастхэв в современном мире. Оно помогает оценивать ситуацию с разных сторон, находить нестандартные решения и уверенно чувствовать себя в любых обстоятельствах. Упражнения из книги помогут прокачать насмотренность, научат техникам генерации идей и позволят трезво оценивать уровень чужого креатива.





Сосновцева, Е. **Memento memory : Как улучшить память, концентрацию и продуктивность мозга** / Сосновцева Е. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 221 с. - ISBN 978-5-9614-3620-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961436204.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Если вы чувствуете, что ваше внимание стало рассеянным, а память подводит в самый неожиданный момент, эта книга для вас. Практическое пособие по улучшению когнитивных способностей написала Елена Сосновцева, более 20 лет работавшая на топовых позициях в крупных международных компаниях. Из книги вы узнаете, как вернуть остроту памяти и концентрации, раскрыть свои творческие способности и повысить качество жизни. Скетчи, которыми автор проиллюстрировала теоретическую часть, помогут закрепить полученную информацию, а в практической части даны упражнения для формирования правильных привычек. Книга будет полезна тем, кто работает с большими объемами информации, много учится и работает, - студентам, менеджерам и руководителям и всем, кто нацелен на личностный рост и развитие своих ментальных способностей.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ

1. Откройте словарь и возьмите первое попавшееся слово. Придумайте к нему как можно больше ассоциаций. Допустим, нам попало слово «зеленый». Вот ассоциации к нему: «трава», «поляна», «лес», «огурцы», «арбуз», «деньги».

2. Вы должны составить рассказ из 100 слов. Ни одного слова больше, ни одного слова меньше. Чтобы усложнить задачу, можете уменьшить количество слов до 75 или 50. При этом рассказ должен иметь начало, развитие и концовку.

3. Откройте любимое стихотворение и возьмите из него одну строчку. Придумайте к ней рифму и напишите своё стихотворение.

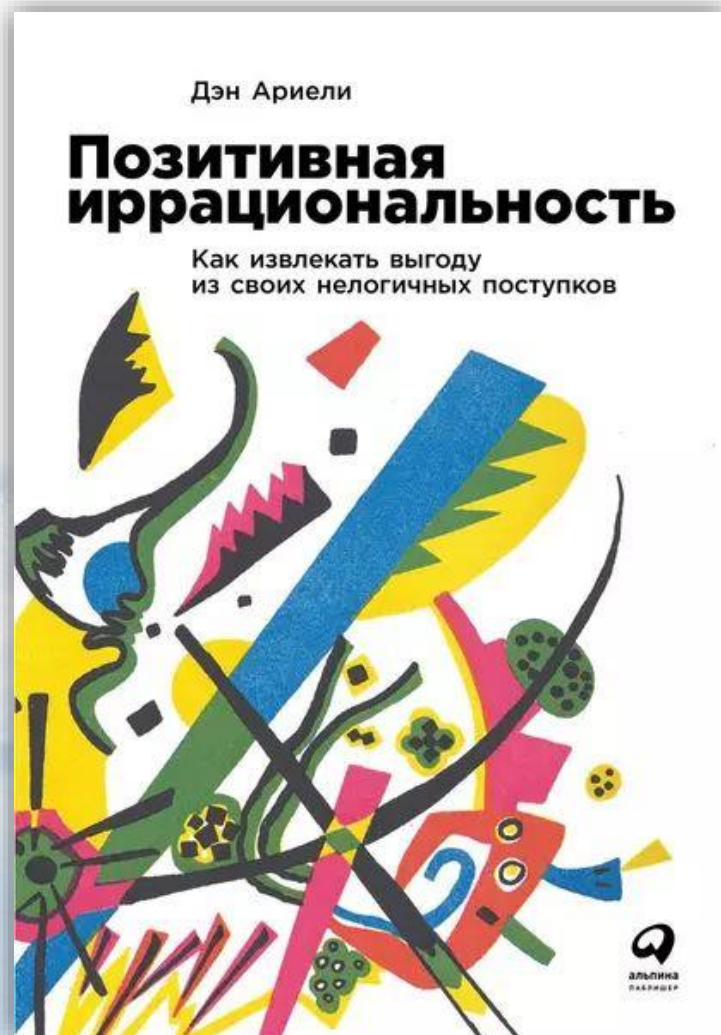
4. Когда вы будете смотреть фильм, попробуйте представить себя на месте героев. Как бы вы поступили в их ситуации? Смогли бы найти самое творческое решение проблемы?





Басай, О. Г. **Карьера: из минуса в плюс : как полюбить свою профессиональную нестандартность и найти ресурс в атипичной карьере : руководство для тех, кому сложно самореализоваться из-за постоянных перемен** : научно-популярное издание / О. Г. Басай. - 2-е изд. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2024. - 202 с. - ISBN 978-5-394-05817-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2133543> (дата обращения: 19.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

Жизнь и работа в условиях хаоса, разрывы, приостановка, смена профессий и провалы в карьере становятся основной характеристикой настоящего и будущего. Такая карьерная атипичность подразумевает нашу готовность - в момент провала в ноль, а то и в минус - не откатываться к предыдущей версии, а уметь извлекать выгоду из неудач и обращать себе во благо этот беспорядок. В прошлом - лингвист, исследователь рынка, руководитель отдела по персоналу, а в настоящем - международный специалист по профориентации Ольга Басай предлагает вместе пройти по лабиринту профессиональной атипичности и делится методикой карьерного апгрейда, которая поможет выбраться из минуса, полюбить свою профессиональную нестандартность и вернуться в плюс.



Ариели, Д. **Позитивная иррациональность: как извлекать выгоду из своих нелогичных поступков** / Дэн Ариели ; пер. с англ. - Москва : Альпина Пабlishер, 2019. - 312 с. - ISBN 978-5-96142-318-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1078437> (дата обращения: 19.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

Эта книга - захватывающее исследование Дэна Ариели, ведущего эксперта в области поведенческой экономики и автора бестселлера "Предсказуемая иррациональность", о неожиданной пользе нелогичных поступков на работе и в личной жизни. Почему высокие бонусы не мотивируют и что на самом деле заставляет нас хорошо работать? Почему мы склонны переоценивать то, что делаем?

Как мы адаптируемся к новым условиям и привыкаем к отдельным вещам?

Почему нам так важно отомстить обидчику во что бы то ни стало? Какие методы поиска партнера через интернет работают? Эта книга для тех, кто хочет узнать больше о скрытых силах, определяющих наше поведение, и научиться принимать лучшие решения.



Гениальные решения часто рождаются на стыке „проблем“ и случайных открытий

United States Patent [19]
Fry

[11] Patent Number: 5,194,299
[45] Date of Patent: Mar. 16, 1993

[54] REPOSITIONABLE PRESSURE-SENSITIVE ADHESIVE SHEET MATERIAL

[75] Inventor: Arthur L. Fry, Saint Paul, Minn.

[73] Assignee: Minnesota Mining and Manufacturing Company, St. Paul, Minn.

[21] Appl. No.: 948,095

[22] Filed: Dec. 31, 1986

Related U.S. Application Data

[60] Division of Ser. No. 662,605, Oct. 19, 1984, abandoned, which is a continuation-in-part of Ser. No. 662,605, Oct. 19, 1984, abandoned.

[51] Int. Cl. B32B 31/00

[52] U.S. Cl. 427/208.6; 427/421; 427/284; 427/285; 428/194; 428/198; 428/201; 428/202; 428/211; 428/343

[58] Field of Search 428/194, 198, 211, 343, 428/40, 202, 201; 427/208.6, 421, 284, 285

[56] References Cited

U.S. PATENT DOCUMENTS

1,944,834 1/1934 Bennett, Jr. 154/43
2,000,475 5/1935 O'Donnell 154/43
2,116,289 5/1938 Shepherd 91/50
2,264,629 12/1941 Engert et al. 40/2
2,349,709 5/1944 Evans 117/44
2,386,731 10/1945 Wenzelberger 91/50
2,515,473 7/1950 Ptasnik 117/44
2,721,810 10/1955 Schram 117/45

2,729,193 1/1956 Scholl 118/202
2,750,942 6/1956 Robison 128/156
2,940,868 6/1960 Pasche 117/38
3,033,702 5/1962 Fenselau 117/38
3,174,888 3/1965 Morgan 156/230
3,671,284 6/1972 Uhrig 117/21
3,691,140 9/1972 Silver 260/78.5
3,741,786 6/1973 Torrey 117/3.1
3,808,088 4/1974 Knechiges et al. 161/148
3,811,438 5/1974 Economou 128/156
3,857,731 12/1974 Merrill, Jr. et al. 117/122
3,900,642 8/1975 Michel 428/40
3,967,624 7/1976 Milnamow 128/287
4,004,049 1/1977 Horwat et al. 427/208.6
4,063,559 12/1977 Tritsch 128/287
4,166,152 8/1979 Baker et al. 428/522
4,460,634 7/1984 Hasegawa 428/124

FOREIGN PATENT DOCUMENTS

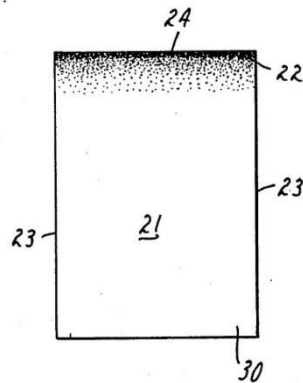
1541311 2/1979 United Kingdom

Primary Examiner—Alexander S. Thomas
Attorney, Agent, or Firm—Gary L. Griswold; Walter N. Kirm; Thomas J. Odar

[57] ABSTRACT

Pressure-sensitive adhesive sheet material having the ability to be applied to paper and removed therefrom without lifting fibers or delaminating the paper. The otherwise conventional pressure-sensitive adhesive is applied to the backing by spraying, resulting in a non-repetitive pattern of adhesive islands.

5 Claims, 1 Drawing Sheet



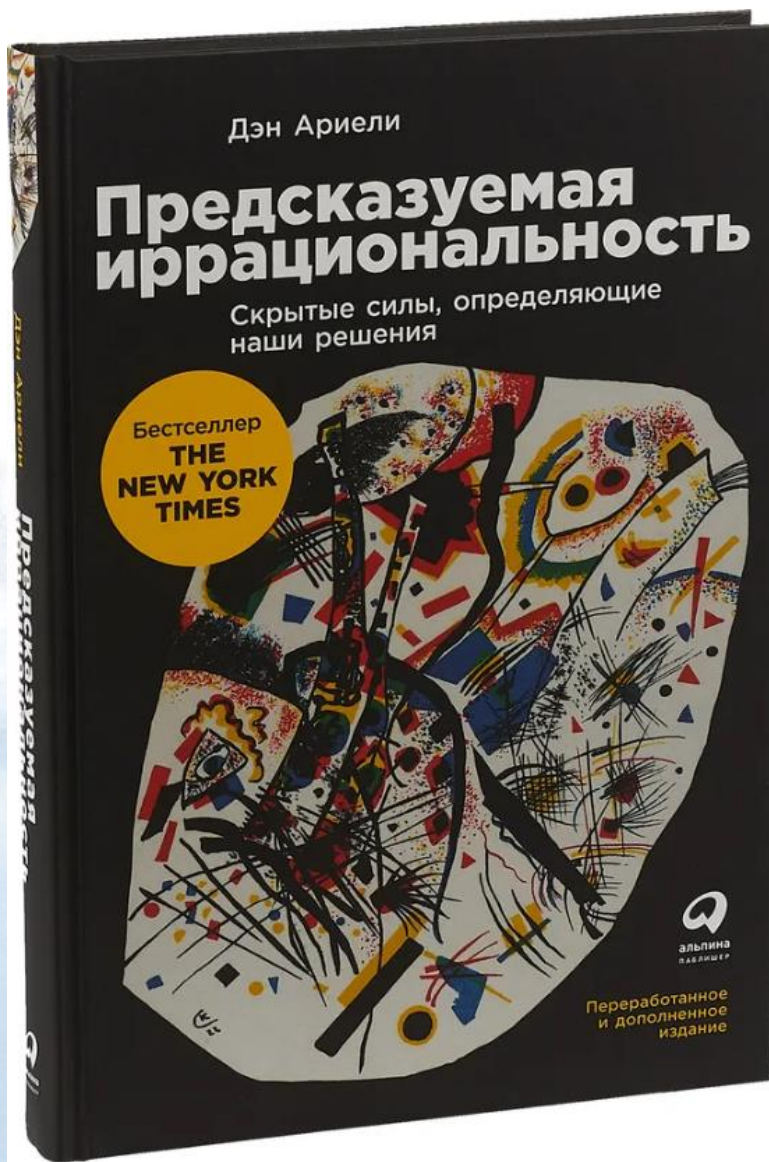
Патент на стикеры

1968 год: Химик Спенсер Сильвер пытался создать сверхпрочный клей, но случайно изобрел **слабый клейкий состав**. Компания не увидела в нем потенциала.

1974 год: Коллега **Артур Фрай** (любитель пения в церковном хоре) мучился с бумажными закладками, которые постоянно выпадали из псалтыря. Вспомнив про «неудачный» клей, он создал **первые стикеры Post-it**.

Результат:

- ✓ 1980 – запуск в продажу
- ✓ Сегодня – **50+ млрд** стикеров в год
- ✓ Символ **креативности** и пользы ошибок

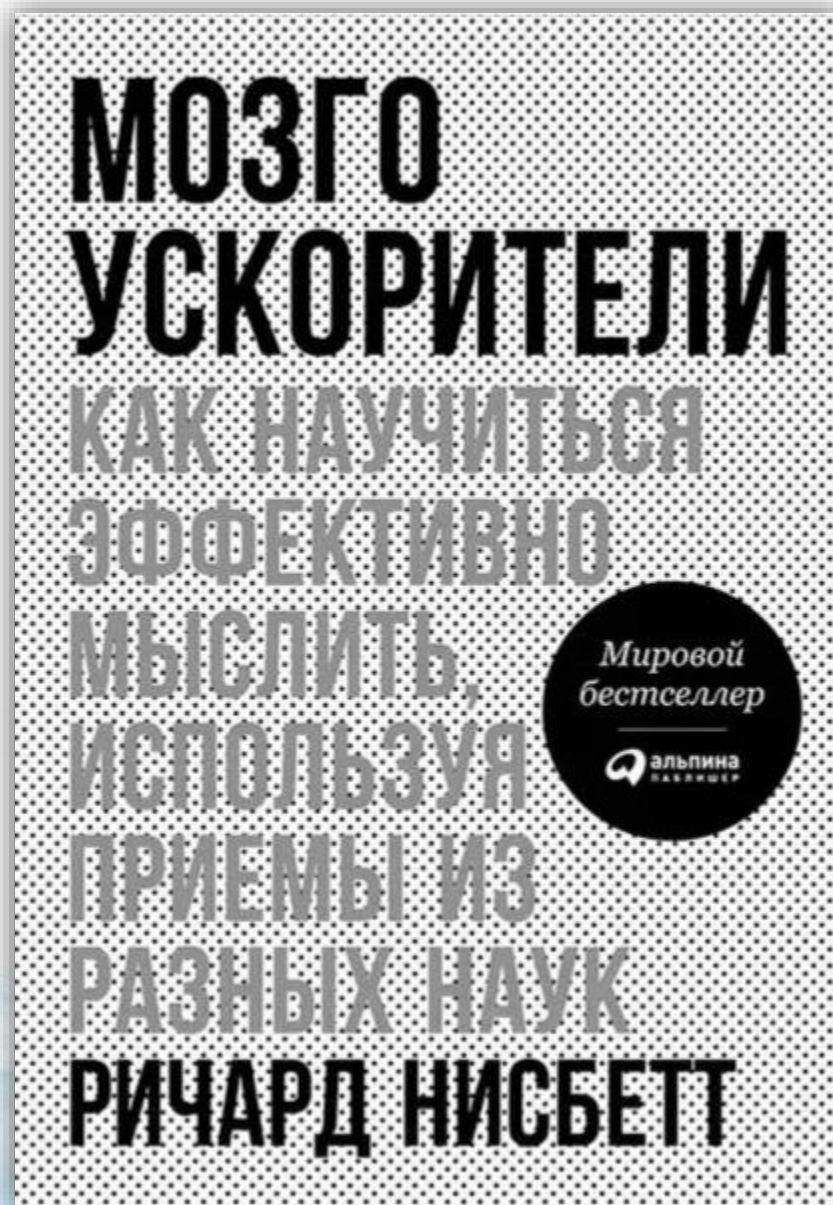


Ариели, Д. **Предсказуемая иррациональность: Скрытые силы, определяющие наши решения : практическое руководство** / Д. Ариели. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 335 с. - ISBN 978-5-9614-2096-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2137536> (дата обращения: 19.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

Знаете ли вы, почему таблетка за 300 рублей помогает лучше, чем за 10? Почему мы охотнее помогаем соседу бесплатно, чем за деньги? Зачем мы покупаем вещи, которые на самом деле нам не нужны? В новом переработанном и дополненном издании бестселлера The New York Times профессор Дэн Ариели отвечает на эти и многие другие вопросы, связанные с нашим экономическим поведением. Он демонстрирует на примере научных экспериментов, что наши решения нередко предсказуемо иррациональны — мы действуем по одним и тем же неочевидным сценариям. Автор разоблачает игры, в которые играет наш мозг, помогает понять и пересмотреть стереотипы решений и поступков, определяющих нашу личную и деловую жизнь. Понимание собственной неидеальности дает массу практических преимуществ - вы сможете убедиться в этом сами, прочитав эту увлекательную книгу.

Нисбетт, Р. **Мозгоускорители: Как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук** : научно-популярное издание / Р. Нисбетт. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 320 с. - ISBN 978-5-9614-5745-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2118126> (дата обращения: 19.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

По статистике, пары, которые устраивают пышные свадьбы, реже разводятся. Почему? Просто состоятельные люди имеют меньше поводов для ссор, чем бедные, да и разводиться им менее выгодно. То есть прямой связи между масштабом вечеринки и вероятностью развода нет, но есть неочевидный третий фактор, который все объясняет. Наша жизнь полна таких скрытых факторов, а наш мозг любит упрощать реальность, увязывая никак не связанные вещи. Всемирно известный психолог Ричард Нисбетт объясняет, почему простые ответы приводят к неверным решениям и роковым ошибкам. Хорошая новость в том, что каждый из нас способен не вестись на уловки «здорового смысла» и научиться мыслить ясно и критически. По словам Нисбетта, «лучшая жизнь в современном мире вам попросту недоступна без базовых знаний статистики и логики». Автор дарит читателю целый арсенал способов решать жизненные задачи и принимать правильные решения в сложных ситуациях.



Альтшуллер, Г. С. **Найти идею: Введение в ТРИЗ - теорию решения изобретательских задач** : пособие / Г. С. Альтшуллер. - 9-е изд. - Москва : Альпина Пабли., 2016. - 402 с. - ISBN 978-5-9614-5558-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915077> (дата обращения: 19.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

Изучив десятки тысяч патентов и авторских свидетельств, автор книги открыл основные законы изобретательства и показал, что процесс создания изобретений управляем. Процесс изобретательства требует правильной организации мышления, преодоления психологической инерции, стремления к идеальному решению, разрешения противоречия, скрытого в любой нестандартной задаче. ТРИЗ признана во всем мире и применяется для решения творческих задач во многих областях человеческой деятельности, начиная с конструирования и проектирования и заканчивая рекламой, PR, управлением. Книга будет интересна всем, кто стремится повысить эффективность творчества, и будет полезна не только изобретателям и инженерам, но и бизнесменам, менеджерам, людям творческих профессий, студентам и школьникам.





Иногда лучшие идеи рождаются из желания „насолить“ клиенту!

1853 год, ресторан Moon's Lake House (Нью-Йорк)

Клиент-привереда: Железнодорожный магнат **Корнелиус Вандербильт** раз за разом возвращал жареную картошку, жалуюсь: *«Слишком толстая и сырая!»*.

Гениальная месть: Раздраженный шеф **Джордж Крам** нарезал картофель **тоньше бумаги**, зажарил до хруста и обильно посолил. Вандербильт пришел в восторг!

Последствия:

- ✓ Блюдо добавили в меню как **«Saratoga Chips»**
- ✓ 1890-е – чипсы начали фасовать в пакеты
- ✓ Сегодня мировой рынок – **\$40+ млрд** в год



Левитт, С. **Фрикомыслие : Нестандартные подходы к решению проблем** / Стивен Левитт, Стивен Дабнер - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 199 с. - ISBN 978-5-9614-4917-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961449174.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

Фрикомыслие — яркое, "неправильное", но результативное мышление. Оно помогло царю Соломону установить подлинность материнства, австралийскому гастроэнтерологу Томасу Бороди — найти истинную причину возникновения язвы желудка, а тщедушному Такеру Кобаяси - победить бывалых обжор в международном соревновании по поеданию хот-догов. В свойственной им оригинальной манере авторы супербестселлера "Фрикономика" Стивен Левитт и Стивен Дабнер предлагают решать проблемы нестандартно: смотреть на них с других ракурсов, искать необычные подходы и не принимать за аксиому даже самые авторитетные утверждения. Вы найдете в книге множество убедительных примеров того, что мыслить как фрик очень полезно, и вам непременно захочется пополнить ряды фрикомыслящих людей современности.



Рубик, Э. Кубик Рубика. **За гранями головоломки, или Природа творческой мысли** / Э. Рубик; Пер. с англ. - Москва : Интеллектуальная Литература, 2021. - 182 с. - ISBN 978-5-907394-81-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907394810.html> (дата обращения: 19.05.2025). - Режим доступа : по подписке.

В далеком 1974 году появился кубик Рубика, который сразу же приобрел необыкновенную популярность во всем мире. Неудивительно, скажете вы, ведь тогда не было интернета, а головоломка захватывала умы взрослых и детей на многие часы. Но как объяснить новую волну популярности кубика Рубика в наше время и появление целого движения поклонников головоломки - спидкубинга? Что такого в этой загадочной игрушке, интерес к которой не угасает уже почти 50 лет? Ответы вы найдете в книге самого Эрнё Рубика, который увлекательно описал не только историю создания своего знаменитого детища, но и свою жизненную философию. На этих страницах - размышления автора о любопытстве, человеческой природе, законах творчества и вдохновении, о любви к тому, что делаешь, и нестандартном подходе к решению задач. Книга будет интересна поклонникам великого изобретателя, а также всем, кто стремится развить нешаблонное мышление и освоить базовые навыки комбинаторики. Она учит справляться с трудностями и смотреть на мир глазами первооткрывателя и творца.

**НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СТРАННЫМ.
БОЙСЯ БЫТЬ СКУЧНЫМ.**

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

