

# БИБЛИОГРАФИЯ

Большинство идей этой книги не принадлежат мне. Я старательно изучаю, тестирую и накапливаю новые (и старые) идеи.

Альберт Г. Рисовать — это просто. Минск : Попурри, 2009.

Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М. : Альпина Паблишер, 2017.

Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М.: АСТ, 2016.

Клеон О. Кради как художник. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Пинк Д. Драйв: что на самом деле нас мотивирует. М. : Альпина Паблишер, 2017.

Стейндл-Раст Д. Хочешь быть счастливым? Будь благодарным. Видео с конференции TED, июнь 2013 г., 14:30, опубли. в ноябре 2014 г. // [http://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful\\_transcript?language=en#t-6853](http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful_transcript?language=en#t-6853).

Чиксентмихайи М. Поток — секрет счастья. Видео с конференции TED, февраль 2004 г., 18:55, опубликовано в октябре 2008 г. // [http://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=en](http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en).

Andrade J. What Does Doodling Do? // Applied Cognitive Psychology. 2010. Jan. Vol. 24. No. 1. Pp. 100–106. doi:10.1002/acp.1561.

Baird B., Smallwood J., Mrazek M. D. et al. Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation // Psychological Science. 2012. Oct. 1. Pp. 1117–1122.

Barrouillet P., Bernardin S., Camos V. Time Constraints and Resource Sharing in Adults' Working Memory Spans // Journal of Experimental Psychology: General. 2004. Mar. Vol. 133. No. 1. Pp. 83–100.

Burton R. A. On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not. New York: Macmillan, 2008.

Canfield M. R. Field Notes on Science and Nature. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press, 2011.

Card S. K., Moran T. P., Newell A. The Model Human Processor: An Engineering Model of Human Performance // Handbook of Perception and Human Performance, Vol. 2: Cognitive Processes and Performance / ed. by K. R. Boff, L. Kaufman, J. P. Thomas. New York: John Wiley and Sons, 1986. Pp. 1–35.

Chun M. M., Turk-Browne N. B. Interactions between Attention and Memory // Current Opinion in Neurobiology. 2007. Apr. Vol. 17. No. 2. Pp. 177–184.

Craik F. I., Naveh-Benjamin M., Ishaik G., Anderson N. D. Divided Attention During Encoding and Retrieval: Differential Control Effects? // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. 2000. Vol. 26. No. 6. Pp. 1744–1749.

Cranston S., Keller S. Increasing the 'Meaning Quotient' of Work // McKinsey Quarterly, Jan. 2013.

Deutscher G. Does Your Language Shape How You Think? // New York Times Sunday Magazine. 2010. August 29.

Ericsson K. A. Training History, Deliberate Practice and Elite Sports Performance: An Analysis in Response to Tucker and Collins Review — What Makes Champions? // British Journal of Sports Medicine. 2013. Vol. 47. Pp. 533–535. doi:10.1136/bjsports-2012-091767.

Ericsson K. A., Krampe R. Th., Tesch-Römer C. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance // Psychological Review. 1993. Vol. 100. No. 2. Pp. 363–406.

Ericsson K. A., Roring R. W., Nandagopal K. Giftedness and Evidence for Reproducibly Superior Performance // High Ability Studies. 2007. Vol. 18. No. 1. Pp. 3–56.



- Farnsworth J. S., Baldwin L., Bezanson M. An Invitation for Engagement: Assigning and Assessing Field Notes to Promote Deeper Levels of Observation // *Journal of Natural History Education and Experience*. 2014. Vol. 8. Pp. 12–20.
- Galef J. Surprise! The Most Important Skill in Science or Self-Improvement Is Noticing the Unexpected // *Slate*. 2015. Jan. 2 // [www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/science/2015/01/surprise\\_journal\\_notice\\_the\\_unexpected\\_to\\_fight\\_confirmation\\_bias\\_for\\_science.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2015/01/surprise_journal_notice_the_unexpected_to_fight_confirmation_bias_for_science.html).
- Glynn S. M., Muth K. D. Reading and Writing to Learn Science: Achieving Scientific Literacy // *Journal of Research in Science Teaching*. 1994. Nov. Vol. 31. No. 9. Pp. 1057–1073. doi:10.1002/tea.3660310915.
- Gruber M. J., Gelman B. D., Ranganath C. States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit // *Neuron*. 2014. Oct. 02. Vol. 84. No. 2. Pp. 486–496. doi:10.1016/j.neuron.2014.08.060.
- Ioannidis J. P. A. Why Most Published Research Findings Are False // *PLoS Medicine*. 2005. Vol. 2. No. 8. P. e124. doi:10.1371/journal.pmed.0020124.
- Iyengar S. S., Lepper M. R. When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79. No. 6. Pp. 995–1006.
- Kahan D. M. Ideology, Motivated Reasoning, and Cognitive Reflection // *Judgment and Decision Making*. 2013. July. No. 8. Pp. 407–424.
- Kaufman S. B. A Proposed Integration of the Expert Performance and Individual Differences Approaches to the Study of Elite Performance // *Frontiers in Psychology*. 2014. Jul. 09. doi:10.3389/fpsyg.2014.00707.
- Kaufman S. B. *Ungifted: Intelligence Redefined*. New York: Basic Books, 2013.
- Killingsworth M. A., Gilbert D. T. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind // *Science*. 2010. Nov. Vol. 330. P. 932.
- Klingberg T., Forssberg H., Westerberg H. Training of Working Memory in Children with ADHD // *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2002. Sept. Vol. 24. No. 6. Pp. 781–791.
- Kotler S. *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- Kruger J., Dunning D. Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. No. 6. Pp. 1121–1134.
- Limb C. J., Braun A. R. Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation // *PLoS One*. 2008. Feb. 27. Vol. 3. No. 2. P. e1679. doi:10.1371/journal.pone.0001679.
- Lopez B. *Crossing Open Ground*. New York: Vintage, 1989.
- MacLeod C. M., Gopie N., Hourihan K. et al. The Production Effect: Delineation of a Phenomenon // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 2010. May. Vol. 36. No. 3. Pp. 671–685.
- Macnamara B. N., Hambrick D. Z., Oswald F. L. Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis // *Psychological Science*. 2014. Aug. Vol. 25. No. 8. Pp. 1608–1618. doi:10.1177/0956797614535810.
- McMillan R. L., Kaufman S. B., Singer J. L. Ode to Positive Constructive Daydreaming // *Frontiers in Psychology*. 2013. Sept. 23.
- McNab F., Varrone A., Farde L. et al. Changes in Cortical Dopamine D1 Receptor Binding Associated with Cognitive Training // *Science*. 2009. Feb. 6. Vol. 323. No. 5915. Pp. 800–802.
- McVay J., Kane M. J., Kwapil T. R. Tracking the Train of Thought from the Laboratory into Everyday Life: An Experience-Sampling Study of Mind Wandering across Controlled and Ecological Contexts // *Psychonomic Bulletin & Review*. 2009. Oct. Vol. 16. No. 5. Pp. 857–863. doi:10.3758/PBR.16.5.857.
- Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information // *Psychological Review*. 1956. Mar. Vol. 63. No. 2. Pp. 81–97.
- Neisser U., Harsch N. Phantom Flashbulbs: False Recollections of Hearing the News about Challenger // *Affect and Accuracy in Recall: Studies of "Flashbulb"*

Memories / ed. by E. Winograd, U. Neisser. New York: Cambridge Univ. Press, 1992. Pp. 9–31.

Nyhan B., Reifler J. When Corrections Fail: The Persistence of Political Misperceptions // Political Behavior. 2010. June. Vol. 32. No. 2. Pp. 303–330.

Ostrowsky J., Kozbelt A., Seidel A. Perceptual Constancies and Visual Selection as Predictors of Realistic Drawing Skill // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2012. Vol. 6. No. 2. Pp. 124–136.

Ruef K. The Private Eye: “5X” Looking/Thinking by Analogy — A Guide to Developing the Interdisciplinary Mind. Seattle: Private Eye Project, 2003.

Schnall M. Exclusive Interview with Zen Master Thich Nhat Hanh // Huffington Post, upd. Nov. 17, 2011 // [http://www.huffingtonpost.com/marianne-schnall/beliefs-buddhism-exclusiv\\_b\\_577541.html](http://www.huffingtonpost.com/marianne-schnall/beliefs-buddhism-exclusiv_b_577541.html).

Schol J., Klein M. C., Behrens T. E. J., Johansen-Berg H. Training Induces Changes in White-Matter Architecture // Nature Neuroscience. 2009. Vol. 12. Pp. 1370–1371.

Schooler J. W., Smallwood J., Christoff K. et al. Meta-Awareness, Perceptual Decoupling, and the Wandering

Mind // Trends in Cognitive Sciences. 2011. July. Vol. 15. No. 7. Pp. 319–326.

Smallwood J., Fishman D. J., Schooler J. W. Counting the Cost of an Absent Mind: Mind Wandering As an Underrecognized Influence on Educational Performance // Psychonomic Bulletin & Review. 2007. Vol. 14. No. 2. Pp. 203–236.

Talarico J. M., Rubin D. C. Confidence, Not Consistency, Characterizes Flashbulb Memories // Psychological Science. 2003. Sept. Vol. 14. No. 5. Pp. 455–461.

Watkins P. C., Woodward K., Stone T., Kolts R. L. Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being // Social Behavior and Personality. 2003. Vol. 31. No. 5. Pp. 431–452.

**Шире открой глаза, живи так жадно, как будто через десять секунд умрешь. Старайся увидеть мир. Он прекрасней любой мечты, созданной на фабрике и оплаченной деньгами.**

**— Рэй Брэдбери,  
451 градус по Фаренгейту**

## ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ

Ищите учителей и художников, которые вдохновляют вас. Изучайте их работы и тексты. По возможности посетите их курсы или мастер-классы, найдите видео с ними и наблюдайте за их работой в реальном времени. Некоторые книги должны быть на полке любого натуралиста. Они очень сильно повлияли на меня. Моя не заменит ни одну из них, но, надеюсь, дополнит. Я рекомендую для начала собрать такую библиотеку: Кэти Джонсон «Артбук: ваша жизнь в словах и картин-

ках» (Манн, Иванов и Фербер, 2017); Майкл Роуди «Визуальные заметки» (Манн, Иванов и Фербер, 2017); Clare Walker Leslie, Charles E. Roth. Keeping a Nature Journal (Storey Publishing, 2003); Бетти Эдвардс «Откройте в себе художника» (Попурри, 2017); Hannah Hinchman. A Life in Hand (Gibbs Smith, 1999); Greg Albert. The Simple Secret to Better Painting (North Light Books, 2003); Elizabeth Berry. William D. Berry: 1954–1956 Alaskan Field Sketches (University of Alaska Press, 1989).

# ЦВЕТА И КРАСКИ

Ализарин малиновый — Alizarin Crimson  
Ауреолин (кобальт желтый) — Aureolin (Cobalt Yellow)  
Бирюзовая — Aqua Blue  
Винзорский желтый — Winsor Yellow  
Винзорский красный — Winsor Red  
Винзорский фиолетовый диоксазиновый — Winsor Violet  
Dioxazine  
Ганза желтая светлая — Hansa Yellow Light  
Ганза желтая средняя — Hansa Yellow Medium  
Голубая ФЦ (с зеленым оттенком) — Phthalo Blue Greed  
Shade  
Диоксазиновый фиолетовый — Dioxazine Violet  
Желто-зеленая ФЦ — Phthalo Yellow Green  
Желтый бриллиантовый № 1 — Jaune Brilliant No. 1  
Зеленый Хукера — Hookers`S Green  
Зеленое золото — Helio Green Yellowish  
Зеленый змеевик натуральный — Serpentine Genuine  
Зеленый подводный — Undersea Green  
Изумрудная зеленая — Emerald Green  
Индантриновый синий — Indathrone Blue  
Кадмий желтый имитация — Cadmium Yellow Hue  
Кадмий желтый светлый имитация — Cadmium Yellow Pale  
Hue  
Кадмий красный светлый имитация — Cadmium Red Light  
Hue  
Китайская белая — Chinese White  
Кобальт синий — Cobalt Blue  
Кровавый камень натуральный — Bloodstone Genuine  
Маджента — Primary Magenta  
Марганцевая голубая — Manganese Blue Hue  
Марена розовая — Rose Madder Genuine

Насыщенный зеленоватый золотистый — Rich Green Gold  
Нейтральный серый — Neutral Tint  
Некопирующий карандаш — non-photo blue pencil  
Нефтяной коричневый — Naphtamide Maroon  
Новый гуммигут — New Gamboge  
Окись хрома — Chromium Oxide  
Опера розовая — Opera Pink  
Оранжевый стойкий — Permanent Orange  
Охра желтая — Yellow Ochre  
Охра титановая золотистая — Titanium Gold Ochre  
Перилен зеленый — Perylene Green  
Песочный — Buff Titanium  
Пиррол красный — Pyrrol Red  
Серый Пейна — Paine`S Gray  
Серый № 1 — Grey No. 1  
Серый № 2 — Grey No. 2  
Серый Дэви — Davy`s Grey  
Сиена жженая — Burnt Sienna  
Сиена натуральная монте амиата — Natural Sienna Monte  
Amiata  
Тень фиолетовая — Shadow Violet  
Травяной зеленый — Leaf Green  
Ультрамарин синий — Ultramarine Blue  
Умбра жженая — Burned Umber  
Умбра натуральная — Raw Umber  
Хинакридон золотой — Quinacridone Gold  
Хинакридоновая маджента — Quinacridone Magenta  
Хинакридоновая сиена — Quinacridone Sienna  
Хинакридон розовый — Quinacridone Pink  
Хинакридон фиолетовый — Quinacridone Violet  
Черный турмалин натуральный — Black Tourmaline Genuine