

Олег Матвеев
Как учиться легко и с интересом?

ОЛЕГ МАТВЕЕВ

**КАК УЧИТЬСЯ ЛЕГКО
И С ИНТЕРЕСОМ?**



ISBN 9785449623201

Аннотация

В наше время умение быстро и эффективно учиться и переучиваться – это необходимое условие для достижения успеха. Но как научиться это делать? Как учиться быстро и эффективно? Как овладеть нужными знаниями легко и получать удовольствие от процесса обучения? На эти вопросы я попытался дать ответ в этой книге.

Как учиться легко и с интересом?

Олег Владимирович Матвеев

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

© Олег Владимирович Матвеев, 2019

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2019

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-2320-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мне повезло, я в школе был отличником. Но сейчас, вспоминая своих менее удачливых одноклассников, я понимаю, что основная проблема наших школьников и студентов не в том, что они неспособные или программа обучения является слишком сложной. Проблема в том, что они просто не умеют учиться.

В наше сложное время, умение быстро и эффективно учиться и переучиваться – это необходимое условие для достижения успеха в жизни. Но как научиться это делать? Как учиться быстро и эффективно? Учат ли этому в школе?

На мой взгляд, в школе учат чему угодно, но только не этому. Но зато постоянно тестируют! Очевидно, преподаватели считают, что школьники и студенты должны каким-то волшебным образом усвоить то, чему их учат. Надо сказать, что у некоторых это действительно получается, но и эти счастливчики редко уносят свои знания дальше экзамена.

Вследствие этого возникает множество ничем не обоснованных, на мой взгляд, теорий о том, что якобы есть люди способные и неспособные. Разработано множество разнообразных тестов на выявление способных и неспособных детей. Но я уверен, что если бы нашим двоечникам-троечникам показали, как нужно учиться, они бы быстро перешли в разряд способных и одаренных.

Однажды мне в руки попала книга Роберта Кийосаки «Богатый ребенок, умный ребенок», где автор рассуждает на тему образования и воспитания детей. На одной из глав, в которой Кийосаки рассказывает о том, как он проходил тест Колби, я даже расчувствовался.

В школе Кийосаки был двоечником и вообще считался парнишкой туповатым. И даже после того, как он стал довольно успешным в жизни, заработал свой первый миллион, он продолжал носить в себе эту черную школьную метку. Наверно поэтому, пройдя тест, он поехал к его автору, Кэти Колби, для того, чтобы получить консультацию относительно полученных результатов.

Колби рассказала, что Роберт устроен таким образом, что он не может воспринимать информацию в академической форме, просто такой у него психотип. А наиболее оптимальным способом восприятия новой информации для него является игровая форма.

Вот так 40-летний мужик понял, что он вовсе не глупый, а просто не подходит под школьные стандарты! А он-то думал, что, придумывая все новые и новые игры, он тем самым компенсирует свою природную туповатость.

Конечно, грамотное определение психотипов и индивидуальный подход к обучению должны были бы решить проблемы, с которыми столкнулся не только Кийосаки, но и огромное большинство наших школьников, но насколько это реально для нашей системы образования? Понятно, что это вопрос весьма далекого будущего.

Что же делать обычному человеку (большому или маленькому), чтобы все же научиться овладевать нужными знаниями без стрессов, легко и получая удовольствие от процесса обучения? Именно об этом я и собираюсь рассказать в этой книге.

Уровни компетентности

На тренингах я часто рассказываю про старую добрую Шкалу уровней компетентности, она имеет прямое отношение к нашей теме.



«Знаю» относится к уму, но умения и навыки – это то, чем занимается наше подсознание. Ниже мы подробно рассмотрим каждый уровень этой шкалы.

Неосознанная некомпетентность



Неосознанная некомпетентность означает, что в уме нет абсолютно никакой информации об определенном объекте, а в подсознании, соответственно, нет никаких навыков с этим объектом связанных.

Например, Маша ни разу не слышала о керамической флористике, она вообще не знает, что существует такой вид творчества и, соответственно, не владеет никакими навыками в этой области.

На уровне неосознанной некомпетентности единственное, что может на нас как-то повлиять и воздействовать, для того чтобы перенести нас на следующий уровень, на уровень осознанной некомпетентности, – это социум, люди вокруг нас.

Как-то раз, гуляя по Арбату, Маша видит великолепные цветы, спрашивает из чего они сделаны, и с удивлением узнает, что это – керамика! В этот момент она переходит на следующий уровень – уровень осознанной некомпетентности.

Осознанная некомпетентность



Теперь Маша знает, что можно делать цветы из полимерной глины, и они выглядят в точности как живые! Но она совершенно не представляет, как это делается. Она знает, что не умеет это делать – это осознанная некомпетентность.

Осознанная некомпетентность – состояние не самое приятное, особенно, если то, с чем столкнулся человек, имеет отношение к его способности выживать, быть правым, доминировать или к каким-нибудь другим глубинным потребностям. Это уровень, на котором хочется, но не можется.

Например, Маше могла прийти в голову мысль, что изготовление керамических цветов могло бы быть неплохим источником дохода! Она начинает спрашивать у знакомых, искать информацию в интернете, другими словами, она старается побыстрее перейти на следующий уровень – уровень осознанной компетентности.

Осознанная компетентность



На этом уровне и хочется, и можется! На этом уровне человек умом уже знает, что и как надо делать, но навык еще не наработан. Именно это состояние может стать своего рода ловушкой, ибо «знать как» – вовсе не означает «сделать это»! Знать путь и пройти его – не одно и то же. В нашем контексте, пройти путь – это наработать навык делания.

В эту ловушку часто попадают любители различных курсов самосовершенствования, которые набирают таких курсов великое множество, они много всего знают, но с деланием

у них проблемы – ни один курс не доведен до наличия устойчивого навыка.

На этом уровне человек «знает как» и учится уметь это делать. Например, наша Маша нашла в интернете курсы по изготовлению керамических цветов и начала прилежно учиться, осваивать технологию. На начальном этапе ей постоянно надо смотреть в инструкцию, смотреть, как это делают другие и т. п. Если Маша будет стараться, то, рано или поздно, у нее появится навык, а это означает, что она перейдет на следующий уровень, который называется неосознанная компетентность.

Допустим, у Маши есть приятель Федя, который решил научиться кататься на велосипеде. На этом этапе ему придется каждый раз соображать, с каким усилием жать на педаль, как повернуть руль, когда надо опереться ногой на землю и т. п. Это говорит о том, что у него еще нет устойчивого навыка, но он учится.

Неосознанная компетентность



Если я нахожусь на этом уровне, то у меня уже есть устойчивый навык воплощения желаемого. Маше, когда она доберется до этого уровня, достаточно будет задумать цветок, который она захочет создать, и руки «сами» начнут делать то, что нужно.

Федя легко сядет в седло велосипеда и поедет, не задумываясь, что и как он делает. У него есть навык езды на велосипеде и он им просто пользуется, когда это нужно.

Очень приятный уровень, но у нас в запасе есть еще один!

Сверхосознанная компетентность



На этом уровне человек способен пронаблюдать, что и как он делает, это алгоритмизировать и передать другим людям, обучить их этому навыку.

Это очень редкая способность. Например, НЛП посвящено тому, чтобы найти какого-то другого, кто умеет это делать, смоделировать его, и «пересадить» нужный навык себе, но, в принципе, есть же еще более интересная тема – найти у себя то, что ты умеешь делать и смоделировать это так, чтобы передать другим.

Наша старая знакомая Маша, проработав некоторое время в области керамической флористики, накопив богатый опыт, может проанализировать, как она создает свои шедевры и, на основе своего опыта и этого анализа, сделать пошаговый обучающий курс.

Федя, проанализировав свой опыт общения с велосипедом, может обучить Машу кататься на велосипеде, рассказывая и показывая шаг за шагом, что и как нужно делать.

Основные препятствия в обучении

Препятствие первое: я все уже знаю

Пожалуй, это самое труднопреодолимое препятствие в обучении. Позиция «я все уже знаю» очень прочно закрывает любые возможности научиться чему-либо новому. По сути, у такого человека не наступает состояния осознанной некомпетентности и это не позволяет ему двигаться дальше по шкале.



Бывает так, что человек считает, что он уже находится на стадии неосознанной компетентности. Но при общении с ним возникает сомнение, компетентности ли это? На самом деле, с этим довольно трудно разобраться.

В интернете можно найти различные варианты старой притчи о мастере дзен и полной чашке чая, вот один из них:

Мастер дзен принимал как-то у себя профессора университета, пришедшего расспросить его о дзен и прочих интересных вещах. Множество вопросов, аргументов, контраргументов и цитат из разных источников крутились в голове профессора, и он не мог дождаться, когда же начнется беседа.

Мастер разливал чай. Налив гостю полную чашку, он продолжал лить дальше. Профессор смотрел на льющийся через край чай и, наконец, не вытерпев, воскликнул:

– Она же полна. Больше не входит!

– Вот как эта чашка, – ответил Мастер, – и вы наполнены своими вопросами, мнениями и суждениями. Как же могу я показать вам дзен, пока вы не опорожните свою чашку?

Эта притча плавно подводит нас к следующему препятствию.

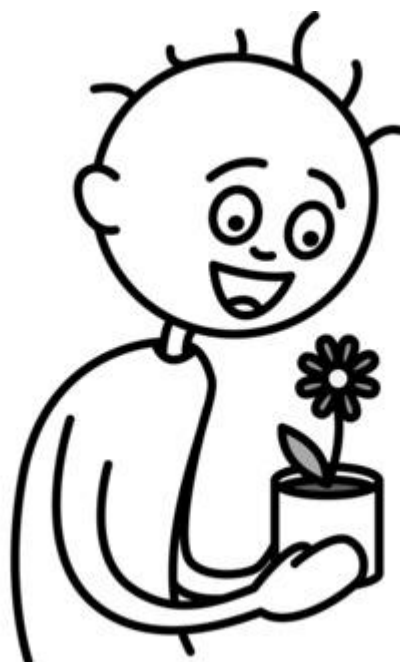
Препятствие второе: неумение присутствовать и наблюдать

У настоящего мастера пояс всегда белый.

Настоящий мастер всегда может настроиться таким образом, чтобы выключить у себя

«думалку» и просто воспринимать, просто смотреть на то, что есть.

<http://olegmatveev.tel/>



Надо сказать, что умению присутствовать, наблюдать и описывать то, что ты видишь, в нашей системе образования тоже не учат. Мне понравилось, как об этом написал Роберт Пирсиг в своей книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом». Ниже цитата из этой книги.

Например, когда я хожу на семинары других тренеров, я стараюсь у себя такое состояние включать, потому что я понимаю, что я много в чем разбираюсь, в моем уме очень много всяких данных, я могу одно с другим сравнивать и так далее. Но, по крайней мере на период восприятия преподавателя или ведущего, я свою думалку выключаю и начинаю просто воспринимать то, о чем мне рассказывают. В этот момент я стараюсь вернуться в состояние осознанной некомпетентности.

Один из персонажей книги, преподаватель университета, рассказывает о том, как студентам было дано задание написать эссе в пятьсот слов о Соединенных Штатах. Одна студентка никак не могла ничего написать, и ей было предложено сузить тему до города, где происходила эта история. С городом у девушки тоже ничего не получилось и это привело ее в сильное расстройство. Точно так же не получилось и с описанием главной улицы города, и тогда преподаватель в отчаянии предложил ей написать эссе о фасаде одного из домов на главной улице, начать с верхнего кирпича слева, и вот что после этого произошло:

Она пришла к нему на следующее занятие с озадаченным видом и протянула тетрадь с эссе на пять тысяч слов о фасаде Опера-Хауза на главной улице Бозмена, штат Монтана.

— Я села в закусочной через дорогу, — говорила она, — и начала писать о первом кирпиче, о втором кирпиче, а с третьего все пошло само, и я уже не могла остановиться. Там подумали, что я спятила, прикалывались надо мной, но я все сделала. Ничего не понимаю.

Он тоже не понимал, но в своих долгих прогулках по улицам городка думал об этом и пришел к выводу, что ее, очевидно, останавливала та же самая блокада, которая парализовала и его в первый день преподавания. В своем писании она пыталась повторять то, что уже слышала, — точно так же, как в первый день занятий он пытался повторять то, что уже решил сказать заранее. Она не могла придумать, что сказать о Бозмене, поскольку не могла вспомнить ничего, что стоило бы повторять. Она странным образом не осознавала того, что сама могла посмотреть и увидеть что-то свежим взглядом — и написать безотносительно к тому, что сказано прежде. Сужение темы до одного кирпича уничтожило блокаду, поскольку оказалось столь очевидно, что придется немного посмотреть самой — оригинально и непосредственно.

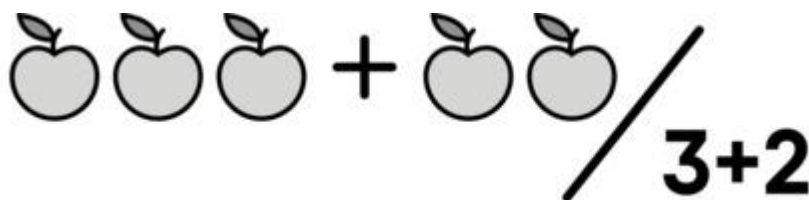
Как часто в ВУЗе или в школе нам дают самим что-либо пронаблюдать и описать? Как часто школьники и студенты сами делают свои собственные открытия? Насколько я знаю, это происходит очень редко либо не происходит вовсе. В учеников просто загружают некие готовые данные и это отучает их смотреть и видеть.

Научите человека смотреть, не надо его учить подражать, тогда он будет творческой личностью!

Очень сложно изучать то, что нельзя пощупать, потрогать, увидеть. Потому все преподаватели знают о пользе наглядных пособий — это и есть та «масса», о которой идет речь в этом разделе. Например, изучая реактивное движение, очень полезно иметь если не настоящую ракету, то хотя бы ее модель или хороший наглядный фильм, в котором показывают и рассказывают об устройстве ракет на реальных примерах.

Школы учат подражать. Если не подражаешь тому, что хочет учитель, тебе ставят плохую оценку. Здесь, в колледже, все это, конечно, изощреннее: предполагается, что подражаешь учителю так, чтобы убедить его, что ты не подражаешь, а выбираешь самую суть его наставлений и продолжаешь самостоятельно. Тогда ставят пятерки. С другой стороны, оригинальность может принести все, что угодно — от пятерок до колов.

Если постараться, то даже самые абстрактные вещи из высшей математики можно объяснить «на кубиках», можно изобразить, нарисовать, наконец, просто попросить человека что-то себе представить, и тогда самые навороченные теоремы вдруг становятся очевидными и понятными.



Мне кажется, что у взрослых людей очень быстро пропадает детское видение мира, им кажется, что объяснять интегрирование, рисуя разноцветные картинки или используя в качестве наглядного примера аквариум с водой — это глупости. Есть же формула — написал, и все понятно.

Часто на различных тренингах я рассказываю про триединый ум, одна из частей которого называется рептильным комплексом или просто рептилией. Это самый примитивный мозг, который эволюционно достался нам от рептилий. Именно в нем хранится пресловутое подсознание, в котором прописываются навыки. Рептилии надо трогать, ей нужно воспринимать, ей надо слышать и видеть, ей необходимо чувственное восприятие. Если нашей рептильной части этого не дать, то нормального обучения не происходит.

Вспоминается реальный случай из моей школьной жизни:

Учительница математики спрашивает у Димы, который стоит с совершенно несчастным видом у доски: «Сколько будет 23 плюс 41?». Бедный Дима откровенно тупит, и тогда училка издевательским тоном говорит: «Ну а сколько же будет 23 копейки плюс 41 копейка?»

Деньги Дима считать умеет, жизнь научила, и, немного подумав, он выдает правильный ответ: «64 копейки».

Учительница делает страдальческое лицо и поворачивается к классу: «Ну почему, когда я прошу посчитать копейки, то всех их могут посчитать, а когда я просто прошу посчитать, то никто ничего посчитать не может?»

А меня всегда удивлял другой вопрос. Почему эта учительница не делала следующего логического шага, ведь наблюдение было непосредственно перед ее глазами: когда ты людям даешь массу конкретную, пусть даже не ту, которую можно почувствовать, а хотя бы ту, что можно вообразить — копейки все в руках держали, поэтому рептильный мозг достаточно легко может вспомнить восприятие — то тогда мозг работает нормально и все получается. А когда у человека нет восприятия, нет массы, то мозг не работает и результат получить

очень трудно. Это же очевидно! Но нет, наша учительница из этого вывода никакого не делала. Ей проще считать Диму тупым от природы.

О пользе замешательства

Замешательство — это состояние, когда нарушается привычный ход событий, привычный порядок, и готового рецепта, как действовать, нет. Часто замешательство возникает при столкновении с чем-то новым и непонятным.

Начну с цитаты из семинара Джона Гриндера, одного из основателей НЛП. Семинар «Human Excellence» 1985 года был посвящен освоению навыков, в частности, освоению иностранных языков.

«При изучении иностранного языка вам нужна отдельная реальность, вам нужно состояние, которое настолько абстрагировано от английского или любого другого языка, который вы знаете, что когда вы слышите кого-то, говорящего на вашем родном языке, или вы слышите свой внутренний диалог на родном языке, то слышимая вами речь звучит как абракадабра. Если вы можете войти в это состояние, значит, вы можете создать место, где вырастет этот новый мир изучаемого вами языка. Вначале же этот мир очень хрупок. Существует сильная тенденция (особенно среди европейцев) переключаться на понимание. Замешательства стараются избегать. Но это просто смешно! Замешательство — это показатель того, что вы вот-вот выучите нечто новое, и выучите качественно. Если бы вы не испытывали состояния замешательства, вы бы никогда не выучили ничего нового».

Сталкиваясь с чем-то новым, человек испытывает замешательство, и это нормально! Сложности возникают тогда, когда человек начинает этого состояния старательно избегать. Например, Маше подарили новый супер-мобильник последней марки, она на него взглянула и ужаснулась: привычных кнопок нет, интерфейс совершенно другой, как им пользоваться — совершенно непонятно! Маша попала в состояние замешательства, это состояние ей кажется очень дискомфортным, от него хочется поскорее избавиться. И она укладывает новый супер-гаджет в коробочку и просит друзей больше не дарить таких устройств, ей и со старым мобильником очень хорошо живется.

— *Вася, быстро, считай: 14 плюс 7.*

— *25!*

— *Неправильно!*

— *Марьянна, но вы же просили быстро, а не правильно...*

Почему замешательство так не нравится людям? Скорее всего, потому что в детстве, в школе, их часто за замешательство обесценивали, называли дураками и тупицами. Время у школьного урока ограничено, поэтому ученики должны отвечать быстро и правильно, размышлять некогда. Если ученик, попадая в замешательство, пытался размышлять, чтобы найти из него выход, времени на это ему, как правило, не давали: не знаешь, садись, два. Знакомо? Подобные эмоциональные заряды накапливаются и, в итоге, человек старается избегать всего, что может состояние замешательства вызвать.

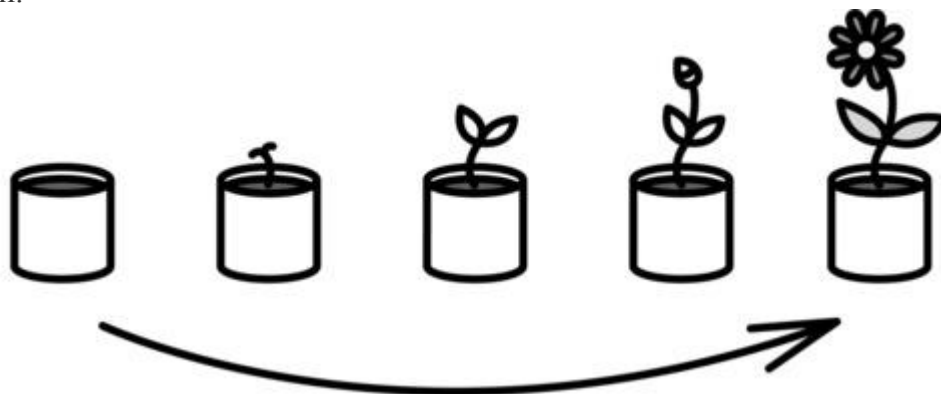
Часто замешательство возникает вследствие предыдущих двух причин: неприсутствия и недостатка массы. Тогда человек, как правило, просто все бросает, говорит, что ему это не нравится, он этим заниматься не хочет и убегает.

Как справиться с замешательством?

На тренингах я часто даю упражнения на присутствие <http://olegmatveev.org/shop/distancionnye-kursy/uderzhanie-prostranstva-i-prisutstvie>, а еще к ним можно добавить такие забавные упражнения, как «Дотронься и отпусти». Например, Маша могла бы сделать упражнение на присутствие и сказать себе: «Да, я нахожусь в состоянии осознанной некомпетентности, сейчас я буду учиться». Берем инструкцию и начинаем нажимать на все кнопки. Главное — помнить о том, что ничего непоправимого не случится, всегда можно вернуться к заводским настройкам.

Большая часть современных знаний человека достаточно высоко абстрактна. К счастью, мало кому приходит в голову обучать детей сразу высшей математике, минуя

обучение счету на счетных палочках. Это было бы вопиющим нарушением принципа постепенности.



В идеале, при грамотном изложении предмета, на каждом этапе обучения масса должна соответствовать значимости. Сначала дети учатся считать на палочках. После того, как рептилия (прошивка древнего мозга) осваивает этот навык, можно переходить на следующий уровень, с более абстрактными вещами, сопровождая их рисунками и знаками.

Бывает так, что ученик по какой-либо причине пропустил часть занятий, и, пока он не наверстает пропущенное, он не сможет нормально продвигаться дальше. Это тоже связано с нарушением принципа постепенности — пропуск некоего необходимого этапа в обучении.

Если у вас возникают сложности с обучением:

1) Обратите внимание, присутствуете ли вы? Можете ли вы непосредственно видеть или наблюдать то, что есть.

2) Соответствует ли той значимости, знаниям, которые вам дают, какая-то масса — реальный жизненный опыт, основанный на восприятиях.

3) Если у вас возникает замешательство, то спросите себя, не пропустили ли вы какой-то этап, промежуточный шаг, на котором что-то описывалось, но вы не успели уловить, как это описание связано с чем-то конкретным, не успели это пощупать или потрогать, поэтому и попали в замешательство.

На экзамене по литературе:

— Хорошо, образ главного героя вы раскрыли, а что вы можете сказать о героине?

— Героин — мощная вещь. А почему вы спрашиваете?

Наиболее абстрактная вещь, которая есть у человека и нет у животных — это язык, речь. Это настолько привычный навык говорения, что мы перестаем замечать, что не всегда то, что говорится, соответствует чему-то реальному. Когда человек слышит некую цепочку слов или видит ее в написанном виде, то эта цепочка должна непосредственно транслироваться в конкретное представление о том, о чем идет речь — в некую массу. Для этого язык, которым вы пользуетесь, должен быть для вас совершенно прозрачным, все слова и конструкции языка должны быть привязаны к определенной массе. Тогда вы будете хорошо представлять, о чем идет речь. Конечно, в нашем языке есть и такие слова, которые обозначают абстрактные понятия и их трудно облечь в какую-то массу.

Вы не поверите, какое огромное количество замешательств у людей связано с тем, что они просто не понимают слова. То есть они их не могут декодировать в представления. В результате человек может прослушать/просмотреть аудио/видеозапись или прочитать несколько страниц, но в голове у него ничего не остается. И тогда он начинает сомневаться в своих умственных способностях, считает, что материал слишком сложный или лектор рассказывает непонятно и т. п.



Что нужно сделать, чтобы не попасть в ловушку непонятых слов? Внимательно отслеживать, все ли встречающиеся вам слова вы действительно можете транслировать в какое-то представление. Наивысшая абстракция, которая у нас существует — это человеческий язык, речь. Слова — это просто звуки, если эти звуки чему-то соответствуют, если вы их можете правильно декодировать в конкретные представления, то у вас проблем не будет.

Прояснять рекомендуется не отдельные слова, а готовые фразы-шаблоны, включающие эти слова (слова вне контекста непригодны к использованию). Если вам попалось слово, в значении которого вы не уверены, предлагаю вам сделать следующие простые шаги:

1. Прочитайте и поймите значения слов в фразе по объяснению в словарях (например, можно использовать эти словари: <http://slovari.yandex.ru>, <http://dic.academic.ru/> или им подобные).

2. Подберите актуальную для себя фразу с использованием нужного значения слова (в словарях обычно есть примеры), проговорите ее вслух. Можете также записать ее на бумаге или в файле и держите в поле зрения во время прояснения.

3. Вспомните или вообразите ситуацию, в (описании) которой можно использовать эту фразу.

4. Мысленно «отыграйте» эту ситуацию как в театральной сценке, вставив фразу в нужное место, обращая внимание на

- Образ, картинку, что видно, что слышно;
 - Движения, ощущения;
 - Эмоции, чувства;
 - Мысли, идеи;
 - Поведение окружающих;
 - Слова, предложения.
5. Прodelайте это еще с 2—3 ситуациями из реальной жизни.
6. Отпустите фразу и читайте дальше.

Иногда мы сталкиваемся с тем, что говорящий сам не представляет, о чем он говорит. За его словами нет никаких образов, никаких представлений. Ярким представителем такого способа говорения является знаменитый российский канцелярит:

Товарищи! Вследствие последних событий на международной арене и обстоятельств, которые сложились в нашем районе в разрезе той ситуации, которую мы все можем наблюдать, я должен вам сказать, что данные обстоятельства несомненно повлияли на все сферы нашей жизни, в том числе и на общий уровень жизни наших людей, и на многое другое. Я должен констатировать, что, несмотря на все усилия, предпринимаемые на различных уровнях власти, включая как верховную власть, так и местные органы самоуправления, на местах имеются некоторые недостатки, с которыми мы сталкиваемся

в нашей повседневной жизни. Но, несмотря на это, наш район уверенно движется...

Есть такие виртуозы, которые могут говорить минут 40, и при этом вообще ничего не сказать. Я с этим сталкивался в своей переводческой практике. Поэтому, если вы вдруг замечаете, что поток слов лектора не декодируется в какие-либо конкретные представления, то, возможно, проблемы не у вас, а у лектора.

В наше время, на YouTube и других видеохостингах можно найти обучающие видео на все случаи жизни. Думаю, это хорошо.

Мои он-лайн тренинги тоже можно смотреть в записи. На основе видеозаписей моих живых тренингов у нас сделаны дистанционные курсы <http://olegmatveev.org/shop/distancionnye-kursy>. В общем, видео/аудиоматериалов великое множество, главное — научиться использовать их эффективно. В этой главе мы рассмотрим некоторые нюансы, связанные с обучением по видео/аудиозаписям.

Диапазон внимания — это промежуток времени, в течение которого человек комфортно и не отвлекаясь может заниматься чем-то одним, не переключаясь на другое.

К сожалению, наша культура построена так, что диапазон внимания все больше сокращается. Если раньше для человека просидеть 45 минут и с увлечением чем-то позаниматься было совершенно нормальным, то сейчас, в современной твиттер-культуре, люди постоянно кликают в интернете, переключаясь с одного на другое.

Так что к нашему списку препятствий можно смело добавить недостаточный диапазон внимания. Но диапазон внимания — это то, что можно тренировать и расширять, если правильно подойти к своему обучению.

— Петров! Разбуди своего соседа по парте!

— А почему я? Это ведь вы его усыпили.

Когда мы чему-либо учимся, то у нас, естественно, имеется некий входящий поток — мы принимаем в себя какую-то информацию: слушаем, смотрим, наблюдаем. Источник входящего потока находится где-то вне нас, мы являемся его следствием. Для нормального функционирования мозга должен существовать и исходящий поток, когда источником являемся мы: надо что-то делать, записывать, зарисовывать, ходить, проговаривать. Причем можно эти потоки чередовать: послушал — записал, зарисовал или делать оба потока одновременно. Например, слушать и ходить.

Если определенное время существует только входящий поток и нет возможности организовать исходящий, то естественная реакция организма — заснуть, отключиться.

Когда учишься по аудиозаписям, то наиболее простой способ скомпенсировать входящий поток — это слушать аудиозапись на ходу, например, гуляя по парку. Гулять по парку ради здоровья — это занятие довольно скучное. Многие люди из-за этого не могут заставить себя бегать по утрам или просто гулять, потому что скучно, не интересно. Самое удивительное, что если два этих вида деятельности соединить, то можно обеспечить себе, во-первых, здоровый образ жизни, а во-вторых, полезное наполнение знаниями. Главное — этим не злоупотреблять, потому что иногда полезно просто ходить по улице и воспринимать окружающую реальность.

Поразительно, но ни в школе, ни в ВУЗе меня не учили делать конспекты. Почему? Ведь это такой полезный навык. Очевидно, преподаватели считают, что ученики должны сами, все тем же волшебным образом, этому научиться.

Конспектирование позволяет нам легко сбалансировать входящий и исходящий потоки, надо только научиться конспектировать правильно.

Три графы

Есть замечательный прием, который пришел ко мне из переводческой профессии. Он применяется при последовательном переводе, когда оратор или выступающий что-то рассказывает в течение определенного времени, потом делает паузу, и во время этой паузы переводчик переводит то, что оратор сказал. Они говорят по очереди (последовательно): то выступающий, то переводчик.

Выступающий может быть фигурой очень важной и по щелчку руки переводчика

не станет останавливаться, поэтому приходится как-то записывать, что он говорит. Представьте себе, что он будет говорить минут 20, в голове переводчика это все явно не поместится, поэтому в переводческой среде был разработан особый способ записи.

Лист бумаги заранее делится на три графы (вертикальные колонки). Первая графа «Кто, что», вторая «Что делает», а третья для всего остального, что успеешь записать.

КТО/ЧТО	ЧТО ДЕЛАЕТ?	ДОПОЛНЕНИЯ

Помните, как в школе был разбор предложения по членам предложения: одной чертой — подлежащее, двумя чертами — сказуемое, пунктиром — дополнение?

Когда оратор говорит какие-то фразы, то первое, что переводчик замечает, это о чем вообще идет речь, какие действующие лица и предметы. Второе — что они делают, какое между ними происходит взаимодействие, и третье — это то, что в народе называют «водой», всякие эпитеты и украшения.

Самое интересное, что первые два элемента составляют 90—95% всей информации, и этого достаточно. Все остальное ваш эмоциональный ум вам дорисует, когда вы будете читать свой конспект.

Mind Map

Можно не только конспектировать по трем графам, но и создавать схему: рисовать кружочки, их подписывать, обозначать взаимодействия между ними и т. д. Есть специальные программы, которые позволяют делать довольно сложные и, несмотря на это, наглядные и понятные схемы. Погуглите «mind map» и вы найдете много всего полезного.

Попробуйте конспектировать любым удобным для вас способом и вы увидите, как ваш диапазон внимания начнет постепенно увеличиваться.

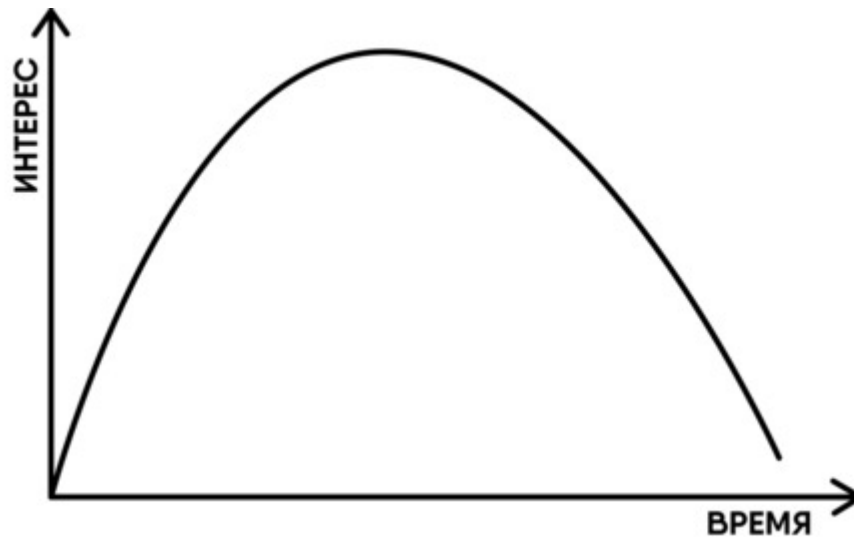
Кроме этого, зарисовывание и составление схем помогает восполнить недостаток массы.

Этот принцип работает не только при обучении по аудио/видеозаписям, но и в любой деятельности.

Когда у человека возникает желание воспринимать какой-то новый предмет, то он склонен планировать некую деятельность, подбирать материалы для обучения. И еще он себе пишет план. Например, «сегодня просмотреть один час видео» или «прочитать 15 страниц книги». Вот он берет книгу и начинает ее читать.

Сначала ему интересно, поскольку он сам выбрал эту деятельность, мотивируясь полезными соображениями. Он прочитывает первую страницу, ему становится интересно, вторая-третья-четвертая-пятая-шестая — становится еще интересней. Допустим, на седьмой странице он достигает момента пикового интереса, и вот когда он читает восьмую страницу, то у него идет некий спад. Когда он начинает читать девятую, то чувствует, что интерес начинает падать. Если попробовать изобразить некий график, где по горизонтальной линии будет время, а по вертикальной — линия интереса, то получится горка: будет вершина интереса и падение интереса.

Есть очень важный закон: оптимальным моментом для прекращения этой деятельности является точка пикового интереса! Как только вы ее достигаете, следует немедленно прекратить заниматься этой деятельностью, надо отложить ее на некоторое время, чтобы она «остудилась», и приниматься за нее только к тому моменту, когда у вас восстановится ресурс. Тогда вы сможете снова подключить и использовать свежий диапазон внимания.



Основная трудность здесь заключается в том, как определить этот момент пикового интереса. Вам нужно научиться за какой-то небольшой период времени понять, что вот уже пошло падение, тогда вовремя остановиться, найти тот момент, где был пиковый интерес, пометить этот момент и сказать себе: «Вот здесь был пиковый момент и здесь надо было остановиться! В следующий раз именно с этого места я и начну».

Смысл в том, чтобы не переходить от работы на интересе к проработыванию объема. Это одна из ошибок, которая вызвана тем, что наше образование очень сильно формализовано и ведется количественная статистика без уделения должного внимания качеству.

Типичная ошибка заключается в том, что есть план, который надо во что бы то ни стало выполнить. Например, я запланировал сегодня посмотреть видео, которое длится 50 минут. У меня должна быть сила воли, чтобы это сделать. Что получается? Допустим, у меня действительно есть сила воли и я, взяв себя в руки, досматриваю видео до конца. Пик интереса был где-то на двадцатой минуте, и к моменту завершения видео у меня возникает полное отвращение, мне хочется все это бросить. Что я и делаю, после чего радостно иду заниматься более приятными делами.

Что произойдет в тот момент, когда я решу продолжить занятия? Например, посмотреть следующий кусок видео. Произойдет то, что и должно произойти: как только я начну смотреть это видео дальше, я вернусь ровно в то состояние, в котором я его смотреть закончил. Если я его закончил в момент пикового интереса, то я вернусь в момент, когда мне очень интересно. С этим интересом я и буду учиться дальше. Если же я применю «силу воли», то я вернусь в момент, когда все отвратительно и, вероятно, пару раз у меня получится заставить себя вернуться к занятиям, но на третий-четвертый раз количество негативных эмоций будет настолько большое, что я просто не смогу себя заставить учиться дальше и брошу это дело.

Явление, когда человек доходит до момента пикового интереса и по каким-то логическим соображениям начинает заставлять себя учиться дальше, называется «превышение». Это очень вредное действие, оно может привести к тому, что предметы, которыми вы занимаетесь, будут для вас отвратительны, даже несмотря на то, что логически мотивация присутствует, человек понимает, что должен учиться и выполнять планы.

В школе из-за того, что у нас все формализовано под коллективные занятия, превышения случаются очень часто и играют свою негативную роль. Ученик ведь не может встать посреди лекции и уйти, потому что понял, что у него на 25-й минуте наступил момент пикового интереса. Поэтому мы в школе имеем то, что имеем: катастрофическую потерю интереса к учебе. Дети ходят в школу общаться и, по возможности, интересно проводить время.

В этом плане, обучение по видеозаписям имеет несомненное преимущество: в отличие от «живого» лектора, видео вы всегда можете поставить на паузу!

Если у вас диапазон внимания составляет 25 минут, и после вы начинаете отвлекаться, то это совершенно нормально. Это естественное свойство человеческой психики. Человек не может бесконечно заниматься одним занятием. Это время ограничено. У взрослых оно обычно побольше, у маленьких детей поменьше, у инфантильных взрослых этот диапазон тоже небольшой. Если вы будете тренироваться, стараясь не попадать в превышение, то диапазон внимания можно постепенно увеличивать.

Допустим, я имею небольшой объем внимания, 15 минут, и я решил заниматься и изучить какой-то предмет. Как же мне тогда учиться? Урывками по 15 минут, постоянно переключаясь на какую-то другую деятельность? Это бывает довольно трудно спланировать, но у нас в запасе есть один хитрый прием.

Ответ довольно простой: предмет нужно учить не по одному источнику, а по нескольким. Например, по трем: три разные книги или видеокурс, книга и аудиокурс, или две книги и видео — возможны различные варианты.

В момент, когда вы достигаете пикового интереса по одному материалу, вы можете совершенно спокойно взять другой источник и продолжить заниматься по нему. Достичь там пикового момента, поставить на паузу и переключиться на третий источник, например, полистать книжку. Источников должно быть не меньше трех. Тогда, к моменту, когда вы закончите заниматься третьим видом деятельности, первый вид деятельности, как правило, достаточно «остынет», и ваш ум будет готов включить следующий диапазон внимания и заняться снова первым видом деятельности, стартуя с точки максимального интереса опять вверх. Это очень полезная штука, обратите на нее внимание.

Конечно, источников может быть больше трех, их может быть 4—5, это зависит от того, как вы их себе подберете, а также от предмета изучения.

При изучении предмета по разным источникам есть еще одно преимущество. Когда я изучаю что-либо, допустим, по одной книжке одного автора, у меня фоново может появляться мысль, что, возможно, этот автор не прав, и то, что я сейчас читаю, на самом деле, не является ценной информацией. Чтобы оценить какое-то данное, его важность или ценность, его нужно с чем-то сравнить.

Параллельное использование нескольких источников как раз и позволяет нам сравнивать. Если источники противоречат друг другу, начинают не состыковываться, значит, надо найти еще источник и посмотреть, что там об этом говорят, либо прийти к выводу, что автор заблуждается в данном месте. Если же противоречий нет или они незначительны, то происходит некая синергия, интеграция, которая заключается в том, что когда я одну и ту же информацию встречаю и там, и там, и там, то это подтверждает мне ее ценность.

Например, если вы изучаете язык, то очень полезно иметь не один аудиокурс, а три разных аудиокурса. Не один разговорный курс, а три разных разговорных курса.

Если вы учите по аудио или видео и в какой-то момент замечаете, что понимание вдруг почему-то пропало, то сначала проверьте, не пропустили ли вы момент пикового интереса. Если это не так, то попробуйте сделать следующее:

1. Прокрутите видео назад, до того момента, когда вам все было понятно.

2. Постарайтесь отследить, что произошло. Возможно, вам не хватало массы?

Попробуйте нарисовать то, о чем рассказывается, смоделировать, используя пластилин, скрепки, кубики и другие подручные средства.

3. Или попало непонятное слово, вы не смогли представить себе, о чем была речь и потерялись? Найдите это слово и посмотрите его значение в толковом словаре.

В этой небольшой книжке я постарался познакомить вас с простейшими основами эффективного самообразования. Надеюсь, что эта информация оказалась для вас полезной.

Дополнительные материалы

Олег Матвеев. Аудиозаписи. <http://podcast.olegmatveev.org/>

Олег Матвеев. Вебинары из серии

«Нешкола» <http://www.youtube.com/playlist?list=PLzatayVVBVIE-b7jz1iO4q6H7-gPn8dkd>

Тест Колби на русском <http://kolbe-ru.com/>

Роберт Кийосаки. Богатый ребенок, умный
ребенок. http://www.koob.ru/kiyosaki_robert/rich_child

Роберт Пирсиг. Дзен и искусство ухода
за мотоциклом. http://www.koob.ru/pirsig_robert/dzen_i_iskusstvo_uhoda_moto

Другие книги по этой теме и множеству других тем, а также тренинги, дистанционные курсы, видеозаписи и прочие полезные материалы вы сможете найти в нашем интернет-магазине МегаОМ: <http://olegmatveev.org/shop>

С наилучшими пожеланиями,

Олег Матвеев

Одна из моих печалей по жизни заключается в том, что вместе с развалом Советского Союза исчез и такой нужный и полезный жанр, как документальные и научно-популярные фильмы. В мое время был такой замечательный детский журнал «Хочу все знать», где показывались очень интересные сюжеты. Сейчас мне из такого больше попадают зарубежные каналы, где еще можно найти что-либо подобное.