

**ОЛЕГ МАТВЕЕВ**

# **КАК УЧИТЬСЯ ЛЕГКО И С ИНТЕРЕСОМ?**



Олег Матвеев

# **Как учиться легко и с интересом?**

«Издательские решения»

**Матвеев О. В.**

Как учиться легко и с интересом? / О. В. Матвеев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962320-1

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 овладевать нужными знаниями легко и получать удовольствие от процесса обучения? На эти вопросы я попытался дать ответ в этой книге.

ISBN 978-5-44-962320-1

© Матвеев О. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Об авторе этой книги	7
Уровни компетентности	9
Неосознанная некомпетентность	10
Осознанная некомпетентность	11
Осознанная компетентность	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Как учиться легко и с интересом?

**Олег Владимирович Матвеев**

*Дизайнер обложки* Софья Палюхина

*Иллюстратор* Софья Палюхина

© Олег Владимирович Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

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 однокашников, 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 счастливицы 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.

## Об авторе этой книги



В этой главе я попробую кратко представиться вам – не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, ещё в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошёл не в науку, а в переводчики, причём в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику «сокращения эпизодов травм», разработанную американским психиатром Фрэнком Гербоди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим «метапсихологом», как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога, с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба – Жильбер Рено из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углублённо в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошёл у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ариэля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи, Жильбера Рено, Ричарда Бартлетта и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исцеление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатьярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названием «Соло-практика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог».



## 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



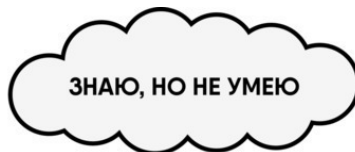
Неосознанная некомпетентность означает, что в уме нет абсолютно никакой информации об определенном объекте, а в подсознании, соответственно, нет никаких навыков с этим объектом связанных.

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

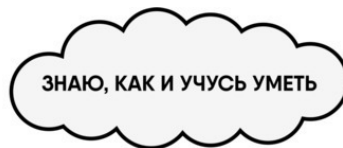


Теперь Маша знает, что можно делать цветы из полимерной глины, и они выглядят в точности как живые! Но она совершенно не представляет, как это делается. Она знает, что не умеет это делать – это осознанная некомпетентность.

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 получается.

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 можно! 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.