



БИБЛИОТЕКА
Ю. ГИППЕНРЕЙТЕР



СИМОН СОЛОВЕЙЧИК

**УЧЕНИЕ
С УВЛЕЧЕНИЕМ**
Секреты любви к учебе



Педагогический
бестселлер

В помощь ученикам
и родителям

Симон Львович Соловейчик
Учение с увлечением.
Секреты любви к учебе
Серия «Библиотека
Ю. Б. Гиппенрейтер»

indd предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=139529

*Симон Соловейчик Учение с увлечением: Детская литература;
ISBN 978-5-17-096089-7*

Аннотация

«Учение с увлечением», книга писателя и педагога Симона Соловейчика. Первый ее вариант вышел еще в 1976 году и разошелся миллионными тиражами. Это переиздание выпущено специально для современных детей и родителей.

Секрет книги в том, что она написана не просто для учеников, а в совместной работе с ними, чтобы общими усилиями понять, как организовать свою учебу так, чтобы она была в радость.

«Учение с увлечением» дает ответ на один из самых трудных вопросов: как учение из тяжелой обязанности и скучного дела превращается в увлечение?

И дело здесь не в методиках, не в игровых форматах.

А в чем?

Ответ в этой книге.

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
1	10
2	12
3	15
4	19
5	22
6	25
Глава 2	26
1	27
2	29
3	32
4	34
5	36
6	38
7	40
8	42
9	45
10	49
11	52
Опыты на себе	58
Глава 3	61
1	62

2	63
3	65
4	68
5	72
Опыты на себе	79
Глава 4	81
1	82
2	84
3	88
4	92
Конец ознакомительного фрагмента.	95

Симон Соловейчик

Учение с увлечением

Серия «Библиотека Ю. Б. Гиппенрейтер»

© Соловейчик С. Л.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

– Да какой это роман! – возмутится читатель, перелистав страницы книги. – Это не роман, а обман!

Нет обмана. Роман. Потому что о любви, потому что в книге десятки героев, а действие ее происходит по всему миру. Чем не роман?

Это роман о любви к учению, такой же драматичной, как и всякая любовь: здесь страдания, страсти, томление, надежды и разочарования, через которые проходит каждый человек.

В учении все зависит от науки, от учителя и от ученика.

О науке написаны десятки миллионов книг. Для учителя – миллионы. А для ученика?

Есть руководства для юных конструкторов, созданы инструкции по разведению рыбок в аквариуме, есть самоучители игры на гитаре. Но книги о любви к учению нет!

Ужасная несправедливость!

Этот роман – попытка исправить положение. Автор был бы мошенником, если бы уверял, будто всякий, кто в ночь прочтет эту книгу, наутро проснется отличником. Конечно, нет! Все советы в этой книге еще нуждаются в дополнительной проверке, потому что главная наша цель – не советы, как надо, а собственная попытка каждого из вас, дорогие читатели, полюбить учиться. Это опыты на себе. Это исследование. Исследование, в котором уже приняли участие боль-

ше трех тысяч экспериментаторов от десяти до шестнадцати лет. Они поставили первые опыты, провели первые наблюдения, и автор приносит им глубокую благодарность за труд, за веру и за самоотверженность. Книга построена на опыте этих первопроходцев.

Но кто продолжит это важное исследование в одной из самых таинственных областей человеческой жизни – в науке хорошо учиться?

Может быть, вы, дорогой читатель?

Учение с увлечением!

Глава 1

Учение

Проделаем такой фантастический опыт. Помножим число людей на Земле на число мыслей, какие только приходят в голову человеку за всю его жизнь. Произведение получится огромным. Теперь прикинем, как распределяются мысли людей по содержанию, о чем люди думают.

Если не быть слишком строгими в подсчетах, то можно сказать, что приблизительно из каждых ста мыслей:

девяносто – о практических заботах сегодняшнего дня, о себе и окружающих людях;

девять – о всей своей жизни и о всей стране;

одна мысль – о вечности и человечестве.

Люди думают о дне, о жизни и о вечности. Люди думают о себе, о стране и о человечестве. Мысли, не выходящие за границы сиюминутных забот, занимают почти все наше время – иначе быть и не может. Нельзя вечно думать о вечном: человек живет сейчас, а не в будущем. Но нельзя, невозможно не думать и о высоком – о людях, о стране, о вечности и о человечестве.

Вот круг на плоскости. В нем можно разместить неисчислимое множество точек. Но только одна точка из этого множества – центральная, центр. Она одна в бесконечном числе других точек, но она определяет место всего круга. Так и среди мыслей наших есть **центральные** мысли; и что с того,

что мы не сосредоточиваемся на них с утра до вечера, что не каждый день они приходят в голову? Они есть, эти центральные мысли, и именно они определяют центр тяжести нашей души, ее устойчивость, составляют духовную жизнь человека.

Все остальные главы этой книги будут посвящены сугубо практическим вещам, деловым проблемам учения.

Но несколько минут жизни, несколько первых страниц книги посвятим главным, трудным, центральным мыслям.

Центральные мысли обладают тем свойством, что они касаются вопросов, на которые нет простого, абсолютно ясного и для всех одинакового ответа. Потому они и занимают людей тысячелетиями. Например: «Зачем человек живет?» Или вытекающий отсюда вопрос: «Зачем человек учится?»

Само собой разумеется, что книга про учение должна открываться разъяснениями, зачем же человеку учиться. Пожалуй, и читатель будет расстроен, если автор не убедит его, что учиться – хорошо, а не учиться – плохо. Что хорошо учиться – лучше, чем учиться плохо. Что ученье – свет, а неученье – тьма.

Признаться, я с этого и начал: я написал не одну, а несколько глав, в которых доказывал, что учиться – это хорошо, а не учиться – плохо. Я привел прямые доказательства и доказательства от противного, собрал мнения многих мыслителей, подобрал примеры из жизни великих людей, доказывающие, что ученье – свет, свет и свет. А неученье – тьма. Темень темная и непроглядная. Даже предельно невежественный человек, тот, для кого неученье не тьма, а именины сердца, – даже он, прочитав эти главы, дрогнул бы душой, задумался бы о своей неправильной жизни и, сам того не замечая, потянулся бы к учебнику биологии, всем существом своим осознав, что ученье (вы слышали?) – свет, а

неученье, что там ни говори, – тьма.

Но не дрогнет ничья душа. Никто не прочитает прекрасные главы. Я их выбросил. Никому они не нужны. Потому что любой читатель, только попроси его, с изумительным вдохновением докажет, что ученье – свет, а неученье... Докажет и это: что неученье – тьма!

Нет такого вопроса: «Зачем учиться?»

Сколько мир стоит, все, у кого была возможность, учились. И в Древнем мире, о котором мы много знаем, и в Средние века, о которых мы знаем меньше, и в «век девятнадцатый, железный», и в двадцатом атомном веке вопрос решался и решается просто: у кого есть средства учиться, тот и учится. Состоятельные люди никогда не спрашивали, зачем учиться, а посылали своих детей в школы, гимназии и университеты. Никто из ныне здравствующих миллионеров не пишет в газеты письма с мучительным вопросом: «Зачем учиться?» Они отправляют своих детей в школы сверхдорогие и сверхпрекрасные. Возможность получить образование всегда сопутствовала богатству.

Вслушаемся в слова: образование **дают**, образование **получают**... Дают и получают – как наследство, как богатство.

Так что же понапрасну рассуждать, зачем и для чего учиться? Что уж так интересоваться, свет учение или не свет? Есть один простой и деловой вопрос: какие у нас, у меня реальные возможности получить хорошее образование? Как этими возможностями воспользоваться?

...Мы учимся строить новую жизнь, учимся со всеми признаками учения: с трудом, с ошибками, с постепенным приближением к истине.

Когда мы утром идем на уроки, мы ни о чем таком не думаем, и еще реже говорим об этом между собой. Центральные мысли, то есть мысли о высоком, редко овладевают нами. Но они есть в нашем сознании, они определяют наше поведение, хотя мы не замечаем этого, как не замечаем своих собственных вдохов и выдохов.

Мы ходим в школу, потому что это простая забота каждого дня и потому что это наш долг перед страной и перед своей жизнью. Мы не можем думать об этом каждую минуту, но в действительности дело обстоит именно так. На каждом нашем поступке стоит тройная печать: день, жизнь, вечность. В каждом нашем поступке так или иначе отражены интересы собственные, интересы страны, интересы всего человечества. Так мы вписываемся в пространство и время. Кто не поймет всего этого, тот вечно будет хныкать, как маленький: «Зачем учиться? Зачем мне математика? Зачем биология? Не хочу!»

А кто поймет, для чего жить, для чего учиться (это, по сути, одно и то же), кто поймет, что только в учении душа разрастается и в ней появляются **человеческие** желания, тот будет учиться напряженно и радостно. Свободно.

Образование дают, образование получают...

Но надо еще уметь его взять!

Однажды ученые задали большой группе ребят простой вопрос: «Как вы сами считаете, соответствуют ли результаты учения вашим возможностям?»

Почти семьдесят процентов из них считают, что они могли бы учиться лучше. Что же им мешает? Может быть, не хватает способностей, трудно учиться?

Все ребята, как один, ответили: «Нет!» Конечно, одним учиться труднее, чем другим, способности у людей разные, но «труднее» – не значит «невозможно». Никто не жалуется на свои способности, и это правильно, это честно. Все ребята действительно могут овладеть серьезными знаниями, у всех достаточно способностей для того, чтобы не просто отсидеть в школе положенные годы, а реально выучиться.

И мы в нашей книге почти не будем говорить о способностях – нет этой проблемы!

Проблема в другом. Большая часть ребят жалуется, что им не хватает организованности и нет у них достаточного интереса к учению, к школе. Но две эти причины можно свести в одну, потому что тот, кому интересно учиться, никогда не страдает от лени и неорганизованности.

Вот главная причина наших школьных бед и неприятно-

стей, вот что мешает многим из нас получить достойное образование: неумение заинтересоваться учением! Между тем только любовь к знанию, к школе дает силы для того, чтобы преодолеть многотысячный массив уроков и получить хорошее среднее образование.

Долгое время считали, что без скуки учения вообще нет, а нелюбовь к учению – обычное, естественное явление. В некоторых странах еще совсем недавно учителям разрешали бить детей на уроках. Считалось, что это нормально: дети не хотят учиться, а учитель заставляет их.

И вдруг в последней четверти прошлого века положение резко изменилось. Вдруг оказалось, что недостаточно просто учиться, а необходимо всем учиться с увлечением.

Учение с увлечением нужно всем без исключения!

Что же произошло?

Есть по крайней мере три причины этой перемены.

Первая причина – в обязательности среднего образования. Прежде было так: не хочешь учиться – не учишь, твое дело. А теперь никто не спрашивает, хочешь или не хочешь, считаешь себя способным или не считаешь. Учись! Развивай способности!

Но если охоты учиться нет – учение мучительно и бессмысленно. Только увлечение создает то напряжение духовных сил, которое ведет к развитию способностей. Все знают: у кого большие способности, у того обычно есть интерес к занятиям. Но не все знают обратное правило: у кого больше

интереса, у того быстрее развиваются способности. Увлечение и способности тесно связаны между собой.

Вторая причина – в быстром прогрессе науки и техники. Каждому приходится учиться и переучиваться почти всю жизнь. Прежде говорили: «Учись!» Теперь правильно будет добавлять: «Учись учиться!» Кто не научился в школе учиться, у кого нет любви к учению, тот рано или поздно отстанет в жизни. Идея непрерывного учения, учения всю жизнь, висит в воздухе. Интерес к учению и умение учиться теперь становятся такими же важными результатами школьных лет, как и знания. Кто кончает школу с ненавистью к учению – пропадет, даже если у него в аттестате все пятерки. Кто кончает школу с желанием учиться – тот в выигрыше, даже если у него не блестящий аттестат. В аттестате отметок за увлечение не ставят, но жизнь их ставит каждому.

Третья причина в том, что по окончании школы далеко не все выпускники сразу находят свой путь в жизни, выбирают карьеру, поступают в институты. Как же подготовить себя к тому, что до поры до времени, пока не определишься со своим выбором, надо будет браться за любую работу? Да еще и так, чтобы образование пошло впрок, не привело к разочарованию. Образование с разочарованием – это еще зачем?

Путь один: приучить себя везде работать с интересом, никогда не теряя чувства полноты жизни. Недавно еще можно было допустить роскошь учиться без увлечения, лишь бы

кончить школу. Сегодня учиться без интереса – значит под-
рывать основу своей будущей жизни, заранее приписываться
к лагерю разочарованных и унывающих.

Таково положение дел, если смотреть правде в глаза. Уче-
ние без увлечения стало не просто плохим учением, как бы-
ло всегда, – оно теперь немыслимо. Сегодня учение с увле-
чением, завтра – увлекательная жизнь.

Но, скажут, в жизни часто приходится делать то, чего не хочется. Разве может всякая работа быть увлекательной? Разве могут, например, все школьные предметы быть одинаково интересны? И что получится, если человек привыкнет делать только интересное для него?

Здесь что ни вопрос – то ошибка.

В жизни часто приходится делать неинтересное? Нет! Расспросите людей, добившихся значительных успехов, будь то ученый, журналист, сталевар, слесарь, учитель. Все они скажут, что никогда не делали того, что не хочется делать. Они выполняют все, что требует от них жизнь и долг, но именно это они и сами хотели бы делать. Долг – на первом месте для таких людей, интерес – на втором, но долг и интерес идут следом, как два сцепленных тепловоза, ведущих тяжелый состав. У тех, кто работает по чувству долга, но с отвращением, и у тех, кто работает с интересом, но при этом не выполняет свой долг, одинаково неполная, неполноценная, мучительная жизнь. Радость приходит к тому, кто выполняет свой долг с радостью.

Спрашивают: разве может всякая работа быть увлекательной?

Может! Присмотримся к окружающим нас людям. Одни за **всякую** работу берутся серьезно, с охотой, даже если это

мытье посуды или другая вроде бы нудная домашняя работа. Старое правило:

Всё, что стоит делать, стоит и того, чтобы делать это хорошо.

Другие же, наоборот, стонут от всякой работы, она кажется им обременительной и скучной. Ах! Опять эта посуда! Ах! Опять идти на работу! Ах! Ах! И всегда кажется, что есть на свете какие-то другие, более интересные дела... Катастрофическая неспособность увлекаться **любой** работой заложена в таких людях еще в детстве. Это самые несчастные люди. Среди них больше всего завистников.

Есть молодые люди, которые знакомятся с одной девушкой, потом с другой, третьей, и кажется им, что и та нехороша, и другая, и третья... А вот четвертая будет хороша. Но и четвертая будет не по душе, потому что молодой человек **не умеет любить**, не научился...

Точно так же и с работой.

Исполнение долга приносит радость, чувство удовлетворения, и если этого нет, значит, что-то не так с человеком, неправильно он воспитан, неправильно понимает жизнь.

Учение с увлечением – первый шаг к будущей ответственной, серьезной жизни, полной смысла и радости.

Умение работать с любовью на всякой работе, умение с увлечением заниматься любым необходимым и важным делом, умение искать и находить интерес в нем – это свойство характера самому можно воспитать в себе.

Основная мысль этой книги: человек может сам научиться работать с увлечением!

Как бы ни был увлечен человек историей, спортом или математикой, он должен быть достаточно культурен, чтобы **все** необходимые дела встречать без отвращения.

Ведь что такое культура? Культурным мы называем все, что обработано в интересах человека и в традициях общества, к чему **приложены усилия**. Культурное противоположно дикому. Яблоня-дичок дает кислые, сморщенные плоды, в рот не возьмешь. Яблоня, над которой работали, дает плоды большие, красивые и вкусные. Это культурное растение. Так и в человеке: у него есть культура мысли, если он много учился, и культура поведения, если его хорошо воспитывали, и культура тела, если он занимался спортом... А культура чувств? Культура желаний? Культура интересов? Эти виды культуры тоже не приходят сами собой, тоже требуют работы, воспитания и самовоспитания. Иначе выходит человек-дичок, дикий человек среди развитых, культурных людей. Дикарь в наши дни не тот, кто ходит в набедренной повязке и ест сырое мясо, — дикарь тот, к воспитанию которого не приложено никаких усилий, и потому он не умеет управлять собой, своим телом, своими движениями, своими мыслями, желаниями, чувствами, интересами.

Макаренко писал одному своему бывшему ученику:

«...У человека должна быть единственная специальность

– он должен быть большим человеком, человеком настоящим. Если ты сумеешь это требование понять... везде для тебя будет интересно и везде ты сможешь дать что-нибудь ценное в жизни».

Везде тебе будет интересно! Везде дашь ценное!

Кто не развил в себе **общего** интереса к жизни, кто не умеет увлекаться каждым делом, каким ему приходится заниматься, тот может и не найти своего главного увлечения, своего призвания.

Могут ли все учебные предметы в школе быть интересными?

Могут! Каждому человеку одними предметами легче увлечься, а для того, чтобы полюбить другие, требуются определенные старания. Культурному человеку это не страшно. Культурный человек приучает себя ко всем предметам относиться творчески, увлеченно, с уважением. Он не позволяет себе делать какую-нибудь работу со скукой. Здоровый, нормально развивающийся человек никогда не скучает, не знает, что такое скука.

Иногда говорят: «Что получится, если человек с детства привыкнет делать только интересное для него?»

Но кто же к этому призывает? Никакого «только» нет. Учение с увлечением – это вовсе не учение с развлечением. Школа не цирк, она не может развлекать, не должна этого делать. Школа – труд, серьезный, долгий, иногда и тяжелый умственный труд. В школьной программе есть предметы по-

труднее и полегче, и в каждом предмете есть разделы поинтереснее и поскучнее. Школа дает знания в системе, в этом ее главная ценность, и потому она не может выбирать лишь то, что интересно: никакого учения не получится.

Именно потому, что школа не развлекает и не дает выбора, учиться в школе с увлечением — это и значит воспитывать в себе чувство долга и учиться выполнять долг охотно, творчески. Именно школа воспитывает культуру отношения к жизни.

Не только интересное делать, а все, что нужно, делать с интересом.

Понятна ли разница?

6

Но если уж читатель так любознателен, что все же хотел бы получить точный ответ на вопрос «Зачем учиться?», то лучше всего привести слова выдающегося педагога Василия Александровича Сухомлинского. Вдумаемся в них, это одна из самых важных центральных мыслей. Каждый сам сумеет доказать ее истинность:

Человек должен учиться, потому что он человек.

Глава 2

Увлечение

Центральные мысли тогда хороши, когда они ведут к практическим делам, к улучшению жизни. Поэтому без дальних околичностей возьмемся за работу.

Обычные романы строятся по такой схеме: двое встречаются, и сразу, с первого взгляда, вспыхивает любовь. Но что-то мешает им, возникают препятствия. Влюбленные преодолевают их, совершая героические поступки, и наконец соединяют свои жизни. Или умирают, как Ромео и Джульетта.

В школьном «романе», романе учения, все не так. Двое, например человек и математика, встречаются, но любви не выходит... Какая-то сила, не столь явная, как вражда двух семейств, но такая же опасная, мешает любви. Человек не любит математику, а математика не любит человека, что и выражается двойками в дневнике. Школьный дневник – это сборник рассказов о счастливой или несчастной любви...

Итак, безнадежный случай? Неминуем трагический конец?

Нет, как и во всяком романе, здесь тоже возможны два окончания, печальное или счастливое: человек преодолевает таинственную враждебную силу, любовь его разгорается, и любовью он побеждает математику или другие страшные для него предметы.

Наша практическая задача – привести роман с обычными

школьными науками к счастливому концу, к победе любви.

Но возможно ли это?

Даже сама мысль – научиться **любить** – кажется на первый взгляд странной, сумасшедшей и чем-то неприятной. Разве любовь приходит по желанию? Разве мы можем управлять своими интересами?

Но не стоит торопиться. В науке всегда так: каждая новая мысль поначалу кажется абсурдной. Потом говорят, что в ней ничего нового нет. Потом привыкают к ней и оценивают ее по справедливости.

2

Вспомним какое-нибудь занятие, которое мы любим, самое простое. Ну, скажем, катание на коньках. Если мы любим кататься, значит, мы вполне прилично держимся на льду, не хуже других, и уж, во всяком случае, не стыдимся ходить на каток. Кто не может устоять на коньках, тому и мысль о катке ненавистна. А кто не пробовал выйти на лед, тот просто равнодушен к катанию.

Катание на коньках само по себе не интересно и не скучно: все зависит от того, насколько хорошо мы умеем кататься. И так все в жизни, тут нет никакого открытия: интерес прячется не в делах, не в занятиях, а в нас самих. Что умеем делать хорошо – то и любим. Чего не умеем – того и не любим. Любовь всегда требует хоть немного взаимности!

В учении – то же самое. Отчего неорганизованность, «слабая воля», «не хочу», «не могу», «не люблю» и прочее? Да не получается у нас в той степени, как нам хотелось бы, вот и все! Запустили, пропустили – тысячи причин можно найти, но в основе всегда будет одно: **не получается**. Потому и скучно. А коли скучно, то и лень и бессилие.

Выходит то, что называют заколдованным, или, еще страшнее, порочным кругом. Неинтересно, потому что не занимаешься, а не занимаешься, потому что неинтересно!

Вот серьезная беда всех, кто не успевает в школе. К несча-

стью, эту беду не всегда замечают. Рассуждают просто: сиди да учись! И не принимают во внимание, что как раз это и есть самое трудное – сесть за книги. Сил не хватает, потому что нет интереса.

Если неинтересно и потому нет сил заниматься, то нельзя от этого отмахиваться, как от причины недостойной, неважной, надуманной, неуважительной. Эта причина действительно существует, и она так сильно действует, что, сколько бы человека ни ругали, сколько ни объясняли бы ему, что география увлекательна, а геометрия полезна, а литература необходима, сколько бы ни повторяли, что не учиться – стыдно, дело с места не сдвинется, потому что причина слабого учения остается: заколдованный круг продолжает вертеться, одни только двойки слетают с него.

Можно самым прекрасным образом понимать необходимость учиться и сознавать свой долг; можно мучиться от стыда и презирать себя; но до тех пор, пока не преодолеешь этот порочный круг, настоящего учения не будет.

Серьезные проблемы нельзя обходить, их надо решать. Будем искать выход!

Если мне уже пять лет исполнилось и первые мысли забрезжили в моей голове, с этой поры я сам отвечаю за свой характер, за свое образование, за свою судьбу, и нет в мире виноватых! Нечего мне жаловаться! Я должен сам искать и находить выход из любого трудного положения!

Нельзя в жизни все и сразу понять, нельзя все и сразу ис-

править. Так не получается. Но двигаться в сторону понимания и исправления – можно!

И из порочного круга, в который попадает тот, кто недостаточно хорошо учится, должен быть выход. Такой, чтобы каждый мог сам, ни на кого не надеясь, переменить ход своей учебной судьбы, вырваться из неблагоприятных обстоятельств и начать учиться хорошо и с неизменным увлечением. Только надо найти его, этот выход! Что с того, что он никому не известен? Надо найти его.

Я стал расспрашивать учителей: может, кто-нибудь на-толкнет на ответ.

Учителя хорошо знают, как учить детей. Но никто не мог сказать, что делать человеку, если он попал в заколдованный круг скуки и неумения работать. Некоторые сердились: «Да что тут такого? Какие еще хитрости нужны? Позаниматься как следует, вот и вся хитрость! Безнадежно отстал? А кто виноват?»

Я засел за книги, месяцами ходил в самую большую библиотеку в нашей стране. Там тысячи книг об учении в школе. Но все они о том же – как учить ребят или как лучше учиться тому, кто **хочет** учиться лучше. Но что делать человеку, если он не в состоянии сесть за книгу и подумывает о том, чтобы бросить школу, об этом в книгах не написано!

Тогда я стал расспрашивать ученых: нет ли общего правила, по которому можно было бы преодолеть инерцию заколдованного круга?

Один крупный ученый, профессор психологии, сказал мне, что он не слышал о таких правилах, но что, очевидно, надо найти слабое звено, слабое место в этом круге и на него направить все усилия. Однако этот совет не годился. Если бы все было так просто, то не было бы никакого **круга**, была бы **цепь** причин – устрани какой-то один недостаток, поломку

в цепи, и все в порядке. А у нас – безвыходное положение!

Человек не может заниматься с успехом, пока он не позанимается...

Однако долгие поиски редко остаются безрезультатными, и в конце концов оказалось, что есть правило обращения с «порочными» кругами, оно известно! Его знают, например, физики. Когда они в своих теоретических рассуждениях встречаются с подобной трудностью, они используют метод **последовательного приближения**. То есть не пытаются сначала полностью преодолеть одну беду, потом – другую, а постепенно, последовательно уменьшают то одну трудность, то другую и так приближаются к цели.

Среди двух наших врагов – нежелания и неумения – нет слабейшего, их нельзя победить поодиночке, они набирают силы один от другого. Надо бороться сразу с обоими.

Если ты попал в порочный круг, то бесполезно устремлять все силы на устранение лишь **одной** трудности. Надо браться **за обе задачи сразу**, браться за это «чертово колесо» не одной, а **двумя руками** и постепенно, постепенно раскручивать его в противоположную сторону!

Что получается?

Немного поленился и поработал меньше, чем нужно, – немного меньше стало интереса – немного труднее стало работать – еще меньше успеха – еще меньше интереса – совсем мало работы – совсем нет интереса – все плохо.

Так действует заколдованный круг.

А если хоть немножко интереса? Тогда чуть-чуть прибавится работы – последует первый, маленький успех – чуть больше интереса и желания работать – больше работы – больше успеха – еще больше работы – еще больше успеха – еще больше интереса – и, наконец, учение с увлечением.

Так, в идеале, можно было бы раскрутить заколдованный круг в обратную сторону, использовать его коварные свойства против него же!

Весь вопрос в том, за что ухватиться. В заколдованном круге надо искать не слабейшее место – его нет, а просто что-нибудь, за что сподручнее взяться, к чему можно приложить силу.

Но за что именно браться?

Однажды, роюсь в книгах, я нашел работу психолога, который занимался с отстающими первоклассниками и обнаружил, что стоило **чуть-чуть** повысить желание ребят работать, как все они стали нормально учиться, даже те, кто считался неспособным. Правда, то были первоклассники, и с ними рядом был опытный человек, который вел их... А если самому? Если самому хоть немножко повысить каким-нибудь образом интерес к работе – нет ли здесь возможности «ухватиться» за наш заколдованный круг?

Ведь нам на первых порах нужна хоть капля интереса, совсем немножко, а потом уж мы сумеем развить его. Главное, чтобы он зародился!

Попробуем порассуждать. Что происходит, когда нам предстоит сесть за скучную работу? Мы заранее знаем, что она скучна, что ничего у нас не получится. Работа еще не началась, а уже скучно! Действует «установка»: так, в цирке выходит клоун, еще ничего не сказал, а нам уже весело – мы заранее знаем, что будет весело, у нас установка на веселье. Однако установку можно изменять по собственной воле, потому что она поддается влиянию воображения. Это доказано в опытах. Если бы мы могли **вообразить**, что будет интересно, мы внутренне настроились бы на интересную работу, а это как раз нам и нужно на первых порах! Вообразить? Это

кажется доступным...

Итак, задача сводится к тому, чтобы каким-то образом настроить себя на интересное, привести себя в хорошее настроение. Но эту задачу решить можно, потому что известно: человек смеется, когда ему весело, но даже грустному становится веселее, если его каким-то образом рассмешить. Некоторые психологи считают, что и грустно нам потому, что мы плачем, а не наоборот! И боимся мы потому, что дрожим, а не потому дрожим, что боимся! Это не совсем верно, но что связь между нашими **действиями** и нашими чувствами двусторонняя – это несомненно. В человеке все взаимосвязано, все причины и следствия постоянно меняются местами.

Переберем факты, которые есть в нашем распоряжении:

1. Стоит хоть немного повысить интерес, как работа сразу идет лучше.

2. Человек в принципе может сам заинтересоваться даже очень скучным делом.

3. Работа кажется более интересной, если мы настроились на то, что она будет интересной.

4. Не только поведение зависит от настроения, но и настроение зависит от поведения.

Руководствуясь этими фактами, можно, пожалуй, выработать некоторую стратегию – генеральный план борьбы с порочным кругом, мешающим учиться.

Если нам так важно садиться за работу с определенным настроением, а настроение зависит от поведения, то надо сначала посмотреть, что же с нами происходит, когда мы принимаемся за **любимую** работу.

Мы потираем руки от удовольствия.

Мы улыбаемся.

Мы тщательно готовимся, предвкушая удовольствие.

Мы словно говорим себе: «Я люблю тебя, биология! Я с удовольствием почитаю, что написано в книге, и с удовольствием буду учить!»

Другими словами, мы производим ряд физических (потти-

вание рук) и мысленных действий.

Вот точно то же самое надо делать тогда – и особенно тогда! – когда садишься за приготовление уроков по нелюбимому предмету.

По закону взаимосвязи, после некоторых повторений – а не в первый раз! – обязательно должно появиться хорошее настроение. Появится **установка** на интересную работу, и она, работа, действительно станет хоть немножко интереснее!

Нет, не надо ожидать, что мы сразу и навсегда полюбим, например, географию, если прежде не любили ее. Чтобы полюбить какой-нибудь учебный предмет, надо хорошенько позаниматься им, мы уже говорили об этом.

Не географию полюбим сначала, а свою работу над нею! К работе отнесемся с интересом!

А это уже выглядит вполне реальным. Полюбить работу – это доступно всем, даже самым ярым ненавистникам географии.

...Вот первый шаг, первая зацепка: психологическая подготовка к работе, настрой на работу. Потираем руки, улыбаемся и объясняем в любви будущей работе. Неважно, что мы вроде бы кривим душой (никакой любви нет, а мы говорим: «Я люблю тебя!»). География ведь не человек, мы никого не обманываем и даже себя не обманываем, потому что мы и вправду не знаем, любим мы географию или нет, – мы с ней попросту незнакомы, так как мало и без удовольствия занимались ею. Как в известном романсе: «Люблю ли тебя, я не знаю, но кажется мне, что люблю...»

И тут же вспомним метод борьбы с порочным кругом: последовательное приближение! Устранять обе зловередные причины сразу! Браться за дело двумя руками!

Одной установки на интересную работу мало. Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки это будет легче) и сделать работу более тщательно, чем всегда. Более внимательно. Отдать ей больше времени. Не торопиться.

Тщательность – основной источник увлечения работой.

Глубокое заблуждение считать, будто мы плохо работаем оттого, что нам скучно и неинтересно. Дело обстоит как раз наоборот: нам неинтересно оттого, что мы работаем плохо,

не тщательно, без духовной активности!

Это можно было бы доказать на многих примерах. Я видел людей самых увлекательных профессий – артистов, журналистов, ученых, которые проклинаят свою работу и считают ее невероятно скучной. Почему? Потому что не умеют делать ее хорошо. Кто старается работать лучше, тому интересно, кто отлынивает от работы – тому скучно.

Психологическая подготовка плюс тщательность в работе... Теоретически все получается. Но пока что у нас в руках не правило, а только гипотеза – предположение. Мы предполагаем, что каждый человек может вырваться из порочного круга плохого учения, если в качестве первого шага будет психологически готовиться к работе и делать ее тщательно. Но так ли это на самом деле?

Это надо было проверить на опыте. Надо было найти добровольцев, готовых провести опыты на себе. Причем следует сказать, что опыты эти не столь безопасны, как может показаться на первый взгляд. Ведь если никакого интереса не возникнет и улучшения работы не получится, то человек испытает разочарование, а разочарование не остается без следа. «Вот, – начнет думать человек, – у меня такой безнадежный случай, что никакие приемы не помогают! Нет, наверно, я и вправду неспособен к учению».

Согласитесь, что это не очень приятно.

И все же было решено рискнуть и обратиться к школьникам – может быть, хоть кто-нибудь решится проверить нашу гипотезу на себе? Признаться, было страшновато: найдутся ли желающие?

Однако на первый же призыв откликнулись тысяча семьсот учеников: они сообщили, что готовы немедленно при-

ступить к опытам на себе. Позже и другие ребята принялись за опыты, всего – больше трех тысяч человек.

Первой откликнулась Лена Жукова из Москвы. «Меня зовут Лена, – сообщила она, – я учусь в 6 «Б» классе. Завтра у нас литература, и учить я ее не собиралась, но, прочитав о вашем опыте, я решила провести его, и вот передо мной лежит ненавистный учебник литературы. Ну, приступаю!!! Учение с увлечением!»

И так, преисполнив свои сердца мужеством, к опыту приступили сотни мальчиков и девочек по всей стране.

Вот с какими учебными предметами начали экспериментировать самые первые участники опыта:

География – 328 человек.

Русский язык – 251 человек.

Математика – 212 человек.

Физика – 200 человек.

Биология – 192 человека.

Иностранный язык – 175 человек.

Литература – 47 человек.

Химия – 33 человека.

Несколько ребят сочли, что самый нелюбимый для них учебный предмет – рисование, пение, природоведение, технология и физкультура, но таких было мало. Ришат Хатмулин из города Карабаш понял слово «предмет» несколько

буквально и сообщил: «Самый скучный для меня предмет – таскать ведра с водой. Я приступаю к опыту с этим предметом со 2 октября».

Как видим, предметы в основном распределялись по степени трудности и по количеству возможных неприятностей. действительно, больше всего затруднений бывает у школьников с грамматикой и математикой. Это закономерно. Но почему интереснейшая география вдруг вышла на первое место среди нелюбимых предметов – это загадка, и сказать по этому поводу решительно ничего невозможно. Когда ставишь эксперимент, тебя всегда поджидают неожиданности, к этому надо быть готовым.

Прошло несколько недель, и начали приходить письма-отчеты.

Результаты превзошли все ожидания!

«Когда я начинаю учить русский язык, я... позевываю, – признавалась Катя Тукмачева. – Так мне скучно! Я начала опыт с того, что первым делом бросила позевывать. Так хочется, а сожму челюсти – ничего. Перед выполнением русского языка я нарочно делаю себя веселой, как перед историей (мой любимый предмет). Я прыгаю, кувыркаюсь, пою, представляю себе, что будет интересно, как история. Так продолжалось 12 дней. И, представьте себе, это вошло в мою привычку – веселиться. На самом деле русский язык стал казаться мне интересным предметом!» (г. Нолинск, Кировской области.)

Катя абсолютно верно поняла правило. Надо вспомнить, как **ты** ведешь себя, когда приступаешь к любимому занятию, и точно так же поступать перед нелюбимым уроком!

«Меня зовут Петя Грибанов, – сообщал другой участник опыта из Днепропетровска. – Я продолжал опыт 14 дней. Я садился за английский язык так, как вы советовали, с веселым лицом, хотя самому плакать хотелось. Я хотел сделать учебу английского языка делом веселым, что у меня понемногу и стало получаться. Опыт удался, я все больше и больше

ше понимал. Спасибо Вам за хороший и добрый совет! Учение с увлечением!

С уважением, Петя».

«У меня скучный предмет география. Мне было скучно на уроках, я не мог дождаться, когда же будет звонок. Потом мы в классе стали проводить эксперимент „Учение с увлечением“. Я подумала, что у меня опыт должен получиться обязательно. Когда кончился классный час, я пришла домой и села за географию со смешными упражнениями. „Я люблю тебя, география!“ – повторяла я. Мне она показалась не такой скучной, как было раньше. На другой день я сходила в библиотеку и взяла книгу по географии. Дома я сначала убралась в комнате и с веселым настроением взялась за географию. И вот урок. Я стала слушать внимательно. Теперь мне география нравится. Я с нетерпением жду этого урока. Галя Малышенко» (село Амурзет, Еврейской автономной области).

«После того, как я получил журнал, я решил заняться опытом. На другой день по расписанию была физика – скучный предмет. Я решил ее превратить в интересный предмет. Физику я начал учить первую (хотя всегда учил последнюю). У меня создалось приподнятое настроение, а настроение – залог успеха. Прочитав параграф, я заставил себя вдуматься в содержание, представляя все положительные стороны физики. Раньше я „зазубривал“, и поэтому еще сильнее она казалась мне скучной. Сейчас я, почти понимая смысл, пе-

рассказал основное, что запомнил. Прочитав еще несколько раз, я уже знал параграф (приписка в письме: „Хотя все же я отвлекался, и в этом мой недостаток“). По моему мнению, каждый человек может превращать скучное занятие в интересное. Ведь тут никаких талантов не нужно. Получив скучное задание, нужно не падать духом и представить его себе с лучшей стороны. Если человек старается сделать работу хорошо, ему становится интересно. В этом я убедился на своем примере. На другой день нам были заданы задачи по физике. Это невеселое дело. Я старался решить как можно больше и получше, а не сдуть их в классе. Решение двух задач воодушевило меня, и я с интересом начал решать остальные. Я даже огорчился, когда больше не осталось что решать» (Александр Кладеев, с. Разумовка, Алтайского края).

Человек сжимает зубы, чтобы не зевать, улыбается, хотя готов плакать. Подшучивая над собой, повторяет: «Я люблю тебя, география!» – и все-таки придвигает к себе «ненавистный учебник», оставляя свою ненависть за пределами часа работы, или берется решать задачи, хотя это и «невесело».

Заколдованный круг приостанавливает свое вредное движение и даже – пусть едва заметно! – начинает крутиться в противоположную сторону.

Сообщений, что эксперимент не удался, было мало: всего двенадцать. «Все могут увлечься скучным предметом, только не я!» – с горечью обнаружил один семиклассник. С ним, как видно, произошло то, чего мы боялись, когда начинали

эксперимент: человек разочаровался в себе. Можно, конечно, утешать себя тем, что наука требует жертв, но все-таки этого мальчика жалко. Чтобы он не думал о себе так плохо, стоит заметить, что далеко не все смогли довести эксперимент до конца и прислать победное письмо. А рассказывать о неудаче, видно, не хотелось. Поэтому так мало сообщений о неудачах. На самом деле неудач, конечно, было больше.

Так что оболящаться результатами эксперимента не стоит.

Он доказал, что многие действительно могут сами заинтересоваться нелюбимым для себя предметом. Но все ли? Но каждый ли человек?

Вопрос до сих пор остается нерешенным, ответить на него предстоит читателям этой книги.

Важно другое. В ходе опытов возникли неясности, затруднения и вместе с тем появились экспериментальные данные, позволяющие из этих затруднений выйти.

Возникла, например, такая проблема. Мы говорили: заниматься более тщательно, чем обычно... Но что это значит – тщательно?

Люда Дмитренко поступала так. «Например, – рассказывает она, – я решила сделать географию за полчаса. Если я сделала этот предмет раньше, то я радуюсь, а если позже – то огорчаюсь».

Казалось бы, разумный подход. Но он таит в себе опасность, если не знать, сколько же времени отводить на работу. Разберемся в этом.

...Однажды знакомые попросили меня прийти к ним и повесить старыми газетами книжные полки, чтобы книги не пылились в пустой квартире, пока хозяева будут в отпуске. Я взялся за дело, приколот кнопками первые газетные листы... И вдруг такая тоска меня взяла! Ужасно нудное занятие. Полок много, газеты противно шуршат, кнопки гнутся, на стуле стоять неудобно... Да и вообще, зачем это мне? Зачем я взялся помогать? И без меня справились бы.

Почувствовав, что больше не вмоготу, я сказал себе: как бы там ни было, я отвожу на работу час. Не торопясь и не думая о результатах, я просто отдаю работе час. Сколько сделаю, столько и сделаю и торопиться не буду. Но пока час не кончится, никакими другими делами заниматься не стану.

И представьте, мне сразу стало легче! Я заметил, что теперь я невольно стараюсь завешивать полки аккуратнее, чтобы получилось красиво, хотя кому нужна красота в пустой, запертой квартире! Но я неторопливо выравнивал листы, и кнопки отчего-то перестали гнуться, и на стуле стоять было удобно и даже интересно. Не всю ведь жизнь на стуле стоишь! Естественно, что я закончил работу раньше чем за час, был очень доволен собой, не сердился на хозяев и ушел от них в самом прекрасном настроении.

Перемена произошла оттого, что я отвел работе большой срок, не пожадничал отдать положенное ей время, и в награду за эту маленькую и ничего не стоившую мне щедрость получил удовольствие от работы.

Всякое дело платит за нашу щедрость удовольствием!

То же самое происходит и с уроками, особенно с теми, которые кажутся скучными.

Когда торопишься, внимание распыляется: и работаешь, и следишь за временем. Но если внимание не сосредоточено полностью на работе, то неминуемо она покажется скучноватой, ибо интерес – это и есть сосредоточение внимания!

«Я стала делать так, – сообщает Рая Ц. из Новокузнецка. – Вот я учу по литературе и к стольким-то часам должна это сделать. И я тогда не торопилась, потому что знаю, что успею, и учила хорошо. И удивительно, что у меня оставалось свободное время! Раньше же, хотя я и торопилась все сделать побыстрее, я едва успевала сделать уроки. Наверно,

потому, что, глядя на часы, ахала, что уже много времени, а я еще ничего не сделала, и сразу хваталась за что попало».

Назначим работе время **с избытком** – и оно, время, вернется вдвойне, да еще заплатит и радостью учения.

Лучший способ экономить время в учении – не экономить его за счет учения.

Следовательно, необходимо внести такую поправку: работать тщательно – значит заранее отвести на работу время с избытком и не торопиться, не выгадывать минуты! Обычно говорят: «Береги минуту». Но когда садишься за уроки, беречь минуты как раз и не надо!

И еще один важный вопрос возник: сколько времени надо продолжать опыт?

Теоретически рассуждая, даже один-единственный опыт остается в памяти человека, один-единственный поступок может стать основой полезной привычки. Если бы это было не так, если бы каждый наш поступок проходил бесследно для души, то привычек не было бы вовсе. А мы видим, что привычки то и дело создаются – как хорошие, так и дурные. Все они начинаются с одного-единственного поступка.

Нам нужна именно **привычка** садиться за работу в хорошем настроении и делать ее тщательно. Нельзя же тратить слишком много душевных сил на приемы работы, надо оставлять их для самой работы! К тому же все-таки утомительно каждый раз, садясь за уроки, помнить еще о каких-то правилах. Надо, чтобы правила действовали автоматически, сами собой, а этого невозможно добиться с первого или со второго раза.

Некоторые психологи утверждают, что для образования привычки нужно ни много ни мало, а именно три недели, двадцать один день. Почему так – неизвестно. Но я на собственном опыте убедился, что, например, на новом месте начинаешь чувствовать себя как дома именно через три недели.

Однако посмотрим, что показывает опыт ребят.

Вот несколько сообщений.

«Ничего у меня не вышло, – рассказывает Лена Нагибова из поселка Рудничного, Свердловской области. – И так было 10 дней, и я уже подумала, что у меня совсем ничего не выйдет, но вот на 11-й день я взяла в руки учебник и уже не могла от него оторваться!»

Значит, нужно потерпеть дней десять? Похоже на правду. У москвички Тани Скалдиной интерес появился тоже примерно через такое же время – на 14-й день.

«Мой самый скучный предмет – математика, – сообщила Таня. – И вот 14 дней назад я приступила к опыту с этим предметом. Села за стол и открыла учебник. Когда я потерла руки и сказала учебнику: „Я люблю тебя!“ – конечно, я думала, что мне сразу будет интересно и, может быть, я даже полюблю математику. Но случилось не так. После этого маленького упражнения мне и вправду стало веселее, и я с хорошим настроением начала решать пример. Пример попался трудный, я уже хотела зевнуть, но вспомнила об опыте и не зевнула. Но не получился у меня в этот день опыт. Только я начинала хоть немножко заинтересовываться, как вдруг вспоминала опыт и начинала думать о том, что у меня уже что-то получается, и после этого весь интерес, конечно, уходил. И это продолжалось не один день. Но вот что было 21 сентября. Я опять решала примеры. Второй пример у меня никак не получался. Я попробовала решить его и так и

эдак, но ничего не выходило. Я уже потеряла почти всю надежду, но все еще писала что-то, и вдруг... получился правильный ответ. Я бросилась к учебнику, проверила: все было правильно. Остальные примеры стали как-то сами собой решаться, и спать я ложилась очень радостной. И только лежа в постели, я подумала, что математика – все-таки интересный предмет. На следующий день в школе оказалось, что я вместо трех примеров решила пять. С того дня я математику делаю с увлечением и считаю, что опыт удался».

А восьмикласснику Вене Семенову из Новочебоксарска понадобилось гораздо меньше времени: «Самый скучный для меня предмет – химия. Я собираюсь стать врачом. Говорят, чтобы стать врачом, надо знать химию. Но у меня не получалось ничего. Я ненавижу химию. Решил взяться за опыт. Несколько раз я внимательно прочитал заданный урок. Очень хорошо все обдумал. На уроке химии меня не спросили. У меня испортилось настроение. Дома рассказал отцу, а он говорит, что нельзя вешать носа. И каждый раз я хорошо учил химию. Наступил долгожданный день. На уроке химии учитель спросил меня. Я так хорошо рассказал, что даже учитель удивился. И поставил против моей фамилии „пять“. Теперь я с увлечением занимаюсь химией. Думаю, что у меня опыт удался».

Но вот у Вити Савинова из города Губкина опыт получился с первого раза!

«Моим самым скучным предметом является геометрия, –

пишет Витя. – Я рассказал об „Учении с увлечением“ Коле, моему другу. Мы разбили весь материал на предложения. Затем внимательно прочитали каждое предложение. Затем взяли в руки карандаши и начертили то, что нам требовалось. На следующий день меня вызвала учительница, и я уже ответил на „четыре“. Эта оценка была переломной в моей жизни.

На следующий день я сам поднимал руку и дополнял ответы учеников. И все время я дополнял правильно. За это учительница поставила мне оценку „пять“. Я воспрянул духом. В последующие дни я хорошо понимал геометрию, а ведь недавно еле тянул на „три“».

Так сколько же дней надо продолжать опыт?

Ответ напрашивается сам собою: до первого успеха – и дальше.

Успех – вот что окрыляет человека и дает ему силы,
вот что ведет к увлечению.

Успех – вот что окрыляет человека и дает ему силы, вот что ведет к увлечению.

«Это были трудные деньки, – рассказывает Лена Медведева из Новокузнецка. – Я пыхтела, я ложилась спать в час, в два часа ночи. Я боролась с математикой, как тигр! И я получила первую пятерку. Домой я мчалась со скоростью двадцать метров в секунду. О, как было здорово!»

«Я заставил себя раз и второй выучить на пятерку, а потом они у меня пошли одна за другой. У меня получилась

победа», – кратко, но внушительно пишет Витя Е. из Сергиева Посада, Московской области.

Марина К. из Красноярска так описывает «чудо», которое с ней произошло:

«...Это было на уроке алгебры. Объявили самостоятельную работу. Да, рядовую самостоятельную работу. Я невольно вздрогнула, для меня это было контрольной проверкой после недели „нескучной“ математики. Я дала себе слово ни разу не списать ни одной цифры у соседа. Да ко мне и не пришло такое желание, так я увлеклась работой. Написав самостоятельную, я последний раз взглянула на нее и вздохнула: мои работы по математике никогда не оценивались выше тройки.

Когда нам выдали работы, я накинулась на тетрадку, как хищник, но зато, когда я посмотрела туда, мои движения стали неуверенные, взгляд, наверно, глупый и удивленный: там стояла пятерка и как-то с сомнением смотрела на меня. Она не была уверена, что надолго задержится тут. Как-то неуютно было ей среди двоек и троек. Моя маленькая победа над собой придала мне уверенность в победе. Я поверила в свои силы. Итак, опыт продолжается!»

Вот радость человеческая: «У меня получилась победа!», «Я мчалась домой со скоростью двадцать метров в секунду!», «Я воспрянул духом!».

Уолт Уитмен, великий американский поэт, писал, обращаясь к каждому человеку:

*Ни у кого нет таких дарований,
которых бы не было у тебя,
Ни такой красоты, ни такой доброты,
какие есть у тебя,
Ни дерзанья такого, ни терпенья,
какие есть у тебя,
И какие других наслаждения ждут,
такие же ждут и тебя!*

Некоторые люди не верят, что есть на свете любовь, они думают, что любовь бывает только в книгах. Но это неправда. Любовь есть в жизни, это самое радостное чувство, его может испытать каждый. И любовь к учению, радость от победы в учении – тоже, как мы видели, не только в книгах есть. Это не басни, не выдумки, это реальность. Многие ребята из тех, кто прежде не понимал, в чем радость учения, теперь испытали ее сами:

*И какие других наслаждения ждут,
такие же ждут и тебя!*

Опыты на себе

«Прочитав о предлагаемом опыте, я заинтересовался. И мне показалось, что я смогу ответить за всех: „Нет на свете скучных дел, человек все может сделать, все в его правах“. Мне эта мысль никогда не приходила в голову и вот теперь пришла. Но устных рассуждений мне показалось недостаточно, **и я приступил к практике...**»

Последуем примеру автора этого письма и приступим к практике.

В конце концов, лучший способ жить на свете – все время стараться усовершенствовать свое дело, искать, экспериментировать и так, в делах и стремлениях, узнавать себя – не того, какой я **есть** сегодня, это нетрудно, а того, каким я могу быть. Как узнать скрытое в себе? Раскрыть! А как раскрыть? В работе!

Начнем опыт немедленно и не раздумывая, не откладывая даже до окончания этой книги.

Выберем самый трудный, нелюбимый предмет и, когда будем садиться за работу, подготовимся сначала психологически: потрем руки, улыбнемся, скажем (лучше вслух): «Я люблю заниматься геометрией!» – а можно даже и перекувырнуться, как делает Катя Тукмачева, хотя, конечно, и не обязательно.

Будем делать уроки со всей тщательностью, на какую толь-

ко мы способны. Для этого отведем работе время с лихвой и больше не станем думать о времени и сроках!

Продолжим опыт десять, пятнадцать дней – до тех пор, пока не придет первый успех и мы не почувствуем, что и вправду интересно. После этого не бросим опыт, а будем продолжать его, пока нормальное учение не войдет в привычку и опыт перестанет быть опытом, а станет нормой.

Предупреждение. Мы видели, что увлечение приходит после первого успеха. Но что считать успехом? Некоторые ребята совершили вот какую ошибку: успехом они считали только хорошую отметку. Но отметки бывают, естественно, после вызова к доске. А если не вызывали – значит, неуспех? Андрей Баранов из Московской области написал: «Меня не вызвали ни разу, как я ни старался и ни поднимал руку (выше всех). Так что сдвигов никаких, кроме двойки, которую я получил в завершение опыта. Двойка не за ошибки, а за содержание. В качестве примера на местоимение я написал предложение: „Его несли на кладбище“. Это почему-то не понравилось учительнице. По-моему, человек не может заинтересоваться скучным делом. Андрей».

Чтобы с нами не случилось такой истории и не пришлось бы наше увлечение «нести на кладбище», будем считать за успех не вызов-отметку, а собственный наш интерес.

Будет интерес – рано или поздно будут хорошие отметки, это обязательно, это и доказывать не нужно!

А если все же ничего не получается? Тогда поступим так,

как Оля Тихоновецкая из Павлодарской области. Она записала в свой план действий:

«В случае неудачи повторить все сначала».

Глава 3

Время

В делах учения не все так просто, как кажется с первого взгляда. Только мы выбрались из одного заколдованного круга, как тут же попадаем в следующий: чем больше сидишь над уроками, тем больше сидеть и приходится!

Потому что время, необходимое для тщательного приготовления уроков, во многом зависит от нашего общего развития, от того, как много знаем мы разных вещей вне школьной программы, от способности быстро схватывать и запоминать материал. А для общего развития нужно много читать, заниматься в кружках, разговаривать с умными людьми на умные темы, почаще и подолгу размышлять над чем-нибудь дельным. Для всего нужно время – то самое время, которое у многих ребят целиком уходит на уроки: они сидят над учебниками по четыре-пять часов.

Но теперь мы знаем общее правило: надо действовать методом последовательного приближения. Постепенно стараться сокращать время работы над домашними уроками до разумных пределов и постепенно наращивать свою способность к быстрому усвоению материала, к продуктивной работе. И знаем, что главное – найти что-то такое, за что можно было бы ухватиться, чтобы раскручивать порочный круг в обратную сторону.

В спокойную минуту двадцатидвухлетний Пушкин писал из южной ссылки другу:

Владею днем моим, с порядком дружен ум;
Учусь овладевать вниманьем долгих дум...

Многие проблемы были бы решены, если бы мы могли **овладеть своим днем!** Доказано: шестьдесят процентов ребят (возможно, и вы в их числе, читатель) жалуются на неорганизованность, на неумение или неспособность распорядиться временем, **овладеть своим днем**, соблюдать режим дня. Каждый год начинается с составления режима, его переписывают на листке бумаги, раскрашивают цветными карандашами, вешают над столом, но... Проходит день, другой, пожелтый листок по-прежнему висит, да лучше бы глаза на него не смотрели. Только совесть тревожит. Остроумно написал Слава Саймитов из поселка Буюклы на Сахалине: «Режим у меня есть, только я его не выполняю...»

Много у нас есть всяких режимов и правил, все мы знаем, как именно нужно жить и работать. Только выполнять правила трудно. И никакие рассуждения о пользе времени и цене минуты не помогают.

Не будем рассуждать, посмотрим, что можно сделать

практически.

Время оттого трудно контролировать, что оно бесформенно – течет непрерывной рекой. Люди совершенно не могли бы подчинить себе время, если бы не догадались разделить его на части: год – на месяцы, сутки – на часы, часы – на минуты. Деление это в какой-то степени условно: в самом времени никаких делений нет. Ничто не мешало бы нам уговориться, что в сутках не 24 часа, а, скажем, 48 – по тридцать минут в каждом. Уходили бы из школы в двадцать пятом часу пополудни, а спать ложились бы в сорок втором.

Мы **искусственно** делим время на равные отрезки лишь с одной целью: чтобы как-то управлять им. Иначе с ним не справишься. Представим себе, что время, которое мы проводим в школе, не было бы разделено на уроки. Нет расписания, нет звонков. Начался урок немецкого языка – и никак не кончится. Учитель говорит: «Еще немножко позанимаемся».

Началась перемена, но и она никак не кончается: «Еще немножко побегаем», – говорят ребята.

Занятия в такой школе были бы немыслимы: мы ничего не успевали бы сделать.

Но почему же мы только школьное время разделяем на части, на уроки? А все остальное?

Человек не спит примерно пятнадцать часов в сутки. Пять

из них – школьных – разделены, управляемы, находятся под контролем. А остальные десять – бесформенная масса, которой трудно управлять даже очень организованному человеку!

Попробуем и на эти десять часов, на наши собственные десять часов, наложить какую-то невидимую решетку, разделить их на части.

Если эта операция удастся, мы станем властелинами своего дня, своего времени и будем успевать гораздо больше.

Сделаем так: каждый час будем непременно менять занятие, как в школе. Время мало отмечать в сознании, его надо отмечать, разделять реально – переменной дел, переменной «урока». Чем бы мы ни занимались, какое бы долгое занятие у нас ни было, разделим его на порции, внесем во время какую-то структуру и каждый час будем менять занятие. Даже если страшная лень напала – что ж, каждый час будем лениться каким-то другим способом, в этом все дело!

Важно только точно подчиняться неслышному ежечасному «звонку», как это происходит в школе.

Время тратится попусту не столько часами, сколько четвертями часов – из потери этих четвертушек и складываются все несчастья нашей жизни. Но если строго каждый час менять занятия, то легче будет избежать и потери «четвертушки» часа.

Но что же выходит – опять режим?

Нет.

Режим – это планирование наперед, и оно, как мы видели, не всем удастся. Слишком много разных житейских обстоятельств мешают выполнить план, и не у каждого достаточно характера противостоять этим обстоятельствам.

Кто живет строго по режиму – это замечательно.

Но кто чувствует себя не в силах жить по режиму, тот может взять время под контроль, если будет отмечать каждый час после того, как этот час прошел. Это же совсем нетрудно! Просто отмечать, что час ушел на то-то и теперь надо сменить занятия.

Очень хорошие хозяйки, получив зарплату, заранее определяют, на какие нужды сколько денег отложить.

Но есть просто хорошие хозяйки – они записывают на бумажке, на что потратили деньги. И это помогает им тратить бережно!

Плохие же хозяйки тратят деньги как попало и даже приблизительно не представляют себе, куда же они девались.

Со временем – как с деньгами. Если нет сил быть очень хорошими хозяевами времени и соблюдать режим, попробуем для начала быть хозяевами просто хорошими: станем разделять время на части, каждый час менять занятие (хотя, конечно, не исключены и сдвоенные часы – так и в школе бывает) и для начала записывать, на что ушел каждый час.

Планирование и учет внутренне связаны между собой. Планирование не удастся? Наладим хотя бы учет! И мы не заметим, как перейдем к планированию...

Чтобы проверить, как работает «решетка времени», ребят-добровольцев попросили провести хотя бы одну **экспериментальную неделю**. Три первых дня отмечать каждый час на бумажке, а потом, если с бумажкой возиться надоест, то в уме. Вот какие отчеты были присланы.

«Еще с первых дней опыта я заметила, что за какое дело ни возьмись – все я делаю аккуратно, точно до мельчайших мелочей, и результаты значительно улучшаются. Даже появляется какая-то неторопливость. Моя экспериментальная неделя значительно отличалась от других – дни проходили как-то наполненнее, интересней, вообще я осталась довольна» (Ира Рахманова, Москва).

«Я убедился, что нашего общего врага „еще немножко“ можно победить в трудной борьбе, определив для работы срок и меняя вид занятия каждый час» (Александр Кладеев, с. Разумовка, Алтайского края).

«Самым трудным был для меня первый день. Я часто забывалась, слонялась без дела. Часто забывала «дать себе звонок». Особенно трудно мне было оторваться от гулянья. Но в этом мне помогла мама: она позвала меня домой.

Второй день был уже легче. Вот только когда я читала книгу („Черный тюльпан“), я забыла себе „дать звонок“ – очень увлеклась. И поэтому я гуляла не час, а полчаса. Дальше все

пошло гладко. Вечером я снова читала книгу, и опять чуть не забыла „дать звонок“, но вовремя вспомнила и оборвала свое чтение на самом интересном месте.

Третий день мне было уже значительно легче. Я давала себе звонок как бы по инерции. Я как-то внутренне чувствовала, что надо „дать звонок“. Но это не всегда, пока еще надо было напрягать свою волю, чтобы освободиться от „еще немножко“.

А на четвертый день я решила все уроки сделать вечером, а завтра утром гулять до самого обеда. Я хотела проверить, смогу ли я держать в руках время. Я решила не все время гулять одинаково: час я хожу с девочками по городу, ем мороженое и т. д. и т. п. Второй час я около дома играю с друзьями в разные игры. В третий час я просто стою или сижу на улице, разговариваю со знакомыми. Мама мне дала на этот день свои старые часы. И все время я следила за временем.

Когда я просто стояла на улице, мне очень хотелось побегать, поиграть, но я сказала себе: „Не смей!“ И это мне помогло.

Остальные два часа у меня прошли хорошо. А в последний день (это было воскресенье) я, когда пошла гулять, без часов, сама, через час пришла домой. Конечно, не ровно через час, но примерно плюс – минус 7 минут. Хотя мне очень хотелось еще погулять, я села читать книгу. А через час снова пошла гулять. И вернулась уже только на 2 минуты позже срока.

Судя по результатам, контроль над временем значительно удлинняет сутки. Я успеваю сделать за день очень много дел, особенно в воскресенье. И конечно, все дела стали для меня интереснее, чем были прежде. Если раньше я уборку квартиры старалась поскорее закончить, то сейчас я не тороплюсь, делаю все тщательно, не оставляю ни одной пылинки. И каждый день поддерживаю чистоту. До свидания. С уважением – Оля Черепанова» (г. Омск).

У Саши Симонова из г. Никитовка, Белгородской области, нашлась записная книжечка, на каждой странице которой 20 клеток. «Я отделил, – пишет Саша, – 15 клеток на каждой странице и слева написал: 1, 2, 3, 4, 5... 14, 15. Я ношу книжку в кармане и через час отмечаю, что я сделал. Хоть мне хотелось еще поиграть и почитать, но я упорно решил делать что-нибудь другое». «Решетка дня» (за первый день) у Саши в записной книжке получилась такой:

1. Умывание и завтрак.
2. Иду в школу.
3. 1 урок. Решали задачи.
4. 2 урок. Читали о Петре I.
5. 3 урок. Играли в футбол.
6. 4 урок. Изучали лягушку.
7. 5 урок. Чертили деталь.
8. Иду из школы.
9. Обедаю и читаю книгу.
10. Играю в футбол.
11. Учю уроки. Сначала трудные.

12. Учю уроки. Легкие.
13. Читаю книгу.
14. Рассматриваю почту.
15. Бью баклуши.

«Бью баклуши» или что-нибудь в этом роде – такое обязательно должно быть, особенно у тех, кто плотно заполняет свой день. «Решетка времени» не для того, чтобы превращать человека в механизм, зачем она тогда была бы нужна?

Просто она помогает тем, кто не умеет жить по режиму. Можно, как уже говорилось, планировать время наперед (режим дня), а можно учитывать прошедшее время («решетка времени»). И в том и в другом случае, как это ни странно, результаты оказываются одинаковыми, только второй способ распоряжаться временем легче, чем жить по режиму.

Но можно и еще более решительно перестроить свою работу так, чтобы освободить время для **общего развития**.

Вот что советовал учитель Василий Александрович Сухомлинский своим ученикам: после того, как вы вернулись из школы домой, всю вторую половину дня надо проводить отчасти на воздухе, отчасти за книгами, не относящимися прямо к урокам, отчасти – в кружках, на факультативных занятиях, за работой в саду, в спортивных секциях.

Почти весь день – любимым, и только любимым занятиям!

Но как же быть с уроками?

Сухомлинский советовал: делайте большую часть уроков утром, до школы.

Вставайте в 6 часов утра, и за два утренних часа вы поработаете успешнее, чем за четыре вечерних!

Утром голова человека работает продуктивнее, и задачи решаются быстрее, и все запоминается прочнее.

Утром никто и ничто не отвлекает. Никаких соблазнов. Нелепо же вставать в шесть утра, чтобы играть с котенком!

Утром все делаешь хорошо и быстро, потому что деваться некуда. Цейтнот – нехватка времени. А в цейтноте – и при большом желании, и если нет страха – ум человеческий работает очень быстро.

Менделеев долгое время мучился над своей таблицей, но вот настал день, когда ему надо было надолго уезжать из города и отрываться от работы. Именно в этот последний день, в цейтноте, утром блеснула у него догадка, а к вечеру готовая «таблица Менделеева» была послана в типографию, и ученый уехал по своим делам.

Разумеется, для того чтобы рано встать, надо и спать ложиться пораньше. Кстати, Сухомлинский напоминал ребятам, что сон до 12 часов ночи полезнее и приносит больше отдыха, чем сон после двенадцати.

Человек, который спит с 10 часов вечера до 6 часов утра (8 часов), высыпается лучше того, кто спит с 11 вечера до 8 утра (9 часов).

Одна женщина с Дальнего Востока рассказывает, как она использовала совет Сухомлинского в своей семье.

У нее два сына-старшеклассника, в девятом классе и в десятом. Ребята сидели над уроками день и ночь, очень уставали, здоровье их пошатнулось, времени на любимые занятия не было. Что делать?

Установили такой режим: подъем в 5 часов 30 минут, зарядка, умывание, первый завтрак – стакан молока – 15 минут; 5 час. 45 мин. – 8 час. – приготовление уроков, 8 час. – второй завтрак (горячий); в 8 час. 15 мин. – уход в школу. После школы до 21 часа – время свободное. Перед сном (в 21 час) приготовить все по расписанию для занятий утром.

«Не описываю, как мы волновались, – рассказывает ма-

ма. – Необычно, не верилось, что все это возможно, что вместо 4–6 часов занятий – 2 часа, и лишь изредка (смотря по расписанию) занятия вечером – например, когда перевод большой или две математики. Но ребята сразу оценили преимущества такого режима и только очень удивлялись: «Как же так, я стихотворение Маяковского ровно десять минут учил? Математика идет утром очень легко, запоминаешь тоже быстро».

Ребята занимались по такому режиму целый год, стали хорошо учиться, и здоровье их улучшилось. Словом, утренние занятия пошли на пользу.

После долгих колебаний решено было рассказать об этой системе ребятам.

Некоторое время спустя вновь стали приходить отчеты об опыте. Все-таки это очень интересно – экспериментировать с самим собой!

«Вначале было страшно: а вдруг просплю и пойду в школу с невыученным заданием? Но все-таки, несмотря на то что учебный год подходил к концу, я начала жить по новому режиму. И теперь об этом не жалею.

Сначала я теряла много времени попусту. Потом дела пошли на лад. Я действительно выучивала стихи буквально за 10 минут, параграф запоминала после одного прочтения. Результаты, как и ожидалось, отличные. Я перешла в 8-й класс с хорошими оценками.

Вот уже прошла первая четверть нового учебного года. Я

продолжаю жить по режиму Сухомлинского.

До свидания. Учение с увлечением!» (Мария Копач, г. Инта.)

«Я занимаюсь по системе Сухомлинского неделю. Уроки теперь делать значительно легче. Советую всем, кто переходит на систему Сухомлинского, делать пусть короткую, но энергичную утреннюю зарядку. Времени, отведенного мной на уроки, хватает, даже остается. 1,5 часа утром вместо 3–4 днем! Свободное время я провожу в основном над книгами. Самое трудное было – научиться быстро засыпать. А то вечером лежишь без сна, а потом „клюешь носом“. Я сагитировал и моего друга Вову Злобина, и мы теперь занимаемся так вдвоем, хотя и по отдельности. Остальные ребята подшучивают. Но уверен, в будущем году „утренников“ будет гораздо больше!» (В. С.)

Итак, «утренник» – это не праздник в школе. «Утренник» – это человек, который делает уроки утром...

Вот еще письма от «утренников» и «утренниц»:

«Я учусь в 5-м классе и занимаюсь в балетной школе. В общем, дел хватает. Часто я пропускала занятия в балетной школе из-за большого количества уроков, заданных в школе. А когда узнала об этом способе, я так обрадовалась, что и передать нельзя.

Теперь я прихожу из школы, немного гуляю, потом иду в балетную школу. Утром просыпаюсь в 5 часов и превосходно делаю уроки. Теперь я хорошо стала заниматься и в об-

цеобразовательной школе, и в балетной. Огромное вам спасибо» (Ольга Егорова, г. Самара).

«Решил я провести этот „опасный“ эксперимент. Для меня он не опасен, так как я учусь во вторую смену. Но, встав сегодня в 6 утра, я с 6.30 начал делать уроки по трем предметам и сделал... за 40 минут против 1,5 часов. Я вот что могу сказать по этому поводу. Вряд ли здесь особенную роль играет то, что утром человек лучше запоминает, то есть что утром мозг работает лучше. Дело, видимо, в том, что утром легче сконцентрировать внимание на чем-то одном. Постараюсь вести далее своего рода дневник, куда буду заносить все те данные, которые появятся» (Николай Жернаков, с. Наровчат, Пензенской области).

Однако обнаружились и затруднения.

Алла Москаленко из Челябинска никак не может встать утром: «Вот сегодня я хотела встать в 5 часов, и главное, меня разбудили честь по чести, и представляете, я не встала, вот не хватает воли подняться с постели, но я лежу с открытыми глазами и ругаю себя, что не поднимаюсь. Все равно не могу, и все».

А у восьмиклассницы Лиды Гаврюшиной другая беда. «Трудно было **засыпать** в 9 часов вечера, – пишет она. – Но за неделю я привыкла к этому».

Наташе Левит не разрешили делать уроки утром родители. «Я им доказывала, какую это приносит пользу, но они не согласились, – пишет Наташа. – Как мне быть?»

Валерий Шамшур из Казани спрашивает: «А стакан молока обязательно или можно чем-нибудь заменить? Я не очень употребляю его».

«Больших трудностей не было, – пишет Ирина К. из Екатеринбурга, – только я боялась разбудить маму. Эксперимент удался, я учу все уроки за два часа. Спасибо за совет».

Однако были трудности и посерьезнее. Надо предупредить, что опыт этот **очень опасен**, не всем он под силу.

«Сначала все было хорошо, – пишет Лариса Симонова из поселка Мяунджа, Магаданской области. – Я высыпалась и не уставала. Но сейчас мне хочется спать утром и днем! Одно время я спала днем по два часа, но все-таки жалко тратить два часа на сон: лучше почитать... Придется отказаться от этой системы и делать уроки днем. Жалко, конечно, но все-таки надо».

Может быть, Лариса поздно ложилась спать?

А может быть, она была очень напряжена, волновалась. Пока привычка не выработалась, организм перестраивается. А перестройка всегда ведет за собой перегрузки, и не все могут их выдержать, не все могут дождаться невесомости...

Но, пожалуй, точнее всех нашла причину своей неудачи десятиклассница Таня Кузякина из г. Краснодара:

«Утром я вставала в 5 часов 30 минут и садилась за уроки. До начала школьных занятий я успевала делать все. Первую неделю учителя меня не спрашивали, а со второй недели спросили. Ответы были на удивление хорошие, и это даже за-

метили в классе. В конце третьей недели успеваемость начала постепенно снижаться – я получила две тройки, а на четвертой неделе наступил кризис: уже не хотелось рано вставать, сильно болела голова, то есть наступило большое переутомление. Безусловно, опыт провалился, и было очень трудно восстанавливать первоначальный режим, то есть учить уроки вечером.

Но я решила все-таки написать вам, потому что, как я думала, я нашла причину этого провала.

Все дело в том, что свободное время у меня пропадало. Я приходила из школы и ничего не делала или все время читала книги; у меня не было увлечения, любимого дела».

Самое главное: чтобы время не улетало безвозвратно и чтобы обязательно было любимое дело, любимое увлечение или занятие спортом.

Совершенно верно!

Если не знаешь, на что употребить свободное время, то зачем же рано вставать?

Режим Сухомлинского требует больших душевных сил, а силы надо восстанавливать любимыми занятиями. Увлечение – вот что дает силы.

Опыты на себе

Первый опыт этой серии – с «решеткой времени». Как его проводить, понятно. Выиграет тот, у кого хватит терпения как можно больше дней подряд записывать свой расход времени в часах. Особенно аккуратничать не стоит, иначе записи могут занять весь день. Короткие, сокращенные или зашифрованные заметочки в тетрадке – этого будет вполне достаточно.

Второй опыт – для храбрых: постепенно (лучше постепенно, а не сразу!) часть уроков переносить на утро. Кому страшно, переносить то, что полегче. Если первый опыт можно делать втайне от всех, то насчет второго правильнее посоветоваться с мамой и заручиться ее согласием. Иначе просто сочтут за лентяя и будут ругать: «Вот, весь день пробегал, уроков не выучил и теперь встал ни свет ни заря, весь дом поднял!» Зачем лишние неприятности?

Но каким бы опытом мы ни занялись, будем помнить главное: для чего нам нужно свободное время. Вовсе не для того, чтобы бегать по улицам!

Оно нужно для чтения умных книг, для работы в библиотеке, для занятий в кружке – для общего развития.

Главный резерв времени дают не все эти наши ухищрения, а только общее развитие способностей, которое помогает быстрее схватывать материал и прочно усваивать его.

Опыты же нужны лишь для того, чтобы выйти из порочного круга: чем больше сидишь над уроками, тем больше сидеть приходится.

Глава 4

Воля

Вполне вероятно, что первые опыты на себе привели к желанному результату. Коль скоро многие ребята сумели заинтересоваться, научиться управлять временем, то почему бы не могло получиться и у вас?

Но, может быть, не хватило сил взяться за дело? Или подкосила коварнейшая из мыслей, которая так часто губит людей: «Все равно у меня ничего не получится»? Или другая, не менее злобредная мысль могла на корню придавить шелохнувшееся желание взяться за дело: «А зачем мне все это? И так проживу...»

Как бы то ни было – не получилось!

Есть десятки книг и брошюр о развитии воли. В них немало остроумных мыслей, много хороших советов, и написаны они интересно. Но сколько их ни читаешь, никогда не возникает ощущения, что немного прибавляется этой самой воли. Ничуть не становишься сильнее! Слова на волю не действуют, вот в чем трагедия. Кто-то даже написал, что борьба слов с волей – это борьба глиняного горшка с чугуном...

Есть сотни способов закалять свою волю: обливаться холодной водой, спать на гвоздях, отказывать себе в том, что любишь, – словом, истязать себя всевозможно.

Про эти способы я ничего не могу сказать, так как никогда не пробовал их на себе.

Речь пойдет об одном – о работе. В конце концов, слабая воля, если она не ведет к тяжелым проступкам, не такой уж страшный грех, от которого каждому человеку во что бы то ни стало надо избавиться. Лишь на одно наше слабование не должно распространяться: на работу. Работать нужно, и нужно уметь заставить себя работать, иначе и сам пропадешь, и все, окружающие тебя, все, кому ты дорог и кто дорог тебе, – пострадают.

Однажды авиационного конструктора А. Н. Туполева спросили:

– Трудно ли втянуться в работу после перерыва, трудно ли сосредоточиться на работе?

Туполев ответил:

– Вопрос следовало бы поставить наоборот. Труднее отказать от думанья, чем перейти к нему. И, находясь в театре, я во время антракта могу начать думать о тех вопросах, которые меня занимают. Это может быть и в гостях.

Ничего неожиданного в ответе нет. Мы привыкли читать о громадной работоспособности великих людей – тех, кто страстно увлечен своим делом. Но что же выходит: конструктору совсем не приходилось прикладывать усилий воли? Воля ему вроде бы и не нужна, раз ее полностью заменяет увлечение?

Однако это предположение нелепо. Про Туполева известно, что это был человек огромной воли.

В чем же секрет? Почему одним людям надо заставлять себя **работать**, а другим – заставлять себя **не работать** хотя бы в театре или в гостях?

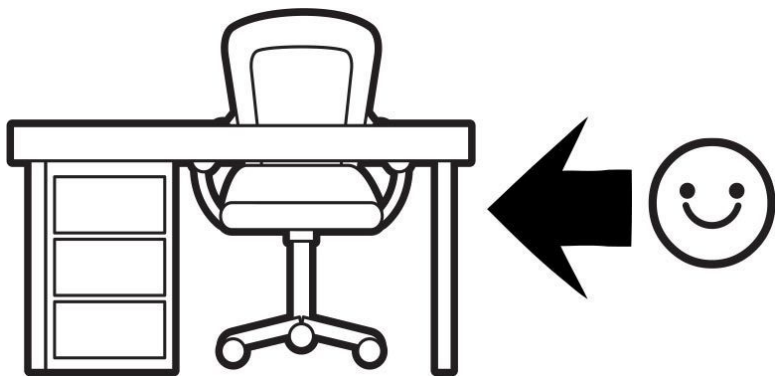
Попробуем понять это с помощью простой схемы.

Есть человек и есть его дело. Поскольку наше дело – учебное, обозначим его изображением письменного стола, того

самого стола, к которому мы никак не можем присесть.

Воля человека (в нашем случае) – сила, направленная на дело.

Простую эту ситуацию можно изобразить так:



Но что получается, когда мы никак не можем сесть за работу или бросаем ее, не доведя до конца? Мы ругаем **себя**, заставляем **себя**... Сила направлена не на дело, а на себя.



А дело, как видим, в стороне!

Мы неправильно направляем нашу силу!

У конструктора была огромная воля, но направлена она была не на то, чтобы заставлять себя, не на себя, а на дело. Он весь был устремлен к достижению лучших результатов в работе. Воля для него была не шатким мостиком от безделья к делу, а крепкой дорогой «внутри» самого дела, к вершине мастерства и успеха.

Значит, всякий раз, когда не хочется приниматься за работу, надо заставить себя думать – сначала просто думать! – не о том, что не хочется приниматься за работу, а о самой работе. Направлять ту слабую волю, которая все-таки есть у каждого живого человека, не на себя, а на дело!

Между прочим, в этом случае нас меньше начинает волновать успех, мы меньше думаем о том, получится работа

или не получится, и поэтому она получается вернее!

Чем меньше у человека сил, тем точнее должны быть они направлены.

Вместо общего вопроса о развитии воли перед нами более понятная задача: как научиться **направлять** свою волю к цели – то есть к занятиям, к работе?

Чтобы подойти к решению этой задачи, разберем историю из книги доктора военно-морских наук Ю. С. Солнышкова, посвященной проблеме выбора вооружения.

Как-то перед учеными одной страны была поставлена задача: улучшить силы и средства обороны против вражеских подводных лодок.

Ученые начали обсуждать эту проблему и вдруг задали нелепый на первый взгляд вопрос: «А для чего, собственно, надо топить вражеские подводные лодки?»

Им ответили: «Потому что они мешают перевозке военных грузов. Если бы они не топили транспорты, то пусть бы себе и плавали по морям...»

Тогда ученые сказали: «Значит, цель – в перевозке военных грузов? Вот и давайте работать над этой проблемой. Может быть, надо сделать короче плечо перевозки, может, другие какие-то меры принять, и в частности меры борьбы с подлодками... Но будем держать перед глазами главную цель – перевозку грузов!»

Истории подобного рода производят сильное впечатление, потому что они имеют **эвристическое** значение: они

наводят на мысль, помогают открытию. «Эврика!» – «Нашел!»

Ведь и в жизни мы иногда проигрываем оттого, что не совсем ясно представляем себе, чего же именно мы хотим.

Например, мы говорим себе: моя цель – получить образование.

На самом же деле мы просто хотим кончить школу с хорошими отметками в аттестате. А это не одно и то же, хотя и близко!

Или мы говорим себе: «Я хочу кончить год на четверки и пятерки».

На самом же деле тайная наша цель состоит в том, чтобы тратить на занятия как можно меньше сил и времени. А это, разумеется, не одно и то же!

И при этом мы почти всегда достигаем цели, всегда! Но не той, что объявлена (пусть в мыслях), а тайной, настоящей нашей цели. То, чего мы действительно всей душой хотим, того мы и достигаем. Если цель была отлынивать от работы – так и получается. Мы прекрасно проводим время, то есть добиваемся того, чего втайне желали. Но в таком случае глупо огорчаться из-за плохих отметок. Мы вовсе не желали пятерок, мы говорили о них только для приличия и успокоения совести. Истинная цель была другой – не слишком утруждаться учением.

Человек достигает того, чего он действительно хочет, но он не может достичь двух целей сразу.

Из двух целей – «хорошо окончить год» и «весело провести год» – можно добиться любой, но только одной из двух: или первой, или второй.

Нетрудно объяснить, почему так происходит. Дело в том, что для достижения каждой цели возникает или создается людьми специальная система, предназначенная для достижения именно этой цели. Для очистки комнаты от пыли – пылесос, для чистоты зубов – зубная щетка. Система всегда создается для определенной цели: трудно убирать комнату зубной щеткой, еще труднее чистить зубы пылесосом.

И примерно так же в душе человека! В человеке тоже все настраивается на достижение определенной цели, как бы создается специальная система. Настроимся на бездельное провождение времени – и весь организм переключится на эту цель. Нас будет постоянно клонить ко сну, станет невыносимо трудно вставать по утрам, любой учебник будет вызывать отвращение. Настроимся на деятельную, бодрую жизнь – и нам будет достаточно пяти-шести часов сна, все будет кипеть в руках и даже минутное безделье будет причинять страдание. Организм перестроился, система чувств, воли, желаний подчинилась цели. Организм сам подлаживается к желанной цели, нам надо только сильно хотеть чего-то – и не хотеть в то же самое время чего-то другого!

А если все-таки не получается? Значит, произошла незаметная подмена цели, произошел какой-то обман: вместо одной цели мы, незаметно для себя, стали стремиться к другой

– и ее достигли.

Каждый раз, садясь за работу, стоит на мгновение задуматься: чего же, собственно говоря, мы хотим?

Узнать причины падения Римской империи – одна цель. Получше выучить урок, чтобы завтра на уроке истории поставили хорошую отметку, – другая цель, не полностью совпадающая с первой.

Выучить урок хоть как-нибудь, чтобы не получить двойки и связанных с ней неприятностей, – третья цель.

Побыстрее сделать урок, чтобы отправиться гулять, – четвертая цель, отличная от первых.

Провести какое-то время за столом, чтобы мама видела нас за работой и не ругала, – пятая цель, снова резко отличающаяся от предыдущих.

Нам кажется, что это все равно всякий раз все будет происходить одним и тем же образом: и в первом, и по втором, и в третьем, и в четвертом, и в пятом случае мы сядем за стол и откроем книгу. Но каждый раз будет совсем другая работа – с другим результатом! Потому что каждый раз мы обязательно добьемся своей истинной цели.

Не будем, жаловаться на волю, отбросим эти пустые разговоры. Научимся направлять свою волю к цели, то есть точно определять цель. Может быть, не воля у нас слабая, а нет культуры желания, не умеем хотеть?

А нельзя ли в этой беде хоть чем-то помочь? Нельзя ли научиться **хотеть**?

Вот эксперимент.

Три группы не очень опытных баскетболистов психологи попросили двадцать минут бросать мяч в корзину. Посчитали, сколько попаданий у каждой группы.

Затем первая группа тренировалась в зале двадцать дней по двадцать минут ежедневно.

Вторая совсем не тренировалась.

А третья группа двадцать дней занималась таким странным делом: каждый игрок должен был ежедневно двадцать минут сидеть в зале и **представлять** себе, что он бросает мяч и попадает точно в корзину. Сидеть не двигаясь – только представлять!

Через двадцать дней первая группа – та, что тренировалась, – показала результат на двадцать четыре процента лучше начального. Этого можно было ожидать.

Вторая группа – та, что не тренировалась, – никакого улучшения не показала. Тоже естественно.

А что же третья группа, та, что тренировалась мысленно?

Она показала результаты на двадцать три процента выше первоначального – почти такое же улучшение, как у игроков, каждый день кидавших мяч!

Но чуда нет.

Попадание в цель почти полностью зависит от того, как точно глаз видит ее.

Рука, если она не дрогнет, действует автоматически, сама собой.

Рука подчиняется глазу. Поэтому и говорят: «меткий глаз», а не «меткая рука», хотя кидает рука, а не глаз.

И точно так же, как рука – глазу, душевные силы человека подчиняются **представлению** о цели.

Если мы хотим привыкнуть к чему-нибудь – например, делать уроки вовремя или ежедневно принимать холодный душ, – то в голове возникает желаемый Образ цели, и человек подтягивает себя к этой цели, к Образу.словно он забрасывает якорь подальше, в будущее, а потом подтягивает свою «лодку» к этому якорю.

Другими словами, чтобы достичь цели, надо представлять ее очень отчетливо – с подробностями! Надо мысленно **проделать** всю ту работу, которую мы хотим проделать в действительности, – мысленно забросить мяч в корзину. Попросту говоря, надо не бояться немножко помечтать. Мечта – это ведь и есть подробный образ цели. Когда в песне поют: «Мечтать, надо мечтать!», то имеют в виду именно это: кто умеет мечтать, ясно представляет себе свою цель, тот умеет и хотеть, у того все получается.

Но если вместо того, чтобы решать задачу на контрольной, мы будем сидеть и мечтать о том, как будет хорошо, ко-

гда задача решится, — задача никогда не будет решена. Мечта тоже должна быть направлена на дело, а не на себя. Когда люди строят город в тайге, они мечтают о том, какими красивыми будут улицы, и это помогает им в работе. Они мечтают о городе, а не о том, как им, строителям, будет хорошо. Когда человек мечтает быть артистом и видит себя на изнурительных репетициях, слышит себя в роли Гамлета, мысленно играет на сцене, такая мечта помогает ему, и он добивается своей цели. Если же он в мечтах видит себя в окружении поклонников, слышит гром аплодисментов, любит свои фотографии, которые когда-нибудь будут опубликованы, то это занятие, само по себе весьма приятное, ни на шаг не подвигает человека к цели, потому что он мечтает не о работе, а только о результатах ее.

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.