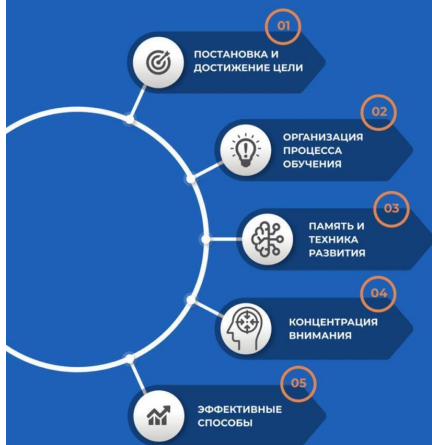


Андрей Хомутов

МЕТОДИКА ЭФФЕКТИВНОГО УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

НАУЧИТЬСЯ

ТЬСЯ



Андрей Хомутов

Научись учиться. Методика эффективного усвоения знаний

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70295344

SelfPub; 2024

Аннотация

Казалось бы, что может быть непонятного в процессе обучения, есть программа обучения, есть учебники. Зачем учиться тому, что и так известно, что происходит само собой? А происходит ли? А каковы затраты на этот процесс, и какой результат, какова эффективность? Секрет людей, успешно усваивающих знания, не обладая выдающимися способностями, заключается в техниках и методиках, которые они осознанно или не осознанно применяют в процессе обучения. К сожалению, ни в школе, ни далее не рассказывают, как учиться эффективно. Здесь описан системный подход к процессу обучения.

Содержание

Введение	4
Структура книги	7
Учиться учиться?	9
1. Постановка и достижение цели	11
2. Организация обучения	23
2.1. Кто я? Психотип	25
2.2. Аудит знаний	38
2.3. Организация рабочего пространства	44
2.4. Не откладывай до последнего	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Андрей Хомутов

Научись учиться.

Методика эффективного усвоения знаний

*Мы все учились понемногу
Чему-нибудь и как-нибудь...
А. С. Пушкин. Евгений Онегин*

Введение

*Мы все учились понемногу
Чему-нибудь и как-нибудь...
А. С. Пушкин. Евгений Онегин*

Еще Пушкин в свое время точно подметил: «Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь». К сожалению, с того времени мало что изменилось, большинство из нас учатся примерно тем же способом. Те, кто учится иначе (целенаправленно, эффективно), тоже пришли к этому не сразу и успели потратить много времени и сил.

Да, существует система общего школьного образования,

дополнительного и профессионального образования, множество специализированных курсов, существуют методики обучения. Обществом проделана огромная работа по формированию общей системы образования. Здесь ключевым словом является «система». Но какими бы выверенными ни были методики обучения, какой бы эффективной и налаженной ни была система образования, все зависит от нашей личности. Невозможно в достаточной мере обучить человека, если он сам не желает, не способен или не знает, как учиться. Насильно обучить невозможно, ну или, по крайней мере, процесс получится малоэффективным. Обучение (овладение знанием, познание) – процесс не пассивный, а активный, и тогда он действенный.

Само слово «обучение» может подразумевать два различных понятия. Обучение как процесс, *направленный на учащегося*, либо, *исходящий от самого учащегося*. Два совершенно различных процесса!

Отмечу, что деятельность человека по овладению некоторой областью знаний не относится лишь к самообучению, она может проходить в рамках внешне организованного процесса.

Суть в том, что процесс обучения – процесс активный, вне зависимости от формы (самостоятельный или внешне организованный).

Здесь и далее под термином «обучение» я подразумеваю именно исходящий от обучающегося процесс овладения зна-

ниями, следовательно, приводимые здесь методики и правила относятся именно к активности самого обучающегося, а не к процессам, направленным на ученика от преподавателя.

Раз уж процесс может быть организован как самостоятельный, так и со стороны (школьное образование, профессиональное, сторонние курсы), то и методики эффективного овладения знаниями должны быть отдельными для самообучения и для внешне организованного, хотя некоторые из них могут пересекаться.

В этой книге я расскажу об эффективных методах овладения знаниями и организации самого процесса обучения.

Структура книги

Текст книги я построил в виде беседы, такой формат мне кажется более располагающим и доверительным.

Я постарался оформить весь текст в виде определенной структуры, которая, как я надеюсь, поможет быстро сориентироваться в сути, взглянув на содержание или на отдельные разделы книги. Но при первом обращении я рекомендую прочитать текст полностью. Впоследствии, если тебе потребуется освежить один из разделов, то по тексту важные и опорные слова и фразы выделены шрифтом. Они помогут поднять смысловой контекст, поэтому и следует первый раз прочесть книгу полностью. В конце каждого раздела, в отдельном блоке, – кратко главные мысли.

В разделе «Литература» я привел несколько книг, которые будут полезны для эффективного обучения, хотя книги не столько про обучение, сколько о развитии некоторых общих способностей, напрямую влияющих в том числе и на эффективность обучения.

Давайте заранее определимся с основными терминами, которые я буду использовать в этой книге. Я хочу быть уверенным, что мы правильно понимаем друг друга и подразумеваем одинаковый смысл в некоторых определенных словах, непосредственно относящихся к тематике книги.

Когда я говорю «*обучение*», я подразумеваю процесс по-

лучения знаний, исходящий непосредственно от себя, то есть активное начало именно того, кто обучается. Этот процесс не зависит от формы, это может быть самостоятельное или внешне организованное обучение: курсы, школа, специальное профессиональное образование и т.п. Отличительная черта – личная активная позиция в процессе обучения.

Иногда я буду применять термины «*освоение знаний*» или «*овладение знаниями*», подразумевая процесс изучения и его положительный результат в виде увеличения собственных знаний в интересующей области.

«*Предметная область*» – часть реального мира, подлежащего изучению, или совокупность взаимосвязанных тем/разделов для изучения. «*Область знаний*» – часть изучаемой предметной области.

Это те термины, которые, как мне кажется, могут иметь неоднозначный смысл в зависимости от контекста употребления.

Учиться учиться?

Зачем учиться тому, что и так известно, что происходит само собой? Ну понятно же, все мы учились или учимся, и не один год. Все происходит естественным образом. А происходит ли? А каковы наши затраты на этот процесс, какой результат, какова эффективность?

Я поражался способностям некоторых людей легко и плодотворно учиться (усваивать новые знания). Среди таковых были и люди с достаточно хорошей памятью, и люди сообразительные, усваивающие знания на лету. Были и такие, кто не отличался выдающимися способностями в области памяти или сообразительности, но и среди таких находились те, кто успешно осваивал новые знания. Такие люди меня восхищали и интересовали более остальных.

Я спрашивал у всех, и тех, кто обладал высокими способностями, и тех, кто не обладал таковыми, как же им удается так успешно учиться?

Те люди, кто обладал отличной памятью, по большей части не применяли специально техники запоминания, они им не требуются. Весь процесс учебы у таких людей строился на базе их хорошей способности быстро и надолго запоминать информацию. Повезло ли им? Отчасти. Полагаясь на свою память, они не относились к процессу серьезно, да и учеба строится не только на запоминании, но и на анализе, умении

найти взаимосвязи. У таких людей просто-напросто не было запроса на исследование и упорядочивание самого процесса обучения, на изучение эффективных техник.

Некоторые не могли пояснить ничего конкретного – у них учеба получалась сама собой, они не использовали специально какие-либо осознанные техники и приемы. Во всяком случае, им так казалось. На самом-то деле они их применяли, сами того не подозревая, ввиду полученного воспитания, раннего научения или благодаря другим факторам. Им повезло чуть более, чем остальным.

Больше всего я восхищался теми, кто, не обладая способностями выше большинства, все же достаточно хорошо учился (действительно усваивал знания). Возможно, они медленно начинали и тратили больше времени и сил, но конечный результат у них всегда оказывался значительно выше, чем у большинства. А со временем они достигали такого же результата с меньшими усилиями и за меньшее время. Более того, они становились усерднее и целеустремленные – в процессе учебы закалялся их характер. Секрет этих людей без выдающихся способностей заключался в техниках и методиках, которые они применяли с самого начала обучения. Их процесс обучения всегда был активным.

1. Постановка и достижение цели

Если ты не знаешь, чего хочешь, ты в итоге останешься с тем, чего точно не хочешь.

Чак Паланик. Бойцовский клуб

Когда заходит речь о целенаправленном обучении, то, кажется, все ясно, «я изучаю для того-то и того-то». Стоп! А все-таки для чего? Для чего ты изучаешь данную область, чего ты хочешь добиться и зачем?

Как и в любом деле, в обучении важно определиться с целью, а для этого сначала определимся с самим термином.

Существует множество определений, приведу следующее.

Цель – идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; «доведение возможности до ее полного завершения»; осознанный образ предвосхищаемого результата.

Из самого определения видно, что цель – это:

- 1) конечный результат;
- 2) стремление к результату.

Цель = желание + осознанное решение действовать + направленное действие.

Часто случается путаница в терминах «цель», «задача», «мечта». Между тем, существует принципиальная разница в этих терминах, которую следует четко понимать.

Цель, главным образом, реалистична. Правильная постановка цели подразумевает ее конкретизацию, возможность измерения (оценки) и срок достижения. Цель подразумевает ее достижение, а следовательно, имеет стоимость (затраты времени и усилий, материальные затраты). Хорошо описанная цель также имеет и шаги ее достижения.

Мечта может, и, даже обязана, быть великой. Мечте позволено быть недостижимой, от этого ее сущность не теряется. Можно сказать, что мечта – это направление движения (идеал), тогда как цель – конечная обязательная точка движения.

Задача – это один из шагов достижения цели, конкретные действия, которые нужно выполнить. Цель может содержать множество задач, выполнение которых приводит к конечному намеченному результату.

Зачем же явно выделять цель обучения, когда и так интуитивно понятно? Явная постановка фокусирует на результате, а правильная – еще и конкретизирует сам результат. Когда мы сфокусировались на конкретном (в той степени, в которой это возможно) результате, тогда мы точно знаем, куда нам двигаться, сколько осталось и когда остановиться. Фиксация и конкретизация цели служит еще и организующим

началом нашего процесса. Жизнь, в которой есть цели, становится яркой и осмысленной, а достижения, даже небольшие, приносят моральное удовлетворение, а иногда и материальные плоды. Кстати, если поставить перед собой цель и планомерно добиваться ее, то неудачи и сложности воспринимаются как интересные задачи, появится кураж, некоторый азарт к жизни. Но для этого следует поработать с собственными установками, со своей реакцией и отношением к трудностям и неудачам, к самому процессу достижения цели.

Ты можешь поставить себе цель научиться играть на гитаре. Тогда, правильно определив задачи, срок и планомерно выполняя их, ты все-таки научишься играть на гитаре. А если будешь мечтать играть на гитаре, то мечта, скорее всего, так и останется мечтой, нереализованной.

В любом случае, цель и действия к ее достижению – отличная закалка характера, который обязательно поможет тебе в будущем.

Здесь я не буду подробно рассказывать, как определить цель и как ее добиваться, это отдельная широкая тема. Твое решение изучить некоторую область знаний уже есть цель, нужно только правильно ее описать и составить. Об этом и поговорим.

Осознать цель и ее «выгоды»

Первое, что нужно сделать для хорошей постановки цели,

это осознать ее, понять, действительно ли она тебе нужна, что тебе даст достижение этой цели. Другими словами, является ли названная цель действительно твоей, и насколько она тебе необходима. Раз уж решено учиться, то, видимо, решение уже переросло в цель. Если нет, то подумай, зачем тебе изучать эту самую область знаний, что она тебе даст. Если твоя учеба связана с обязательным обучением в образовательном учреждении, то выбор у тебя невелик – нужно изучать. Но и в этом случае, если подумать, можно найти пользу. Сделай из лимона (обязанности учиться) лимонад (получить от обязанности обучения выгоды или удовольствие).

Твой выбор, а значит, и цель определяют, насколько эффективным будет этот процесс и насколько детальны и обширны будут усвоенные тобой знания. Если приходится тратить время и силы на учебу, то пускай хотя бы в результате останутся знания, которые все равно пригодятся. Возможно, тебе достаточно знаний на проходном уровне (чтобы продолжить учебу далее), может быть, ты желаешь получить знания значительно большие, чем предусмотрено курсом.

Теперь разберемся с привлекательностью (нужностью) цели. Перечисли (лучше письменно) положительные мотивы достижения цели, какие выгоды, потребности будут удовлетворены. Перечисли также негативные последствия (выгода избегания наказания/потери), которые будут предотвращены, если цель будет достигнута. Если ты изучаешь целенаправленно, то данный этап не вызовет трудностей. Если

ты обучаешься в учебном учреждении, то, возможно, у тебя возникает соблазн назвать какой-либо предмет ненужным. Поверь, это не так. Чтобы рассказать подробнее понадобится расписать отдельный раздел, что не относится к тематике книги. Полный курс предметов в учебном заведении – это база знаний и развития личности, на которую ты в будущем сможешь опереться, чтобы двигаться в любую сторону.

Конкретизация и измеримость цели

Теперь, когда цель осознана, а привлекательность очевидна, настала пора её конкретизировать. Например, цель изучить английский язык очень неопределенная, она заведомо недостижима. Непонятно, что является конечным результатом, на каком уровне язык должен быть изучен, чтобы можно было определенно сказать, что цель достигнута? Изучать английский язык можно вечно (например, ради удовольствия, из любви к языку или культуре). Здесь нужно конкретизировать, на каком уровне необходимо изучить язык: на уровне чтения и перевода текста со словарем, понимания текста, минимально необходимого общения в турпоездках или на уровне ведения переписки? Согласись, что теперь цель более конкретна, хотя и сейчас еще не идеальна.

Кроме конкретизации, цель должна быть измерима – у неё должна быть своя мера, по которой можно точно определить промежуточный и конечный результаты. Не все цели могут быть точно измеримы, но нужно к этому стремиться. Напри-

мер, для цели изучить английский язык на уровне школьной/вузовской программы под измеримостью можно понимать успешность прохождения соответствующих экзаменов. Можно конкретизировать и на определённый результат экзамена.

Конкретизация срока достижения

Когда цель определена (конкретизирована) по конечному результату, когда определены её способы измерения и оценки достижения (конечного результата), следует определить срок, к которому она должна быть достигнута. Иначе даже самую конкретную цель можно достигать бесконечно долго. Кроме того, если срок заранее не определен, сложно составить график занятий. Без соблюдения разумной периодичности есть риск заниматься нерегулярно, с большими промежутками между отдельными темами. Такой подход очень неэффективен (далее расскажу, почему так) и очень расхолаживает характер, в то время как его нужно закалять и укреплять. Запомни – у каждой цели есть определенный срок, иначе это просто мечта. А мечты, как уже выяснили, могут так и остаться нереализованными.

Достижимость цели

Подумай, насколько твоя цель достижима в принципе. Здорово, если она глобальная, но насколько реальна? Возможно ли достичь твоей цели конкретно тебе? А насколько

она достижима по времени? Лучше разбить слишком амбициозную цель на более достижимую и вторую – более масштабную, и выполнять их последовательно. При достижении первой цели снова оценить свои желания, потребности и возможности, и, вероятно, ты установишь новую, более значительную и при этом достижимую цель. Может оказаться, что эта новая цель ещё более амбициозна, чем первоначальная.

Возможно, тебе знакома аббревиатура SMART – это именно о правильной постановке цели. Авторы уложили в краткую понятную запоминающуюся методику проверенные временем правила постановки цели. Методика SMART подразумевает, что цель должна быть конкретная (specific), измеримая (measurable), достижимая (attainable), актуальная (relevant) и ограниченная во времени (time-bound).

Задачи

Как, каким способом будет достигнута цель? Тебе нужно нечто вроде плана достижения цели. План – это совокупность задач. Задачи – это и есть те шаги, реализуя которые, ты придешь в конечный пункт. Разделяя цель на несколько относительно малых взаимосвязанных действий, ты определяешь, какие действия и в каком порядке следует провести. Задачи, аналогично целям, тоже должны быть конкретизированы по существу и времени исполнения, а также определены критерии успешности выполнения задачи. Полезно для каждой задачи обозначить необходимые ресурсы, к которым

можно отнести и помощь эксперта в соответствующей области.

Относительно процесса обучения, задачами могут быть определение структуры курса, практических работ, поиск экспертов в данной области, освоение отдельных тем и т.д.

Скорее всего, на пути достижения цели ты встретишь некоторые проблемы (в идеале выявить их на этапе анализа и планирования задач), их тоже можно отнести к задачам. Выявленные проблемы следует переформулировать в задачи по типу «что сделать, чтобы...», «как сделать, чтобы...».

Все обозначенные задачи следует записать. В зависимости от детализации их может оказаться достаточно много, сложно удержать в памяти на протяжении всего времени достижения цели. Скорее всего, тебе придется детализировать большие задачи на более мелкие. Обязательно упорядочи все задачи в последовательности по времени, возможно, некоторые имеет смысл выполнять параллельно. Если говорить о процессе изучения, то учебный план, содержание курса или учебника это и есть упорядоченная последовательность задач – используй их.

Для каждой задачи укажи необходимые ресурсы и конечный результат, по которому можно определить успешность её выполнения. В хороших учебных программах и учебниках для каждой темы есть проверочные задания. Такой список задач удобно оформить в виде таблицы, которая всегда будет перед глазами. Указывая сроки к задачам, получишь

подобие дорожной карты достижения поставленной цели.

Смело отмечай выполненные задачи – это приятно и мотивирует на дальнейшую работу.

В процессе овладения знаниями в изучаемой области тебе, возможно, потребуется скорректировать план задач. Такое вполне может случиться, особенно если тебе пришлось самостоятельно составлять план занятий без опоры на проверенные источники или без помощи специалиста в предметной области. Периодически пересматривай свой план задач, ведь с каждым разом ты получаешь новые знания о предметной области, и о некоторых темах можно было даже не подозревать в самом начале.

Когда цель определена и поставлена, когда выделены все задачи, наступает черед достаточно сложного и длительного процесса – собственно выполнения задач и достижения цели. Я мог бы сказать, что наступает черед интересного и увлекательного процесса достижения цели, и лукавил бы. Конечно же, хорошо, если процесс так тебя увлекает и вдохновляет, но стоит иметь в виду, что на этом длинном пути вполне возможно устать, даже пасть духом и почти отказаться от своей цели. Знай, что это нормально, такое бывает с каждым. Поэтому важно знать и применять на практике некоторые уловки, которые помогут тебе продолжить твой намеченный путь.

Есть люди, которые, взявшись за дело, методично и упор-

но выполняют его. Но большинство из нас допускают слабость. Все мы несколько отличаемся друг от друга, особенно на психоэмоциональном уровне (не всем свойственен методичный режим работы до конечного результата). К счастью, общественный опыт уже имеет некоторые способы помочь не остановиться и не сойти с пути.

Сосредоточься на цели. Почаще обращайся к её описанию, зафиксируй у себя в голове, запиши и приклей листок где-нибудь на видном месте в котором проходят занятия. Только не переусердствуй – если напоминание о цели будет мелькать слишком часто, мозг перестанет на нее реагировать, отнеся ее к разряду белого шума. У японцев есть кукла Дарума, исполняющая желания. Покупая эту куклу, японцы загадывают одно желание и раскрашивают кукле один глаз – она продается без глаз или с нераскрашенными глазами. Когда желание исполнится, раскрашивают второй глаз. Можешь поступить так же: поставь цель, раскрась один глаз, и пусть кукла смотрит на тебя одноглазым укором, пока не достигнешь цели. Можешь использовать вместо куклы иной схожий способ.

Мало что так помогает приблизиться к цели, как регулярность работы. Пусть даже небольшие, но регулярные занятия быстрее приведут тебя к желаемому результату, чем редкие, но титанические усилия. Ведь допуская небольшую, но регулярную работу, тебе легче начать – не потребуются собираться с духом и выделять много времени на большую дея-

тельность.

Позитивная формулировка цели добавит тебе духу и мотивации – задумайся, как она звучит. Поощряй себя за выполненное задание, за занятия по плану (когда очень не хочется). Каким будет это поощрение – чтение интересной книги, просмотр сериала, компьютерная игра или сладкое лакомство? Неважно. Важно поощрять себя после работы, если для её начала пришлось приложить усилия. Здесь есть элемент дрессировки. Ну а что поделать, если иначе никак? Либо воспитывай характер. Кстати, многие известные умные люди признаются, что используют для себя метод поощрения.

Мощный способ не остановиться на полпути – рассказать о своем плане, цели. Никто не хочет выказать слабость характера, и падать в глазах других. Возможно, кто-то, кому ты расскажешь о своей цели, будет тебя подстегивать и помогать. Существуют даже такие онлайн-ресурсы, где пользователи рассказывают о своих целях сообществу.

Хорошо, когда цель и желание совпадают, когда интересен и сам путь достижения. Жаль, что случается такое не всегда. Позже мы поговорим, как помочь в ситуации, когда цель есть, а желания нет.

Обязательно *определи* конечную *цель*. *Цель = желание + осознанное решение действовать + направленное дей-*

ствие. Цель реалистична, конкретна, определена по времени и измерима. *Задача* – один из шагов достижения цели, решения проблемы, последовательность выполненных задач реализует цель. *Мечта* – может быть великой, необязательно достижима, может быть неопределенной по времени. Относительно цели *составь план задач*, сроки их достижения и необходимые для них ресурсы.

2. Организация обучения

Организация важна в любом деле, тем более таком сложном и многоуровневом, как учеба. Влияет ли на процесс обучения твой исходный уровень знаний? А объем знаний, который ты желаешь получить? Зависит ли скорость овладения знаниями от того, есть ли у тебя всегда подготовленное рабочее место или придется каждый раз искать уголок, подготавливать место, теряя время и энергию. А если близкие люди будут постоянно тебя отвлекать, повлияет ли это на качество знаний и затраченное время? Можешь ли ты сконцентрироваться и не отвлекаться ни на что, или следует принять ограничительные меры? А как лично тебе комфортнее заниматься: сконцентрироваться и погрузиться в изучаемый предмет надолго или несколько раз в день на относительно небольшие интервалы времени? Думаю, эти вопросы натолкнули тебя на мысль, что организованный с различных сторон процесс учебы значительно эффективнее неорганизованного и спонтанного.

Когда цель уже определена, т.е. результат, которого требуется достичь в изучении некоторой области знаний, необходимо определить, как ты будешь достигать цели, – выстроить план обучения. В традиционных учебных заведениях (школах, вузах и т.п.) и учебниках план уже сформирован заранее, обычно он достаточно хорошо расписан по темам, зада-

ниям, срокам и отработан на практике. Но план обучения – лишь часть организации освоения предмета (знания). Кроме того, не всегда готовый план соответствует намеченной цели по обширности и глубине требуемых именно тебе знаний. Важно наметить, каким образом выстроить процесс изучения предмета, как проделать такую работу за меньшее время и с меньшими усилиями.

Организуя процесс своей учебы, следует позаботиться не только о тематическом плане, но и о рабочем пространстве, времени – его всегда будет недостаточно. Определиться, каким объемом знаний о предмете ты обладаешь в данный момент и какой объем ты желаешь получить в конечном итоге. Поработав над этими вопросами, ты вдруг осознаешь, что учеба – увлекательный процесс, требующий многостороннего осмысления и управления. Надеюсь, осознав, насколько многогранен процесс обучения, какое множество факторов оказывают на него влияние, ты серьезнее отнесешься к учебе, ты полюбишь заниматься изучением!

В этом разделе мы поговорим об организации эффективного процесса овладения знаниями. Как определить, какие знания и навыки по выбранному предмету нужно изучить или освоить. Как обустроить рабочее пространство и как выделить время, необходимое для обучения. Как выстроить процесс в соответствии с психической организацией личности.

2.1. Кто я? Психотип

*Кто я? Что я? Только лишь мечтатель,
Перстень счастья ищущий во мгле,
Эту жизнь живу я словно к стати,
Заодно с другими на земле.*

С. А. Есенин

*Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,
Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.*

Не удивлю, если скажу, что все мы разные. Однако всех нас можно условно объединить в несколько групп по психоэмоциональным характеристикам. Например, как мы реагируем на внешние раздражители, наша потребность в общении и в уединении, каков наш темперамент и энергичность, да много еще личностных качеств. Такие группы, основанные на общности набора характеристик, ученые систематизировали и назвали психотипами. Хотя это деление тоже условное, и редко встречаются люди, точно соответствующие определенному психотипу. Обычно каждый из нас обладает характеристиками нескольких психотипов, при этом качества одного из психотипов представлены шире и ярче, т.е. личность относится к определенному психотипу более чем к другим.

В современной науке существует множество различных

подходов к делению и описанию психотипов, здесь не будем углубляться в эти теории. Нам нужно понять, что в зависимости от психоэмоциональных особенностей личности изменится и подход к организации процесса обучения. Очевидно, что комфортный режим работы для общительного подвижного человека несколько отличается от комфортно-го режима человека спокойного, усидчивого, предпочитающего проводить время наедине с собой. А комфортный режим работы влияет на скорость утомляемости, эффективность приемов и методов обучения. Вот поэтому тебе обязательно следует определить свой психотип (т.к. нет единой классификации, лучше определить не психотип как таковой, а свои доминирующие психоэмоциональные характеристики) и, исходя из него, подбирать наиболее подходящие режим и методики обучения.

Интровертность и экстравертность

Две основных (противоположных друг другу) характеристики личности в зависимости от общения с внешним миром: интроверт, экстраверт. Экстраверты общительные и открытые в проявлении эмоций, более спонтанны, не любят одиночество, склонны к разнообразию и смене активности, они направлены вовне. Интроверты, напротив, направлены внутрь себя, они более склонны к одиночеству (точнее будет сказать, к времени, проведенному наедине с собой, т.к. ощущения одиночества может и не возникать), более усид-

чивы и сконцентрированы, лучше переносят длительные занятия, менее разговорчивы, у них меньшая потребность в обществе.

Ни один из этих типов не лучше и не хуже. Представители одной группы лучше справляются с одними задачами в определенной среде, представители других – с иными задачами в другой среде. Понаблюдай за собой, вспомни свое наиболее частое поведение и ощущение, определи свою интровертность или экстравертность. Скорее всего, ты проявляешь черты, присущие обеим группам личности, одновременно или в разное время, но все же один из типов будет преобладающим (базовым). Давай определим, какие режимы учебы более комфортны для экстравертов и интровертов. Заранее оговорюсь, что все перечисленные способы и методы нужно применять обеим группам, разница лишь в том, как часто их использовать и насколько выраженными должны быть эти методы для разных групп.

Интровертам легче добиться результата в относительно длинных занятиях (как по тематике, так и по времени вообще), в работе, требующей длительной концентрации внимания. Интровертам комфортнее при занятиях в одиночку или в индивидуальных, чем в больших группах с обязательным взаимодействием участников. Обмен опытом интроверту комфортнее осуществить не в большой группе, а один на один с наставником (единомышленником). Даже если таких будет несколько человек, то интроверту проще обсудить с

каждым отдельно или в небольшой группе из 3—4 человек. Конечно же, интроверту тоже следует участвовать в больших группах, дискуссиях, но такой формат будет скорее дополнительным. Интровертам комфортно при самостоятельном обучении, тем более когда предоставлены программа обучения и материалы.

Экстравертам долго заниматься в одиночку, наоборот, некомфортно, им больше подойдут групповые занятия, обсуждения. Экстраверты быстро утомятся от однообразных занятий – следует чаще менять формат или тематику. Здесь не стоит слишком увлекаться, т.к. частое переключение увеличивает утомляемость и усложняет полное вдумчивое погружение в тему. Экстравертам хорошо подойдет формат доклада или выступления по теме – метод обучения, о котором поговорим позже. Кстати, подход «объясни другому» – очень сильный метод изучения, его обязательно следует использовать и интровертам, которые могут объяснять вслух самому себе.

Сенсорность и интуитивность

К сенсорному типу относятся люди, в большей степени полагающиеся на информацию от органов чувств (сенсоров) – они лучше воспринимают то, что можно увидеть, услышать, потрогать, понюхать. Сенсорники любят, когда информация подается точно, ясно, структурированно, внимательны к деталям.

Интуитивисты в большей степени мыслят образами (базовый естественный принцип мышления), более склонны к преобразованию и интерпретации информации. Естественно, связывают отдельные явления и факты. Интуитивисты более склонны смотреть в общем, целиком и упускать детали. Можно сказать, что сенсорики ощупывают картину, рассматривают ее, склеивая из множества маленьких, детально изученных кусочков, а интуитивные типы охватывают целиком всю картину и потом уже приглядываются к какому-то её кусочку.

Сенсорики предпочтут решать проблему известным проверенным методом, интуитивисты – с радостью возьмутся за новые. Сенсорные типы обычно более последовательны и внимательны, а интуитивные – более изобретательны.

Сенсорному типу легче воспринимать структурированную лекцию, инструкции. Интуитивные типы быстро утомляются от курсов, предполагающих однообразность, и большого материала для запоминания, такая работа будет малоэффективной.

Сенсорикам для лучшего усвоения материала следует внести практичность – связать изучаемый материал с реальной жизнью. Попытаться увязать абстракции с реальными примерами. Подобрать хорошо структурированные материалы с детальными описаниями, датами. Следует уделить особое внимание взаимосвязям между различными явлениями в изучаемой области, т.к. выстраивание взаимосвязей есте-

ственным образом на лету сенсорным типам дается сложнее и можно что-то упустить.

Интуитивным типам следует более внимательно относиться к деталям в изучаемой области, т.к. детали часто ускользают в угоду общему взгляду. Используйте свою сильную сторону – выстраивание взаимосвязей, это поможет лучше запомнить материал, легче находить решение, вытягивая его, словно сеть, из множества связанных знаний.

Активность и рефлексивность

Человек с доминирующим рефлексивным типом более склонен сначала хорошенько изучить объект, прежде чем взаимодействовать с ним. Человек с доминантой активности предпочитает изучить объект при взаимодействии с ним, т.е. приоритетным является именно взаимодействие, а через него происходит познание объекта. «Давайте испытаем и поймем, как это работает», – предложит активный тип. «Давайте сначала обдумаем», – скажет рефлексивный тип.

Здесь имеется в виду именно преобладающий подход к общему базовому изучению с помощью той или иной стратегии поведения. Естественно, что оба типа будут применять обе стратегии изучения (в идеальном случае), т.к. они дополняют друг друга, но каждый выберет одну основную линию поведения, которая и охарактеризует его.

Оба качества проявляются во всех людях, более того, в конкретных случаях человек может отдать предпочтение не

свойственной ему стратегии изучения. Тебе следует вспомнить, понаблюдать за собой, чтобы определить, какой стратегии ты чаще придерживаешься и, соответственно, к какому типу более относишься.

Активному типу лучше подойдут занятия, где больше практических работ. Занятия можно выстроить последовательностью блоков, в начале каждого из которых шел бы краткий теоретический материал, а затем обширная практическая работа, которая дополнялась бы теоретическими пояснениями. Активному типу следует больше времени отводить занятиям в группе, взаимодействуя с остальными участниками (например, при подготовке к занятиям), а, изучая новую информацию, подумать, как ее можно применить.

Рефлексивному типу, естественно, следует выстроить занятия таким образом, чтобы сначала системно и детально изучить объект, а потом приступить к практической работе, тем самым закрепить и удостовериться в правильности теоретической модели. Рефлексивному типу легко удастся в конце занятия еще раз вспомнить изученный материал, порассуждать, провести мысленные эксперименты. Большой эффект даст составление краткого описания пройденного занятия. Хотя этот совет полезен вообще любому типу, но рефлексивный затратит на такую работу меньше сил, а значит, получит больше удовлетворенности от процесса изучения.

Визуальность и вербальность

Важным для цели обучения является и определение по преимущественному каналу восприятия: визуальность или вербальность. Люди преимущественного визуального типа легче и быстрее воспринимают то, что видят, – схемы, графики, изображения, фильмы. Люди вербального типа хорошо воспринимают речь – письменные или устные объяснения. Кажется естественным, что визуальная информация воспринимается легче и проще запоминается. Но когда речь идет об изучении нового предмета или явления, не все так однозначно, особенно когда изучается что-то уж совсем абстрактное. Вспомни, в каком виде информация чаще становилась понятна, в речевом или визуальном?

Еще несколько лет назад изучающему новую область знаний приходилось пользоваться в основном именно речевым типом информации (лекции, книги, статьи). В последнее время упор делается именно на визуальную информацию, хотя в некоторых случаях прочитать даже быстрее, чем смотреть длинную визуализацию. Все же в настоящее время в большей мере удовлетворены оба типа личности.

Если ты относишься к визуальному типу, то логично, что тебе следует максимально загрузить свой сильный канал восприятия. Используй схемы и графики, рисуй карты в виде блоков и связей, используй различные цвета. Вообще, выделение цветом, величиной и жирностью шрифта значительно увеличивает информационную емкость схем. Изучи и поль-

зуйся интеллект-картами (майндмэп) – при некотором опыте использования они хорошо структурируют информацию.

Если ты относишься к вербальному типу, то используй традиционные типы информации, активно прибегай к предсказыванию и резюмированию нового материала (эти способы мы рассмотрим позже). Помни и о визуальном представлении – графики и схемы. Если материал уже знаком, то обзорный взгляд на схему быстро освежит память. Составление схем хорошо структурирует информацию.

Последовательность и глобальность

Люди последовательного типа легче воспринимают логически выстроенную информацию. Таким людям нужна четкая последовательность и явная связь между областями знаний. Они могут детально знать некоторый предмет или явление. Соответственно, и задачи такие люди решают последовательно. Люди глобального типа мышления склонны к более общему видению. Они могут охватить несколько областей без детальных знаний и прийти к решению не путем логической связности и выводов, а интуитивно найти эту связь. Такие люди могут понять связь, не выводя ее явным образом.

Большинство учебных курсов построены по принципу последовательности, но в некоторых обширных или не очень грамотно составленных курсах встречаются крупные разделы, слабо связанные между собой, или разделы, описываю-

щие совершенно разные темы, без соответствующих пояснений. Представители последовательного типа могут испытывать сложности в таком случае. Здесь будет полезно явным образом выстроить последовательность внутри одной темы – и такую же внутри следующей (после изучения каждой такой темы, если последовательность не обнаружена). После того как каждая область изучена и логически выстроена, попытаться найти общие точки соприкосновения, порассуждать, как могут эти области взаимодействовать, чем знания из одной области могут быть полезны в другой.

Представители глобального типа мышления могут помочь себе в изучении, если предварительно посмотрят на изучаемую область целиком. Такие люди быстро выделяют крупные блоки и наметят, как они связаны. Для этого можно предварительно ознакомиться с каждым блоком в общих чертах и уже потом приступать к детальному изучению. Конечно же, принцип последовательности при этом не отменяется, и невозможно научиться решать систему уравнений, не освоив линейные уравнения. Зато, выделив крупные блоки и определив, как связаны системы уравнений с линейными, освоить полный курс станет проще.

Способность к концентрации внимания

Способность к концентрации – это то, насколько ты можешь осознанно сосредоточить внимание на выбранном предмете, способность удерживать информацию в оператив-

ной, кратковременной памяти. Способность к концентрации – характеристика многофакторная: это и длительность, и степень выраженности. Когда ты садишься за учебу, как легко тебя отвлечь? Насколько громкими должны быть музыка или разговоры, чтобы отвлечь, насколько близко могут быть разговоры, способные отвлечь? Это все может характеризовать степень концентрации или внимания. Насколько долго ты можешь поддерживать режим сосредоточенности и внимания – это характеристика длительности.

Конечно же, способность к концентрации будет зависеть и от психоэмоционального состояния в данный момент, от усталости. Но все же можно примерно определить свое базовое состояние. Существуют даже такие понятия, как синдром дефицита внимания (рассеянное внимание) и гиперактивность. Это, конечно, ближе к крайним проявлениям, но все же наши способности к концентрации сильно различаются даже в пределах нормы.

Повезло тем, кто может длительно сосредоточиться на деле (если учесть, что это люди обычно более спокойные и менее активные физически, то, может быть, им не так уж и повезло в других сферах жизни), им легче дается сам процесс изучения. Тем, кто не может долго концентрироваться и длительно заниматься одним делом, следует более грамотно планировать свое занятие. Постараться устранить отвлекающие и раздражающие факторы. Составить занятие из разных видов деятельности по изучению предмета (например,

чтение, потом просмотр видео по теме, практическая работа или создание схемы изученного). При длительном занятии можно делать краткие промежутки, в которые провести легкую физическую активность – банальные наклоны, приседания, отжимания. Конечно же, следует тренировать свое внимание и концентрацию. О том, как это делать, поговорим позже.

Я привел не все психологические типологии личности, это очень обширная тема, тем более что нет единой классификации. Здесь кратко приведены характеристики, важные именно для процесса учебы. Сегодня достаточно информации по типологиям личности. Изучи, определи свои преобладающие черты и особенности, тогда тебе будет проще выстроить оптимальный процесс, исходя из собирательного образа твоего психотипа. Полезно время от времени применять несвойственные для психотипа способы изучения, чтобы тренировать способности, которые менее выражены.

Твой базовый психотип и текущее психоэмоциональное состояние влияют на режим работы/занятий, на подходы к процессу учебы. Определи свои базовые характеристики личности, выстраивай процесс учебы, исходя из особенностей личности. Включай занятия, несвойственные твоему типу, – это усиливает твои слабые сто-

роны.

2.2. Аудит знаний

*Чем больше я знаю,
тем больше я понимаю, что ничего не знаю.*

Мы живем в мире непрерывных бесконечностей. Расстояние между твоим и соседним домами, в общем-то, непрерывно, и можно потратить вечность в попытке определить это расстояние максимально точно в бесконечно малых отрезках пространства. Времени уйдет бесконечно много, а практической пользы в этом бесконечно мало. Зато можно определить, какая точность будет значима, и измерить расстояние между домами с заданной точностью (в метрах или сантиметрах), затратив вполне определенное время. С учебой точно так же. Отдельные области знаний в настоящее время настолько обширны и детальны, настолько взаимосвязаны с другими областями знаний, что попытаться изучить их полностью чаще всего бессмысленно. Если ты изучаешь некоторый предмет не ради самого предмета или процесса, а с практической целью, то обязательно нужно определиться с границами познания предмета, иначе можно заниматься бесконечно.

Процесс изучения начинается с определения объема знаний для изучения (границ постигаемой области знаний) как

по ширине, так и по детализации. Определиться, насколько широкими и детальными знаниями тебе нужно обладать. Здесь следует понимать, что невозможно да и не имеет практического смысла пытаться изучить предмет целиком и полностью, – это процесс бесконечный. Эффективнее будет вовремя остановить активную фазу обучения, перейти к практическому применению и постепенно в процессе углублять и расширять багаж знаний, если потребует сложившаяся ситуация.

Если ты пока практически ничего не знаешь о предмете изучения, то процесс определения границ уже несет в себе обучающий эффект, ведь для определения границ изучаемой области придется хотя бы ориентировочно ознакомиться с предметной областью, чтобы иметь о ней представление. Это общий, самый поверхностный уровень знаний.

Процесс определения границ может быть весьма затруднительным, если ты еще не обладаешь даже поверхностными знаниями о предмете, и, скорее всего, в процессе изучения потребуются значительно скорректировать границы – это нормально. Если же ты уже обладаешь поверхностными знаниями о предмете, то процесс установления изучаемого объема знаний окажется значительно проще. По сути, нужно определить темы для изучения, их детализацию и порядок их следования.

В любом случае составить хороший учебный план достаточно тяжело, не имея подробных знаний об исследуемом

предмете. Ведь вполне вероятно, что изучение одной темы потребует знаний из другой. Иногда темы могут быть связаны друг с другом столь неочевидно или опосредованно, что, не будучи специалистом, сложно заранее спрогнозировать взаимосвязи и очередность. Даже специалисты не всегда смогут заранее выявить такие связи и выстроить удачный план обучения. Обычно хорошие учебные планы редактируются в нескольких учебных циклах.

Надеюсь, понятно, насколько важен порядок изучения. Конечно, можно потом в процессе перескочить с темы на тему или вернуться, но такой подход скажется на времени и качестве усвоения материала.

Вот примерные шаги, следуя которым, тебе будет проще установить границы для изучения предмета.

– Почитай обзорный ознакомительный материал про изучаемую область знаний (предмет, явление и т.п.). В интернете можно достаточно быстро найти большое количество материала. На данном этапе тебе не нужно углубляться в подробности, допускаются некоторые неточности. Также помогут видеолекции, доступные в интернете, в Сети много подходящих сообществ. Полезным будет пообщаться со специалистом в данной области, хорошо, если это будет практикующий специалист. Также помогут требования из описания вакансий, если обучение связано с конкретной профессиональной деятельностью, или списки требований к экзаменационным вопросам и темам лекций/уроков. Всю эту инфор-

мацию можно найти в открытом доступе.

– Выпиши темы и вопросы, которые ты уже хочешь изучить. Определись с границами возможностей, которые реализуются в изучаемой области, необходимыми тебе.

– Составить более подробный учебный план из выписанных на предыдущем этапе поможет учебник или руководство. Обычно при составлении учебников учитывается последовательность тем, их взаимосвязи, часто описываются связи со смежными областями знаний. И это все в одном источнике! Оглавление даст тебе понятие о необходимых темах и их последовательности. Хорошо составленные учебники содержат краткое описание в каждом разделе – как раз то, что нужно для обзорного ознакомления с изучаемой областью знаний. Отличным подспорьем в составлении учебного плана являются описания учебных курсов. Их программы часто составлены с практической целью для обучаемого, и находятся в общем доступе. Тебе лишь нужно ознакомиться с темами, отбросить ненужные (если твоих знаний достаточно для такой оценки). Но не стоит пока отбрасывать темы по предметной области, которые тебе уже известны. Оставь их для быстрого повторения и уточнения.

Эта работа может показаться сложной и надуманной, но это не так. Если задача – эффективная учеба в учебном заведении или на курсах, то учебный план уже составлен за тебя заранее, тебе лишь нужно ознакомиться с ним и спро-

снить преподавателя о темах, которые интересуют тебя и отсутствуют в учебном плане. Если задача – самостоятельное изучение предмета, то данный этап просто необходим. В таком случае изучаемая область достаточно мала, и на поверхностное ознакомление с изучаемой областью, анализ тем и составление плана потребуется не очень много времени. Зато, имея перед собой учебный план, не придется распылять внимание и время на ненужные темы, сконцентрировавшись только на необходимом. Появится ориентир, когда активное изучение стоит притормозить или приостановить и начать использовать знания по назначению.

Когда ты определишься с учебным планом, оцени, в какой точке находишься в данный момент. Что в изучаемой области тебе уже известно и в каком объеме, достаточен ли этот объем? Какие темы ты можешь раскрыть? Нужно ли углубить твои знания по этим темам или достаточно освежить? После аудита своих знаний может потребоваться скорректировать свой учебный план – проанализируй его заново, внеси изменения, если требуется.

Границы тебе помогут сориентироваться, когда нужно закончить обучение и перейти к практическому применению знаний. Ориентировочно свою готовность можно определить несколькими способами. Если обучение связано с некоторой профессиональной деятельностью, то можно приостановиться и перейти к практическому применению, если ты сможешь выполнять около 70—80 % из заявленных в тре-

бованиях к вакансиям задач. Остальной объем конкретных необходимых знаний ты доберешь уже в процессе работы. Если изучение связано с общей учебной деятельностью (ты учишься в учебном заведении), то можно приостановиться, когда ты можешь выполнить проверочные тесты и работы на необходимом уровне.

Определись с *границами предметной области* для изучения. Обзорно изучи предметную область. *Запиши вопросы и темы*, которые уже знаешь. *Составь свой учебный план*, в этом тебе помогут учебные планы соответствующих курсов, которые доступны для ознакомления, и соответствующие учебники (их содержание – практически готовый учебный план). С установлением границ помогут проверочные задания и требования к вакансиям работодателей.

2.3. Организация рабочего пространства

*Встал по утрам, умылся, привел себя в порядок –
и сразу же приведи в порядок свою планету.
Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц*

Представь, что ты сидишь в удобном кресле, обложившись учебниками, конспектами, планшетом. Все это лежит у тебя на коленях, в кресле, на подлокотниках, периодически падает, заваливается. У тебя комфортная поза в любимом месте, под рукой есть даже чашка кофе, может, даже вкусный бутерброд. Все вроде бы располагает к комфортной работе, ну кроме некоторых мелочей. А ты тем не менее быстро устаешь, испытываешь стресс и совсем ничего не понимаешь из прочитанного. Почему так? Возможно, тебе просто неудобно? Любимое кресло, в котором так комфортно сидеть и пить кофе, читать книгу или смотреть фильм, вероятно, не самая удобная рабочая зона. Да, учеба – это все же работа. Несерьезный подход, вероятно, приведет к несерьезным результатам.

Насколько удобство рабочей зоны сказывается на эффективности работы, сбережении сил и здоровья, говорит хотя бы тот факт, что существует даже отдельная научная дис-

циплина, изучающая совместимость человека и его рабочей среды. Задача этой науки – помочь человеку обустроить рабочую зону таким образом, чтобы повысить эффективность работы, комфорт, снизить утомляемость. Хорошо обустроенное рабочее место в первую очередь комфортно, а значит, больше времени можно отвести работе, не испытывая сильного утомления, снижаются затраты времени на поиск необходимых инструментов. Все в совокупности значительно увеличивает эффективность обучения, а главное, способствует получению удовольствия от процесса, ну или, по крайней мере, не возникает негативного отношения.

Эргономика рабочего места

Стол и кресло – основа рабочего места. Главные правила подбора стола и стула достаточно просты. Высота стула должна позволять ногам опираться в пол или на подставку, образуя углы в колене и бедре, близкие к 90 градусам. Спинка стула – поддерживать спину и поясницу. Высота стола должна быть такой, чтобы при сидении в кресле руки свободно лежали на столешнице и образовывали в локтевом сгибе угол, близкий к 90 градусам, а спина при этом оставалась прямой.

Рабочая поверхность стола должна иметь достаточный размер, для того чтобы расположить на нем рабочие инструменты (например, монитор компьютера, клавиатуру и мышь, или ноутбук). При этом должно остаться достаточно

места для учебника, тетради, для удобного письма (рисования, черчения и т.д.). По бокам рабочей поверхности необходимо иметь достаточно свободного места, чтобы положить дополнительные книги и тетради, либо полка для них. Непосредственно на столе можно держать те книги и тетради, которые потребуются на данном занятии. Нет смысла хранить на столе все учебники – они будут занимать свободное место и только мешать. Желательно иметь над столом или сбоку полки для хранения книг и тетрадей, которые используются в рабочем процессе.

Хорошим вариантом будет иметь свободную доску или стену, на которые можно клеить стикеры, – такой подход позволяет сделать быструю пометку и не потерять ее.

Инструменты, необходимые в учебе, тоже следует хранить под рукой – ящик стола или тумба, шкаф рядом со столом. Так ты не будешь тратить время на их поиск. Постоянное место для инструментов позволяет сохранить их в целостности и формирует организованность твоего характера. Твой психотип может не соотноситься с упорядоченностью и педантичностью, но и в таком случае определи для инструментов и учебников если не конкретное, то хотя бы постоянное место (ящик). Если ты поступишь таким образом, то снимешь противодействие психики от педантичной дисциплинированности, но сохранишь преимущество, которое дает порядок на рабочем месте.

Определи одно или несколько постоянных мест для учебы

Первое, на что нужно обратить внимание, это постоянное место для занятий. Возможно, несколько мест, если учеба предполагает различные виды деятельности (чтение, практические работы, работа за компьютером и т.д.). Попробуй определить заранее, какие виды деятельности возможны в процессе обучения. Исходя из этого, определи постоянное место для учебы и дополнительные места. Дополнительные места могут понадобиться для ускорения процесса обучения. Например, читать теоретический материал можно в транспорте по пути в учебное заведение или на работу или дома в кресле. Следует выработать способность к концентрации, чтобы постороннее тебя не отвлекало – об этом мы тоже поговорим.

Постоянное место предполагает наличие необходимых для учебы инструментов, материалов. Когда ты работаешь за постоянным местом, то легче настроиться на работу (проще начать процесс обучения), срабатывает эффект так называемого якоря – место, связанное с определенным действием, автоматически запускает соответствующие процессы в организме. Если сформируется привычка, садясь в определенное кресло, брать в руки книгу и читать, то каждый раз, садясь в кресло или проходя мимо, возникнет желание или читать, или хотя бы взять книгу, или воспоминания о книге. Это как раз то, что нам нужно, – запустить процессы организма,

предшествующие процессу обучения.

Позаботься заранее, чтобы за рабочим местом было все необходимое для учебы

Самые распространенные и банальные предметы, которые могут понадобиться, это ручки, карандаши, тетради, стикеры для пометок и закладок, но порой и неожиданные вещи. Постарайся заранее спрогнозировать, что тебе потребуется, подготовься. Когда ты отвлекаешься на поиски нужного предмета, то потом тебе снова приходится вникать, тратить время на достижение нужной степени концентрации. Частые переключения отнимают много времени и сил впустую.

Особенно заметны такие переключения, когда следишь за сложными размышлениями автора. Возможно, при изучении курса тебе понадобятся специальные инструменты, которых может не оказаться в комнате вообще или даже в ближайшем магазине. Такие предметы нужно приобрести еще до занятия, на котором они потребуются. Обязательно позаботься о таких инструментах, чтобы изучение курса не остановилось вообще из-за их отсутствия.

Если твое занятие предполагает только чтение текстового материала, то и в этом случае подготовь карандаш, листочки для пометок и закладок.

Желательно иметь перед собой тетрадь и ручку для записи основных идей, содержащихся в книге. Разложенные и

помеченные в книге или конспекте закладки помогут в будущем быстро найти нужный раздел, чтобы повторить материал. Краткий конспект основных идей тоже способствует запоминанию и усвоению материала, помогает быстро восстановить в памяти то, о чем говорится в тексте. Поэтому работать с текстовым материалом тоже лучше за столом – так удобнее вести записи. Таким образом, обеспечив себя всем необходимым, ты сократишь время обучения, снизишь утомляемость, привыкнешь делать пометки и записи.

Не стоит бросаться в крайности и тащить к рабочему столу все, что хотя бы с малой вероятностью может потребоваться. Бардак за рабочим столом и отсутствие свободного места для комфортной работы дадут обратный эффект. У тебя должно быть достаточно места, чтобы разложить книгу или писать. Ненужные вещи могут отвлекать и мешаться. Убери их. Действуй по принципу бритвы Оккама: достань все необходимое, но не более того.

Используй отдельный браузер

Интернет-технологии активно внедряются в сферу образования. Речь не о том, плохо это или хорошо, это существующая реальность. Вообще, интернет-технологии – лишь один из инструментов образования, эффект их воздействия всецело зависит от уместности применения. Скорее всего, твоя учеба будет некоторым образом связана с интернетом. Возможно, поиск информации, видеолекции, организован-

ное онлайн-образование. Суть в том, что тебе придется использовать интернет не только для общения с близкими людьми, развлечения, но и в процессе обучения. Очень рекомендую установить отдельный браузер (программа для просмотра интернет-сайтов), который ты будешь использовать только в процессе учебы.

Представь, что ты садишься за компьютер заняться учебой. Запускаешь браузер, а там открыты вкладки с прошлого сеанса, закладки на важные и интересные сайты, почта, которая не проверена, сайт соцсети с оповещением о новых сообщениях. Представляешь, сколько времени уйдет, до того как ты приступишь непосредственно к учебе? Хорошо, если на занятия вообще останется время. Я уж не говорю о бесконечных уведомлениях, которые будут всплывать во время твоего занятия. Используй отдельный браузер для учебы, в нем при запуске будут открыты страницы, связанные только с учебой, закладки, относящиеся только к учебе. Ты не потратишь уйму времени на посторонние дела и не будешь отвлекаться.

Установи на телефоне режим «не беспокоить»

Современный телефон – мощное средство коммуникации, и даже более того. Мы подписаны на множество групп в мессенджерах и соцсетях, взаимодействуем напрямую с множеством людей, мы доступны практически круглосуточно. И наши собеседники тоже. С какой частотой ты получаешь ка-

кое-либо уведомление на телефон? Попробуй понаблюдать и оценить, сколько времени проходит в полном «молчании» телефона, особенно в твое активное время. Теперь, наверное, понятно – вероятность того, что во время учебы тебя отвлекут сообщения на телефоне, достаточно велика. Каждый раз, когда мы отвлекаемся, нам приходится затрачивать усилия, чтобы снова вникнуть в суть размышления. Каждое переключение и прочтение сообщения – потеря времени. Такие сообщения, скорее всего, отвлекут не только на прочтение, но и втянут в другой процесс, отвлекут от учебы. И дело не в том, что учебный процесс самый важный и священный, но раз уж мы занялись этим делом, если выделили на него отдельное время, то не стоит отвлекаться.

Для тех, кто боится пропустить важное сообщение, современное программное обеспечение позволяет достаточно гибко настроить оповещения от важных контактов. Стоит разобраться с подобными программами и установить их на телефон, хотя в большинстве современных телефонов уже имеются подобные функции. Смартфон должен быть твоим помощником, а не врагом.

Идеальным вариантом будет отложить телефон в сторону, чтобы не попадался на глаза во время занятия. Не стоит бояться пропустить важное сообщение – в таком случае тебе позвонят. Все-таки современные люди очень зависимы от телефона и регулярно проверяют его, даже если оповещений нет.

Придерживайся режима в учебе

Определенный режим организует тебя, упорядочит процесс. Не имея определенного порядка, ты с большей долей вероятности будешь пропускать занятия. Процесс изучения затянется. Слишком большие перерывы между занятиями чреваты тем, что предыдущий материал забудется, связь нового и старого материала окажется слабой, неочевидной. Часто понимание нового материала зависит от понимания предыдущего, который к тому времени уже забудется из-за долгого перерыва. Эффективное запоминание предполагает повторение пройденного материала через определенное время, которое легко упустить, когда нет режима занятий.

Не каждому человеку по типу личности подойдет жесткий режим работы. Если ты не из тех, кто может строго придерживаться режима, а наоборот, больше имеешь склонность к порыву и внезапным действиям, то не стоит загонять себя в жесткие рамки. Такой подход причинит больше страданий, чем пользы, и, вероятно, ты вообще забросишь затею с обучением, в то время как процесс учебы желательно приблизить к удовольствию. В таком случае постарайся выработать более гибкий график учебы с плавающими границами времени. Только не отпускай эти границы в свободное плавание, держи контроль. Это, кстати, добавит организованности, которой так не хватает подобным типам личности.

Твои близкие должны знать о твоём режиме занятий

Отвлекать нас от учебы могут не только телефон и интернет, но и близкие люди. С другой стороны, те, кто нас отвлекают, могут нам помочь! Расскажи о своей учебе и графике. Окружающие должны знать о твоём режиме, чтобы постараться не отвлекать от занятий. Кроме того, они же могут еще и помочь тебе в минуты твоей слабости или забывчивости. Близкие люди могут тебе напомнить о предстоящем занятии – теперь схалтурить будет сложнее. К тому же, рассказав о своей учебе, не хочется упасть в глазах близких из-за невыполненных целей, а значит, ты будешь прилагать больше усилий, с большей ответственностью. Возможно, среди твоего ближайшего окружения найдутся заинтересованные люди, которые будут поддерживать тебя и помогать в учебе.

От организации рабочего места напрямую зависит эффективность обучения, сколько ты потратишь времени и сил. ***Определи постоянное место для занятий*** (или несколько постоянных мест). ***Подбери стул и стол по высоте***, размеру столешницы, ***свободного пространства должно быть достаточно***, чтобы вести записи. ***Определи, какие инструменты тебе понадобятся, подготовь их заранее***. Выдели постоянное место для инструментов и материалов, размещай их поблизости. ***Используй для учебы отдельный браузер***. Установи ***режим «не беспоко-***

*ить» на телефоне , а лучше убери из поля зрения. Придерживайся **режима учебы** , расскажи о нем своим близким.*

2.4. Не откладывай до последнего

*Длинная дорога начинается с первого шага.
Посеешь поступок – пожнешь привычку,
посеешь привычку – пожнешь характер,
посеешь характер – пожнешь судьбу.
Время течет непрерывно,
и остановить его течение не под силу никому.*

Регулярно перед нами встают определенные задачи, некоторые существенно зависимы от времени. Иногда мы (или кто-то из нас) осознанно ставим перед собой задачи, реализация которых в какой-то мере улучшит нашу жизнь в будущем или поднимет нас на новый уровень развития. С другой стороны, нерешенные вовремя задачи ложатся бременем на наше будущее свободное время. Накопленные дела растут, подобно снежному кому, словно сжимая наше доступное время. Учеба относится к таким задачам. Знания и навыки, полученные сегодня (если они действительно правильно выбраны), принесут свои плоды в будущем (возможно, в самом ближайшем), и точно так же, как снежный ком, они способны стать основой, на которую наслаиваются все новые и новые знания. С другой стороны, неувоенные сегодня знания потребуют время на их освоение завтра, отнимая его у знаний, которые нужно усвоить в этот день, и т.д., подобно уже снежной лавине.

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.