

# Работа мозга . Как лучше учиться и усваивать новые навыки и информацию. Как не поддаваться лени ( прокрастинации ) .

Размышляя о чем-то новом, мы создаем новые нейронные связи. И чем больше мы используем эти теории на практике, чем больше о них думаем, тем сильнее становятся связи.

Важно практиковаться во время обучения. Practice makes perfect — это буквальное выражение. Практикуясь, мы создаем все более прочные нейронные связи в голове. Получается такой проторенный шаблон, дорога, по которой мысль идет очень быстро.

Чтобы сформировать фрагмент, надо 1) сосредоточиться на предмете 2) выделить основную суть 3) понять контекст.

Из фрагментов складывается общее знание как стена из кирпичиков

Практика создает нейронные модели в мозге, на которых держится истинное мастерство.

Лайфхак: прочитать текст, отвернуться и попробовать вспомнить прочитанное. Вспоминание усиливает глубинное обучение в разы. Поэтому после блока теории надо дать примеры на практику и короткую суть. Или даже тест, чтобы люди вспомнили прочитанное, применили его на практике и сформировали блок, фрагмент информации.

Понимание — это клей, который соединяет различные фрагменты. Но понимание само по себе не дает знания и мастерства. Чтобы по-настоящему чему-то научиться, надо сформировать фрагмент знания и проторенную дорогу в нейронах. Надо привыкнуть использовать это на практике в разных контекстах. Чтобы при повторении задачи мозг обращался к хорошо отпечатанному шаблону.

Прокрастинация Когда мы видим то, что нам не нравится, мозг включает области, отвечающие за боль. Нам действительно больно даже думать о

нелюбимом деле. Чтобы избежать неприятных ощущений, мозг переключается на что-то, что приносит нам удовольствие, например, на ролики на Ютубе. Это и есть прокрастинация. Прокрастинация — это инстинкт и вы не один такой. Это защитный механизм мозга. Это всегда временное улучшение. В долгосрочной перспективе прокрастинация отравляет мозг и ты все больше погружаешься в нее. Чем больше прокрастинируешь, тем более неприятным становится предмет избегания и тем сильнее будет прокрастинация. Прокрастинация — это привычка и она формируется очень быстро, потому что мы моментально получаем вознаграждение за нее. Было плохо, не хотел работать → переключился, смотришь сериалы → сразу стало хорошо. Привычка — это режим зомби. Не надо задумываться, действуешь на автомате. Привычка экономит энергию мозга. Прокрастинация бывает разной: 1) вредная, когда переключаешься на менее важные задачи 2) бесполезная, когда просто ничего не делаешь 3) полезная, когда переключаешься на более важные задачи. Великие гении, возможно, именно прокрастинаторы — они полностью переключились с рутинной работы на свои великие дела.

Полез на Ютуб, смотришь ролики. Вознаграждение. Сразу стало хорошо, о работе не думаешь. Ты знаешь, что в следующий раз тебе тоже полегчает, если залезть на Ютуб, а не работать. Привычка формируется, потому что мы получаем вознаграждение за повторяющееся действие. Поэтому каждый раз, когда мы не поддаемся прокрастинации, мы делаем эту привычку слабее.

Простой способ преодолеть прокрастинацию — сосредоточиться на процессе, а не продукте. Продукт пугает, а процесс — это простое, рутинное действие. Ты призываешь зомби-привычку и он бездумно шагает рядом. Просто делаешь, думать не надо.

На процессе основана техника Помодоро :Настроился, что будешь работать следующие 20 минут. Думаешь о процессе, а не результате.

Во время учебы бывают периоды фрустрации. Кажется, что перестаешь понимать, в голове каша. Это значит, мозг собирает все узнанное воедино. После таких периодов часто наступает мощный рывок в обучении.