

«Как накапливать и применять знания»

Умение учиться — это метанавык, то есть навык, который помогает развивать и использовать все другие навыки. От него зависит, насколько быстро вы получите вообще все остальные знания и как вы их сможете применить.

Чтобы добиться успеха, вам предстоит учиться новому каждый день. Это и называется lifelong learning или обучение на протяжении всей жизни.

Три способа обучения:

Learning by doing или “обучение через действие”. У вас появилась проблема или задача. Вы решаете ее сразу на практике: методом проб и ошибок и последующего их анализа вы вырабатываете новые навыки и получаете знания.

Наблюдение за мастерами или экспертами. Найдите того, кто уже умеет делать то, чему вы хотите научиться, и просто наблюдайте.

Изучение источников. Источником может стать всё: книги, курсы, ваши заметки, статьи, тренинги и так далее.

Чтобы максимально эффективно использовать первые два способа обучения — обучение через действие и обучение у мастеров, нужна установка на рост. **Установка на рост** — это желание развиваться и уверенность в том, что вы со всем справитесь. Даже если первое время что-то не получается, люди с установкой на рост не бросают все на полпути, а идут до конца.

Любознательность и стремление задавать дополнительные вопросы — неотъемлемая часть установки на рост. Не довольствуйтесь фактами, задавайте себе два вопроса: «Почему» и «И что?».

Как сформировать привычку учиться? 4 правила.

Сделайте привычку очевидной. Опишите максимально конкретно, что и когда вы будете делать. Например: “Каждое утро в 9:00 перед работой я буду читать 2 статьи на TechCrunch или в Ведомостях”.

Сделайте привычку привлекательной. Когда ваш мозг находится в предвкушении чего-то приятного, уровень дофамина растет. Он, в свою очередь, повышает вашу мотивацию действовать.

Сделайте привычку легкой. В идеале целевое действие, которое вы пытаетесь внедрить, не должно занимать больше двух минут. Если вы хотите начать бегать по утрам, ваше целевое действие — это надеть кроссовки.

Привычка должна приносить удовольствие. Результаты полезных привычек покажутся не сразу, а нашему мозгу нужно подтверждение прогресса и немножко дофамина. Для этого используйте простой трекер.

Полезные книги из лекции:

1. Скотт Янг «Суперобучение».
2. Кэрол Дуэк «Гибкое сознание».
3. Джеймс Клир «Атомные привычки».