**Обучение учению**

Наше поведение формируется двумя основными мотивами — получить вознаграждение или избежать наказания. Наличие серьезного стимула к учебе может положительно повлиять на ваш прогресс. Ставьте себя в ситуации, вынуждающие вас учиться чему-то новому.

Михаил Иванович Магура, кандидат психологических наук.

Обучение — это процесс создания новых привычек. Каждый раз, когда вы приобретаете новый навык, вы вырабатываете определенную схему соединения ваших нервных клеток.

В процессе обучения мы буквально программируем наш мозг. Сложные навыки — такие как пение, письмо, танцы — строятся на последовательном наслоении привычек. Чтобы научиться играть на пианино, вы вырабатываете в себе привычку держать руки в определенной позиции, нажимать на клавиши, играть гаммы, играть мелодии. После того как вы овладели одним уровнем, ваше внимание высвобождается для того, чтобы переключиться на более высокий уровень. Пианист-виртуоз может полностью концентрировать свое внимание на эмоциональном содержании своей игры и не задумываться над тем, где находятся его пальцы.

**Создание потребности**

Что для вас является основным стимулом в учебе:

Любознательность?

Стремление к самосовершенствованию?

Страх выглядеть глупцом в глазах остальных?

Деньги или надежда на большой заработок?

Неудовлетворенность нынешним положением?

Развлечение, способ занять себя?

Учение ради учения?

Нравится нам это или нет, но мы являемся существами, реагирующими на воздействие раздражителей. Наше поведение формируется двумя основными мотивами — получить вознаграждение или избежать наказания. Эти мотивы могут быть внешними — финансовые стимулы, сознание того, что если мы будем работать плохо, то нас уволят. Мотивы бывают также и внутренними — неутоленное любопытство, страх остаться позади, желание себя развлечь, стремление к интеллектуальному росту.

Наличие серьезного стимула к учебе может положительно повлиять на ваш прогресс. Хороший способ ускорить обучение — поставить себя в такую ситуацию, в которой вы должны делать успехи. Сделайте нечто маленькое, что заставит вас выучить нечто большое. Необходимость является матерью учения. Ставьте себя в ситуации, вынуждающие вас учиться чему-то новому.

**Мысленная готовность**

Одна из причин, почему дети так хорошо учатся, заключается в том, что у них еще нет сложившегося заранее мнения, как им следует учиться. Они также не имеют предубеждения, что игра и работа — это взаимоисключающие виды деятельности. Игра является важной составной частью процесса обучения. Когда мы учимся играючи, мы учимся лучше. Мы занимаем позицию экспериментатора, пытаясь что-то сделать и наблюдая за тем, что из этого получится. Интерес — это могучий стимул. Он заразителен и распространяется, как лесной пожар. Он помогает людям работать с большей эффективностью и испытывать при этом большее удовлетворение.

Мы учимся, когда у нас есть настроение учиться. Чтобы учиться лучше, потратьте некоторое время на то, чтобы подготовить свой мозг. Пробудите свой аппетит. Сфокусируйте внимание на интересных аспектах предмета изучения. Разожгите свое воображение вопросами. Подумайте, какие из изложенных ниже способов помогут вам подготовить свой мозг.

Если вы собираетесь приступить к изучению какого-то предмета, сделайте паузу на пару минут, чтобы подготовить свои ментальные «мышцы» и вызвать приток крови к мозгу. На листе бумаги запишите, как можно быстрее, все, что вы уже знаете о предмете.

Приступая к обучению, заранее определите, какое количество материала вы намерены выучить. Быстро пролистайте материал, просмотрите основные концепции и решите, сколько страниц вы собираетесь прочитать. Когда вы приступите к глубокому изучению материала, найдите для себя наиболее удобный ритм. Фокусируйте внимание на содержании и главном смысле, а не на том, сколько страниц вы уже прочитали. После того как вы закончите, еще раз просмотрите материал. Постарайтесь, чтобы за время, выделенное на обучение, вы успели завершить полный цикл действий.

Когда мы учимся, мы часто пытаемся подкрепить и обосновать нашу позицию. Мы ищем материалы, которые поддерживают нашу точку зрения или которые ее выражают. Таким способом мы углубляем наше понимание. Учиться — это все равно что смотреть в микроскоп и анализировать ту картину, которая открывается вашему взгляду. Ваша задача смотреть и пытаться узнать правду о рассматриваемом предмете.

Если вы запутались или зашли в тупик, изучая какой-то предмет, сделайте паузу, чтобы закрепить опорные сигналы. Вернитесь к тому месту, где вы еще чувствовали себя достаточно уверенно, и постарайтесь понять, где именно смысл стал ускользать. Разбирайте все трудные места построчно. Убедитесь в том, что вы не проскочили через какую-то идею, оставшуюся для вас непонятной.

Будьте готовы учиться. Никогда не знаешь, где в жизни для нас приготовлен урок.

**Мысленные преграды**

Что мешает вам учиться:

Лень?

Нехватка денег?

Нерешительность?

Характер?

Недостаток целеустремленности?

Больше нечего учить?

Существует несколько типов мысленных преград, которые мешают нам учиться и продвигаться вперед в нашем мышлении. Один из самых крупных и наиболее опасных препятствий — это лень. Большинство из нас, в той или иной области жизни, могут быть безучастными, пассивными или инертными. Когда нас охватывает лень и нежелание предпринимать какие-либо усилия, мы не движемся.

Когда мы изучаем что-то новое, всегда есть шанс столкнуться с незнакомым и неизведанным. Когда это происходит, нас может остановить следующий барьер: страх. Многие страхи основаны скорее на воображаемых ощущениях, чем на реальности. У нас может появиться боязнь предстать в глупом виде перед лицом других людей. Из-за этого мы часто избегаем идти на риск. Боясь потерпеть неудачу, мы не решаемся сделать что-то новое. Или, испытывая страх перед переменами, мы можем прочно завязнуть в своей накатанной колее. Страхи заставляют нас проявлять осторожность, чтобы обезопасить себя от любой вероятной угрозы.

Если между вами и тем, что вы хотите выучить, стоит страх, единственный путь — преодолеть его. По мере того как вы будете приближаться к цели, ваш страх уменьшится, а уверенность в своих силах, наоборот, возрастет. Когда вы проанализируете, через что вы прошли, и поймете, на что вы способны, вы освободитесь от этой тревоги.

Почти в любом виде человеческой деятельности существует вероятность того, что что-то пойдет не так, поскольку всегда существуют факторы, находящиеся за пределами нашего контроля. И, поскольку наше знание вещей всегда будет неполным, вероятно, мы совершим ошибку. В нашей культуре установилась прочная ассоциация, согласно которой совершать ошибки — то же самое, что быть неудачником. Страх совершить ошибку становится еще одним барьером.

Ошибки предоставляют возможность научиться чему-то новому, и они являются важной частью процесса обучения. Они подсказывают нам, когда пришло время изучить вещи более внимательно и испробовать другой подход. Когда вы ловите себя на ошибке, думайте о ней как о переходе между незнанием и знанием. Вы не сможете добиться успеха, не совершая ошибок. Ошибки также могут вас изменить так, как вы когда-то хотели, но не сделали этого по незнанию или из-за недостатка мотивации.

Другим умственным препятствием является ложное убеждение, что вы и так уже знаете все, что вам нужно знать. Осознанно или нет, но мы все придерживаемся любимых идей, понятий и точек зрения, что особенно свойственно людям старшего возраста. Мы делаем наши позиции непоколебимо твердыми и защищаем их со всей имеющейся у нас энергией. С такой внутренней установкой нельзя по-настоящему научиться чему-то новому, тем более, что все это маскируется под «твердые жизненные принципы».

Поскольку обучение вызывает изменения — в точке зрения, в понимании, в установке или в подходе, — мы должны быть готовы пересмотреть наши позиции. Мы думаем, что не можем ошибаться, и поэтому отказываемся рассмотреть другие точки зрения. Если мы считаем свои понятия лучшими, то у нас не остается места для совершенствования. Когда нам кажется, что мы уже знаем все о каком-то предмете, мы прекращаем учиться.

**Ментальные «белки» и ментальные «углеводы»**

Точно так же, как ваше тело нуждается в пище для того, чтобы нормально функционировать, вашему мозгу требуются ощущения, впечатления, мысли и идеи, чтобы оставаться сильным. Каждый день ваш мозг подвергается воздействию тысяч раздражителей. Телевизор, радио, газеты, журналы, книги, музыкальные записи, кинофильмы, игры, реклама, разговоры, спичечные этикетки и бесчисленное количество других раздражителей бомбардируют ваши чувства и воздействуют на ваш мозг.

Жизнь похожа на роскошный ресторан, в котором официанты постоянно подносят вам необычные, экзотические блюда. Представьте себе, как много вы упустите, если откажетесь от необычного и выберете ту же еду, что пробовали вчера, позавчера и днем раньше.

Сбалансированная «умственная диета» должна включать в свой состав вещества из всех основных «пищевых» групп. Каждому мозгу требуются ментальные «протеины» — пища, которая укрепляет структуру вашего мозга. Ментальные «белки» обеспечивают мозг энергией, но их питательное воздействие непродолжительно. Ментальные «углеводы» действуют как топливо, как десерты для тонкой мозговой структуры.

Порою мы потребляем слишком много одних питательных веществ и недополучаем других. Не страдает ли ваш мозг от избытка однообразной пищи? Не приходится ли ему большую часть времени пережевывать жвачку? Не злоупотребляете ли вы ментальными «сладостями» до такой степени, что уже чувствуете, как ваш мозг отяжелел и стал медлителен? Не поставляют ли «белки» слишком много калорий, избыток которых вы не успеваете сжечь?

Поощряйте свой мозг пробовать разнообразную пищу. Вместо того чтобы отвергать незнакомые блюда, смело пробуйте и смакуйте новые экзотические лакомства.

**Путешествие**

Учение похоже на путешествие. Мы пытаемся переместиться от одного места к другому — от незнания к знанию, от неумения к умению. По картам, описаниям и фотографиям мы узнаем направление и получаем общее представление о том месте, куда собираемся отправиться. Когда вы начинаете свое путешествие, вам становится ясно, что некоторые из карт безнадежно устарели, а другие, наоборот, составлены с необычайной точностью.

У процесса познания нет конца. Чем больше мы видим, чувствуем и ощущаем, тем больше нам хочется узнать и испытать. Чем больше мы путешествуем, тем яснее сознаем бескрайность мира. Чем больше мы знаем, тем очевидней становится для нас, как много мы еще не знаем.

Когда мы находим свою жизненную нишу, наше существование становится более размеренным и упорядоченным. Мы устанавливаем определенный распорядок и вырабатываем в себе привычки, которые позволяют нам не задумываться над нашими повседневными действиями, и в этом есть своя положительная сторона. Плохо здесь то, что у нас складываются стереотипы мышления, чувств и действий, которые распространяются на все остальное и они мешают нашему дальнейшему обучению.

Совет 1. Мы учимся, когда у нас есть желание учиться. Ставьте себя в такие ситуации, которые требуют от вас углубления своих знаний. Попробуйте кому-нибудь что-то объяснить. Дайте обещание. Делайте то, что заставит вас учиться.

Совет 2. Мы также учимся, когда учение приносит нам радость. Ищите увлекательные и интересные аспекты в том, что вы собираетесь учить. Экспериментируйте.

Совет 3. Умейте адаптироваться. Будьте гибкими, когда столкнетесь с новой ситуацией. Сохраняйте непредубежденность восприятия и будьте готовы научиться чему-то новому.