

Содержание

Предисловие	7
Мне сложно учиться	11
Как осваивать новые навыки	
1. Самоанализ.....	12
2. Концепция непрерывного образования	19
3. Техники, помогающие в самообучении	23
4. Траектория обучения	32
5. Мотивация	38
6. Полезные привычки, помогающие хорошо учиться.....	42
Не получается быть гибким	45
Как быть креативным	
1. Латеральное мышление	47
2. Четыре свойства креативности.....	56
3. Пользуйтесь мозговым штормом правильно	62
4. Модель «Три И»: Исследование — Инкубация — Инспекция	68
5. Креативные привычки	71

Меня часто обманывают	75
------------------------------------	----

Как перестать быть доверчивым

1. Что мы называем правдой.....	77
2. Что такое наука и лженаука.....	80
3. Существует ли магия.....	88
4. Я сам обманываться рад.....	96
5. Обман и власть эмоций.....	98

Не понимаю причин своих ошибок	107
---	-----

Как не попадать в ловушки мозга

1. Все дело в когнитивных искажениях.....	107
2. Эффект слепого пятна.....	112
3. Предвзятость подтверждений.....	116
4. Эвристика доступности.....	123
5. Иллюзия контроля.....	128
6. Фундаментальная ошибка атрибуции.....	135
7. Эффект «сложно — легко».....	141
8. Эффект ложного согласия.....	146
9. Отклонение в сторону статус-кво.....	150
10. Ошибка меткого стрелка.....	155
11. Реактивное сопротивление.....	162
12. Большой практикум по когнитивным искажениям.....	167

Наступаю на одни и те же грабли	175
Как перестать повторять одни и те же ошибки	
1. Мозг, энергия и режимы работы	175
2. Все дело в стереотипах	183
3. Установки и пресуппозиции.....	189
4. Конформизм и власть толпы.....	199
5. Привык думать чужой головой.....	205
6. Прайминг и эффект предшествования	214
Задания	223

Предисловие

Дорогой читатель! Вы держите в руках необычную книгу. Во-первых, это книга-тренажер, книга-тренинг, книга-помощник, которая поможет вам лучше понимать себя и других, эффективнее думать и принимать верные и взвешенные решения.

Во-вторых, эту книгу можно начинать читать с любой из сторон. «Надо думать!» делится на две большие части. Одна называется «Мне бы уметь и знать». С нее стоит начать, если у вас есть потребность разобраться и справиться со стандартными когнитивными трудностями, которые абсолютно всем мешают правильно думать. Эта часть книги про ошибки и ловушки мышления, которые приводят к расстройствам и разочарованиям. Тут будут эффективные советы и техники, как учиться всему новому, мыслить гибко и креативно, не поддаваться на обман и как обнаруживать когнитивные искажения.

Другая часть называется «Вот бы решить проблему», и она про то, как можно с помощью рабочих приемов оптимизировать, улучшить, усовершенствовать свое мышление. Будем оттачивать и шлифовать навыки ясно мыслить. Речь пойдет и про анализ информации, и про логику, и про аргументацию, и про технологии решения проблем, и про эффективное общение.

Посередине книги вы найдете раздел с интересными нетривиальными задачками на развитие мышления. Вы можете либо заняться ими уже после прочтения обеих частей книги, либо периодически устраивать испытания для мозга в процессе. Поверьте, там будет над чем поломать голову!

Дорогой читатель, вы сами должны определить, с какой стороны начинать знакомство с книгой. Просто подумайте, какой раздел будет для вас максимально полезен в первую очередь.

«Надо думать!» — это прежде всего книга-тренинг. Это друг и помощник в совершенствовании когнитивных навыков. Но эффект от ее прочтения будет только в том случае, если вы доверитесь нам и будете выполнять АБСОЛЮТНО ВСЕ задания и упражнения, представленные в каждой главе. Потому что только через практику можно довести умения до автоматизма и достичь осязаемого прогресса. Иногда вам будет казаться: «Ну зачем мне это записывать? Я могу просто об этом подумать». Или может прийти в голову: «Это совсем просто! Могу пропустить». Если мы просим вас порефлексировать и записать какие-то идеи, это действительно стоит сделать. Потому что всё, с чем вам предстоит познакомиться на этих страницах, — детально продуманная методология, и каждое задание и упражнение имеют свою четкую цель.

И еще один важный момент. В этой книге есть золотое правило: один день — одна глава. Не старайтесь проглотить все страницы за несколько дней. Результат будет не тот — гарантируем. Лучше, если вы выработаете привычку посвящать немного времени прочтению одной главы и выполнению всех упражнений. Не торопитесь, читайте медленно, много думайте и чувствуйте прогресс. Изо дня в день. Повторимся: никакие задания пропускать нельзя. Мы же хотим достичь больших результатов?

Эту книгу для вас написали два автора. Никиту Непряхина вы можете знать по многим его бестселлерам, таким как «Я манипулирую тобой»¹, «Анатомия заблуждений»², «Критическое

¹ Непряхин Н. Я манипулирую тобой: Методы противодействия скрытому влиянию. — М.: Альпина Паблишер, 2024.

² Непряхин Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению. — М.: Альпина Паблишер, 2024.

мышление»³, «Убеждай и побеждай»⁴, «Гни свою линию»⁵ и др. Никита — один из главных популяризаторов критического мышления в России, исследователь феномена влияния и убеждения. Он основал Школу критического мышления, в которой работает методологом второй автор книги «Надо думать!», Дмитрий Скворцов. Дмитрий — профессиональный философ, кандидат философских наук, преподаватель. Каждый день он помогает сотрудникам крупнейших компаний развивать мышление.

Мы собрали весь свой многолетний опыт преподавания и обширной практики в этой книге. И хотели бы, чтобы она стала вашим настоящим другом и помощником, который иногда заставит задуматься, иногда подскажет технологию, иногда удивит открытием. Вооружайтесь ручкой — и скорее в путь! Совершим увлекательное путешествие по лабиринтам мозга, и вы обязательно станете думать намного лучше и эффективнее!

³ Непряхин Н. Критическое мышление: Железная логика на все случаи жизни. — М.: Альпина Пабlishер, 2023.

⁴ Непряхин Н. Убеждай и побеждай: Секреты эффективной аргументации. — М.: Альпина Пабlishер, 2023.

⁵ Непряхин Н. Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации. — М.: Альпина Пабlishер, 2024.

Мне сложно учиться

Как осваивать новые навыки⁶

Зачем вы держите эту книгу в руках, дорогой читатель? Вероятнее всего, чтобы тренироваться правильно мыслить. А для чего вам нужно мышление? Много для чего, но в том числе — чтобы развиваться, становиться лучше, приобретать новые качества, воплощать мечты в действительность. Для этого нужно понимать, как правильно работать над собой. Поэтому большая тема в этой главе — про обучение. Уверены, вы сталкивались с проблемой, когда решали, например, выучить иностранный язык, научиться танцевать или программировать, уверенно выступать на публике или делать что-то еще, но ничего не получалось. Причины могут быть разные: не хватает времени, пропадает мотивация или просто не получается. Нет таланта — и все тут! Знакомо? Нам — очень даже. Есть хорошие новости: чаще всего дело совсем не в таланте. Конечно, если вы мечтаете выступать с фортепианным концертом на сценах ведущих концертных залов мира, но при этом к 30 годам ни разу не играли на фортепиано, будет сложновато. Но ведь есть столько полезных навыков, которые не требуют владения на глобальном уровне, а весьма полезны в жизни и профессии! О том, как правильно учиться и преодолевать сложности,

⁶ Вопрос о том, как правильно учиться, для нас, авторов книги, особенный, потому что мы профессионально занимаемся андрагогикой — обучением взрослых людей. Мы благодарим за помощь и идейные разработки для этой главы нашего друга: методолога и генерального директора Школы критического мышления Хадиджат Магомедову.

которые есть у каждого, мы поговорим в этой главе. Используйте ее с максимальной пользой и для этого прямо сейчас запишите, какой навык вы готовы начать развивать, чему хотите научиться. К концу этой главы у вас будут все необходимые для этого инструменты!

Я хочу научиться _____

1. Самоанализ

Как понять, какой я ученик и как мне надо учиться

Любое освоение нового навыка всегда начинается с самоанализа. Дети учатся по необходимости, задачи им ставят взрослые. Наука педагогика исследует, что должен сделать ребенок и как мотивировать его сделать это вплоть до момента, когда он будет готов развиваться самостоятельно. А мы в этой главе поговорим о схожей, но все же другой науке, которая называется андрагогика — обучение взрослого человека, то есть вас, дорогой читатель. В чем разница между этими подходами? Ключевая — в том, что взрослый чаще всего работает со своим развитием самостоятельно, а значит, начать нужно с самопроверки.

Чтобы продуктивно поработать с этой главой, ответьте, пожалуйста, на эти вопросы. Чем подробнее вы ответите, тем эффективнее сможете воспользоваться материалами главы.

1. Чего я хочу достичь? _____

2. Как обычно я управляю процессом своего обучения? _____

3. Каковы особенности моего обучения? В каких форматах мне удобно учиться? _____

4. Каким форматам я сопротивляюсь? _____

5. Как я управляю мотивацией в процессе обучения? _____

6. Чему у меня получилось научиться самостоятельно? Что помогло? _____

7. Чему у меня так и не получилось научиться, несмотря на старания? Что помешало? _____

Типы обучающихся

Психика кажется похожей на компьютер: есть мозг с его нейронными связями, а есть информация и навыки, которые базируются на этих связях. И если так, появляется соблазн «инсталлировать» в мозг побольше всякой полезной информации и навыков, чтобы стать суперкомпьютером. Помните фильм «Матрица»? Главный герой Нео загрузил в мозг огромное количество прикладных программ в считанные часы и гордо заявил после этого: «Я знаю кунг-фу». Вот бы так было в реальной жизни! Быстренько загрузить весь полезный для жизни софт, а бесполезный — удалить, и еще почистить психику антивирусом! Скорей бы научная фантастика стала просто наукой! Но это, конечно, наивно. Психика намного сложнее компьютера.

Ученый, исследователь психологии, философии и религии Дэвид Колб, основатель компании Experience Based Learning Systems («Системы обучения, основанные на опыте»), подошел к делу иначе. Исходя из понимания, что люди разные, просто так «вливать» в голову человеку необходимую информацию не получится. Она там не задержится. Иначе мы просто слушали бы лекции и быстро умнели. Нужна более изощренная техника. Она состоит из четырех этапов, или шагов. Давайте рассмотрим их на примере обучения — например, публичным выступлениям.

Шаг 1. Личный опыт. Сначала надо попробовать: а получается ли у вас так же ярко и уверенно выражать свои мысли, как это делают те ораторы, которые вам нравятся?

Шаг 2. Осмысление опыта. После того как вы попробуете выступить, важно понять, что конкретно не получается. Вы не знаете, куда девать руки? Дрожит голос? Идеи кажутся банальными? Каша в структуре выступления? Нет ярких примеров? Замечаете монотонность?

Шаг 3. Теория. Теперь пора разобраться, как сделать, чтобы голос не дрожал, идеи были сильными и слушать вашу речь было бы приятно и интересно. Устранить проблемы помогут прекрасные теоретические источники. Есть целая наука — риторика.

Шаг 4. Практика. Теперь, с накопленным теоретическим опытом, можно переходить к важному этапу — пробовать все это на практике. Важно делать именно тогда, когда вы знаете свой уровень, ошибки и правильные техники. Тут-то навык и начинает закрепляться.

Отличается от простой установки новой программы на жесткий диск компьютера, правда? Многодневное наблюдение за тем, как серферы ловко скользят по волнам, не даст нам навык катания. И если просто сразу встать на доску без понимания, как правильно ею пользоваться, — скорее получишь несколько ушибов, чем научишься кататься. Вначале инструктор ставит ученика на доску на берегу — чтобы убедиться, что он правильно лежит на доске, а потом правильно встает в правильную позу, чтобы оседлать волну. Ученик проверяет себя, получает от инструктора корректирующие замечания, запоминает принципы пользования доской и только потом идет в воду.

Дэвид Колб не только описал эти четыре этапа цикла обучения, но и обнаружил, что люди отличаются друг от друга тем, что для каждого из нас разные этапы обладают разной значимостью. Таким образом, мы делимся на четыре типа. Сразу оговоримся: чтобы навык закрепился, нужно обязательно проходить все четыре этапа в обучении, а типы обучающихся определяют, на каком этапе человек будет делать акцент.

1. Деятель больше полагается на опыт. Такой человек любит движение, действие, непосредственное взаимодействие с материалом. Деятелям подходит обучение на живых личных примерах и применение ролевых моделей, чтобы лучше вжиться в процесс.

Девиз деятеля: «Сразу к делу!»

Его мотивирует: активный деятельный процесс, обмен впечатлениями.

Демотивирует: абстрактные понятия, теория и концепции, оторванность знаний от реальной практики, сложные и скучные задания.

Что помогает преодолевать препятствия: поддержка и положительные эмоции, поощрения, командная работа.

В обучении публичным выступлениям он предпочтет побольше стартовой практики, говорить, пробовать выступать, преодолевая волнение и ошибки.

2. Мыслитель. Иногда его называют рефлексивным типом. Для него важна работа над ошибками. Он любит анализировать свою работу, получать замечания. Это такой наблюдатель, который выводит теорию из собственной практики. Он со всех сторон анализирует ситуацию и формирует собственный способ преодоления сложностей. Такой человек может изобретать новые подходы и методы решения задач.

Девиз мыслителя: «Понаблюдаю, а потом сделаю выводы».

Его мотивирует: возможность всестороннего анализа материала и наличие достаточного времени для обдумывания.

Демотивирует: работа в спешке или в условиях нехватки информации.

Что позволяет преодолевать препятствия: погружение в контекст, понимание конкретных проблем, самомотивация, наличие информации и времени.

3. Теоретик: человек, который предпочитает логический и аналитический подходы в обучении. Он любит хорошо все продумывать, искать закономерности и понимать теоретический материал. Предпочитает интеллектуальное обучение и умственные задачи. Легко справляется с большим объемом данных. Прежде чем погрузиться в практику применения инструментов, теоретики предпочтут сначала как следует освоить теоретические основания применяемого инструмента.

Девиз теоретика: «Сначала понять принципы, а потом действовать».

Его мотивирует: систематизация занятия, таблицы и схемы, построение теорий, анализ. Теоретики лучше справляются в одиночку. В учебных группах часто можно увидеть, как такие участники при решении задач отделяются от группы и работают самостоятельно.

Демотивирует: игры, симуляции, обилие практических заданий, спешка, необоснованные и непроверенные данные.

А вот подискутировать они совсем не против.

Что позволяет преодолевать препятствия: значимость и обоснованность изучаемых идей, четкая логика и структура, планирование и самоконтроль. Это их сильные стороны.

4. Прагматик. Такой человек любит использовать новые знания на практике и решать реальные проблемы. Он предпочитает умственные задачи, имеющие применение на практике. Он берет идеи и реализует их, чтобы понять, какие из них решают проблему и как именно.

Девиз прагматика: «Покажите, как это работает».

Его мотивирует: обучение на реальных примерах, работа над своими проектами, поиск решений через эксперимент.

Демотивирует: внешний контроль, теория без практической значимости, долгие дискуссии и размышления.

Что позволяет преодолевать препятствия: личная значимость изучаемого материала и ее максимальная конкретность.

Узнали себя в одном из типов? Что вам интереснее и легче дается? На этом и нужно делать главный акцент, но не пропускать и остальные этапы. Каждый из этих типов имеет свою ценность и фокус в обучении. Важно понимать, какой доминирующий стиль у вас, как он помогает вам развиваться, какие сильные стороны есть у вашего стиля.

Запишите, к какому типу вы себя отнесли, и зафиксируйте, как вы планируете организовать четыре этапа освоения выбранного вами навыка.

Мой тип: _____

Шаг 1. Личный опыт. Как я проверю свой навык сейчас? _____

Шаг 2. Осмысление опыта. Что конкретно у меня не получается? _____

Шаг 3. Теория. Какими источниками информации буду пользоваться? _____

Шаг 4. Практика. Как буду закреплять навык? _____

2. Концепция непрерывного образования

Как учиться постоянно

Мир быстро меняется. Даже последнее десятилетие сильно изменило алгоритмы получения нами ежедневного опыта: немислимый ранее объем доступной сейчас информации, частота появления новых технологий, гибкие возможности для развития и освоения новых профессий. Говоря об обучении, мы наблюдаем большие изменения и в этой сфере. Если раньше достаточно было получить профессию и оставаться в ней на протяжении всей жизни — и так продолжалось поколениями, то теперь на первый план выходит такой навык, как непрерывное образование, или *lifelong learning* (обучение на протяжении всей жизни). Эта концепция становится все более популярной в современном мире по двум причинам: во-первых, из-за постоянного

технологического прогресса, а во-вторых, из-за необходимости развития и поддержания когнитивных возможностей человека, его мыслительных способностей.

Устоялось деление на хард/софт применительно к типам навыков⁷. **Жесткие навыки (hard skills)** — это профессиональные компетенции, которые мы приобретаем за годы получения профильного образования: педагогические, инженерные, управленческие, медицинские, экономические, научные и так далее. В дипломе фиксируется именно этот вид навыков. А также это такие навыки, как знание языков, управление автомобилем, умение использовать компьютерные программы и так далее. Их легко можно измерить.

Гибкие навыки (soft skills) измерить сложно. Это способность общаться персонально и в команде, открытость новому и креативность, лидерство, усидчивость — этого не напишешь в дипломе, нет таких специальностей.

В последние годы выделяют **третий тип навыков — когнитивные**. Иногда их называют экзистенциальными, или метанавыками. Им и посвящена книга, которую вы держите в руках. Это навыки правильного мышления, корректной работы со своим сознанием. Для эффективного обучения какому угодно из жестких или гибких навыков необходимо постоянно подключать когнитивные процессы, развитие которых важно любому человеку на протяжении всей жизни. Уметь правильно думать

⁷ Классификация навыков в виде жестких/hard и гибких/soft никак не связана с аналогией психики с компьютером и делением на «хард» — аппаратуру/мозг и «софт» — программы/знания. Деление навыков на жесткие и гибкие появилось в образовании военнослужащих армии США. В конце 1950-х, во время холодной войны, стало ясно, что на эффективность военных влияет не только знание техники и вооружения, но и их коммуникативные навыки, мотивация и способность принимать решения. С начала 1970-х в официальных армейских документах закрепились деление на жесткие навыки обращения с машинами — знания, которые можно сформулировать в технической документации, освоить и проверить, и гибкие навыки, которые трудно закрепить в документах, описать и проверить на экзаменах. И обучать им нужно по-разному. — Прим. науч. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru