

????????? ???????????

Правила чтения книг

Перед прочтением главы делать быстрый просмотр, концентрируясь на картинках / выделении шрифтом / ... Пара минут.

Записывать вопросы, главные идеи и выводы.

Сосредоточенность и расслабление

Нужно терять концентрацию для очищения. Отключаться от работы полезно во время интеллектуального труда.

Мозг работает в сфокусированном или расслабленном режиме. Оба режима важны для обучения. Для разных задач используются разные участки мозга. Перед стартом обучения нужно сначала полностью сосредоточиться на этом, чтобы “включить” эти участки мозга и запустить процесс обучения. Расслабленный режим создает связи между информацией. Для эффективного обучения необходимо чередовать режимы. В каждый момент времени можно находиться в одном режиме.

Переход между режимами возможен при прогулке / душе / сне / фокусировке на другой задаче.

Застревание: два варианта - непонимание начальных условий и отсутствие перехода в расслабленный режим. Пауза должна быть 5-10 минут.

Прокрастинация

При напоминании о деле, которое делать неохота, начинает светиться часть мозга, ответственная за боль. Но примерно через 20 минут после начала выполнения этой задачи все прекращается. Техника Pomodoro:

- отключить все отвлекающие элементы (телефон, музыка, коллеги, ...)
- установить таймер на 25 минут
- Максимально сфокусироваться на задаче
- Через 25 минут наградить себя (посмотреть видео / послушать музыку / ... 5-10 минут

Фокусировка именно на награде после завершения периода. Не на факте выполнения всей работы. Затем можно увеличивать время, но обязательно награждать себя после завершения.

Факт переключения задачи (многозадачность) требует энергии. Задачи, которые мы делали часто, выполняются проще, на автомате.

Отвлекающий фактор	Решение отвлекающего фактора
Звонок телефона	Убирать телефон на время Pomodoro

Активное запоминание

Запись ключевых идей. Повтор ключевых идей через страницу - две чтения.

Три ключа эффективного чтения:

- Предварительный просмотр
- Аккуратное чтение
- Активное запоминание (повтор ключевых идей). Также необходимо учиться в различных местах для лучшего усвоения материала.

Метафоры

Очень помогают при освоении и запоминании нового.

Revision #5

Created 20 November 2025 06:51:34 by Admin

Updated 21 November 2025 07:08:59 by Admin