

Фишки по обучению

Мотивация и четкие цели:

- какая конфигурация меня мне нужна, чтобы делать те дела, которые я хочу делать?
 - какие дела я хочу делать? какие люди обычно умеют это делать? (качества)
- две режима мышления: думать о задаче, решать задачу фоном
- в голове одновременно получается держать 5+-2 объекта
 - если объекты похожи, то мозг укладывает их в чанки (группы, кусочки). и начинает помнить про чанки, а не про сами объекты. (можно помнить что у вас 8 тарелок и 5 стаканов)
 - когда накапливается информация, то нужно как-то ее охватить и упаковать, понимая, что теперь это один кусок/чанк информации. сформировать основание, на котором объекты упаковываются в чанк.
 - сформировали чанки, затем для их формирования мозгом нужно поспать/подремать/отвлечься
 - не получится формировать одновременно и чанки, и связи между ними
- интервальное повторение, anki/supermemo
- инкрементальное чтение
- завести экзокортекс
 - заметки должны находиться легко
 - мышление письмом
 - вести дневники, заметки
 - когда вы пишете, то структурируете свои мысли
- мотивация
 - находить в себе кусочки естественной тяги к познанию

Инкрементальное чтение

- если непонятная книжка, то прочитать какой-то отрывок. на следующий день (или через сутки?) снова прочитать тот же отрывок - теперь будет легче читать.
- можно так прочитывать 5-6 раз
- также можно осваивать любые новые области/дисциплины
- если вы читаете что-то с совершенно новой для вас терминологией и понятийной базой - вам некомфортно и непонятен текст, это нормально. Продолжайте читать до момента окончательной утери комфорта, закрываете книжку, а через сутки начинаете сначала (не там, где остановились). Знакомый (даже непонятный) текст читать легче, и так постепенно он становится понятен.

Как я понимаю, здесь ключевой момент — за ночь мозг сформулирует новые нейронные связи.

Автор заметки: [pongo#7516](#)

Revision #1

Created 20 April 2023 14:19:59 by Тимур

Updated 8 August 2023 03:41:56 by Тимур