

Гайд: обучение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте обучения.

Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Найдите тихое и спокойное место, где никто не будет вас отвлекать от обучения
- Установить себе Pomodoro или другой таймер для продуктивности
- Удобно обустройте его, уберите отвлекающие факторы, например выключите уведомления, закройте все вкладки.
- Сделайте уборку и оптимизацию рядом с рабочим пространством.
- Купите комфортное кресло
- Располагайте всё, что вам необходимо, в шаговой доступности

Мотивация

Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне обучаться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

Образ

Какой персонаж фильма, книги или реальный человек получал непосредственную пользу от обучения? Чем ему это помогло?

Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместное обучение или просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день обучения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное обучение

Действие

Определите четкую последовательность действий, которую вы планируете делать при обучении. Например:

- Составлю план заранее. Сегодня я посмотрю и законспектирую лекцию N, мне нужно выделить 5 важных пунктов из неё.
- Поставлю таймер на 30 минут
- Открою необходимый материал к изучению и не отвлекаюсь в течении этого таймера

Составьте список опорных вопросов, которые вы будете задавать себе после чтения. Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из прочитанного?
- Как прочитанное соотносится с событиями моей жизни?
- Может ли быть прочитанное полезным кому-то из моих близких?

Представьте причины, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением.
- Я постоянно отвлекаюсь - поставить таймер, в течении которого вы сфокусировано занимаетесь только обучением. Уберите все возможные отвлекающие факторы. После таймера давайте себе небольшой отдых.

Подумайте, как вы можете упростить ваш план, сделать его наиболее выполняемым?

- Определите, точное время обучения, может час для вас это слишком много
- Как много блоков обучения у вас будет сегодня? Один или может быть несколько?
- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 30 минут обучения, можно встать со стула и подвигаться, сделать легкую разминку.

Награда

Определите, как вы порадуете себя после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Умственный труд тратит ваши калории, поэтому вкусно и полезно покушайте
- Соберитесь погулять с кем-то (или в прогуляйтесь в одиночестве) и расслабьтесь
- Попробуйте развлечь себя чем-то

Revision #1

Created 15 November 2023 06:54:10 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур