

**ЧЕМУ
НЕ УЧАТ
В ШКОЛЕ**

КАК ДУМАТЬ И ВЫБИРАТЬ

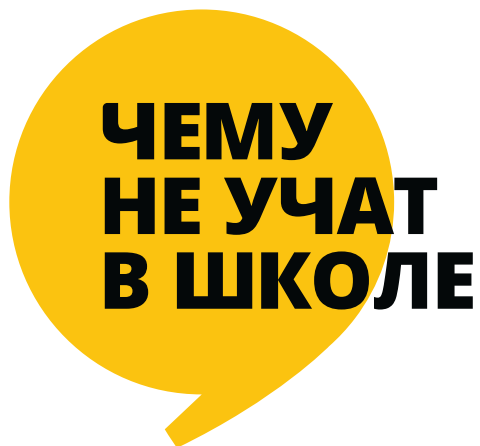
**визуальная инструкция
для головы**

**МЕНЬШЕ
СЛОВ —
БОЛЬШЕ
СМЫСЛА**



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Эта книга принадлежит



Как думать и выбирать

Визуальная инструкция для головы

Smart Reading
Москва
2024

Содержание

Зачем читать эту книгу	7
Всё связано: решение, мышление, информация	8

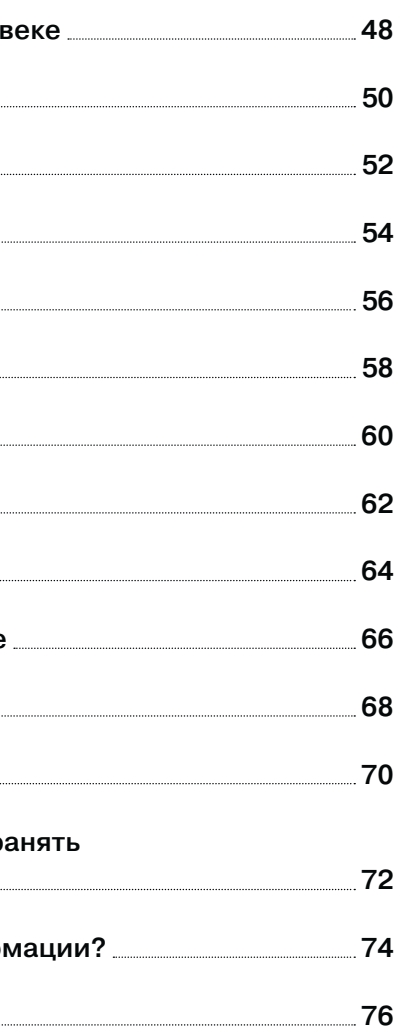
Глава 1. Как мы думаем

Что такое мышление	12
Широта и открытость мышления	14
Скорость мышления. Нужно ли думать быстро	16
Концентрация. Как работает внимание	18
Я знаю! Как работает память	20
Логично — значит правильно?	22
Аналитическое мышление	24
Мыслить критически — сомневаться во всём?	26
Системное мышление	28
Стратегическое мышление	30
Креативное мышление	32
Ловушки мышления	34
Как не попасть в ловушки мышления	36
Ментальные модели: законы мышления	38
Ментальные модели: законы эффективности	42
<i>Что дальше?</i>	44



Глава 2. Как мы используем и создаём информацию

Каково это — жить в информационном веке	48
Возможности нашего века	50
Пользуйся информацией активно	52
Проверяй, правда или нет	54
Не поддавайся на манипуляции	56
Как понять информацию	58
Не принимай на свой счёт	60
Управляй своим временем	62
Настрой удобную систему хранения	64
Безопасность в информационном мире	66
Мир создателей и мир потребителей	68
Как донести свою мысль	70
Не навреди! Как создавать и распространять информацию ответственно	72
ИИ — мой помощник в создании информации?	74
<i>Что дальше?</i>	76





Глава 3. Как мы принимаем решения

Решения, которые я принимаю	80
Рациональное решение	82
Креативное решение	88
Выбирать или не выбирать	92
Если информации не хватает	94
Больше участников — лучше решение	96
Как ошибки влияют на решение	98
Идеальных решений не бывает	100
<i>Что дальше?</i>	102
Источники	104

Зачем читать эту книгу

Получив голову и её способности от рождения, мы редко задумываемся над тем, как она работает. К ней не дают инструкции, и в школе нет предмета по её использованию. А ведь твоя голова — самый ценный инструмент, которым ты владеешь. Процессы мышления, происходящие в ней, позволяют осознавать реальность, анализировать информацию, принимать решения и действовать.

Можно представить голову как чёрный ящик: в него поступает информация, в нём она перерабатывается и трансформируется, а на выходе получается результат — решение.

В этой книге мы разбираем каждый из этапов:

- Принципы работы чёрного ящика: мышление, его типы (критическое, системное, аналитическое и др.), суперспособности, ловушки и ментальные модели.
- Как управлять поступающей информацией: получать нужную, не тонуть в информационном океане, а настроить полезный поток.
- Как создавать результат: как настроить своё мышление на выработку оптимального решения и какие в принципе бывают решения.

Работа этого чёрного ящика — своеобразный круговорот, повторяющийся снова и снова: информация — мышление — решение. Его понимание и умение им управлять — один из важнейших навыков цифрового века.

Нужен ли тебе такой навык? Тебе решать!

В этой книге мало текста, но много смысла.

Она говорит о серьёзных вещах, но интересно и увлекательно. В ней много иллюстраций, которые помогут лучше запомнить то, о чём ты читаешь. В ней также есть вопросы для размышления и раздел «Что дальше?», в котором мы собрали интересные книги и видео, чтобы у тебя была возможность углубиться в тему.

Всё связано: решение, мышление, информация

«Какое принять решение?» — один из главных вопросов нашей жизни. Способов много, но любое решение опирается на мышление и информацию.



Этот цикл из мышления, информации и решения повторяется снова и снова.

Представь, что увлекаешься кулинарией.

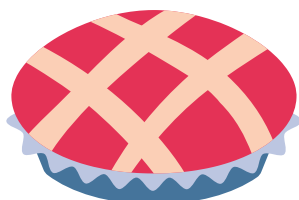
Блюдо — это решение.

Сначала решаешь, что именно хочешь приготовить — например, пирог. Тебе понадобится рецепт и ингредиенты.

Рецепт — это твоё мышление. Он определяет, какие ингредиенты использовать, сколько их должно быть и как их приготовить.

Ингредиенты (мука, яйца, сахар, яблоки) — это информация, которую ты обрабатываешь.

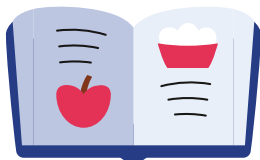
ЗАЧЕМ?



Твоя цель и результат, которого ты хочешь добиться. Это и есть решение.

Пирог (решение) не получится без рецепта и ингредиентов. Если рецепт неудачный — подобраны не лучшие методы мышления или оно хаотично, — то пирог будет невкусным. Если ингредиенты низкого качества — пропущен сбор информации или выбраны поверхностные источники, — пирог вообще может не выйти. Съев пирог, ты понимаешь, стоит ли в следующий раз изменить ингредиенты и рецепт. Точно так же результат принятого решения помогает понять, нужно ли подойти к решению иначе.

ЧТО?



Это информация. Что именно тебе нужно узнать и обдумать. Какая информация принципиальна для такого решения?

КАК?



Это мышление, его методы и инструменты, лучше всего подходящие для этого решения. То, как именно ты обрабатываешь информацию.



Как работает мышление

Для разных решений тебе пригодятся разные инструменты мышления. Важно научиться правильно ими пользоваться.

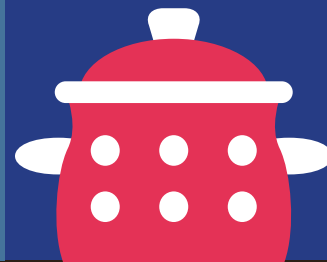


Автоматические решения

Принимать автоматические решения помогают быстрое мышление и память — в ней хранится подробная модель мира, умения и навыки, которые мы накопили. Когда возникает знакомая и привычная ситуация, мышление быстро предлагает нам подходящее решение.

Рациональные решения

Принимать рациональные решения помогают критическое, системное, логическое мышление и ментальные модели.



Креативные решения

Принимать инновационные решения помогают креативное мышление, теория изобретательских задач (ТРИЗ) и другие творческие методы: аналогии, мозговой штурм, фрирайтинг. Далее мы расскажем о них подробно.



Зачем нам информация

Информация — это данные, факты, сведения, которые мы получаем, обрабатываем и передаём. Это всё, что ты читаешь, слышишь и видишь. Всё, что хранится в твоей памяти как опыт и набор знаний.

Когда мы принимаем решения, без информации не обойтись. Знание и понимание информации делают наши решения более обоснованными. А обоснованные решения обычно самые эффективные. Грамотная работа с информацией — один из ключей к решениям, которые сделают тебя счастливее и успешнее.

Эмоциональные решения

Принимать эмоциональные решения помогает способность понимать свои и чужие чувства (считывая их вербально и невербально) и прислушиваться к своей эмоциональной реакции, которая отражает твой опыт и ценности.



Представь, что выбираешь подарок на день рождения другу. Как думаешь, какой это тип решения и как лучше действовать, чтобы принять его? Какая информация тебе пригодится, чтобы принять такое решение?

ГЛАВА 1

Как мы думаем

- **Что такое мышление**

ЧЕТЫРЕ НАСТРОЙКИ МЫШЛЕНИЯ

- **Широта и открытость мышления**
- **Скорость мышления. Нужно ли думать быстро**
- **Концентрация. Как работает внимание**
- **Я знаю! Как работает память**

ТИПЫ МЫШЛЕНИЯ

- **Логично — значит правильно?**
- **Аналитическое мышление**
- **Мыслить критически — сомневаться во всём?**
- **Системное мышление**
- **Стратегическое мышление**
- **Креативное мышление**

ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ И МЕНТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ

- **Ловушки мышления**
- **Как не попасть в ловушки мышления**
- **Ментальные модели: законы мышления**
- **Ментальные модели: законы эффективности**

- ***Что дальше?***

Что такое мышление

Мы обладаем даром мышления с рождения. Но так как голова всегда при нас, мы полностью сливаемся с её способностями и редко задаёмся вопросом, что там происходит и почему. А зря. Умение использовать своё мышление как инструмент — одно из самых ценных. Оно открывает двери любой деятельности. И в принятии решения без него не обойтись.

Мышление — это процесс познания и восприятия окружающего мира и себя в нём. Мышление позволяет узнавать, анализировать, интерпретировать информацию. Связывать причину и следствие. Решать задачи. Обобщать и абстрагироваться. Создавать новое.

У мышления есть особенность — оно познаёт нечто новое опосредованно (через посредника): соотнося новое явление с тем, что уже есть в его хранилище. Потому запоминание и память играют в процессе мышления очень важную роль.

Если на мышление смотрит учёный или психолог, то видит сложный и многогранный процесс, который непросто описать в одной книге, не то что в главе. Мы же постараемся упростить его настолько, чтобы у тебя в руках оказались практические способы его использования.

Часто мы слышим: «Мысли критически» или «Используй системное мышление». Что же это за мышление такое и где его взять?



Тип мышления — это своеобразный фильтр, сквозь который ты смотришь на информацию. Таких фильтров множество. В книге мы разберём шесть наиболее известных.

Каждый тип мышления преследует свою цель, использует свои приёмы и задаёт свои вопросы. Тип мышления можно «включать» и «выключать». В сложных решениях фильтры накладываются друг на друга, и типы мышления работают сообща.

Типы мышления



Логическое мышление ищет причинно-следственные связи.



Аналитическое мышление позволяет собирать, анализировать и синтезировать информацию.



Критическое мышление помогает посмотреть с разных углов зрения и увидеть картину шире.



Системное мышление во всём видит взаимосвязи и взаимовлияние.



Стратегическое мышление заботится о будущем.



Креативное мышление создаёт то, чего не существует, или улучшает имеющееся.

Четыре настройки мышления

Наше мышление, как процессор компьютера, зависит от установленных программ. Настройки этих программ позволяют использовать наш биологический компьютер на полную мощность или ограничивают его.

Широта и открытость

Ты можешь выбрать видеть мир широко во всём его многообразии, и тогда в мозг будет поступать много разной информации. Если ты выберешь смотреть на мир сквозь крошечное окошечко страхов или уже имеющегося опыта, работа мозга будет ограничена небольшим количеством новой информации. **Широта и открытость мышления напрямую влияют на близость твоей картины мира к реальности и, как следствие, на качество твоих решений.**

Концентрация и фокус

Концентрация, как лазерный луч, позволяет проникнуть в самую суть, углубиться в то, что мы познаём. Если режим концентрации не включён, мозг блуждает по предмету, сканируя его поверхностно. От поверхностного внимания в памяти ничего не остаётся, и мозг не может использовать эту информацию для своей познавательной деятельности. **Режим фокуса помогает изучать сложные вещи и принимать важные решения.**

Скорость

Работа мозга — более сложная вещь, чем работа процессора. Да и решения, принимаемые человеком, сложнее тех, с которыми сталкивается компьютер. Потому нам важно уметь работать и на низкой, и на высокой скорости мышления и понимать, чем один режим отличается от другого. **Умение думать на высокой скорости позволяет экономить время и энергию, принимая решения на автомате. Низкая скорость мышления помогает принимать сложные решения.**

Память

Наш мозг обладает очень умным механизмом хранения информации, её распределения на оперативную и постоянную память, а также разнообразными методами записи информации и её извлечения из памяти. Но многие из нас почти не пользуются возможностями памяти за рамками базовых. Мало кто знает и о её ограничениях. **Чтобы мыслить ясно и принимать хорошие решения, учись запоминать нужное и помни о ловушках памяти.**

Чтобы эффективно пользоваться мышлением, надо знать ещё о нескольких его особенностях. Иногда оно может подвести, выдавая желаемое или привычное за реальность. Мы научимся распознавать и обходить такие **ловушки мышления**.

Ловушки мышления и ментальные модели

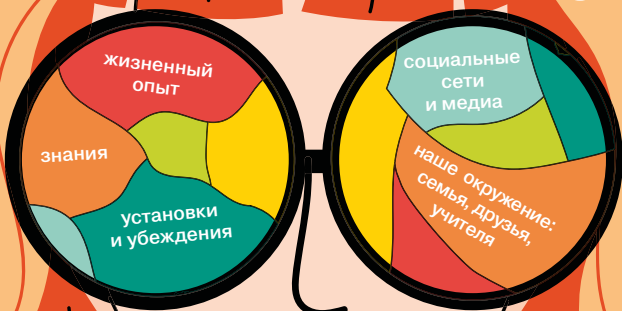
Мы также узнаем, что мышлению можно задавать некую рамку, которая поможет получить искомым ответ. Это похоже на форму презентации или структуру доклада, которую ты получаешь от преподавателя: они направляют тебя в работе, а ты ищешь ответы на уже поставленные вопросы. Мы разберём несколько таких рамок — **ментальных моделей**, на которые ты сможешь положиться в разных жизненных решениях.

Широта и открытость мышления

Сравни комнаты с панорамным окном и крошечным иллюминатором: через что видно больше? То же самое с мышлением: **взгляд человека, который мыслит открыто и широко, лучше отражает реальность.**

Не все видят мир одинаково

Мир в восприятии каждого человека строится из разных частей.



У каждого человека этот набор уникален — а значит, и мир в представлении каждого будет выглядеть по-своему.

Разве то, что я вижу, не реальность?

Реальность — это то, каким мир и события в нём являются на самом деле. То, что происходит в реальности, отражают факты. Они всегда истинны — для всех людей, в любых обстоятельствах. При этом фактов должно быть достаточно для отражения картины в целом, а не только отдельных её частей. Наше представление о реальности называется **мнением**. Мнения часто искажают реальность: приукрашивают её или, наоборот, делают более мрачной. Реальность от этого не меняется. Если мнение разделяют многие, оно не становится реальностью автоматически, ведь даже большинство может видеть только часть картины (часть фактов).



Факт: Чайковский — композитор, который написал десять опер, семь симфоний и три балета.



Мнение человека, который любит классическую музыку и Чайковского: Чайковский — величайший композитор в истории.



Мнение человека, который предпочитает к-поп: Чайковский писал очень нудную и унылую музыку, уши вянут.

Видишь, как опыт и интересы человека влияют на его мнение? При этом ни одно из мнений не объективно. Даже эксперт субъективен, то есть ограничен личным опытом, знаниями, установками.

Зачем нужны факты и зачем — мнения

Наши действия и решения основаны на информации, которую мы получаем. Чем ближе эта информация к реальности (чем больше в ней разнообразных фактов), тем выше шанс принять взвешенное и обдуманное решение. Мнения же помогают выбирать то, что лучше лично для тебя. Нравится фильм или нет, как одеться в непогоду, стоит ли отправляться в поход — это всё примеры решений, основанных на личном опыте и предпочтениях. Однако важно помнить, что опыт и предпочтения развиваются всю жизнь. И чем больше ограничений мы себе ставим, тем более однообразными будут наши опыт и жизнь.

Как увидеть реальность среди мнений

Приблизиться к пониманию реальности помогает открытое мышление. Посмотри, чем оно отличается от закрытого.

Человек с открытым мышлением

Знает, что его взгляд на мир ограничен его опытом, и стремится его расширить.

Спрашивает мнение других людей.

Не боится пробовать новое и ошибаться.

Может изменить своё мнение, если поймёт, что был неправ, или узнает новую информацию.

Воспринимает ошибки как шаги для развития и даёт себе второй шанс.

Говорит и думает: «Интересно, нужно изучить...», «Почему ты так думаешь?», «Ничего, в следующий раз получится».



Человек с закрытым мышлением

Считает, что его взгляд на мир — отражение реальности.

Уверен в своём мнении и никогда его не меняет.

Полагается в основном на себя.

Предпочитает делать то, что у него уже хорошо получается, — так ниже шанс совершить ошибку.

Считает, что ошибки и промахи делают его никчёмным, а значит, нужно их избегать.

Говорит и думает: «Даже не пытайся меня переубедить», «Не хочу ничего слышать», «Что нового я там узнаю?», «У меня всё равно не выйдет».

Как держать мышление открытым

Сохрани открытость и любопытство ребёнка

Детям всё интересно, они задают множество вопросов — и так познают мир. Взрослые же люди часто стесняются спрашивать, боятся показаться глупыми, думают, что всё уже узнали. Это «закрывает» наше мышление.

Не принимай ничего на веру, спрашивай и вступай в диалог

Часто говорят, что в споре рождается истина. Старайся услышать другие точки зрения и разобраться, почему люди думают так, а не иначе. Ищи информацию в разных источниках.

Избегай категоричности

С осторожностью используй слова «всегда», «никогда», «все», «никто» — в мире мало что бывает настолько однозначным.

Помни, что твои знания о мире ограничены

Когда человек признаёт, что знает далеко не всё, то получает возможность узнать больше. Если он считает свой взгляд верным и окончательным, то теряет способность научиться чему-то. Учёные всегда во всём сомневаются и пересматривают даже укоренившийся порядок вещей. Именно это двигает науку вперёд.

Превращай проблемы в задачи

Вместо того чтобы сокрушаться от неудач и ошибок, попробуй задать себе вопрос: «Как я могу это решить?» Ошибки и трудности — это наш опыт. Они не тормозят нас, а помогают узнать больше и приблизиться к целям.

Пробуй

Не бойся делать что-то непривычное — благодаря этому ты развиваешься и расширяешь свою картину мира. Приятно оставаться в своей зоне комфорта, но хочешь ли ты так прожить всю жизнь?

Скорость мышления. Нужно ли думать быстро

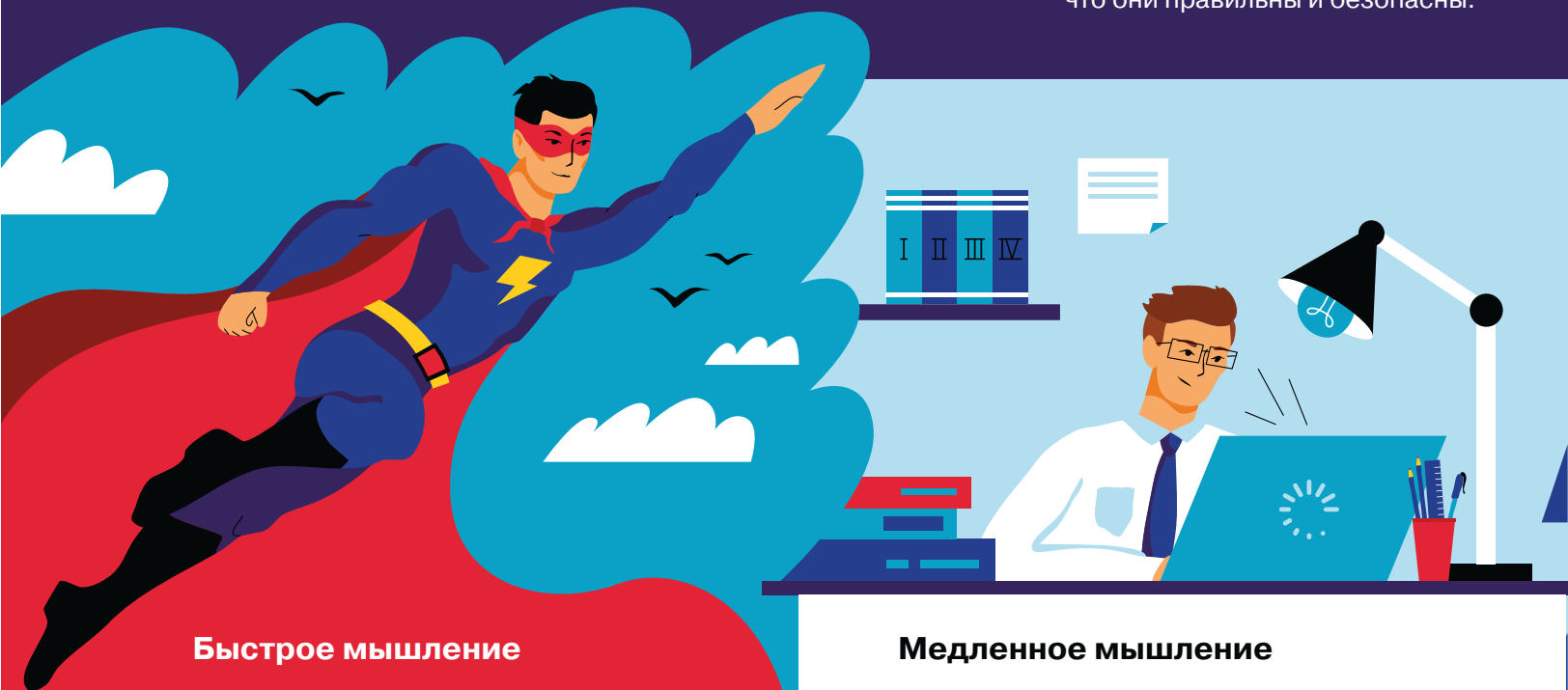
«Отвечает тот, кто первым поднял руку!» — тебе наверняка приходилось слышать это в школе. С одной стороны, нас поощряют мыслить быстро. С другой, быстрые ответы и решения, принятые впопыхах, часто бывают ошибочными. Что же делать? Когда нужно действовать мгновенно, а когда — остановиться и подумать?

Два режима мышления


Психолог Даниэль Канеман выявил и описал два режима мышления: быстрое и медленное. За это открытие он получил Нобелевскую премию.

Быстрое мышление можно представить как супергероя, который летит на всех парусах по знакомому городу, мгновенно принимая решения.

Медленное мышление больше напоминает вдумчивого и ответственного студента: он не спеша обдумывает решения, стараясь убедиться, что они правильны и безопасны.



Быстрое мышление

-  **Срабатывает моментально**, автоматически и не требует усилий. Мы можем сразу ответить, сколько будет дважды два. Или вести машину, не задумываясь, где газ и для чего он нужен.
-  **Подчиняется влиянию эмоций.** Например, мы с ходу определяем враждебность в тоне собеседника или по запаху понимаем, что продукт испорчен.
-  **Полагается на интуицию**, на первую мысль, уже имеющееся знание и опыт. Например, мы быстро выбираем знакомое блюдо из всего меню в новом ресторане.
-  **Его невозможно «отключить».** Если на смартфоне появляется уведомление, мы мгновенно решаем прочитать его.

Медленное мышление

-  **Требует внимания и сосредоточенности.** Чтобы вычислить, сколько будет 17×24 , или определить, кто кого должен пропустить на дороге, нужно приложить усилие.
-  **Может управлять эмоциями и реакцией.** Например, ты не грубишь собеседнику, а остаёшься вежливым, даже если от его слов внутри всё кипит.
-  **Полагается на логику и рассуждения.** Например, в споре мы прислушиваемся к собеседнику и даже можем признать его доводы верными.
-  **Большую часть времени «выключено»,** активируется сознательно. Например, когда нужно понять, что нам говорят на иностранном языке.

Для чего нужно быстрое мышление

- Быстрое мышление необходимо в повседневной жизни — мы с лёгкостью и без лишних усилий выполняем рутинные дела: готовим завтрак, чистим зубы, находим дорогу домой.
- С его помощью ты без труда справляешься с простыми задачами: считаешь в уме, узнаёшь друзей по силуэту и цвету одежды, собираешь вещи в школу.
- Оно также позволяет реагировать на моментальные угрозы: автомобиль на дороге, резкий звук или запах.

А для чего — медленное

Медленное мышление важно «включать» в ситуациях, когда мы строим планы и принимаем решения, в которых ставки высоки: отвечаем на экзамене, выбираем вуз и специальность, делаем дорогие покупки, хотим изменить что-то во внешности, думаем, с каким партнёром связать свою жизнь.

Скорость ≠ ум

Может показаться, что умнее тот, кто быстрее отвечает и реагирует. Это не обязательно так. На скорость влияют знания, опыт, особенности нервной системы. Ум же предполагает способность анализировать, критически осмысливать, создавать что-то новое. Нет смысла торопиться, чтобы выглядеть умнее.

Попробуй быстро, не задумываясь ответить на вопросы:

- *Что пьёт корова?*
- *Какого цвета снег?*
- *В семье с семью дочерьми у каждой сестры есть брат. Сколько всего детей в семье?*

Что выбрать и нужно ли выбирать

И быстрое, и медленное мышление очень нужны нам для решения разных задач. Без быстрого мышления любая простая задача превращалась бы в утомительный выбор. Эволюция не зря позаботилась о нас и снабдила автоматическими реакциями. Но нужно не забывать «включать» медленное мышление, которое очень важно в серьёзных сложных задачах и новых обстоятельствах.

А теперь сравни свои ответы с правильными. Если в какой-то из них закралась ошибка, скорее всего, сработало твоё быстрое мышление.

Правильные ответы:

- *Воду*
- *Белый*
- *8 (7 дочерей + 1 брат)*

Концентрация. Как работает внимание

Три новых уведомления на смартфоне, мысль о пирожном в холодильнике, новый эпизод любимого сериала... Стоит приступить к важному делу — мозг тут же начинает отвлекаться. От чего зависит наше внимание? И как его улучшить?

Как устроено наше внимание

Внимание — это способность концентрироваться на чём-то. От навыка концентрации напрямую зависит то, насколько хорошо мы понимаем информацию, способны ли выстроить логическую цепь и принять решение, не заблудившись в отвлечённых мыслях и реакциях.

Внимание — это ресурс

Наверняка ты знаешь, что мы живём в эпоху клипового мышления. Это значит, что порции получаемой и усваиваемой нами информации — новости, видео, тексты в интернете, даже учебные материалы — становятся всё меньше. Мы привычно перескакиваем с одной темы на другую, при этом сосредоточиться на чём-то одном всё сложнее. При виде толстой книги или длинного текста мы испытываем стресс.

Однако многие вещи не могут быть объяснены в трёх предложениях. Чтобы развиваться, важно иметь навык погружения в тему. Без концентрации не обойтись. **Твоё внимание — это ресурс.** За него борются соцсети, реклама, друзья и близкие. Помни, что ты и только ты имеешь право распоряжаться этим ценным ресурсом. Учись расставлять приоритеты, опираться на свои цели и фокусироваться на их реализации.

Делать несколько дел одновременно — плохо?

Возможно, тебе кажется, что, переписываясь в мессенджерах во время сеанса в кинотеатре или делая домашнее задание под музыку, ты успеваешь больше. Но на самом деле это не так. **Многозадачность, или умение управляться с несколькими делами сразу, — это миф.**

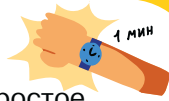
Наш мозг может качественно обрабатывать лишь одну задачу в единицу времени. Если поставить перед ним несколько задач сразу, он будет постоянно переключаться между ними, оставаясь на поверхностном уровне понимания. Нет понимания — нет качества обработки информации и нужного результата. Если ты отложишь телефон и сконцентрируешься только на задании, то выполнишь его гораздо быстрее и запомнишь материал лучше.



Почему мне так сложно сконцентрироваться?

Просто у тебя отсутствует навык. Невозможно без подготовки пробежать марафон. Концентрация словно «мышца», она требует регулярной и последовательной нагрузки.

Тренируйся регулярно



Развить концентрацию поможет простое упражнение. Ежедневно в течение одной минуты следи за секундной стрелкой на часах, не отвлекаясь. Через неделю постоянной тренировки увеличь время слежения до двух минут, ещё через неделю — до трёх. Упражнение важно делать не меньше месяца. Тебе станет намного легче концентрироваться. Осознанно дочитывай и перечитывай тексты до полного понимания. Чувствуешь, что мысли уплывают при прослушивании подкаста, — вернись в точку потери сюжета и прослушай заново.

Отложи отвлечение на время



Когда возникает мысль отвлечься, скажи себе: «Я сделаю это, но через десять минут». Так ты снимешь с себя лишнее напряжение и, скорее всего, успеешь втянуться в процесс работы.

Следи за режимом



Внимание — это функция мозга. Мозг очень чувствителен к недостатку сна и нехватке питательных веществ. Хороший сон, своевременное питание и движение напрямую влияют на нашу способность концентрироваться.

Попробуй дыхательные практики



Глубокое дыхание снабжает мозг кислородом и помогает ему работать более плодотворно. Начни с простого: сделай пять глубоких вдохов и выдохов, не отвлекаясь. Постепенно начинай следить за своим дыханием в течение 1–3–5 минут. Концентрация на дыхании (один из методов медитации) — прекрасный способ развития внимания.

Используй технику «Помodoro»



Установи на таймере отрезки времени для работы (концентрации) и отдыха (расслабления). Не нарушай — если установлены 10 минут концентрации, не отвлекаясь и не останавливаясь, пока этот отрезок времени не истечёт. С развитием навыка ты сможешь концентрироваться 20–40 минут, а отдыхать всего 5–10 минут.

Используй технику «Пустая комната»



Выбери задачу, на которой хочешь сосредоточиться. Прежде чем начать, закрой глаза и представь пустую комнату. Это твоё мысленное пространство, куда можно складывать всё, что отвлекает. Если во время работы над задачей мысли начнут уводить тебя в сторону, представляй, как переносишь их в пустую комнату, и возвращайся к задаче.

Устраняй отвлекающие факторы



- Приготовь заранее всё необходимое для работы: канцелярские принадлежности, воду и перекус.
- Оставь включёнными уведомления только в тех приложениях, откуда может прийти что-то важное и срочное.
- Попроси близких не отвлекать тебя.

Отслеживай свой прогресс



Вести дневник наблюдений за собой — отличный инструмент формирования любой привычки. Если работаешь над концентрацией, попробуй в течение месяца каждый день записывать, была ли тренировка, хорошо ли она прошла, получается ли отвлекаться меньше, есть ли эффект от практики в повседневных делах, какие чувства ты испытываешь. Не забывай хвалить себя за усилия!

Я знаю! Как работает память

Наша память не жёсткий диск, на который записаны объективные данные. Она субъективна, ошибается, искажает воспоминания, а иногда даже игнорирует ценную информацию. Можно ли полагаться на память, принимая важное решение?

Для чего нам память

Память — важная часть того, как мы воспринимаем мир и себя в нём. Воспоминания влияют на наши установки, привычки, характер. Без памяти быстрое мышление не могло бы существовать. Информация, которая хранится в памяти, участвует также в принятии сложных решений. Обычно мы не сомневаемся в её корректности. А зря. Память не объективна. Она умеет искажать информацию и даже производить ложные воспоминания. Как же сделать память надёжной?

Зачем запоминать то, что можно найти в интернете

- **Чтобы быстрее учиться:** каждое новое знание и опыт накладываются на то, что уже надёжно сохранено в памяти. Таким образом ты развиваешься.
- **Чтобы быть хорошим специалистом:** было бы странно, если бы инженер при каждом расчёте искал формулу в интернете, а редактор проверял каждое слово в словаре. Времени на работу тратилось бы намного больше. И это не очень удобно, правда?

Почему невозможно помнить всё

Представь, что случится, если память начнёт работать на полную мощность. Мы будем помнить списки покупок, коды подъездов, адреса и номера телефонов всех знакомых... Для твоего мозга это будет настоящим стрессом.

Забывание — полезное свойство нашей памяти, оно защищает её от перегрузки. Забывание позволяет помнить только важные и нужные вещи. Проблема возникает, когда мы забываем то, что хотели бы помнить, и когда воспоминания искажаются.

Как память может подвести

Ошибки памяти искажают объективную информацию. Так что полагаться на память небезопасно: даже если мы думаем, что помним что-то в точности, на деле это может быть совсем не так.

Эффект края



Лучше всего мы запоминаем ту информацию, которая находится в начале и в конце сообщения. Этот эффект используют в рекламе — она часто начинается или заканчивается слоганом. Иногда это свойство памяти играет с нами злую шутку. Например, первое впечатление о человеке не позволяет отнестись объективно к его поступкам. Или сказанное в конце полностью стирает из памяти суть разговора.

Ложные воспоминания



У многих из нас в запасе есть пара-тройка историй из раннего детства, рассказанных родственниками. Мы слышали их столько раз, что иногда думаем, будто были свидетелями этих событий. А ещё можно «запомнить» то, что очень хочется. Неловко чувствуешь себя из-за опоздания на встречу с другом — в памяти откладывается, что это друг пришёл раньше.

Несуществующие подробности

Если спросить очевидцев кражи, какого цвета была кепка на грабителе, большинство тут же припомнят кепку, даже если на самом деле на человеке была шапка. Мозг цепляется за полученную информацию и додумывает то, чего на самом деле не было.

Эти приёмы часто используются для того, чтобы манипулировать нашей памятью. На странице 58 мы поговорим о том, как противостоять манипуляциям.



Как развивать память

Не бывает плохой и хорошей памяти. Бывает память тренированная и не очень. Вот несколько приёмов, которые помогут лучше запоминать информацию.

Создай установку на запоминание

Если поставить конкретную цель — например, «выучить строение клетки для контрольной по биологии», — материал запомнится гораздо лучше, чем при обычном чтении учебника. Хорошо работает и план запоминания: перед началом урока можно поставить себе задачу запомнить пять главных тезисов учителя.



Обычно то, что интересно, запоминается само собой. А то, что не вызывает интереса или кажется скучным, — не задерживается в памяти. Если материал важный, но не слишком интересный, надо приложить двойные усилия, чтобы его запомнить. Или найти креативный способ запоминания — с помощью истории или образов.

Задействуй все органы чувств

Внимательно рассматривай детали, прислушивайся к запахам и звукам, трогай предметы вокруг — так гораздо лучше получится сохранить что-то в памяти. Например, услышав аккорды знакомой песни, мы мысленно переносимся в момент, когда услышали её впервые. Такое свойство памяти можно использовать, чтобы фиксировать значимые для тебя моменты.



Сочини историю

Чтобы выучить первые пять стран — лидеров по численности населения (Индия, Китай, США, Индонезия, Пакистан), можно придумать историю, герой которой отправляется в кругосветное путешествие: встречает рассвет в Тадж-Махале, гуляет по Великой Китайской стене, фотографируется со статуей Свободы, осваивает сёрф на Бали и совершает трекинг с видом на Гималаи.



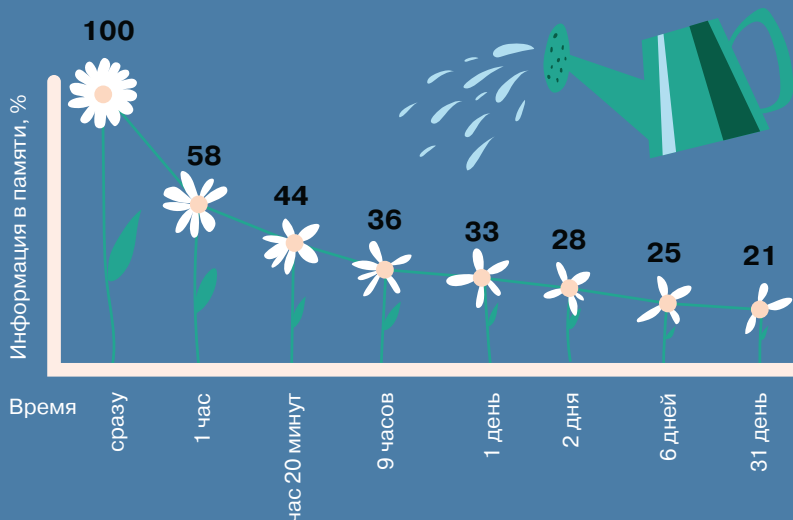
Ищи закономерности и ассоциации

Запомнить 1861 год можно, подобрав ассоциацию к числу: «Моему брату 18 лет, и он живёт в квартире 61».



Визуализируй

Чтобы вспомнить, сколько окон в квартире, иногда достаточно просто мысленно прогуляться по всем её комнатам. А чтобы запомнить, что Амундсен достиг Южного полюса в 1911 году, можно представить цифру «11» в виде двух лыж.



Повторяй

Если тебе нужно запомнить материал надолго, попробуй его повторить. Немецкий психолог Герман Эббингауз выяснил, что почти 60% информации мы забываем уже в течение первого часа, а через неделю в памяти остаётся лишь 25% от увиденного и услышанного. Регулярные повторения помогут сохранить информацию в долгосрочной памяти.

Логично — значит правильно?

«Логично», — обычно говорим мы, стремясь подчеркнуть правильность рассуждений. Но всегда ли наше представление о том, что логично, совпадает с законами настоящей логики?

Как рассуждать логически

Логика — это связь между причиной и следствием.



Делать вывод, основываясь на фактах и закономерностях

Факты и закономерности. Здоровое питание и физическая активность помогают чувствовать себя лучше. Я хорошо питаюсь и делаю зарядку каждое утро.

Вывод. Скоро я стану чувствовать себя лучше.

При таком рассуждении вывод будет соответствовать истине, только если все изначальные данные истинны. Если на завтрак и ужин ты съедаешь большой кусок торта с кремом, запивая газировкой, а зарядку на самом деле делаешь раз в месяц, то вывод о том, что твоё состояние улучшится, будет безосновательным.

Делать вывод, опираясь на наблюдения и опыт

Факт из твоего опыта. Тебе понравились все предыдущие фильмы об Индиане Джонсе.

Вывод. Вероятно, тебе понравится и новый фильм о нём.

На основе такого вывода ты можешь принять решение купить билет и отправиться в кинотеатр. Во многих случаях метод работает: мы познаём жизнь опытным путём. Только не забывай, что будущее не точная копия прошлого и принцип предсказуемости иногда даёт сбой. Новый фильм об Индиане Джонсе может оказаться совсем не таким интересным, как предыдущие, и ты пожалеешь о решении пойти на него.

Логика помогает:

- структурировать информацию;
- донести до другого человека свою позицию или убедить в правильности своей точки зрения;
- оценить аргументы другого человека и понять, нет ли в них манипуляций и других способов исказить информацию;
- принять рациональное решение на основе информации.

Делать вывод, исключая менее вероятные варианты

Факт. Ты приходишь домой и обнаруживаешь дверь в квартиру открытой.

Исключаем менее вероятные и невозможные варианты.

- Дверь не закрылась, когда ты уходишь, — маловероятно: ты отчётливо помнишь, как щёлкнул замок.
- Дверь не закрыли родители — невозможно: их не было дома с момента твоего ухода.
- Кто-то из родственников дома — невозможно: кроме тебя и родителей, ключей ни у кого нет.

Выбираем наиболее вероятный вариант.

Скорее всего, в квартиру проникли грабители.

Вывод. Логичным решением будет не заходить в квартиру, а позвонить в полицию.

Этот способ делать выводы активно используют в медицине и расследованиях. Врачи принимают решение о диагнозе, исключая наименее вероятные варианты с помощью анализов. Следователи опрашивают свидетелей, находят улики и устанавливают алиби, чтобы определить, кто с наибольшей вероятностью совершил преступление.

С этим способом рассуждений тоже нужно быть осторожными: наибольшая вероятность хоть и близка к истине, но не равна ей.

Логические ошибки

Иногда попытки найти логичное объяснение ведут к обратному эффекту, и возникают логические ошибки. С ними мы часто сталкиваемся во время спора, ими с удовольствием пользуются манипуляторы. Логические ошибки искажают информацию и могут привести к неправильным решениям.



Неверный вывод из фактов, или «Какой праздник без овсяного печенья»

Факт. Все на школьном празднике ели овсяное печенье.

Вывод. Все ученики нашей школы любят овсяное печенье.

Что упущено. На празднике больше не было никаких угощений, а длился он три часа.

Обобщение на основе единичного случая, или «Дедушки тоже могут научить плохому»

Факт. Мой дедушка всю жизнь ездил в машине без ремня безопасности и ни разу не попал в аварию.

Вывод. Пристёгиваться за рулём необязательно.

Что упущено. Процент людей, которые получают травмы в авариях, выше среди тех, кто не пристёгивается.

Неверный вывод при переносе общего свойства на частный случай, или «Пицца, паста... а может, пельмени?»

Факты. В Италии любят есть пиццу. Мой друг живёт в Италии уже три года.

Вывод. Мой друг любит есть пиццу.

Что упущено. Личные предпочтения и ограничения. Возможно, ему вообще не нравится итальянская кухня или нельзя есть мучное.

Ложная дилемма, или «Как рыбка с собакой»

Рассуждение. Надо быть либо кошачником, либо собачником. Третьего не дано.

Что упущено. Разве нет тех, кто одинаково любит и кошек, и собак? А как же те, кто предпочитает рыбок, морских свинок, хомячков и других животных?

Сравнение несравнимого, или «Яблоки против галош»

Факт. Эти яблоки стоят как пара новеньких галош.

Вывод. Должно быть, они очень полезные!

Что упущено. Это совершенно разные виды товаров, и их цена складывается по-разному. И уж точно совпадение цены яблок и галош не означает, что яблоки особенно полезны.

«После» не значит «вследствие», или «Непредвиденные эффекты употребления огурцов»

Факты. В самолёте давали огурцы на закуску. После этого самолёт упал.

Вывод. Огурцы приводят к катастрофе.

Что упущено. Если одно событие произошло после другого, это ещё не значит, что первое — причина второго.

Порочный круг, или «Нечего надеть, потому что надеть нечего»

Рассуждение. Я покупаю одежду, потому что мне не в чем ходить, потому что у меня нет денег, потому что я покупаю одежду.

Что упущено. И следствием, и причиной является само действие. Так что же первично?



Аналитическое мышление

Чтобы реже допускать логические ошибки, важно опираться на ещё один способ мыслить — аналитическое мышление. Аналитический и логический типы мышления так тесно связаны, что часто их не разделяют.

В чём же различия?

Логическое мышление

какова причина и следствие и как они связаны?

Аналитическое мышление

какая информация позволяет мне сделать такой вывод?

Очень часто логические ошибки возникают как раз потому, что упущен этап анализа.

Мы постоянно используем аналитическое мышление, даже если не задумываемся об этом. Какой смартфон лучше? В какой школьный клуб записаться? Куда пойти учиться? Это всё решения, которые появляются на базе аналитического мышления.



Например, ты хочешь кататься на сноуборде. Как понять, что этот вид активности тебе подойдёт?

ЭТАП 1

Собери информацию

- какая физическая форма необходима,
- какие травмы можно получить,
- сколько часов тренировок нужно, чтобы достичь среднего уровня,
- какова стоимость оборудования и можно ли взять его напрокат,
- что думают об этом виде спорта твои друзья, которые занимаются им,
- в чём плюсы и минусы.



ЭТАП 2

Проанализируй информацию

Сделай табличку с важными для себя критериями принятия решения, например количество часов тренировок, длительность пути, подходит ли активность для досуга с друзьями, есть ли возможность взять оборудование напрокат. И проведи анализ всей имеющейся информации по этим критериям.

Методов анализа множество. Любой выбранный метод должен помогать ответить на твой главный вопрос. Можно сравнивать данные, группировать их, анализировать поведение данных во времени, замечать особые характеристики разных частей выборки, пытаться найти закономерности. Например, 7 из 10 твоих знакомых начинали кататься на сноуборде и бросили в первый же сезон. О чём это говорит?

ЭТАП 3

Синтезируй и делай выводы

Итого, получается, что сноубординг — прекрасная активность для досуга с друзьями, можно первое время брать оборудование напрокат и одного сезона (около 20 часов) хватит, чтобы научиться кататься на среднем уровне. Но до места катания надо ехать. А отвозить тебя некому. Узнай, можно ли оставлять инвентарь для занятий у друга или подруги, которые живут близко и уже ездят кататься.



Аналитическое мышление помогает работать с информацией

Собирать и фильтровать, оценивать, насколько она полная.

Выделять главное и второстепенное.

Сравнивать, классифицировать и группировать.

Делить общее на части.

Погружаться в глубину и детали.

Делать выводы.

В чём ещё помогает аналитическое мышление

- ❄ Планировать время и определять приоритеты.
- ❄ Разделять задачу на части и этапы.
- ❄ Осознавать и использовать свой и чужой жизненный опыт.
- ❄ Мыслить независимо на базе информации.
- ❄ Понимать свои и чужие возможности и ограничения.
- ❄ Планировать бюджет и управлять деньгами.
- ❄ Учиться и интерпретировать знания.
- ❄ Понимать и применять информацию — историческую, статистическую, техническую и прочую — в рамках принятия решения.

Как развивать аналитическое мышление



Читай книги и обсуждай их с друзьями

Книги — это симуляция реальности, которая погружает нас в чужой опыт без рисков. Читая книги, пытайся отследить сюжетные линии и понять, почему происходят те или иные события, почему так или иначе поступают герои, как их поступки влияют на других и их жизни. Ещё интереснее обсуждать разные мнения с друзьями. Ты удивишься, как по-разному можно интерпретировать замысел автора.



Погружайся и разбирайся

Если что-то вызывает у тебя интерес — жизнь китов, история возникновения манги или робототехника, — погружайся в тему максимально глубоко. Собирай информацию, изучай, записывай наблюдения и делай заметки, составляй собственное мнение, делись им с окружающими.



Полюби графики и диаграммы

Не бойся больших данных. Любой объём информации может быть визуализирован и интерпретирован. Чем ближе ты познакомишься с таблицами, методами обработки данных в экселе, законами построения графиков и диаграмм, тем вероятнее мир информации станет для тебя домом, где жить комфортно и интересно. Посмотри обучающие видео по работе в экселе и используй полученные знания в жизни.



Играй

Все игры, от простых настольных до более сложных ролевых и стратегических, развивают аналитическое мышление. Иначе в игре невозможно прогрессировать, не собирая и не анализируя, почему тот или иной ход был удачен, а прошлый подход не сработал. Играй!

Мыслить критически — сомневаться во всём?

Критическое мышление — один из основных навыков человека информационной эры. Оно нужно вовсе не для того, чтобы всех критиковать. Что же значит «мыслить критически»? И как этому научиться?

Что такое критическое мышление

Мыслить критически — значит принимать разнообразие реальности, не полагаться только на свой опыт или уже усвоенное знание, учитывать разные источники информации и мнения.

Критическое мышление помогает:

- отличать правду от вымысла;
- находить противоречия и ошибки в рассуждениях;
- понимать причинно-следственные связи между явлениями;
- различать факты и мнения;
- делать обоснованные выводы;
- принимать взвешенные решения.

Как «включить» критическое мышление

Не торопись

Мыслить критически — значит мыслить не спеша. Помнишь о быстром и медленном мышлении?

Не принимай на веру

Проверяй факты, ищи надёжные источники, обсуждай информацию со знающими людьми.

Задавай вопросы

Искусство задавать вопросы — один из главных инструментов критического мышления. Вопрос — способ добраться до сути, перепроверить и получить дополнительную информацию. Задавать вопросы можно и себе.

Критическое мышление



«Я знаю, что люди постоянно гибнут от нападения акул. Об этом пишут в интернете. Я тоже боюсь акул, поэтому не буду заходить в море, когда мы поедем отдыхать».

Критическое мышление



«В последние годы от нападения акул гибнет в среднем пять человек в год во всём мире, притом что на пляжах отдыхают сотни миллионов людей. Очень маловероятно, что я попаду в число этих пяти, так что буду купаться».



Не полагайся на укоренившиеся установки и мнение большинства. Когда мы принимаем как должное то, что считает верным большинство, то попадаем в ловушку группового мышления. Люди прошлого, смотря на линию горизонта, верили, что это конец света и до него можно пойти. А вот древнегреческие философы и математики поставили это под сомнение, доказав, что Земля круглая и края у неё нет.

Оценивай разные точки зрения беспристрастно

Если склоняешься к одной точке зрения, подумай почему. Часто мы видим в информации или событиях подтверждение того мнения, которое у нас уже сложилось. Например, ты считаешь одну футбольную команду лучшей в чемпионате. Когда она проигрывает, можно обвинять во всём судью и соперников, которые играют «хуже». А можно смотреть статистику и оценивать показатели игры и количество замечаний от судьи.

Как задавать вопросы

Пять «почему?»

Представь, что хочешь купить фотоаппарат. Прежде чем сделать это, попробуй задать себе пять вопросов «почему?» по методу философа Оскара Бренифье и ответить на них. Каждый следующий вопрос должен отталкиваться от предыдущего и углублять его.



Взгляд пришельца

Представь, что ты пришелец, который ничего не знает о том, как всё устроено тут, на Земле. Посмотри взглядом пришельца на информацию и задай любые вопросы, чтобы её оценить. Важное условие: пришелец не понимает, какие вопросы «глупые», а какие нет, он просто спрашивает всё подряд. Например, пришелец читает такой текст:

Учёные установили, что долгий просмотр видео на LED-мониторах (более трёх часов в день) влияет на накопление электромагнитной энергии Земли и увеличивает риск природных катаклизмов. Срочно распространите эту информацию среди всех своих знакомых, иначе нашу планету не спасти.



Поняв настоящую проблему, ты можешь подобрать более эффективный метод её решения.

Вот чем, скорее всего, заинтересуется пришелец:

- Кто это написал и где?
- Кто такие эти «учёные»?
- Как именно они что-то «устанавливают»?
- Что такое «электромагнитная энергия Земли» и почему она может вызвать природные катаклизмы?
- Почему меня просят распространить эту информацию? Что случится, если я не смогу этого сделать?
- Если я всё же распространю информацию, катаклизмов не случится?

Бритва Оккама

В некоторых случаях искать скрытые причины и неочевидные факты не стоит. В науке есть принцип «бритвы Оккама», который гласит: лучшее объяснение то, которое проще, то есть имеет меньше допущений и предположений.

Например, ты чувствуешь недомогание и тебе приходит в голову мысль: «А вдруг это новый опасный вирус?» Однако ты знаешь, что так проявляется и обычная простуда. Вероятнее всего, это и будет правильным объяснением.



Системное мышление

Многие проблемы подобны пазлу: пока не найдёшь связи между составляющими частями, не увидишь изображение целиком, а значит, и не найдёшь подходящее решение. Системное мышление помогает складывать частички пазла в единое целое.

Мыслить системно — это как?

Отправляясь к врачу, мы рассчитываем, что он способен оценить наше здоровье в целом, верно? И очень удивимся, если он не будет знать, что насморк может быть связан с аллергией. Мы ожидаем от врача системного подхода к организму.

Системное мышление — это взгляд «сверху» на все составляющие проблемы, их взаимосвязь и взаимное влияние. Оно важно потому, что в мире очень мало «односложных» явлений. Всё связано со всем, и все явления влияют друг на друга. Помнишь об эффекте бабочки? Это классический пример поведения системы.

Понять, как работает системное мышление, легче, если сравнить его с линейным.

Линейное мышление

Видит причину и следствие, замечает только конкретные события.

Событие А ⇒ событие Б

«В этом месяце мне не хватило денег потому, что родители дают мне слишком мало».

Системное мышление

Видит взаимосвязи между явлениями, оценивает процесс целиком.

Чтобы событие А привело к событию Б, на него также должно повлиять событие В, которое, в свою очередь, связано с событием Г...

«В этом месяце мне не хватило денег. Из-за чего это произошло? Я не откладываю деньги на непредвиденные расходы, а трачу их на сиюминутные удовольствия. А ещё я одалживаю деньги друзьям, которые их почему-то не возвращают. И вообще, у меня нет никакого учёта финансов. Чтобы в следующем месяце накопить на спортивную форму, нужно со всем этим разобраться».

Открытые и закрытые системы

В мире очень мало полностью изолированных систем, которые никак не взаимодействуют с окружающей средой: не влияют на неё и не испытывают её влияния. Большинство систем открытые — они обмениваются информацией и ресурсами с миром и за счёт этого поддерживают свою жизнеспособность и эффективность. Человек, город, страна — всё это примеры открытых систем.

Как работать с системой

Определи элементы системы

Представь: ты хочешь избавиться от угревой сыпи. Можно без конца пробовать всякие лосьоны и кремы, полагаясь на линейную связь. А можно вспомнить, что твой организм — система, а кожа лишь один из элементов, связанных с остальными! Вот какие элементы можно выделить в системе «Здоровая кожа»:



Найди взаимосвязи

Элементы системы взаимосвязаны, поэтому воздействие на один элемент может вызвать изменения во всей системе. Например, новые пищевые привычки, скорее всего, повлияют на баланс витаминов и микроэлементов и на состояние кишечника.

Пробуй и анализируй

Если воздействие на один элемент не принесло желаемого эффекта, попробуй потянуть за другую ниточку или за несколько ниточек сразу. Смотри на систему с разных сторон, анализируй результаты своих решений и корректируй курс. Не помогли изменение питания и гигиена? Попробуй обратиться к врачу и проверить баланс витаминов и гормоны. А если сделать и то и другое?

Не жди мгновенного эффекта

Когда происходит воздействие на один из элементов, системе нужно время, чтобы перестроиться. Не стоит ожидать исчезновения угревой сыпи, если следишь за гигиеной кожи всего три дня. Организм привыкнет и только тогда начнёт меняться. Не стоит также делать поспешных выводов о неэффективности своих действий.

Предполагай

Поведение системы можно прогнозировать. Изучи свой опыт и опыт других людей и попробуй предсказать, как поведёт себя система, если воздействовать на определённый элемент. Но помни, что у системы могут быть и уникальные черты. Не факт, что твоя кожа отреагирует на новое средство для умывания так же, как кожа популярного блогера.

Системный подход помогает найти:

1. Самые эффективные решения с помощью воздействия на основной элемент: например, исключение из рациона сахара, который может быть значимой причиной угревой сыпи.
2. Самые устойчивые решения, основанные на понимании взаимосвязи: здоровое питание — здоровый кишечник — достаточное количество витаминов — здоровая кожа.

Стратегическое мышление

Понять, как твои действия отразятся на будущем, непросто. Думать наперёд сложно даже взрослым. Но именно стратегическое мышление придаёт твоим решениям настоящую силу.

Что такое стратегия

Стратегия — направление, в котором нужно двигаться, чтобы достичь цели в отдалённом будущем — через 3–5 лет. Мыслить стратегически — значит оценивать любое решение с точки зрения будущей выгоды.

Это непросто, никто не может точно ответить, что будет даже через год. Именно поэтому стратегия часто опирается на сценарии или варианты будущего и действий, с этим связанных.

Например, ты задумываешься о будущей профессии. Это может быть что-то связанное с программированием и большими данными. Ты планируешь этим летом пройти первые курсы по программированию, а следующим летом устроиться волонтером-программистом в проект по сбору помощи бездомным животным. И тут друзья зовут тебя на лето в лагерь. Как поступить? Если мыслить днём сегодняшним, надо соглашаться. Если мыслить стратегически, то время важнее использовать на благо своего будущего и двигаться по плану.

Кстати, о плане...

Иметь стратегию — ещё не значит следовать ей. Работающая стратегия опирается на план действий.

План — это набор шагов, которые ты будешь делать, чтобы достичь цели. Это карта реализации стратегии. Без стратегической цели план — просто перечень случайных дел. Когда планируешь с опорой на стратегию, выбираешь план действий, который приведёт тебя к цели самым эффективным путём.

Например, чтобы поступить в хороший вуз на факультет программирования, можно выстроить такой план:

- 1 Подтянуть алгебру и поддерживать высокий уровень знаний.
- 2 Пройти курсы и научиться базовым навыкам программирования.
- 3 Попробовать программировать в проекте знакомого и оценить, подходит ли тебе такая работа.
- 4 Найти подработку на летние каникулы, связанную с программированием.
- 5 Выбрать подходящий вуз и выяснить требования к поступающим.
- 6 Проверить себя на соответствие требованиям и подтянуть нужные знания.
- 7 Хорошо сдать требуемые экзамены и тесты.
- 8 Подать документы в вуз, где есть нужный факультет.

План и даже сама цель могут меняться, если изменились обстоятельства. Например, на пункте 3 ты понимаешь, что программирование для тебя скучновато, зато увлекаешься дизайном компьютерных игр. Это другая работа. Тебе надо изменить следующие шаги плана в соответствии с этим открытием:

- 4 Найти подработку, связанную с дизайном игр.
- 5 Выбрать вуз, в котором учат этому навыку.
- 6 Проверить себя на соответствие требованиям и подтянуть нужные знания и умения.
- 7 Хорошо сдать требуемые экзамены.
- 8 Подать документы в вуз, где есть нужный факультет.

Важно, чтобы действия в плане были согласованными — только в этом случае план можно назвать стратегией. Согласованные действия дополняют друг друга и вместе приближают к цели, а не отдаляют от неё. Например, если ты не сдашь экзамены на проходной балл, тебе придётся пересматривать список вузов.

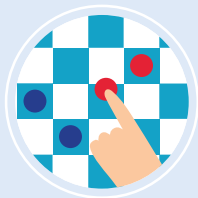
Как развить стратегическое мышление

Ты удивишься, но один из самых эффективных способов — играть в игры. Победа в игре часто именно результат продуманной стратегии, а не отдельных действий. Вот примеры игр, развивающих стратегическое мышление, а часто — и системное.



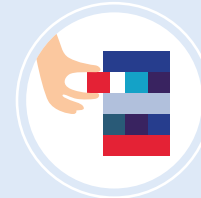
Онлайн-игры

Есть даже специальный жанр видеоигр — стратегии. Может показаться, что строить базу, собирать отряд лучников и захватывать вражеский замок — просто сюжетные элементы. На самом же деле все эти действия могут быть элементами игровой стратегии, если их правильно выстроить.



Шахматы, шашки, нарды

Запомнить правила и переставлять фигуры совсем несложно. Но чтобы добиться настоящего успеха, опытные шахматисты анализируют десяток вариантов развития событий на доске. Что будет, если передвинуть ладью сюда? А как пойти, когда соперник «съест» пешку? А если не «съест»? Этот анализ складывается в игровую стратегию, которая ведёт к победе.



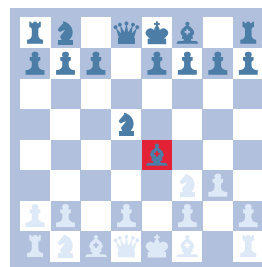
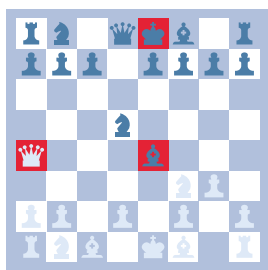
Другие настольные игры

Помимо классических шахмат и шашек есть множество других настольных игр. В них можно играть командой или в одиночку. Возможно, в твоём городе проводятся игротеки — это отличный вариант хорошо провести время и поработать над своим стратегическим мышлением!



А ещё...

Размышляй почаще о будущем: своём, своей семьи, планеты, своего города. Какие факторы на него влияют? Какие варианты развития событий возможны? На что ты можешь влиять, а на что — нет? Это важно для умения видеть отдалённую перспективу. Замечай, что наша оценка прошлых событий меняется. Помни, что не всё в наших руках, но выбор, как действовать и менять ли свой план, всегда за нами.



Креативное мышление

Креативное, или творческое, мышление помогает мыслить нестандартно и находить решения там, где они неочевидны. А ещё — придумывать прорывные идеи, совершать открытия и создавать что-то уникальное.

Зачем мне креативное мышление, если я не занимаюсь творчеством?

Креативность — это способность находить нестандартные решения проблем и действовать в неизвестности, без чёткого алгоритма. В мире, где искусственный интеллект постепенно заменяет человека в рутинных задачах, изобретательность и творческий подход ценятся всё больше.

Реактивное мышление

Вспомнить, какими способами ты справлялся с проблемой раньше, и выбрать наилучший из них.

«Как лучше сделать?»



Креативное мышление

Подойти к проблеме с новой неожиданной стороны и найти нестандартное решение.

«Что, если я сделаю так?..»



Что ограничивает креативность

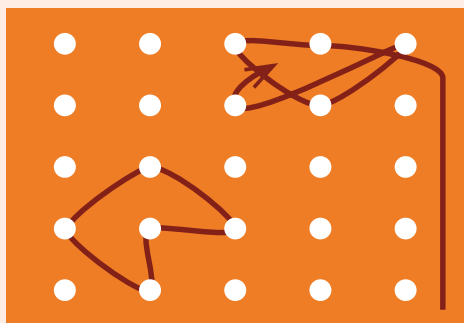
Способность к креативному мышлению есть у каждого — вспомни, как дети строят дома из диванных подушек, превращают палки в мечи и варят суп из песка. Проблема в том, что мы не всегда его «включаем». И вот почему.

Привычки

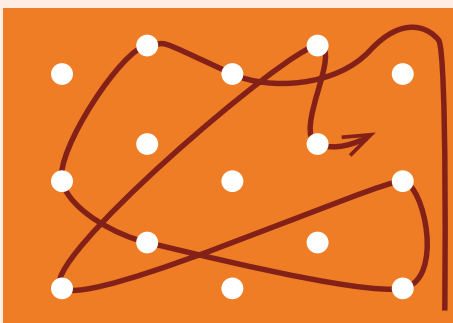
Многое мы делаем «на автомате», по привычке: ходим одними и теми же маршрутами, готовим одни и те же блюда, общаемся с одними и теми же людьми. В результате мозг расслабляется и перестаёт искать новые варианты — куда проще и безопаснее действовать по знакомым сценариям.

Режим фокуса

Мы находимся в нём, когда заставляем мозг активно работать: изучаем новый материал, слушаем подкаст, решаем математическую задачу. В это время он занят только обработкой входящей информации. Креативность же включается, когда мы входим в режим расфокуса, то есть попросту скучаем, — в этом состоянии мозг начинает искать неожиданные связи между явлениями. Именно поэтому лучшие идеи приходят в неожиданных местах: когда мы едем в транспорте, стоим в очереди или моемся в душе.



В режиме фокуса мысли движутся в ограниченном пространстве вокруг одной проблемы.



В режиме расфокуса — блуждают более свободно, находя новые взаимосвязи.





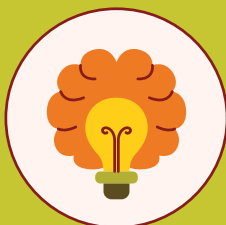
Научись скучать

То есть входить в тот самый режим расфокуса. В этом здорово помогают прогулки, пребывание на природе, дыхательные практики и просто ничегонеделание. Не пугайся эмоциональной реакции — скуки. Современные люди её не выносят, но именно в этом состоянии мозг начинает что-то создавать. Музыкант Стинг считает скуку своим лучшим учителем. Она сопровождала его дни напролёт, когда он ездил со своим отцом-молочником по району, развозя молоко. Именно в эти периоды в его голову стала приходить музыка.



Кради как художник

Чтение книг, посещение выставок, прослушивание музыки — всё это может подарить новые идеи. Не стесняйся копировать. Повторяя за мастерами, мы перенимаем их опыт — и на основе этого можем создать что-то оригинальное. Легендарные «Битлз» нашли первых слушателей, делая каверы на известные хиты, а баскетболист Коби Брайант придумал фирменные приёмы, повторяя движения своих кумиров.



Используй метод двадцати идей

Сформулируй проблему, которую хочешь решить, и запиши её. Чем конкретнее она будет, тем лучше. Например: «Как попасть на концерт любимой группы следующим летом, если билет стоит запредельно дорого?» Быстро запиши минимум 20 идей, которые придут в голову (не анализируя и не критикуя):

- 1 Найти подработку на каникулы.
- 2 Продать что-то из своих вещей.
- 3 Устроиться волонтером в компанию, которая организует концерт.
- 4 ...

Выбери ту идею, которая нравится больше всего (скорее всего, её место будет где-то в конце списка), и придумай 20 способов воплотить её в жизнь. Допустим, это идея с волонтерством:

- 1 Найти контакты компании-организатора.
- 2 Посмотреть открытые вакансии и подумать, где получить нужные навыки.
- 3 Написать компании мотивационное письмо.
- 4 ...

Главное на этом этапе — не подвергать приходящие в голову мысли критике, для этого будет следующий этап анализа. Если делать такое упражнение регулярно, новые идеи начнут приходить в разы быстрее.



Раздвинь рамки привычного

Старайся чаще нарушать привычный ход вещей: чисти зубы другой рукой, ходи домой разными маршрутами, выбирай незнакомые блюда в кафе, пробуй разные виды спорта, проведи выходные за необычным для себя занятием, устрой пикник в новом месте, прочитай книгу в новом жанре. Так ты расширишь своё восприятие мира и свою способность видеть за рамками привычного.

Ловушки мышления

Рациональное мышление может подвести. Учёные насчитали порядка 200 когнитивных искажений, или ловушек мышления, которые мешают правильно оценивать информацию и принимать решения. А какие ловушки выстроило твоё мышление?

Предвзятое подтверждение

Во всём замечаешь только подтверждение того, в чём уже убеждён. Игнорируешь то, что отличается от убеждения.

Друг убедил тебя, что у смартфонов фирмы X плохая камера. Читая отзывы в интернете, ты будешь замечать только те, которые подтверждают твоё убеждение.

Излишний оптимизм

Переоцениваешь себя и свои способности прогнозировать будущее.

Ты считаешь, что завтра в соревновании по прыжкам в длину никто не сможет тебя превзойти, поэтому всю ночь играешь в компьютерные игры вместо того, чтобы выспаться.

Иллюзия ограниченного выбора

Ставишь себе искусственные рамки выбора и не выходишь за них при поиске решения. Психолог Даниэль Канеман ещё называет эту ловушку «ответом не на тот вопрос».

В твоей компании слушают рэп. Каждый раз при включении музыки ты, даже не осознавая, ищешь плейлисты с рэпом. А если задуматься? Музыка в мире — океан. Может, твоя реальная потребность не в прослушивании музыки, а в чём-то другом и закрыть её могут, например, подкаст или аудиокнига?

Эффект ореола

Переносишь своё впечатление от человека или предмета на всё, что с ними связано.

Ты больше доверяешь мнению симпатичного тебе врача и без раздумий покупаешь продукт, который рекламирует любимый актёр.

Отклонение в сторону результата

Зная итог события, выстраиваешь всё предшествующее итогу в цепочку, которая обеспечила результат. Про эту ошибку ещё говорят: «Задним умом все сильны».

Твоё видео завирусилось. Ты полагаешь, что помогли купленная за день до этого камера, хорошее освещение и время, когда видео появилось в Сети. В реальности же это была случайность — следствие множества неизвестных факторов.

Чрезмерное обобщение

Считаешь единичную ситуацию доказательством чего-то постоянного и неизменного.

На занятиях по танцам у тебя плохо получается следить за ритмом и запоминать движения, и ты решаешь, что у тебя вообще ничего не получается, и перестаёшь пробовать.



Катастрофизация

Ожидаешь, что ситуация обязательно обернётся худшим из возможных вариантов.

Человек, у которого нет друзей в 15 лет, считает, что у него не появятся друзья до конца жизни.



Всё или ничего

Видишь мир только в категориях «хорошо» и «плохо», «за» или «против» без оттенков. Такую ловушку ещё называют чёрно-белым или полярным мышлением. Особенно она мешает выстраивать социальные связи и понимать других людей.

Новенький парень в классе сказал, что не интересуется аниме, и ты делаешь вывод, что с ним вообще не о чем говорить. Как крайнее проявление — считаешь его личным врагом.

Обесценивание

Считаешь свои или чьи-то достижения стечением обстоятельств, а не результатом усилий.

Ты получаешь высокую оценку за экзамен, но думаешь, что тебе просто повезло: попались лёгкие вопросы, справиться с которыми мог бы кто угодно.

Мышление по инерции

Пытаешься решить новые проблемы с помощью старых установок, не учитывая, что ситуация может со временем измениться.

Твой предыдущий тренер позволял иногда пропускать тренировки после твоих красочных рассказов о том, насколько сильно ты устаёшь. Тренер сменился. А ты продолжаешь объяснять пропуски жалостливым рассказом об усталости.



Иллюзия объективности

Считаешь своё мнение полностью объективным, не учитывая возможных искажений. Вспомни, что мы говорили об открытом и закрытом мышлении.

На основе разговоров с подругами ты полагаешь, что все девочки-подростки одинаковые и интересуются только вопросами внешности.

Чтение мыслей

На основе действий других людей делаешь выводы об их мотивах и отношении к тебе.

Одноклассник посмотрел на тебя, сощурился, и ты полагаешь, что он относится к тебе с подозрением. На самом же деле у него могут быть проблемы со зрением или он сделал это случайно.

Подверженность стереотипам

Навешиваешь ярлыки на события и людей и оцениваешь их через фильтр этих ярлыков.

Ты считаешь, что «взрослые тебя не понимают», и не слушаешь их советов только потому, что они из другого поколения.

Как не попасть в ловушки мышления

Главный враг рационального мышления — поспешные выводы. Наш мозг старается сэкономить энергию и принять решение как можно быстрее, поэтому связывает ситуации и события, которые не имеют ничего общего. Так ловушки мышления становятся причиной неверных решений. Как же избежать ловушек?



Включи медленное мышление



Когда предстоит принять важное решение, осознай, что быстрое мышление может подвести. Настройся на волну медленного мышления: обдумывай всё тщательно и не спеша. Так у автоматических мыслей будет меньше шансов сбить тебя с толку.

Опиши ситуацию, с которой сталкиваешься

Можешь сделать это письменно — так тебе будет проще анализировать ситуацию.

Я хочу купить онлайн-курс, который продаёт мой любимый блогер. Курс стоит дорого, но его автор обещает уникальные знания о том, как быстро набрать большую группу в соцсетях.



Определи свои мысли

Представь, что оказываешься в комиксе. Какой текст был бы написан в облачке у тебя над головой?

- Я не смогу получить эти знания нигде, кроме этого курса.
- Без этих знаний моя жизнь не сложится, я не смогу ничего добиться.
- Мне очень нравится этот блогер, значит, он плохого не посоветует.
- Сомневаюсь, что вся программа будет полезна для меня.
- Подруга моей подруги поступила в престижный вуз после этого курса, значит, он ей помог.
- Что я буду делать, когда потрачу все свои деньги на этот курс?

Определи факты



Сделать это поможет такое упражнение. Представь, что фотографируешь ситуацию во всех деталях. На фотографии остаётся только то, что можно увидеть. Как бы выглядела твоя фотография?

«На фотографии я вижу стоимость курса, его программу, пост блогера, в котором рассказано о курсе».



Найди доказательства

Возьми одну мысль и представь, что ты дотошный учёный, который её исследует. Эта мысль отражает реальность? Какие у тебя есть доказательства того, что мысль верна? А того, что она неверна? Какова вероятность, что всё именно так, как говорит твоё мышление? Исследовав одну мысль, переходи к следующей.

Твоя мысль: «Я не смогу получить эти знания нигде, кроме этого курса».



Доказательства за

Так говорит блогер.



Доказательства против

Есть другие курсы, в которых программа почти полностью повторяет курс блогера, при этом стоят они дешевле. Похожие темы встречались мне в бесплатных видео.

Найди ловушки мышления

Присмотрись к каждой мысли внимательно, оцени её с точки зрения критического мышления. Ловушек может и не быть — такое тоже бывает.

Иллюзия ограниченного выбора: «Я не смогу получить эти знания нигде, кроме этого курса».

Чёрно-белое мышление, катастрофизация: «Без этих знаний моя жизнь не сложится, я не смогу ничего добиться».

Эффект ореола: «Мне очень нравится этот блогер, значит, он плохого не посоветует».

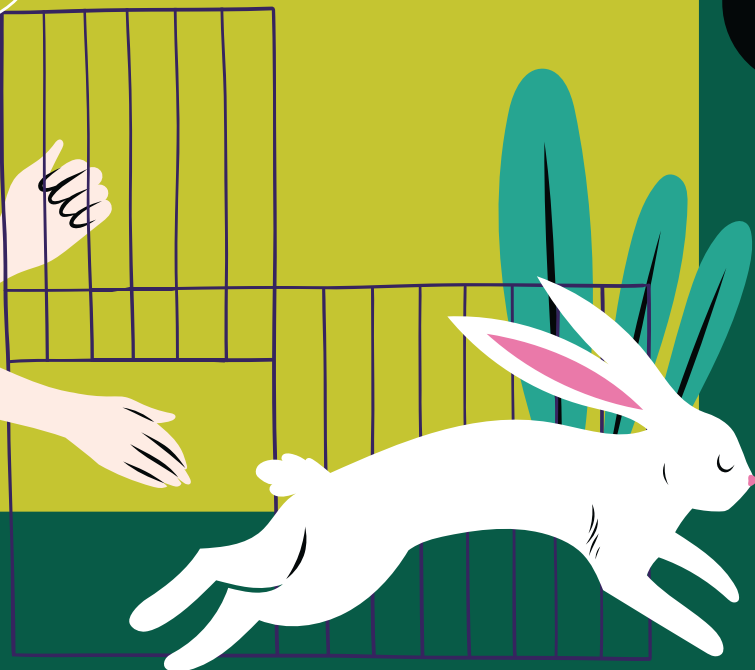
Отклонение в сторону результата: «Подруга моей подруги поступила в престижный вуз после этого курса, значит, он ей помог».

Вернись к своим целям

Вспомни свою изначальную цель. Захотелось ли тебе её изменить? А может, совсем от неё отказаться? Исключив мысли, которые содержали ловушки, посмотри на свою цель критически и, если нужно, скорректируй её.

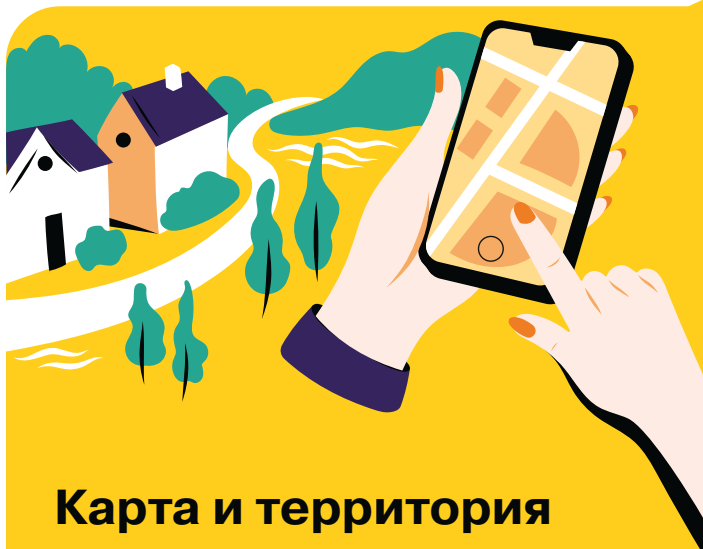
Зачем мне нужен этот курс? Нужны ли мне те знания, которые он обещает, а если да, то зачем? Или сама идея пойти на курс пришла мне в голову как возможность стать ближе к этому блогеру и даже подражать ему? Если знания действительно нужны для моих личных целей, могу ли я получить их в другом месте?

Отслеживать и анализировать свои мысли непросто. Не успеешь поймать одну мысль, её сменяет другая. А ещё от ловушек мышления невозможно избавиться раз и навсегда — они часть природы нашего мозга. Но чем больше ты будешь практиковаться, тем лучше сможешь замечать ловушки, обходить их и принимать взвешенные решения.



Ментальные модели: законы мышления

Кажется, мыслить шаблонно — плохо. Но только если шаблоны управляют тобой. А если ты пользуешься ими как инструментом, зная его возможности и ограничения, — это здорово экономит время, снижает количество ошибок и позволяет не изобретать велосипед. Такие полезные шаблоны называются ментальными моделями. Вот базовые модели, которые применимы для мышления в целом.



Карта и территория

Если сравнить карту территории и саму территорию, ты увидишь, что карта лишь отчасти отражает пространство, не учитывая многие детали. На карте автодорог не будет тропинок и леса, а карта ландшафта ничего не скажет о городах. Карта лишь модель, созданная с определённой целью под определённым взглядом.

Так же работает наш мозг. Каждый из нас создаёт карту реальности на основе своих приоритетов и опыта. Наша карта не равна реальности. И, самое главное, наши карты отличаются друг от друга. Потому, общаясь, очень важно начинать со сближения карт, иначе можно вечно спорить о том, что есть реальность.

Как может пригодиться

Оценивая взгляды и суждения других людей, всегда помни о том, что карта у каждого своя. Даже карта очень авторитетного человека не равна реальности, она имеет свои ограничения и создана на базе его опыта. Нельзя слепо доверять ни своей, ни чужим картам. Ближе всего к реальности будет совмещённая карта, или карта, которая учитывает разные точки зрения.

Бритва Хэнлона

Эта модель гласит: «Никогда не приписывайте злomu умыслу то, что вполне можно объяснить глупостью». Большая часть проблем возникает из-за человеческих ошибок, а не умышленного зла. Такой подход помогает строить отношения и процессы и принимать более глубокие решения.

Как может пригодиться

Одноклассник не вернул деньги, которые занял неделю назад? Вряд ли он хочет тебя обмануть, скорее всего, просто забыл. Незнакомец наступил на ногу в трамвае? Вероятнее всего, он вовсе не собирался тебя обидеть, а не удержался при движении. Согласись, такой подход делает мир гораздо более дружелюбным, а проблемы — решаемыми.



Бритва Оккама

Если есть несколько путей для решения проблемы, самый простой, скорее всего, будет самым правильным. Бритва Оккама предполагает отсечение лишней сложности. Мы уже упоминали о ней в контексте критического мышления. Только учти, что эта модель является упрощением и не относится ко всем ситуациям без исключения.

Как может пригодиться

Не усложняй. Например, ты пишешь эссе. Можно выстроить сложную логику, добавить научные термины и цитаты великих мыслителей, потратив уйму времени и сил. Но для отличной оценки, скорее всего, достаточно чёткой структуры, хороших аргументов и отсутствия грамматических ошибок.

Шесть шляп мышления

Эта ментальная модель помогает посмотреть на проблему комплексно и оценить её с разных точек зрения. Представляй, что надеваешь поочерёдно разные шляпы.



Белую шляпу — чтобы собрать факты о проблеме.



Красную шляпу — чтобы выразить свои эмоции и интуитивные догадки.



Чёрную шляпу — чтобы рассмотреть негативные стороны и оценить риски.



Жёлтую шляпу — чтобы рассмотреть плюсы и возможности.



Зелёную шляпу — чтобы подойти к проблеме нестандартно.



Синюю шляпу — чтобы спланировать свои действия и всё проконтролировать.

Как может пригодиться

Например, ты в ссоре с другом и пытаешься решить, как поступить. Белая шляпа поможет оценить факты, которые привели к конфликту. Красная шляпа — понять, что ты чувствуешь из-за ссоры. Чёрная шляпа — подумать о негативных последствиях ссоры. Жёлтая шляпа — оценить возможные уроки для отношений в будущем. Зелёная шляпа — найти нестандартный подход к примирению. Синяя шляпа — спланировать способы разрешения конфликта.

Вероятностное мышление

Вероятностное мышление помогает учесть значимые варианты развития событий при принятии решения. В современном мире, где всё сложнее прогнозировать будущее из-за множества факторов, вероятностное мышление — мощнейший способ принимать решения. Вероятностные модели прекрасно работают в математике, физике, экономике.

Как может пригодиться

Оценивай вероятности событий перед тем, как принять решение. Представь, что идёшь в поход с друзьями. Погода всё время меняется. Вы оцениваете вероятность того, что будет жарко, в 70%, что будет холодно — в 30%, что будет сухо — в 50%, что пойдёт дождь — в 50%. Такая оценка помогает лучше подготовиться и взять нужные вещи.



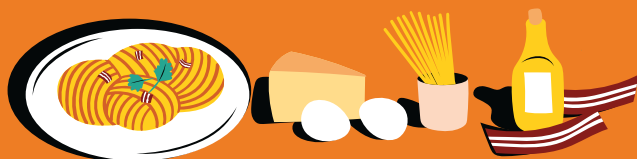


Мыслительный эксперимент

Чтобы узнать что-то наверняка, нужно провести эксперимент и посмотреть, как это работает. Если провести эксперимент в реальности невозможно или очень дорого, то с помощью воображения прибегают к мыслительному эксперименту. Философия и другие дисциплины объясняют сложные понятия с помощью мыслительных экспериментов.

Как может пригодиться

Тебе предстоит выступить перед большой аудиторией. Провести полноценную репетицию невозможно. Но можно отрепетировать речь, представить реакцию и вопросы публики. Когда репетируешь будущие события у себя в голове, не забывай про разные варианты их развития, их последствия и побочные эффекты.



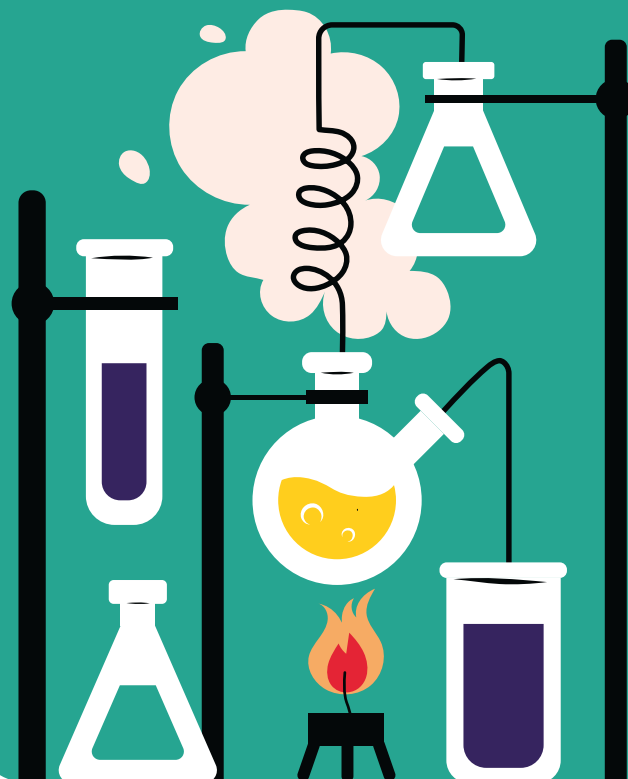
Базовые принципы

У любого явления есть основа, элементарные частицы и принципы, которые заставляют это явление работать. Это похоже на каркас и кирпичики, из которых состоит здание. Познавая явление, важно начинать именно с этих основ. Например, в языке есть базовая лексика и правила связи слов между собой. Усвоив их, проще расширять словарный запас и говорить так, чтобы тебя понял носитель.

Добраться до базовых элементов и принципов можно, разбив интересующую область на максимально мелкие составные части и пронаблюдав правила их взаимосвязи и взаимодействия. В музыке это ноты, которые объединены в аккорды в определённой тональности. В шахматах — правила игры и набор простых розыгрышей-комбинаций.

Как может пригодиться

Эта ментальная модель особенно полезна, когда учишься новому. Всегда начинай с самых основ: так ты лучше поймёшь суть явления и, двигаясь от простого к сложному, освоишь навык последовательно. Учишься играть в шахматы — запомни ходы фигур, основные комбинации. Дальше на эти знания нанизывай новые навыки.



Инверсия

Инверсия — это взгляд на проблему с противоположной точки зрения. Она помогает увидеть вещи с неожиданной стороны и избежать нежелательных последствий. Применяя инверсию, ты думаешь от обратного, вставая на сторону своего оппонента. Например, защищая экологию, полезно задуматься, как мыслит человек, который считает глобальное потепление выдумкой.



Как может пригодиться

Например, ты не можешь определиться с тем, на какую подработку устраиваться на лето. Вместо того чтобы думать о своём идеальном варианте, представь, чего ты не хочешь («не хочу работать в общепите», «не хочу задерживаться на работе допоздна», «не хочу носить форму»). Так ты исключишь заведомо неподходящие варианты и сузишь круг выбора.

Мышление второго порядка

Почти каждый может предвидеть непосредственные результаты своих действий. Это мышление первого порядка, которое гарантирует средний результат. Мышление второго порядка — это понимание связей следующего уровня: последствий наших действий и решений. Часто неспособность увидеть влияние второго и третьего порядков приводит к катастрофе.

Как может пригодиться

Принимая решение, спрашивай себя: «А что потом? А после "потом"? Как это скажется на других?» Продумывай последствия своих действий через 15 минут, один день, неделю, год. Размышляй, кого затронет решение и его последствия. Например, когда чувствуешь голод, мышление первого порядка может подтолкнуть тебя съесть вон ту аппетитную булочку с глазурью. Мышление второго порядка подскажет, что через час ты снова проголодаешься, а регулярные перекусы булочками со временем плохо скажутся на здоровье.



Круг компетентности

Необходимо понимать, в чём ты разбираешься хорошо, а в чём не очень. Понимание своих ограничений даёт возможность для роста, сотрудничества и позволяет избегать ошибок, которые мы совершаем, полагая, что знаем больше, чем на самом деле.

Как может пригодиться

Если хочешь добиться успеха в чём-то — действуй в пределах своего круга компетентности. Хорошо разбираешься в математике? Прими участие в школьной олимпиаде по этому предмету. Не понимаешь, как применить математические знания для решения задач по экономике? Скорее всего, на олимпиаду по экономике идти пока рановато. Важно расширять свой круг компетентности — помогут в этом время, практика и командная работа.

Ментальные модели: законы эффективности

Ментальные модели полезны не только для того, чтобы экономить мыслительные усилия. Они также помогают экономить время и лучше организовывать жизнь. Вот несколько моделей, которые помогают эффективнее справляться с текущими задачами.



Принцип Парето

Эта ментальная модель также известна как закон 80/20. Согласно ему, примерно 20% усилий дают 80% результата. И наоборот: 80% усилий дают 20% результата. Такой подход помогает максимально эффективно расходовать время и ресурсы.

Как использовать

Найди те 20%, которые приносят тебе 80% результата, и сфокусируйся на них. Например, выбери те учебные задачи, которые в перспективе помогут хорошо сдать экзамены и поступить в вуз. Ставь эти задачи в приоритет, трать на них 80% времени и сил. Остальными занимайся по остаточному принципу.

Невозвратные затраты

Некоторые затраты нельзя вернуть — с ними можно только смириться. Не стоит продолжать неприятное или неэффективное дело только из-за того, что на него уже потрачены ресурсы. Классический пример — здание, фундамент которого был заложен в болотистой почве с подземными водами. Ошибка проектирования уже допущена. Теперь строители стоят перед выбором: продолжить строить, рискуя жизнями людей в будущем здании, или смириться с потраченными деньгами и прекратить строительство.

Как использовать

Не затягивай ситуации, которые тебе неприятны или ничего не приносят. Не цепляйся за них только потому, что уже потрачено время, силы или деньги. Например, ты имеешь полное право не дочитывать неинтересную книгу, даже если она стоила дорого, или уйти с плохого фильма в кинотеатре.



Альтернативные издержки

У любого решения есть не только видимые издержки, но и потери, которые связаны с упущенными возможностями при выборе другого пути. Если учитывать эти издержки, решения будут более обоснованными.

Как использовать

Думай обо всём, что упускаешь, принимая определённое решение. Не только сейчас, но и в будущем. Выбирая заняться футболом, ты не только расходуешь большой запас времени, но и упускаешь альтернативу научиться программировать.



Закон Паркинсона



«Работа заполняет всё время, отпущенное на неё». Этот сатирический закон, написанный Паркинсоном, со временем превратился в ментальную модель, которая помогает эффективнее организовывать время. При наличии времени мы откладываем на последний момент или делаем очень медленно даже самые простые дела. Ценные часы и минуты уходят на необязательные действия и прокрастинацию, а работа выполняется только под давлением дедлайна.

Как может пригодиться

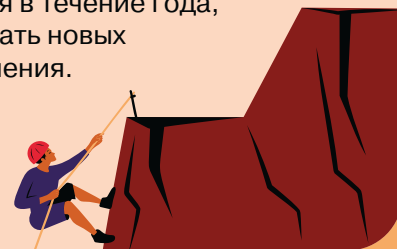
Помни о законе Паркинсона, когда планируешь задачи и их исполнение. Дали список чтения на лето? Не откладывай его до последней недели августа и не сиди долго над первой книгой с ощущением, что «время есть». Лучше распредели чтение по всем месяцам равномерно и оставь в конце немного времени про запас.

Закон убывающей доходности

Со временем усилия дают всё меньшую отдачу. Важно использовать этот закон при планировании долгосрочного результата. Лучший пример — диета. В первый месяц можно сбросить четыре килограмма, во второй — три, а в третий — только два. Не стоит надеяться, что в последний месяц диеты почему-то удастся совершить прорыв.

Как может пригодиться

Помни о том, что эффект от усилий будет угасать со временем. Если хочешь получать стабильный результат, то, скорее всего, придётся прикладывать больше усилий или делать что-то иначе. Так, мотивация твоей команды по робототехнике будет снижаться в течение года, если не придумать новых методов вовлечения.



Матрица Эйзенхауэра

Эта ментальная модель помогает управлять временем и приоритетами по единому принципу, распределяя задачи по срочности и важности.

Как использовать? Раздели все свои дела на четыре категории.

Срочно

Сделать срочно и хорошо



У друга завтра день рождения — подарок важно выбрать сегодня.

Несрочно

Важно сделать хорошо



Это важные задачи, которые можно запланировать. Например, сюда попадает всё, что касается твоего хобби или подготовки к экзаменам. Эти дела помогают развиваться и расти.

Важно

Сделать срочно, но не тратить больших усилий



Дела, которые не дают тебе ничего для развития, но почему-то их надо выполнить. Например, тебе не нравится химия, но для получения аттестата приходится делать домашнее задание.

Неважно

Не делать совсем



Дела, которыми можно пренебречь. К сожалению, сюда отправляются проверка ленты в соцсетях и ночные сериальные марафоны.

Что дальше?

Подумать

- В какую из ловушек мышления ты попадаешь чаще всего? Что можно сделать, чтобы избежать её?
- Используй сегодня одну из ментальных моделей со страниц 38–41.
- Попробуй заметить, какой из типов мышления ты используешь в разных обстоятельствах и местах: дома, с друзьями, в школе.

Почитать

- Кэрол Дуэк. **Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей**
- Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер. **Триггеры. Формируй привычки — закаляй характер**
- Джон Медина. **Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям**
- Лоретта Бройнинг. **Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин**

Бо Лотто, Эми О'Тул.
**Наука для всех, в том числе
для детей**



TED-Ed.
**5 способов улучшить
критическое мышление**



Мия Накамулли.
Как еда влияет на твой мозг



Посмотреть

Тим Урбан.
**Внутри мозга мастера
прокрастинации**



ГЛАВА 2

Как мы используем и создаём информацию

- Каково это — жить в информационном веке
- Возможности нашего века
- Пользуйся информацией активно
- Проверь, правда или нет
- Не поддавайся на манипуляции
- Как понять информацию
- Не принимай на свой счёт
- Управляй своим временем
- Настрой удобную систему хранения
- Безопасность в информационном мире
- Мир создателей и мир потребителей
- Как донести свою мысль
- Не навреди! Как создавать и распространять информацию ответственно
- ИИ — мой помощник в создании информации?
- *Что дальше?*

Каково это — жить в информационном веке

Человечество постоянно развивается, и в каждый период истории в основе развития находится тот или иной ресурс. Сначала таким ресурсом была земля, потом промышленные технологии, сегодня — информация.

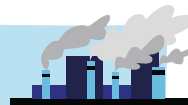
Сельскохозяйственный век

Первый скачок развития человечества произошёл, когда люди научились возделывать землю ради урожая. Они направляли основные усилия на те сферы, которые были связаны с сельским хозяйством: вспахивали землю, выращивали еду, разводили животных. **Сельскохозяйственный век позволил человечеству справиться с проблемой питания — человек сам управляет урожаем и запасами.**



Промышленный век

Следующий этап развития связан с массовым производством и технологиями. Появились производство и средства производства: машины, электричество, технологические решения. Большая часть открытий и улучшений касалась производственной сферы. Большинство людей были заняты на промышленных предприятиях. **Промышленный век позволил масштабировать материальное благополучие и со временем принёс комфорт не избранным, а большинству.**



Век информации и искусственного интеллекта

Сегодня главным ресурсом и ценностью стала информация. На её базе развивается всё человечество. Процветают люди и компании, которые владеют информацией и умеют ею пользоваться, например те, кто связан со сферой информационных технологий. **Как именно человечество воспользуется новыми возможностями информационного века, пока остаётся вопросом. А ты как думаешь?**



Каждый новый этап истории не отменяет предыдущий, а строится на его основе, дополняя и улучшая. **Информационные технологии и искусственный интеллект двигают вперёд и промышленность, и сельское хозяйство.**

Человек, который родился в 1920-х годах и до сих пор живёт, может быть свидетелем множества открытий, связанных с информацией.

Звуковое кино



1920-е

1930-е

Фотоаппарат Polaroid, создающий мгновенные фотоснимки



1940-е

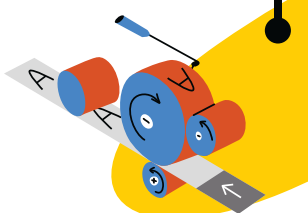
1950-е

Спутник связи и спутниковое телевидение — появились благодаря освоению космоса



1960-е

Ксерография: метод копирования, который ляжет в основу работы принтеров и копировальных аппаратов



Видеомагнитофон



Век, в котором мы живём...

Что такое информационный взрыв

Лавинное увеличение количества информации учёные называют информационным взрывом. Только представь:

- Начиная с середины XX века объём информации в мире удваивается каждые 10 лет, и темпы прироста увеличиваются.
- В 2020 году в мире было в два миллиарда раз больше информации, чем может вместить человеческий мозг.
- 90% всей информации в мире было создано за последние два года.



Искусственный интеллект

На текущем этапе истории информационный век переходит на новый этап развития и становится веком искусственного интеллекта.

Искусственный интеллект — способность компьютеров выполнять действия, которые присущи интеллекту человека. «Пицца» ИИ — это информация, на ней он обучается.

Если раньше развитие происходило за счёт того, что люди находили способ эффективнее выполнять физическую работу — например, поручив её машинам, — то сегодня пришло время перепоручить технологиям работу умственную.

Многие предсказывают скорое появление общего искусственного интеллекта (AGI, Artificial General Intelligence) — сверхразума, в тысячи раз превосходящего по силе интеллект человека. Среди возможных сценариев того, к чему это может привести, есть как довольно оптимистичные, так и очень пугающие. Ясно одно: мир изменился безвозвратно и продолжает меняться.

В будущем нас ждут более совершенные способы взаимодействия с цифровыми технологиями. Новая эпоха открывает невиданные возможности. При этом она требует от каждого человека большой ответственности в обращении с информацией, использовании технологий и искусственного интеллекта.

Персональный компьютер



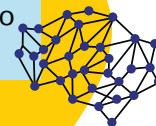
Общедоступный интернет



Технология блокчейн и криптовалюта



Нейросети и чаты на основе искусственного интеллекта



1970-е

1980-е

1990-е

2000-е

2010-е

2020-е



Смартфон, MP3-плеер



Планшет от компании Apple



Возможности нашего века

Информация повсюду. Она перестала принадлежать избранным, общедоступна, разносторонне отражает реальность и позволяет принимать взвешенные решения. Но только если научиться её правильно фильтровать, оценивать и использовать. Как же жить в информационном веке с умом?

Почему жить в информационном веке — это здорово

Доступность

Раньше информацией владели только те, кто имел власть и деньги. Даже книги были предметом роскоши. Сегодня 65% населения планеты имеют доступ к компьютерам и интернету.



Свобода от рутины

Компьютеры и искусственный интеллект справляются со многими рутинными (и не только) задачами намного быстрее, чем люди. Хранить и обрабатывать большие объёмы данных, производить сложные вычисления, упорядочивать знания — всё это можно поручить цифровым помощникам.

Открытость

Культурные и географические ограничения стираются. Мы находимся на расстоянии одного клика от людей из разных точек планеты, легко можем посмотреть зарубежные фильмы и читать статьи на иностранных языках. Информационный мир — это открытый мир.



Перспективы

Свободный обмен информацией ускоряет развитие разных областей знаний. В информационном мире очень много возможностей для самореализации. Появляются новые востребованные профессии, а также профессии на стыке разных сфер: инженеры в сфере больших данных, компьютерные лингвисты, биоинженеры, разработчики искусственного интеллекта.

Подумай о своём типичном дне: какие виды информации ты получаешь и откуда?





Больше не значит лучше

Информации слишком много, и её объём увеличивается быстрее, чем мы успеваем его обрабатывать. С ростом количества информации её качество падает. Всё сложнее отделить истину от лжи. Факты отходят на второй план, более важным становится то, как информация преподносится и как влияет на людей. Из-за этого современный мир также называют миром постправды.

Зависимость от информации

Мы стали зависимы от информации и хотим её получать постоянно: обновляем ленту соцсетей, проверяем мессенджеры, часами сидим в интернете. Из-за этого мы жертвуем своими делами и обязанностями в реальном мире, страдает наша связь с реальностью и с собой.



Информационная перегрузка

Мы вынуждены постоянно находиться в режиме отбора, фильтрации и обработки информации. Это приводит к беспокойству, усталости и мешает принимать взвешенные и своевременные решения.



Угроза безопасности

Открытость и доступность имеют обратную сторону: персональная информация может легко оказаться под угрозой. В информационном веке хранить и распространять информацию нужно с особым вниманием и ответственностью. Большую угрозу несёт в себе и неэтичное развитие и использование искусственного интеллекта. Защищённая авторским правом информация может стать достоянием всех даже без упоминания автора. Текущая скорость обучения ИИ не учитывает социальных последствий (потери работы для многих профессиональных групп) и нуждается в регулировании. Искусственный интеллект, не получив верных ценностных установок от разработчиков, не будет принимать в расчёт хрупкость человеческой жизни.

Как использовать преимущества информационного века и достойно принять вызовы

Твой навигатор в океане информации — информационная грамотность. Это набор знаний и навыков, который помогает:

- формировать здоровые привычки для работы с информацией;
- понимать, какая информация нужна для принятия решения;
- фильтровать информацию;
- создавать информацию.



Пользуйся информацией активно

Умная лента соцсетей, персонализированная реклама, рекомендации фильмов, книг и песен — в информационный век многие люди и компании готовы «заботливо» провести за руку через океан контента. Но что, если взять дело в свои руки?

Активный поиск

- ✘ Иметь чёткую цель и знать ответ на вопрос «Зачем мне информация?»
- ✘ Целенаправленно искать нужную информацию.
- ✘ Относиться к информации осознанно: оценивать, фильтровать, задавать вопросы, проверять факты.
- ✘ Узнавать и сравнивать разные точки зрения.
- ✘ Отличать навязанное от желаемого.
- ✘ Знать, когда рекомендации могут помешать, а когда — помочь.

Пассивное потребление

- ✘ Не иметь цели и не делать выбора в пользу той или иной информации.
- ✘ Использовать только ту информацию, которая попадает.
- ✘ Не задумываться над информацией и принимать всё сказанное, написанное и увиденное за чистую монету.
- ✘ Ограничиваться одним источником и одной точкой зрения.
- ✘ Полагаться на рекомендательные алгоритмы.

Всегда ли нужно вести себя активно

Активный подход необходим для работы с важной информацией, на основе которой ты принимаешь решение. Без него не обойтись, когда учишься или проводишь исследование. Пассивное потребление может развлечь, но не забывай, что бездумно скроллить ленту соцсетей не значит отдыхать. Наш мозг от этого устаёт не меньше, чем от концентрации.

Информационный пузырь

Если ограничить набор информации, которая к тебе попадает, можно попасть в информационный пузырь. В таком состоянии картина мира сужается и начинает определяться небольшим числом источников. Ты не знаешь, что находится за пределами пузыря и какая часть информации не проникает в него.

В интернете информационный пузырь создают рекомендательные алгоритмы. Они «запоминают» твоё поведение и предлагают только то, что тебя, скорее всего, заинтересует.

Если ты будешь кликать на видео девочки-рэпера, чья одежда тебе нравится, и пропускать видео с мальчиком-рэпером (у него же нет интересного наряда), то алгоритм начнёт предлагать видео с девочками-рэперами, полагая, что тебе нравится только женское исполнение. Со временем у тебя сформируется ощущение, что рэп исполняют в основном девочки. Это серьёзное искажение реальности.

В информационный пузырь можно угодить и в реальной жизни — если ограничить свой круг общения и занятий.

Замечай, когда попадаешься на удочку

Наблюдай за собой и отмечай моменты, когда «залипаешь» на просмотре и бесцельно скроллишь ленту. Спроси себя: «Мне действительно нужна и интересна эта информация или я просто не могу от неё оторваться?»

Ищи грамотно

Используй разнообразные источники: книги, журналы, профильные каналы в соцсетях. Кстати, твои знакомые могут хорошо разбираться в чём-то и быть твоими источниками!

Если ищешь информацию в интернете, формулируй запросы как можно точнее. Сравни два запроса. Какой поможет быстрее найти нужную информацию?

«Подарок другу»

«Идеи подарка 14-летней девушке, которая любит мастерить и рисовать»

Используй возможности поисковиков: задай дату и время; отметь, нужно ли дословное совпадение; определи тип информации (видео, изображение, статья, книга).

Ищи на других языках. Знать их необязательно — существует много программ-переводчиков, в том числе встроенных в браузеры.

Фильтруй информационный поток

- ❖ Определи источники информации (сайты, чаты, друзей в ленте), которым можешь доверять. Доверие не равно симпатии.
- ❖ Иногда источник, который нас раздражает, оказывается самым обоснованным и лучше отражает реальность.
- ❖ Отпишись от всего, что не приносит пользы и просто засоряет твою ленту или почту.
- ❖ Настрой фильтры в почте так, чтобы рассылки и спам не попадались на глаза. Удали чаты, которые не представляют интереса, либо отключи уведомления от них.
- ❖ Блокируй тех, кто пытается что-то тебе навязать. Не присоединяйся из вежливости к группам или чатам, которые тебе не нужны.
- ❖ «Приручи» рекомендательный алгоритм: чаще очищай историю поиска и просмотров, удаляй cookies, настраивай умную ленту под свои интересы, пользуйся возможностью искать инкогнито, особенно если это поиск товаров или услуг.

Расширяй свои интересы

- ❖ Спрашивай друзей, что они читают или смотрят и почему.
- ❖ Следи за оппонентами — теми, кто имеет иную позицию по «общепринятому» вопросу.
- ❖ Следи за трендами — узнавай, что люди думают про искусственный интеллект или экологическую ситуацию, каковы противоположные позиции.
- ❖ Добавь к привычному набору подписок что-то новое.

Ты заметишь, как твоя картина мира начнёт постепенно расширяться. Наш мозг любит ходить протоптанной дорожкой, но новый опыт и знания делают жизнь полнее.

Проверь, правда или нет

Помнишь игру «Испорченный телефон»? Один человек случайно произнёс фразу невнятно, другой специально прошептал её максимально непонятно, и в конце цепочки вместо «красивого цветка» получается «спесивый щенок». При передаче информация часто искажается — случайно или намеренно. Как же понять, где правда?

Как отличить ложь от правды

Чтобы понять, можно ли доверять информации, нужно её проверить. Для этого посмотри на информацию через призму критического мышления и найди ответы на три вопроса.



Кто стоит за информацией?

Автор информации или тот, кто её передаёт, имеет свои интересы и хочет подать информацию под определённым «соусом». Далеко не всегда это соус объективности и фактов. Постарайся установить, кто стоит за информацией: посмотри, на какой платформе сделана публикация, перейди по ссылкам, поищи информацию самостоятельно, в том числе на других языках.

Например, ты смотришь видео, где блогер говорит:





«Люди каждый день употребляют вместе с пищей больше килограмма сахара! Чтобы снизить негативное влияние сахара на организм, нужно перейти на сахарозаменители».

Ты рассматриваешь профиль этого блогера и обнаруживаешь, что он рекламирует продукцию компании, которая производит сахарозаменители. Вряд ли его мнение можно считать непредвзятым.



Какие доказательства?

Если информация содержит доказательства, определи, можно ли им доверять. Доказательством может быть ссылка на статью, видео или книгу, слова эксперта. Вот признаки надёжного доказательства:

-  Источник ссылается на несколько других источников по теме.
-  Есть объяснение, как собиралась информация.
-  Есть ссылки на экспертов — людей, которые обладают большим опытом и знаниями в той сфере, о которой высказываются. Важно узнать, где работает эксперт и не заинтересован ли он в искажении информации.
-  Нет ошибок, информация аккуратно оформлена. Внешняя небрежность может быть сигналом того, что материал готовили впопыхах и невнимательно.

Блогер, который говорит о вреде сахара, не привёл никаких доказательств, значит, доверять информации нельзя.

Наличие доказательств не делает информацию достоверной автоматически, любое доказательство тоже нужно проверить. А вот отсутствие всяких доказательств или ссылка только на один источник — прямой повод не доверять информации.



Что говорят другие источники?

Никогда не доверяй одному источнику. Ищи, что об этом пишут и говорят другие, спрашивай мнение знающих людей. Сравнивай факты и детали.

Людей, которые профессионально занимаются проверкой фактов, называют фактчекерами (fact-checking — проверка фактов).

Проведя фактчекинг, ты выясняешь, что количество сахара, которое в среднем ежедневно съедает человек с пищей, — примерно 80–100 граммов. Довольно много, но блогер явно обманывает.



Из чего состоит правдивая информация

- Объективность — стремление отразить реальность такой, какая она есть.
- Опора на факты и надёжные источники.
- Безоценочность — отсутствие субъективных оценок.
- Непредвзятость — одинаковое отношение к разным людям, идеям, событиям.
- Мнения экспертов по теме.
- Доказательства.



Из чего состоит ложная информация

- Игнорирование или искажение фактов.
- Манипуляции.
- Оценочность.
- Предвзятость.
- Голословные утверждения.
- Опора на сомнительные источники.
- непрофессиональные мнения.

Красные флаги лжи

Вот такая информация точно не должна вызывать твоего доверия:



«Горячие» и «эксклюзивные» новости

В погоне за эксклюзивом сайты размещают информацию без проверки (а люди её повторяют). Дай такой информации «настояться» какое-то время, тогда определить правду станет намного проще.



«Шокирующие» фото и видео

Эффекта сенсации легко добиться с помощью монтажа или графических редакторов. Сегодня также распространены визуальные фейки, сгенерированные искусственным интеллектом. Если видишь что-то, что должно вызвать шок, это повод насторожиться.



Кликбейтные заголовки

Английское слово clickbait составлено из слов click — «клик» и bait — «наживка», или «приманка». Заголовками вроде «Весь мир удивился, когда узнал, что...» тебя просто пытаются поймать на удочку.

Что же, теперь всё и всегда проверять?

К сожалению, в информационном веке нет быстрого и универсального способа определить, содержит ли информация ложь. Но проверять всё и всегда тоже не выход. Такая проверка будет отнимать всё твоё время, а постоянное сомнение приведёт к эмоциональным проблемам. Попробуй такой подход:



Для информации, которую ты создаёшь и распространяешь, проверка необходима, потому что ты несёшь за эту информацию ответственность.



Если принимаешь важное решение, то проверка информации, которая лежит в его основе, очень важна. Принять качественное и эффективное решение без опоры на достоверную информацию невозможно.



В остальных случаях положишься на критическое мышление. Замечай красные флаги, учитывай свой опыт взаимодействия с источниками. Со временем у тебя может появиться свой набор надёжных источников.



Не поддавайся на манипуляции

Информация может быть не только бесполезной, но и по-настоящему опасной. С её помощью на нас воздействуют и пытаются навязать нам картину мира или какие-то решения. Как распознать манипуляции и защититься от них?

Вот как это работает:

Интернет-магазин присылает уведомления о том, что твой любимый товар заканчивается. «Ненавязчивая» попытка заставить тебя сделать покупку.



В заметке о музыкальном конкурсе с открытым голосованием одного из участников называют «самым талантливым исполнителем своего поколения». Как думаешь, это может повлиять на результат голосования?

Ребёнок закатывает истерику в магазине, чтобы родители купили ему новую игрушку. Родителям неловко, они не хотят, чтобы ребёнок плакал. Решение на поверхности. Или нет?



Манипуляция — это скрытая попытка воздействовать на человека и заставить его поверить во что-то или сделать что-то. Манипуляциями наполнены социальные сети, телепередачи, выступления популярных людей.

Зачем кому-то мной манипулировать?

Чтобы получить то, что у тебя есть — например, деньги, которые ты можешь потратить на товар, или время на просмотр видео, в которое можно добавить рекламу.

Чтобы почувствовать власть и контроль над тобой — ради собственного удовлетворения и личных целей.

Манипуляция — это всегда плохо?

Да, потому что манипуляция — это **скрытое** воздействие на другого человека ради достижения целей манипулятора. Не твоих целей! Манипулятор не спрашивает твоего мнения и желания. Манипуляция лишает тебя права выбора.

Распознавай манипуляции и защищайся — помни о своих истинных потребностях и интересах.



Будь начеку!

Часто мы осознаём, что стали жертвой манипуляции, только постфактум. Но отловить манипуляцию можно и раньше — на этапе получения информации. Вот какими приёмами пользуются манипуляторы:

Пытаются давить на больное и вызывать определённые чувства: стыд, вину, страх, жалость, чувство справедливости: «Тебе что, слабо залезть на ту вышку?»

Выдают ложную информацию за общеизвестную. Тогда стыдно признать, что ты ничего об этом не слышал: «Всем известно, что лягушки квакают только два раза в год».

Преподносят доступную информацию как эксклюзивную: «Только на моём канале вы узнаете всю правду о том, как правильно питаться».

Искажают информацию, утрируют её и делают ложные обобщения: «Люди не должны даже приближаться к уличным кошкам, все они заразные и могут укусить».

Угрожают и шантажируют: «Мне придётся позвонить твоим родителям, если ты не придёшь на собрание».

Переключают внимание с общего контекста на более выгодную часть: «Я очень хотел увидеться, поэтому бежал к тебе три километра. Немного задержался, бывает».

Обращаются к авторитетам. Ты можешь не поверить собеседнику, но, скорее всего, отнесёшься с уважением к словам великого учёного, писателя или директора школы: «Как говорил Лев Толстой, в сутках не 24 часа, а 36».

Создают ажиотаж: «Продаётся стильный рюкзак. Осталось всего шесть штук — поторопитесь!»

Создают иллюзию выгоды: «Купи одну упаковку жидкого мыла и получи вторую со скидкой 50%».

Как защититься от манипуляций

Избегай спешки, используй медленное мышление

Небольшой тайм-аут позволит чувствам улечься, а тебе — проанализировать услышанное, проверить достоверность информации и подумать ещё раз.

Мысленно создай стену между собой и манипулятором

Осознай, что у тебя есть право защищаться от насилия и принимать самостоятельные решения.

Включи критическое мышление

Ставь под сомнение всё, что кажется подозрительным. Манипуляторы любят приукрасить события и статистику, поэтому проверяй факты. Найди другие источники, сравни разные мнения. Подумай, чья и в чём тут выгода: выведи на свет мотивы манипулятора и приёмы, которые он использует.

Не позволяй играть на своих чувствах

Чувства могут «отключить» разум, поэтому будь начеку. Подумай, как отнесёшься к этой же информации, если она будет касаться не тебя, а твоего знакомого.

Не поддавайся давлению

Давление — это настойчивые просьбы, попытки взять на «слабо» и прямые угрозы. Всё это лишает тебя свободы выбора. Не соглашайся на условия, которые тебя не устраивают. Если общаешься с манипулятором лично и он переходит границы, напомни ему о взаимном уважении.

Разорви связь с источником манипуляции

Если ты замечаешь, что тобой кто-то манипулирует и тебе сложно этому противостоять, ограничь общение с этим человеком. Не читай, не смотри и не слушай источники информации, которые подозреваешь в манипуляциях.



Как понять информацию

Прочитать, услышать, увидеть и даже запомнить информацию ещё не значит понять её. Понимание — глубокий процесс. Чтобы понять информацию, нужно разобраться в её структуре, целях автора, определить главное и второстепенное, соотнести со своим опытом, понять, как применять. Сложно? Не очень, если использовать такой алгоритм:

1. Определи тему

Посмотри на название и составные части информации. Если это книга, открой содержание, прочитай названия основных разделов и глав, аннотацию. Если статья — пробеги глазами вводный текст (лид) и подзаголовки. Если видео — посмотри на тайм-коды. Так ты сможешь уловить, какой предметной области посвящена информация, это и есть её расширенная тема. Если она соотносится с твоими интересами, можно смело продолжать работу.

2. Определи цель автора

Цель автора определяет содержание информации. Понять её можно прямо из его слов или по косвенным признакам — по профессии автора, описанию его интересов, ресурсу, на котором опубликована информация, отзывам и комментариям других людей (например, под видео или статьёй, под карточкой книги на сайте магазина).

Соотнеси цель автора со своей целью. Вам по пути? Можно продолжать работу с информацией?



Информация

Сборник с правилами дорожного движения

Статья о языке программирования Python на сайте онлайн-школы

Видео блогера-путешественника о том, как заполнить анкету для визы



Твоя цель

Выучить правила

Научиться программировать на Python

Получить визу и поехать за границу



Цель автора

Помочь тебе выучить правила

Прорекламирровать обучающие курсы по Python

Поделиться знаниями о том, как оформить визу, и привлечь больше подписчиков



Цели совпадают?

Да

Нет

Частично

3. Просканируй информацию и определи основные идеи

Если работаешь с книгой или статьёй, прочитай введение и заключение, пробеги взглядом основные разделы. Попробуй найти ключевые мысли, не вчитываясь глубоко. Сканирование текста — очень ценный навык. Он помогает получать общее представление об информации, быстро обрабатывать большие объёмы, находить нужные места и главные идеи.

Утверждение о том, что книги нужно читать только последовательно, страница за страницей и от корки до корки, — это миф. Если дело не касается художественной литературы, ты можешь взять из книги столько информации, сколько тебе нужно, и не испытывать чувства вины из-за того, что якобы что-то упускаешь.

5. Изучи информацию полностью

Если нужна общая картина, изучи информацию целиком. Если информация объёмная — например, очень толстая книга или видео длительностью в несколько часов, — раздели её на части и составь план изучения. Так ты меньше рискуешь перегрузиться и бросить работу на полпути. Как и в предыдущем шаге, фиксируй важные идеи.

4. Изучи информацию выборочно

На этом этапе начинается глубокое погружение в информацию. Медленно и вдумчиво изучи фрагменты информации, которые полезны для твоей задачи. Перечитывай сложные места, ищи толкование непонятных слов.

Уложить информацию в голове отлично помогает составление конспекта или интеллект-карты. С помощью этих инструментов ты обобщаешь идеи автора и сможешь при необходимости быстро к ним вернуться.

Писать конспект не значит переписывать слово в слово фрагменты информации. Конспект помогает фокусироваться на главном, структурировать то, в каком виде ты запомнишь и усвоишь информацию. Конспектирование — процесс «переваривания», он позволяет сделать информацию своей.

6. Сформируй своё мнение

Получить информацию, не пропустив через себя — это только полдела. Попробуй оценить её и сформировать своё мнение. Насколько информация показалась тебе полезной и полной? Были ли тебе понятны идеи автора, или он говорил запутанно и не давал практических советов? Какие чувства вызвала у тебя информация и на какие мысли натолкнула? В чём ты можешь поспорить с автором, а в чём согласиться?

Ответь на эти вопросы и на их основе сформулируй обобщённое впечатление — это и будет твоей позицией. Возможно, тебе понадобятся другие источники: противоположные по смыслу или, наоборот, подкрепляющие идеи твоего источника.

7. Задействуй креативное мышление

На финальном этапе работы с информацией подумай, как ты можешь использовать её на практике, например в учёбе или личных проектах. Подключи креативное мышление и воображение. Так работа с информацией будет по-настоящему полезной для твоего развития.

Не принимай на свой счёт

Пропускать информацию через себя — естественная реакция нашей психики. Но если любая печальная новость или спор в соцсети выбивают почву из-под ног и заставляют принимать не лучшие решения, стоит подумать, как себе помочь.

Как информация влияет на наши чувства

- В интернете мы часто сталкиваемся с манипуляциями, оскорблениями, троллингом и даже буллингом. Это может вызвать тревогу, обиду, страх.
- Информация о яркой жизни знаменитостей может вызывать зависть, восхищение, ущемлённое чувство справедливости, злость.
- Новости часто создают негативный и тревожный эмоциональный фон.
- Литература и кино могут вдохновлять, вызывать сочувствие к персонажам, погружать в глубокие переживания.
- Даже короткое видео может растрогать, придать уверенности, рассмешить.

Как сохранять спокойствие

Отстранись и осознай, касается ли информация тебя лично

Большая часть того, о чём ты читаешь и слышишь, никак не коснётся твоей повседневной жизни. Это просто констатация факта или чьё-то мнение. Если информация тебя трогает по-настоящему — проведи своё исследование и собери разные точки зрения, после чего — действуй. Участвуй в решении проблемы. Это намного продуктивнее, чем в состоянии шока читать поток плохих новостей и жить в страхе.

Настрой комфортный поток входящей информации

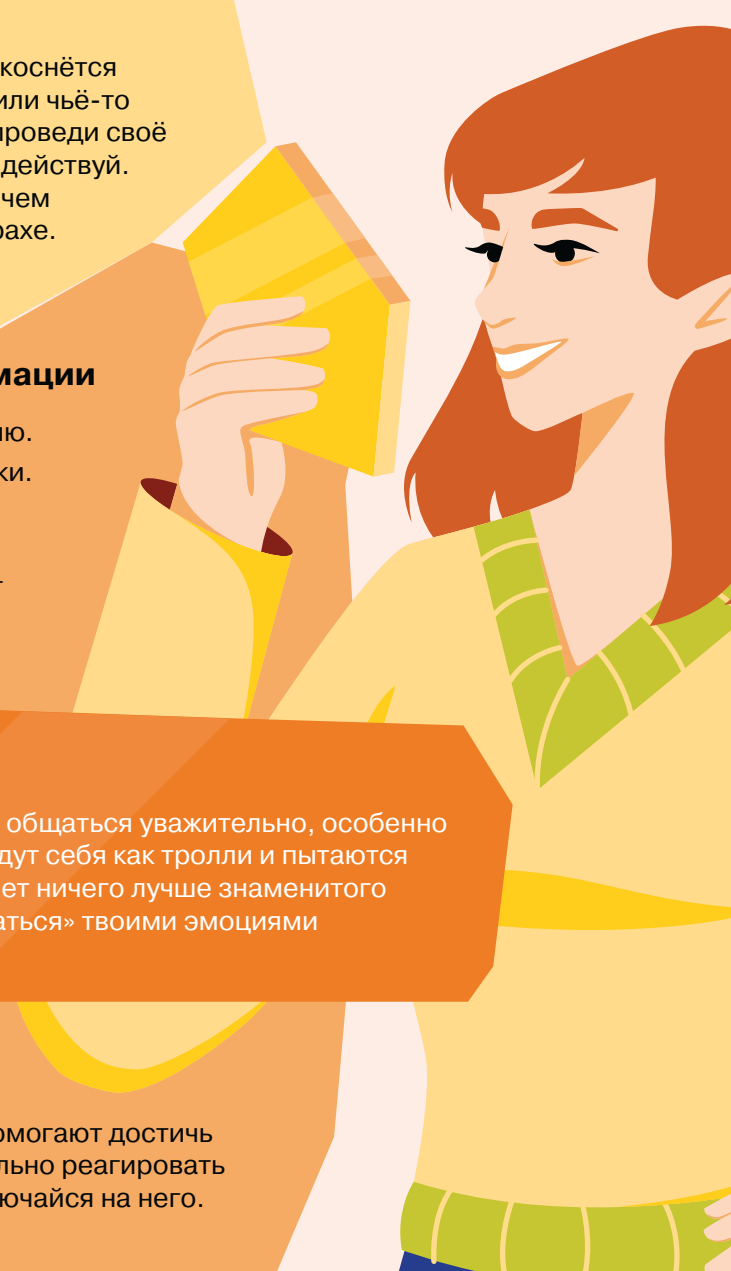
- Просмотри источники, из которых получаешь информацию.
- Спроси себя, какие чувства вызывают у тебя эти источники. Отпишись от всего, что тревожит, расстраивает и злит.
- Окружи себя тем, что тебя мотивирует и воодушевляет.
- Не забывай, что взгляд на мир через розовые очки может привести к разочарованию, поэтому убедись, что твои источники информации не создают однобокой оптимистичной картины.

Не участвуй в деструктивных конфликтах

Любая точка зрения субъективна, и далеко не все умеют общаться уважительно, особенно если дело касается чувствительных тем. А некоторые ведут себя как тролли и пытаются намеренно задеть за живое. В качестве «противоядия» нет ничего лучше знаменитого правила «Не корми тролля» — то есть не давай ему «питаться» твоими эмоциями и прекрати общение.

Сделай акцент на своей жизни

Составь список занятий, которые приносят тебе пользу и помогают достичь целей. Когда ловишь себя на том, что начинаешь эмоционально реагировать на информацию, выбирай занятие из этого списка и переключайся на него.



Мне кажется, что в мире всё ужасно

Нередко новости вызывают сильные и не самые приятные эмоции — тревогу, беспокойство, подавленность, чувство бессилия. Разобраться, почему так происходит, и справиться с этим состоянием поможет объективный взгляд — основанный на фактах и видении картины в целом.

Инструмент влияния

Продавцы информации стремятся привлечь людей всеми доступными способами. Самый эффективный из них — задеть за живое. Психологи выяснили, что плохие новости влияют на нас гораздо сильнее, чем хорошие. Негативную информацию чаще читают и оценивают. Поэтому СМИ, блоги и ленты соцсетей намеренно заполняются плохими новостями — это приносит больше денег.

Новости — это то, что случается

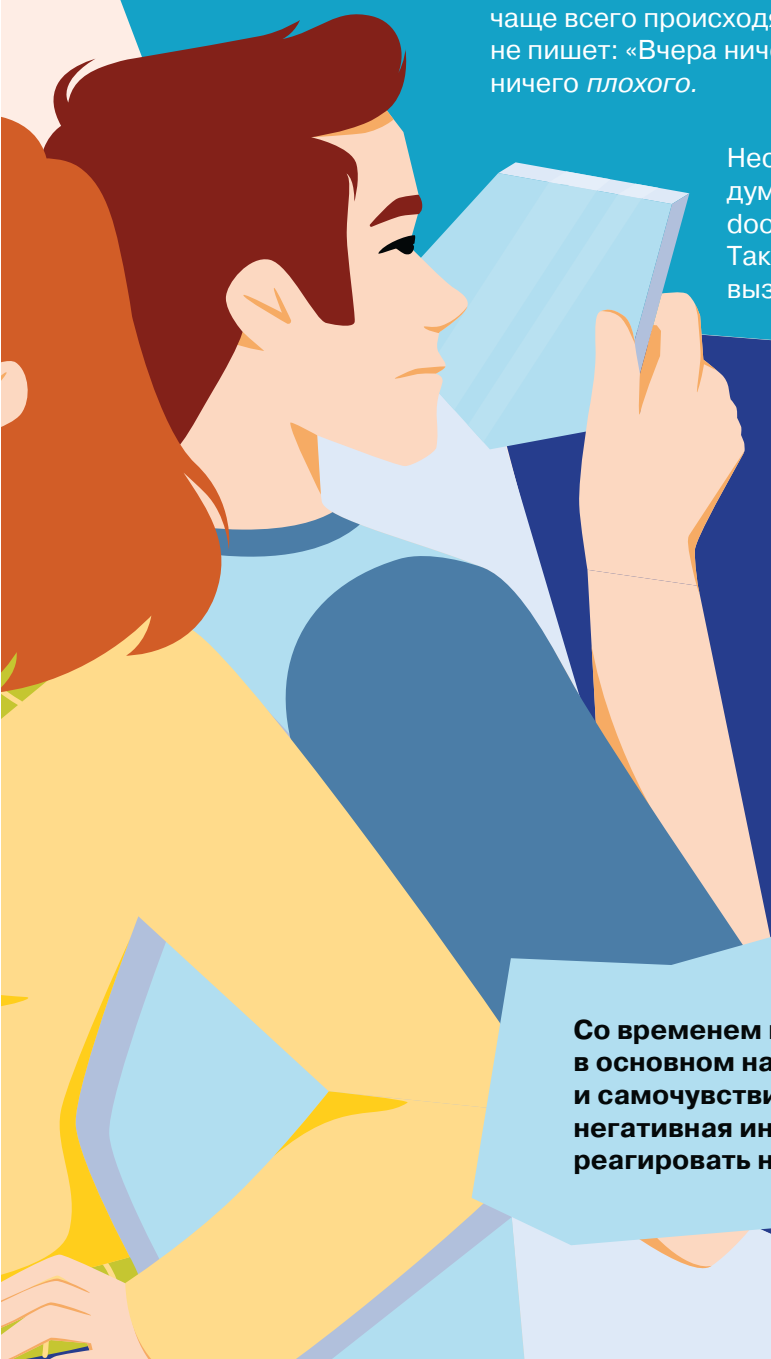
Мы обращаем внимание на плохие события ещё и потому, что именно они чаще всего происходят внезапно и становятся предметом новостей. Никто не пишет: «Вчера ничего не случилось», что означало бы: вчера не случилось ничего *плохого*.

Неспособность оторваться от плохих новостей называют думскроллингом. Слово образовано от английских слов doom — «погибель», «обречённость» и scroll — «скроллить». Такое поведение может плохо сказаться на здоровье: вызвать тревожность, стресс и плохой сон.

Прогресс человечества

Но правда ли всё настолько плохо? Обратившись к историческим данным, знаменитый психолог Стивен Пинкер определил, что жизнь людей, вопреки новостным сводкам, постоянно улучшается. Да, в разных регионах и в разные периоды скорость прогресса разная. Но если сравнить сегодняшний мир с миром даже сто лет назад, то мы увидим, что в среднем продолжительность жизни растёт, люди повышают своё благосостояние, становятся образованнее и умнее.

Со временем мир прогрессирует, но мы обращаем внимание в основном на плохие события, и это влияет на наши эмоции и самочувствие. Понимание того, как и почему к нам приходит негативная информация, помогает менее эмоционально реагировать на неё.



Управляй своим временем

Работа с информацией и принятие решений — типичные задачи, которые требуют твоего внимания и специально выделенного времени. Если задача запланирована на определённый час, вероятность её выполнения повышается. Как же использовать своё время по максимуму?

Учитывай часть дня

Ночь

Лучший способ эффективно использовать ночное время — спать. Старайся не работать по ночам и спать не меньше 8 часов. Выспавшись, человек мыслит яснее, лучше понимает и усваивает информацию и принимает более взвешенные решения.

Первая половина дня

После пробуждения мозгу нужно некоторое время, чтобы проснуться и подготовиться к активной работе. Не начинай искать, читать и анализировать информацию, только открыв глаза.

Примерно с 9 до 12 часов наш мозг наиболее активен, лучше концентрируется и запоминает информацию. Именно поэтому в большинстве стран мира учёба и рабочий день начинаются утром. Если у тебя это время свободно, запланируй на него самые трудоёмкие задачи и сложные решения.

Вторая половина дня

В обед и сразу после лучше не браться за сложные задачи: организм сосредоточен на принятии пищи и переваривании. После обеда пополни запасы энергии, чтобы снова настроиться на работу: прогуляйся, помедитируй или даже немного поспи. Так ты обеспечишь себе ещё несколько часов активной концентрации.

Вечером концентрация снижается, зато активнее работает креативное мышление. Это отличное время для творчества.

1. _____
2. _____
3. _____

Оцени, сколько времени требует задача

Временной отрезок, который ты выделяешь для задачи, должен вмещать её целиком. Попробуй оценить, сколько часов или минут займёт каждая задача.

- Проверить почту — 15 минут.
- Подобрать литературу для доклада — 2 часа.
- Скачать и установить программу для распознавания текста — 20 минут.

Если на большую задачу не получается выделить большой временной отрезок, разбей её на маленькие задачи и выдели временные отрезки для каждой из них.

- Выучить французский алфавит — 2 часа.
- Выучить первые 10 букв — 20 минут.
- Выучить следующие 10 букв — 20 минут.
- Выучить оставшиеся 6 букв и повторить все буквы вместе — 40 минут.



Создай план

Расставь задачи по порядку выполнения — и у тебя получится план действий. Выбирая лучшее время дня для выполнения задачи, не забудь учесть уровень энергии и внимания в это время. Следуй своему плану, иначе зачем он был создан? И небольшой, но очень полезный лайфхак — не занимай планом больше 60% времени, выделенного на работу. Иначе план будет провален: точно определить время на задачу сложно, и всегда появляется что-то новое, что требует внимания.

Утро: готовлю доклад по анатомии — 2 часа.

День: отдыхаю на прогулке — 30 минут.

День: отвечаю на письма и сообщения в мессенджерах — 30 минут.

Ранний вечер: Рисую баннер для моей группы в соцсети — 1 час.

Вечер: отдыхаю, общаюсь с друзьями — 1 час.

Перед сном: читаю книгу для подготовки к сочинению — 1 час.

Группируй однообразные дела и создавай шаблоны

Чтобы ответить на электронную почту, лучше выделить для этого один промежуток в своём графике, чем отвлекаться десять раз в течение дня. Например, проверяй почту после обеда один раз в день. Если отправляешь одинаковые письма разным людям, создай шаблоны, чтобы не тратить время на написание с нуля.

Чередуй работу и отдых

Отдохнувший мозг за 5 минут обрабатывает тот же объём информации, с которой уставший справится лишь за 25 минут. Так что старайся чередовать периоды работы и отдыха. Этот подход поддерживает техника «Помodoro», о которой мы рассказали в главе о внимании (страница 19).

Не откладывай на потом

Особенно это касается больших и трудоёмких задач — лучше выполнять их постепенно.

Представь, что хочешь поехать в волонёрский лагерь. подача заявок закрывается через две недели, а тебе ещё нужно заполнить анкету, написать эссе, собрать портфолио. Если готовить документы в последнюю ночь, то есть риск допустить ошибку и забыть о важных деталях. Из-за этого заявку могут отклонить.

Если же работать по полчаса в день, то за две недели ты успеешь подготовить отличное портфолио.

Защищайся от шума

Выполняя задачу, не отвлекайся на «шум» — небольшие текущие дела, которые никогда не заканчиваются, например на переписку в почте и мессенджерах. Иначе «шум» поглотит всё твоё время, и выполнить задачу не удастся. Сгруппируй весь «шум» в отдельный блок — выдели для него временной промежуток в самое непродуктивное время дня, например после обеда или вечером, когда накатывает усталость.

Настрой удобную систему хранения

Мы проводим в виртуальном мире значимую часть жизни. Учимся и работаем, создавая и сохраняя огромный объём информации. Чем больше становится океан информации, тем важнее создать в нём собственные островки и правила навигации — удобную систему хранения, отражающую твои интересы и особенности жизни. Созданная сразу с умом, она повысит твою продуктивность и прослужит тебе долгие годы.



Структура

Представь свою комнату, заваленную по щиколотку носками, книгами, фломастерами, игральными картами... Сколько времени нужно, чтобы отыскать в этом пространстве нужный фломастер?

Чтобы найти нужный предмет, обычно ты используешь систему коробок, ящичков или полок. Определяешь постоянное место для хранения того или иного типа вещей — носки лежат в нижнем ящике комода, а фломастеры стоят в стакане на столе.

Этот же принцип — структурирования и группировки — работает и для хранения информации. Память компьютера так же можно разбить на места хранения — диски и папки.

Каждая папка будет содержать свой вид или группу информации.

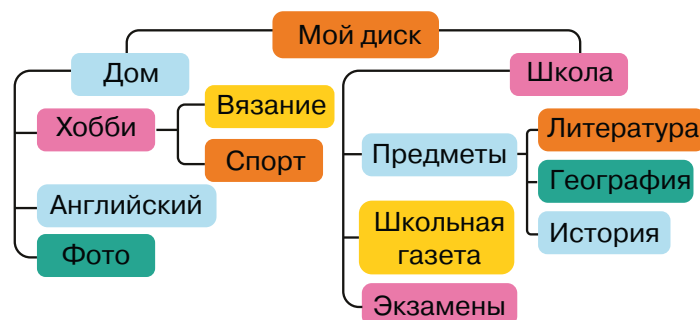
Есть два основных вида структуры: иерархия и теговая структура.



Иерархия

Самый распространённый принцип структурирования — иерархия, или древовидная структура. Корневая папка раскладывается на несколько уровней.

Иерархия работает прекрасно, если файл с информацией можно без сомнений отнести к определённой группе. Реферат по географии точно должен лежать в папке «География», а не в папке «Английский язык».



Теговая структура

Как быть, если у файла несколько признаков и он подходит для разных папок? Фото с отцом на фоне гор можно положить и в папку «Семья», и в папку «Природа», и в папку «Каникулы-2024». Чтобы учесть такое разнообразие признаков, придумали систему тегирования — каждому файлу присваивается набор тегов, отражающих его разные важные признаки.

Эта система более гибкая, но и более требовательная — надо создать облако тегов и вдумчиво его развивать, каждому файлу аккуратно регулярно присваивать теги. Может потребоваться программа (менеджер тегов) для удобного поиска файлов.

По признаку места:

у бабушки
дома в лагере

По признаку объекта:

животные
растения
люди

По признаку времени: 2024
2023 2022

Для фотографий у тебя может быть такой набор тегов.

Цель структурирования — быстро находить нужную информацию и без труда понимать, где её сохранить.



Общие правила структурирования



Независимо от того, какой подход к структурированию ты выберешь, любая система требует от тебя:

1 Продумать принципы её построения с самого начала: что ты чаще делаешь, по каким вопросам хранишь информацию, как эта информация пересекается, насколько часто используется. Из ответов на эти вопросы складывается набор папок.

Каким он будет — решать тебе на основе понятной для тебя логики. Например, структура папок может отражать области твоей жизни: школа, дом, курсы по рисованию. Или отражать актуальность — время создания и использования. Например, «Литература 8-й класс», «Литература 9-й класс», «Литература 10-й класс». Если ты уже в 9-м классе, то ты нечасто будешь пользоваться папкой по 8-му.

2 На рабочем столе хранить только то, чем часто пользуешься. Чем не пользуешься — убирать в архив.

3 Всегда размещать файлы в положенных папках, не бросая их вроссыпь на рабочем столе, в корневой папке, в почте или в мессенджере.

4 Поддерживать выбранную систему и не придумывать всякий раз новые принципы её структурирования. Помни о цели — поиск информации должен быть лёгким.



Место



Где же лучше хранить свою информацию: на жёстком диске компьютера, на внешнем физическом диске или в облаке — на виртуальном диске? Ответ очевиден: все уже привыкли к облаку. Вот почему это удобно:

- Можно настроить автоматическое копирование всего, что создаётся или попадает в компьютер.
- Доступ к информации всегда с тобой, независимо от устройства. Телефон может потеряться, а компьютер — выйти из строя. На фото в облаке это не повлияет.
- Можно делиться доступом с другими людьми — это удобно, если файлы большие и по почте их не переслать.



Имя файла



Чтобы быстро находить информацию, не менее важно правильно называть файлы. Например, ты делаешь домашнюю работу, в рамках которой пишешь доклад по экологии. Как ты назовёшь свой файл? DZ.doc, Доклад.doc — неправильно! Представь, сколько аналогичных файлов у тебя появится за один месяц учёбы...



Логические правила

- Файл должен иметь конкретное, уникальное имя, отражающее суть содержания и, возможно, дату создания.
- Если это файл, который со временем изменяется (например, реферат), то лучше сохранять каждую следующую версию как отдельный файл до тех пор, пока не появится итог. Это позволит не терять ценные фрагменты, которые могут быть полезны для итоговой версии.
- Лучше придумать и использовать унифицированный принцип названия для всех файлов, например: содержание_версия_дата. Доклад по экологии можно назвать так: ecology_paper_v1_10.01.24.



Технические правила

- **Только латинские буквы.** Для русского языка существуют разные кодировки, и некоторые программы некорректно работают с файлами, которые имеют кириллицу в названии. В результате файл может стать «битым» и не открываться.
- **Только строчные буквы.** Существуют программы, чувствительные к регистру: файл может не открыться, если использованы и строчные, и прописные буквы.
- **Нет пробелам.** Вместо них стоит использовать знаки «-» или «_». Это обеспечит верный путь к файлу без разночтений.
- **Нет транслитерации (набору русских слов латиницей).** Единых и общепринятых правил транслитерации не существует, и ты можешь забыть, что вообще имелось в виду. Лучше использовать осмысленные названия на английском.

Личная база знаний

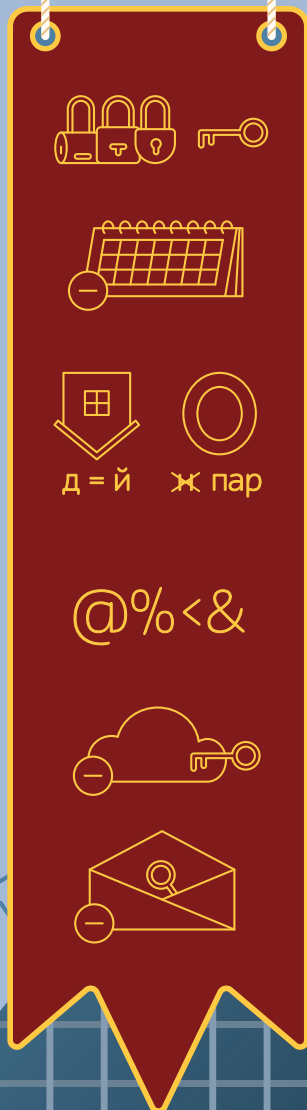
Если твоя система хранения уже настроена, возможно, тебе пора переходить к более продвинутому уровню и создавать личную базу знаний. Она позволяет не только хранить данные, но и активно использовать имеющуюся в хранилище информацию. Посмотри программы, работающие по принципу wiki и позволяющие управлять заметками. Самым продвинутым методом создания второй памяти мы считаем систему Цеттелькастен (нем. Zettelkasten — «шкаф с картотеккой») социолога Никласа Лумана.

Безопасность в информационном мире

Онлайн живут не только инженеры, программисты, продавцы и студенты. Цифровой мир отлично освоили и мошенники. Кто-то пытается заработать на продаже личных данных тысяч людей, кто-то хочет получить доступ к твоей банковской карте, чтобы снять деньги, или к чувствительной информации, чтобы шантажировать. Методы мошенничества разные, но есть общие правила защиты от них.

Твой пароль — твоя крепость

- Нельзя использовать один пароль для всех ресурсов.
- Не стоит связывать пароль с очевидными личными данными, например именем или датой рождения.
- Можно придумать и использовать известную только тебе систему создания паролей, принципы которой унифицированы. Например, любой пароль может строиться так:
Твой любимый цвет + название сайта или слово, обозначающее его содержание + три последние цифры телефона друга + любой символ. Последняя буква каждого слова должна быть заглавной. Например, доступ ко «ВКонтакте» будет защищён таким паролем: reDsocial128!
- Лучше использовать сложные пароли с разнообразными символами и хранить их в специальных программах — менеджерах паролей. Поищи такие программы и убедись в их надёжности с помощью отзывов и независимого рейтинга.
- Не стоит хранить пароли в одном документе, размещённом в облаке или на компьютере. Хакеры знают, как добраться до таких документов.
- Нельзя отправлять пароли по электронной почте или в мессенджере. Специальные боты регулярно занимаются поиском таких утечек.



Всё о банке — секрет

Никогда не сообщай посторонним данные своей банковской карты или логин и пароль к банковскому сервису. Ни в переписке, ни по телефону. Для платежей онлайн можно иметь отдельную карту с небольшой суммой, а лучше создавай виртуальную карту раз в несколько месяцев, сейчас такой сервис оказывают все ведущие банки. Старайся пользоваться платёжными агрегаторами, доказавшими свою надёжность (читай рейтинги и проверяй количество пользователей), а не вводишь данные карты напрямую на любом неизвестном сайте.

Не пускай вирусы

- Не скачивай файлы из сомнительных источников, не устанавливай подозрительные приложения.
- Регулярно обновляй операционную систему на своих устройствах — с каждым обновлением разработчики добавляют защиту от новых вирусов.
- Периодически делай полную проверку на вирусы.
- Если требуется, установи проверенный антивирус, регулярно обновляй его и продлевай лицензию.

Не ловись, как рыба

Получив рекламное сообщение или письмо, не торопись кликать. Проверь URL или имя сайта, на которое тебя переведут при клике. Часто мошенники дублируют известные сайты, изменив пару букв в URL. Это фишинг (от англ. fishing — рыбалка). Так они собирают твои данные: почту, реквизиты банковской карты, пароли.

Хорошее даром не бывает

Игнорируй фантастические предложения. Огромные скидки, сообщения о выигрыше в лотерею, уникальные предложения — всё это повод насторожиться и отказаться.

Защищай личные данные

Зайди в настройки безопасности и конфиденциальности браузера и соцсетей, которыми пользуешься. Внимательно изучи все опции. Убедись, что не делишься личной информацией со всем миром, не принимаешь все куки и только ты видишь свой профиль. Старайся не делиться геолокацией. Никогда не пости фото и информацию, за которые может быть стыдно, — кто-то может этим воспользоваться.

Делай бэкап

Чтобы не потерять данные из-за технических проблем или действий взломщиков, стоит подумать о резервном копировании всего хранилища. Существуют специальные программы, которые хранят данные в виде сжатого архива. Для резервного копирования подходит также внешний физический диск или флешка.

Не доверяй, а проверяй

Не доверяй информации извне о том, что у тебя проблемы. На почту, в мессенджер или просто всплывающим окном может прийти сообщение о проблемах с компьютером или о взломе аккаунта. Не вступай в переписку. Не сообщай данные своего аккаунта. Службы поддержки реальных операторов связи, мессенджеров и поисковиков так не общаются с клиентами. Открой браузер в режиме инкогнито, проверь информацию на сайте настоящей компании.

Береги свои деньги

Не переводи деньги по первому зову. Часто мошенники пишут от имени друзей или родственников и просят срочно перевести деньги под разными важными предложениями. Позвони другу или его родственникам и уточни. Любой сервис, благотворительное общество или магазин нужно проверить до того, как отправлять им деньги.

Помни: самый верный помощник для защиты от мошенников (как в Сети, так и в жизни) — критическое мышление!

Мир создателей и мир потребителей

Информация, как любой товар или услуга, появляется потому, что это кому-то нужно. Есть те, кто её создает, и те, кто потребляет — читает или смотрит. Потребление и создание связаны, но различаются по объёму усилий, времени и энергии. В какой роли ты бываешь чаще?



Роль потребителя

Без усилий: информация с каждым днём всё доступнее, не нужно прилагать почти никаких усилий, чтобы получить её.

Меньше негативной обратной связи: ничего не создавая, ты снижаешь риск кому-то не понравиться и столкнуться с осуждением.

Ненадёжная: есть опасность получить не то, что хочешь, или столкнуться с обманом, ложью, дезинформацией.

Пассивная: потребители не творят и не изобретают, они следуют за создателями.

Зависимая: приходится потреблять то, что есть. Даже если качество или количество не устраивает.



Роль создателя

Активная и открытая: создатель действует — собирает, перерабатывает, создаёт и делится.

Дарит чувство самореализации: создатели реализуют свой творческий потенциал.

Требует постоянного развития: создавать новое на старом багаже знаний долго не получится.

Требует упорства, усидчивости, терпения: если хочешь по-настоящему преуспеть в чём-то, нужно работать.

Рискованная: всегда будут те, кто доволен, и те, кто возмущён контентом. Обычно возмущённые ведут себя более активно. Делиться своим творчеством — значит быть готовым принять и свою уязвимость, и разные оценки.

Ответственная: создатели несут ответственность за качество и содержание контента, а также за его потенциальное влияние на потребителей. Здесь очень пригодится ментальная модель о мышлении второго порядка — помнить о последствиях последствий (мы писали о ней на странице 41).

Как связаны эти роли



Мы все совмещаем

В разных ситуациях мы можем принимать то роль создателя, то роль потребителя. Читаешь статью в блоге, скроллишь ленту, смотришь видео — ты потребитель, готовишь доклад, снимаешь видео, рисуешь комикс — и вот ты уже создатель.

Создают для кого-то

Конечно, можно писать рассказы «в стол» или никуда не выкладывая свои рисунки, но чувство самореализации приходит, когда разделяешь свои идеи с другими. Именно поэтому для создателей, как правило, очень важны потребители или аудитория.



Определи свою аудиторию

Чтобы эффективно создавать информацию, нужно понимать, из каких людей состоит твоя аудитория и какие у них потребности.



Создай портрет своей аудитории с помощью таких вопросов:

- ? Сколько примерно человеку лет?
- ? Где он живёт?
- ? Чем он занимается? (Например, учится или работает.)
- ? Чем увлекается?
- ? Как и где проводит свободное время?

Такой портрет аудитории поможет тебе лучше осознать её потребности, а значит — говорить с ней о том, что её интересует и трогает.



Например, ты ведёшь блог о подростковой моде. Аудитория может выглядеть так:

- ✓ Люди 14–17 лет.
- ✓ Живут, как правило, в больших городах.
- ✓ Интересуются темами стиля, одежды, дизайна.
- ✓ В свободное время шьют одежду, читают журналы о моде, смотрят профильные блоги, подбирают гардероб со вкусом и стилем.

Как стать создателем



Определи свой интерес и углубляй его

Лучше всего получится создавать информацию в той сфере, которая тебе интересна. Чтобы найти её, подумай:

- о чём тебе хочется рассказывать другим;
- что тебя зажигает и радует;
- о чём тебе хочется узнать больше.



Потребляй осознанно

Создавать что-то, не опираясь на предыдущий опыт, почти невозможно. Грамотного создателя отличает осознанный подход к потреблению: фильтруй информационный поток и оценивай, как информация может пригодиться тебе.



Наблюдай

Благодаря наблюдательности мы замечаем детали, наш взгляд на мир становится более объёмным и многосторонним. Записывай свои наблюдения, фиксируй на видео или аудио. Это позволит обратить внимание на то, чего не замечаешь в суете, и принесёт свежие идеи.



Работай регулярно, даже если муза не пришла

Пишешь прозу? Старайся писать хотя бы по одному абзацу в день. Рисуешь? Заведи блокнот для скетчей и рисуй всякий раз, как выдастся удобная минута. Регулярная работа — главный секрет творцов, которые создают что-то стабильно на протяжении многих лет.



Делись идеями

Идеи живут дольше, если их можно с кем-то обсудить. Другой человек — это иная вселенная со своим мнением, опытом, взглядом. Новая точка зрения обогащает и расширяет твоё понимание. Показывай своё творчество друзьям, семье, знакомым в Сети.

И конечно, для создания информации важно креативное мышление. Без него работа станет механической. О развитии креативности мы писали на странице 32.



Как донести свою мысль

В роли создателя мы пишем, рисуем или снимаем то, что призвано донести до потребителя наши ценные идеи. Это не всегда удаётся. Скучные сложные путанные тексты или видео потребитель закрывает, даже не пытаясь понять. Как же донести идеи интересно и доступно?

Делаем информацию интересной



Чтобы заинтересовать аудиторию, важно говорить с ней о том, что её волнует, беспокоит, трогает. Допустим, ты хорошо знаешь аудиторию (о том, каков её портрет и как его создать, мы говорили на предыдущей странице). Теперь важно установить контакт и заинтересовать. Для этого можно использовать такие методы:

Шутки



Хорошая шутка гарантированно растопит лёд между тобой и аудиторией. Но только если при выборе шутки ты помнишь о предпочтениях аудитории. Не стоит смешить взрослых пошлыми словечками, а своих сверстников пытаться развеселить анекдотом из прошлого века.

Подходящий стиль



Говори с аудиторией на одном языке. В блоге для сверстников можно позволить себе разговорные выражения. В статье для журнала, аудитория которого шире и более академична, лучше оставаться в рамках научного стиля.

Визуализация



Значимая часть аудитории — визуалы. Им проще увидеть, чем прочесть. Добавляй в сообщение иллюстрации, инфографику, ссылки на видео. Обрати внимание на то, что мы делаем в этой книге, чтобы информацию было проще воспринимать.

Сторителлинг



Ничто так не увлекает, как интересная история. Используй в своём сообщении примеры из жизни, а ещё лучше — целую историю. Если она рассказана по правилам сторителлинга — содержит завязку, развитие, кульминацию, развязку, — аудитория будет следить за каждым словом и не заскучает, даже если в историю добавлены цифры и факты.

Соответствие опыту



Чем ближе информация нашему опыту, тем мы более вовлечены. В своём сообщении используй знакомую аудитории ситуацию, событие или чувство. Это приносит радость узнавания и формирует понимание. Например, всем школьникам понятно, как сложно вставать утром. Если ты рассказываешь о преимуществах самоката как средства передвижения, то можно красочно описать, как дополнительные пять минут сна помогают начать день с мажорной ноты.



Делаем информацию понятной

Твои идеи будут услышаны и поняты, если тебе удастся хорошо структурировать сообщение. И неважно, что именно ты пишешь: доклад, реферат или сценарий для видео. Структура изложения, как каркас здания, определяет результат. Есть несколько общих принципов структурирования информации, которые заметила и описала Барбара Минто:

- ➔ Твоя мысль логически выстроена и переходит от общего к частному (от более абстрактных идей к конкретным примерам) или от частного к общему (от примеров к абстрактным идеям).
- ➔ Ты излагаешь свои идеи последовательно, по одной.
- ➔ Ты объединяешь сходные мысли, идеи и примеры в группы — чтобы на их основе сделать логический вывод.

Проверь свою структуру

Горизонтальные связи

Идеи, которые расположены на одном уровне, должны раскрывать тему и не пересекаться. Не ставь в один ряд красное и круглое, яблоки и стулья. Чтобы проверить, относятся ли твои идеи к одной группе, попробуй найти для них обобщающее слово: причины, этапы, проблемы, советы.

Вертикальные связи

Шаг вверх — это переход на новый уровень абстракции. Он обобщает идеи предшествующего уровня. Аргументы объединяют и резюмируют факты и данные, а главная мысль объединяет аргументы. Двигаться по вертикали помогают вопросы «Как это работает?», «почему?», «зачем?».

Хорошие аргументы:

- Не содержат логических ошибок, лжи, манипуляций, неподкреплённых мнений.
- Раскрывают мысль с разных сторон, дают полное представление об идее.

На вершине пирамиды, то есть в начале сообщения, расположена твоя ключевая мысль — это главная идея того, о чём ты говоришь. Начни с сути, а потом расскажи о том пути, который привёл тебя к этому выводу.

Вершина пирамиды

Самокат — лучшее средство передвижения

Аргументы

На этом уровне расположены аргументы, на основе которых ты приходишь к ключевой идее.

Выбери несколько аргументов, которые поддерживают твою мысль.

Почему?

Аргумент 1
Удобно использовать.

Аргумент 2
Доступен для школьников.

Аргумент 3
Позволяет передвигаться быстрее.

Характеристики

В основании пирамиды — данные и примеры, которые поддерживают твои аргументы. Подбери надёжную информацию, внимательно проверь факты.

Изложи примеры один за другим — сразу после аргумента.

Почему?

Почему?

Почему?

Данные

Если сломался — можно починить самостоятельно.

Не нужно специально учиться — встал и поехал.

Добираюсь до школы на 40% быстрее, чем раньше, когда ходила пешком.

Можно ездить почти везде, в отличие от гироскутера и велосипеда (громоздкие, более опасны для пешеходов).

Накопила на обычный самокат, три месяца откладывая карманные деньги.

Добираюсь на 10% быстрее, чем мой сосед-одноклассник, которого родители везут в школу на машине по пробкам.

Не удаётся проехать — можно поднять и пронести.

На обычном самокате можно ездить с любого возраста (в отличие от скутера или электросамоката).

Преимущества

Преимущества

Преимущества

Не навреди! Как создавать и распространять информацию ответственно

Информация — огромная сила. Она может помочь многим людям, а может нанести вред и привести к катастрофе. Создавая и распространяя информацию, помни о последствиях, а ещё лучше — о последствиях последствий. Запомни правила, которые помогут ответственно создавать и распространять информацию.

Не распространяй ложь и информационный фастфуд

Тщательно проверяй любую информацию, которой делишься. Не рассылай мусорный контент — оскорбительные, вульгарные и просто глупые тексты, видео, картинки. Будь для своего окружения источником надёжной информации. Чем она качественнее, тем лучше решение, помнишь? А решения принимают все, не только ты.



Говори по делу

Время — самый ценный ресурс современности. Когда делишься информацией, ты тратишь не только своё время, но и время других людей. Сделай так, чтобы они не жалели об этом, — говори по делу. Готовься заранее, продумывая структуру, избавляйся от «воды» и слов-паразитов. Стремись в любой ситуации доносить свои идеи чётко и последовательно.



Уважай личное

С осторожностью и вниманием относись к личным данным — как своим, так и окружающих. Не выдавай секреты и не передавай сплетни — это может навредить другим людям, да и тебе тоже. Прежде чем что-то о ком-то рассказать, представь, что такое рассказали о тебе. Если чувствуешь себя некомфортно — говорить не стоит. Даже если в своём контенте ты меняешь факты (например, имена), люди могут с лёгкостью себя узнать.

Веди себя честно, но не беспечно

Информация, которая попала в интернет, останется там навсегда. Не рассказывай о том, за что потом может быть стыдно. Но и не обманывай. Если не чувствуешь готовности делиться какой-то информацией или сомневаешься, не нанесёт ли она вред другому, постарайся просто обойти эту тему.

Уважай свою аудиторию

Если у тебя появляется платформа с подписчиками, помни, что эти люди могут принимать решения под твоим влиянием. Пользуйся этим с умом, относись с уважением к людям, которые тебе доверяют и интересуются твоим контентом. Никогда не делись с ними тем, чего не можешь рассказать своему близкому другу. Не манипулируй и не злоупотребляй вниманием. Оставайся человеком, способным заботиться о других людях, даже будучи популярным.



Не занимайся плагиатом

Плагиат — это кража. Информация всегда кому-то принадлежит, чаще всего тому, кто её создал. «Просто» скопировать в свою статью картинку из интернета или фрагмент чьего-то текста — плагиат. Также не стоит выдавать за свою работу то, что создано искусственным интеллектом. Подробнее об этом — на следующей странице.

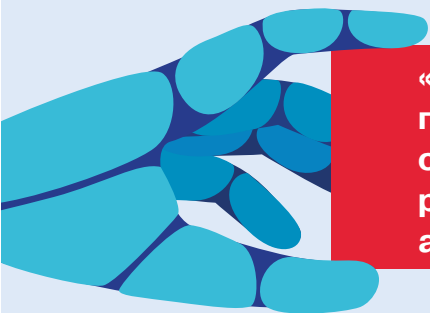
Говори анонимно так же, как от своего имени

Если публикуешь контент анонимно, кажется, что можно говорить что угодно и ничего за это не будет. Это ловушка. Во-первых, настоящей анонимности в интернете не существует. Любого человека можно вычислить по информации, которой он делится, или по техническим данным, которые передаёт его компьютер. Во-вторых, слова анонима могут навредить другим не меньше, чем слова с автором. Так что анонимность не повод для безответственности.

С осторожностью касайся чувствительных тем

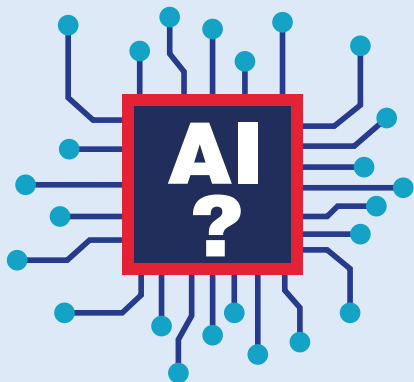
В некоторых темах выше вероятность обидеть или нанести вред. Сюда относятся темы, по которым нет и не может быть единственно верного мнения: религия, политика, здоровье, внешность, секс, мораль. Если касаешься этих тем, проявляй предельную внимательность и осторожность, чтобы не допустить оскорблений, дискриминации, призывов к опасным действиям. Выражай своё мнение, не претендуя на то, что оно является истиной. Перед публикацией покажи созданное человеку, которому доверяешь, и спроси независимое мнение.

ИИ — мой помощник в создании информации?



«А кто за тебя это делать будет? Пушкин?» В современном мире появился новый ответ — **искусственный интеллект**. Сегодня он стал незаменимым помощником человека. Давай разберёмся, в каких ситуациях можно полагаться на ИИ, а когда этого делать не стоит.

Что такое ИИ



Искусственный интеллект — это общее название технологий, способных повторить и даже превзойти работу человеческого мозга. Сегодня ИИ отвечает на вопросы из разных областей знаний, диагностирует болезни, обыгрывает людей в шахматы, рисует картины, пишет тексты, имитируя стиль известных писателей, управляет автомобилями и производственной техникой.

Прямо сейчас великие умы планеты спорят о том, даёт ли дальнейшее обучение ИИ новые возможности или несёт угрозу для человечества. Единого мнения нет. Однако эксперты согласны с тем, что ИИ требует регулирования, чётких норм и принципов, в первую очередь — «не навреди человеку». Ограничения также должны касаться скорости замещения людей на разных работах, чтобы мы успели адаптироваться и найти новое занятие. Теперь время за законодателями. В Европе и Бразилии, например, уже принят ряд законов, которые регулируют использование и развитие ИИ.

Как развивается ИИ

Каждый из нас делает свой вклад как в обучение ИИ, так и в расширение его влияния. Просто выбирая что-то в интернете, читая, просматривая видео или картинки, оставляя комментарии и лайки, мы развиваем ИИ. Тем более — создавая контент. Рано или поздно вся информация окажется в базе данных ИИ. От нас зависит, какая это будет информация и будет ли она соответствовать принципу «не навреди человеку».

Не менее важно ответственно пользоваться ИИ. Мы с удовольствием просим его написать за нас реферат или статью в блог, нарисовать картинку для поста — это очень удобно. Однако этот выбор имеет два негативных эффекта.

Нарушение авторских прав

Сегодня ИИ обучается на контенте, который кем-то создан. Пока нет прозрачности в том, как будет регулироваться авторское право в рамках ИИ, но уже есть иски знаменитых авторов к создателям ИИ за плагиат и нарушение авторских прав.

Потеря навыков у человечества

Всё, что за нас делает ИИ, мы постепенно перестанем уметь делать сами. Если мы не пишем сами, то со временем разучимся излагать мысли письменно. Если не водим машину регулярно, то сесть за руль при необходимости уже не сможем. Нужно с большой осторожностью выбирать задачи, которые мы делегируем ИИ.



Когда можно и когда не стоит использовать ИИ

Перед тем как поручить задачу ИИ, задай себе три вопроса.

1 Мне нужен навык или результат?

Если твоя цель — развить собственный навык, достичь её можно, только самостоятельно выполняя работу. От ИИ ты получишь готовый результат, но твои умения останутся на том же уровне.

2 Могу ли я сказать другим людям, что работу сделал ИИ?

Неправильно выдавать работу ИИ за свою. Если тебе будет стыдно признаться, что задачу за тебя выполнил ИИ, это может быть признаком того, что использовать его не стоит.

3 Касается ли задача личных данных или чувствительной информации?

Если да, то не используй ИИ. Любая информация, попавшая к нему, окажется в общем доступе.

Помни, что искусственный интеллект сегодня — всё ещё развивающаяся технология. Проверь и оценивай критически любые результаты работы ИИ. Не полагайся на информацию от ИИ при принятии важного решения.

Как применять ИИ

Сбор материалов

ИИ поможет составить список источников — порекомендует литературу для подготовки к экзаменам, подберёт дополнительные материалы. Только помни, у некоторых чатов на основе ИИ нет актуальных данных.

Конспектирование

Когда нет времени изучить информацию полностью, ИИ создаст для тебя конспект текстов или видео.

Пересказ

Искусственный интеллект объяснит непонятный материал простыми словами. Во многие учебные платформы сегодня встраивают помощников на базе ИИ.

Перевод

В некоторые чаты на базе ИИ встроены качественные переводчики. ИИ поможет прочесть статью, написанную на французском или португальском, без знания языка.

Оформление

Нейросеть может создать иллюстрации и оформить презентацию, нарисовать график.

Мозговой штурм

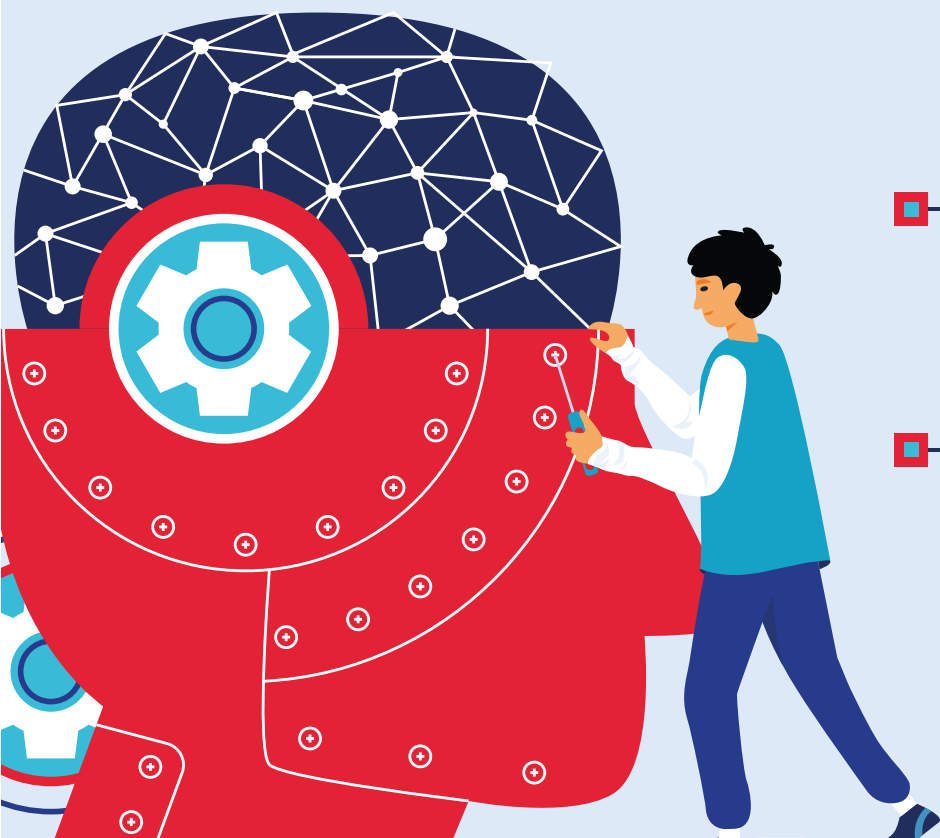
Когда хочется набросать больше идей, но никого нет рядом, можно обратиться к ИИ. Он сгенерирует столько идей, аргументов и примеров, сколько ты попросишь. Ты можешь доработать их или создать с опорой на них что-то своё.

Планирование

Расскажи ИИ о своих задачах и потребностях, и он спланирует твоё расписание. Твои предпочтения в еде помогут ему составить план питания на неделю.

Написание текстов

Готовые тексты от нейросети использовать не стоит — в них есть ошибки и плагиат. К тому же ты не получишь навыка изложения своих мыслей и не разовьёшь креативность. А вот победить страх чистого листа ИИ поможет: попроси его написать первый абзац, и уже будет что корректировать.



Что дальше?

Сделать

- Проведи анализ источников, из которых ты получаешь информацию. Отбери те, что стоит оставить как достоверные и профессиональные, отражающие реальность с разных точек зрения. От остальных отпишись.
- Структурируй хранилище файлов на компьютере, используя советы со страниц 64–65.
- Донеси любую мысль на этой неделе, используя пирамиду Минто со страницы 71.
- Проверь свои социальные сети: после прочтения этой книги видишь ли ты посты, к написанию которых подошёл безответственно? Возможно, их стоит переписать с учётом новых знаний.

Почитать

- Максим Дорофеев. **Джедайские техники. Как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо**
- Хэл Элрод. **Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех**
- Митио Каку. **Будущее разума**
- Крис Бэйли. **Гиперфокус. Как я научился делать больше, тратя меньше времени**

Пол Дэвис.
**Ответственность
в диджитал-мире**



Мэтт Уолкер.
Сон — твоя суперспособность



Посмотреть

Крис Бэйли.
**Как помочь мозгу
сконцентрироваться**



ГЛАВА 3

Как мы принимаем решения

- Решения, которые я принимаю
- Рациональное решение
- Креативное решение
- Выбирать или не выбирать
- Если информации не хватает
- Больше участников — лучше решение
- Как ошибки влияют на решение
- Идеальных решений не бывает
- *Что дальше?*

Решения, которые я принимаю

Принять решение — значит сделать выбор или избавиться от неопределённости. Куда поехать летом — в лагерь или к бабушке, — непонятно. После сбора информации и размышлений ты можешь принять решение и перейти к определённости: конечно, едем к бабушке.

Какими бывают решения

Не все решения одинаковые. Одни — сложные и большие, другие — попроще, их можно принять, даже не заметив. К некоторым решениям нужно долго и упорно готовиться, а какие-то мы принимаем в моменте, поддавшись эмоциям. От типа решения зависят инструменты, которые мы используем для их принятия.

Автоматические решения

Количество решений кажется огромным — кто же столько успеет? Но вспомни свои действия в обычный день: ты встаёшь с кровати, чистишь зубы, выбираешь, что съесть на завтрак, что надеть. Всё это тоже решения. Такие решения можно назвать автоматическими, или рутинными — то есть повторяющимися. Остановиться перед красным сигналом светофора, ответить на телефонный звонок, перекусить на перемене — всё это примеры автоматических решений. Долго размышлять над подобными решениями неэффективно — тогда бы нам ни на что не хватало времени.

Рациональные решения

Это решения, которые ты можешь принять с помощью логики, рационально. Они касаются проблем, где ответ неочевиден, но есть варианты.

Отличная новость — для таких решений есть пошаговая инструкция:

- 1 Сформулируй проблему.
- 2 Вспомни свои приоритеты.
- 3 Определи критерии.
- 4 Определи варианты решения.
- 5 Собери информацию.
- 6 Оцени варианты.
- 7 Прими решение.

Вот какие решения можно принять таким способом: какую купить квартиру, куда пойти учиться, что подарить на юбилей папе.





Креативные решения

Они помогают придумать что-то новое, найти выход в ситуации нехватки ресурсов: времени, энергии, денег. Не только артисты и учёные пользуются креативом. С такими задачами и ты сталкиваешься каждый день.

Представь, что ты пишешь поздравительную песню на день рождения подруги. В языке миллионы слов — какие из них выбрать? Как найти рифму и ритм, какие использовать метафоры?

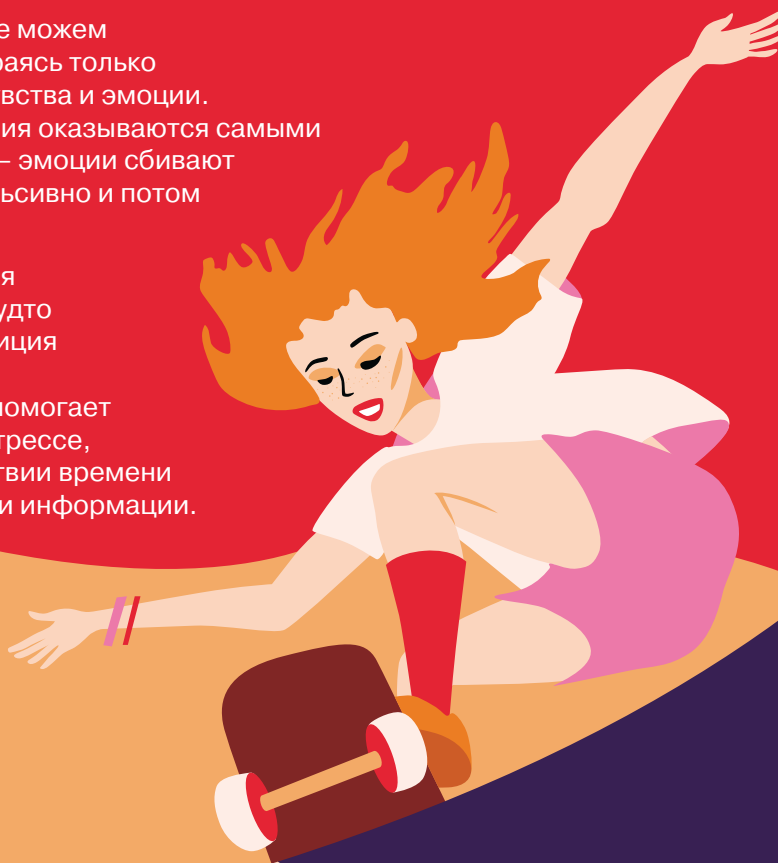
Мы принимаем решения постоянно. Исследователи посчитали: дети принимают в среднем по 3000 решений в день, а взрослые — по 35 000! Взрослея, становясь самостоятельнее и ответственнее, мы принимаем всё больше и больше решений.

Эмоциональные решения

Люди не рациональные машины. Мы не можем и не должны принимать решения, опираясь только на логику. Кроме неё, на нас влияют чувства и эмоции. Бывает так, что эмоциональные решения оказываются самыми эффективными. А бывает и наоборот — эмоции сбивают с толку, из-за них мы действуем импульсивно и потом жалеем об этом.

Также мы можем принимать решения интуитивно — неосознанно, как будто под влиянием озарения. Интуиция опирается на наш опыт и воображение, она помогает действовать в стрессе, при отсутствии времени и информации.

Поругаться с другом и от обиды заблокировать его в мессенджере. Пожалеть и принести домой бездомного котёнка. Поддаться влиянию друзей и записаться на хип-хоп. Это примеры эмоциональных решений. Иногда они могут идти вразрез с логикой.



Рациональное решение

Много жизненных задач решается с помощью логического мышления, которое помогает принимать рациональное решение. Вот алгоритм, который ты можешь использовать в разных ситуациях: от выбора подарка до принятия решения о дальнейшем обучении.

Алгоритм:



По всему алгоритму тебя ведёт аналитическое мышление. Не забывай также про другие инструменты — разные типы мышления, — они помогут принять наилучшее решение.



Стратегическое: Помню ли я о будущем? Учитываю ли, как это отразится на мне и моих близких через пять лет?



Критическое: Кто или что влияет на решение? Все ли значимые варианты или мнения учтены?



Системное: Всю ли картину я вижу? Как это решение влияет на другие части моей жизни?



Креативное: А если посмотреть на эту проблему с другой стороны?

Ситуация

Бабушка подарила тебе на день рождения большую сумму денег. Возможно, даже хватит на новый смартфон.

Надо решить, на что потратить деньги.

Шаг 1. Сформулируй проблему

При кажущейся простоте это самый важный этап — он определяет, ту ли задачу ты будешь решать.

Включи критическое мышление: вопрос «На что потратить деньги?» отражает все возможные действия с деньгами?

Системное мышление подсказывает, что с деньгами можно поступить по-разному: потратить, положить в копилку, инвестировать, передать на благотворительность.

Чтобы покрыть все возможные варианты, наша проблема должна звучать так:
«Как использовать полученные в подарок деньги?»

Шаг 2. Вспомни свои приоритеты

Ответов на вопрос, как распорядиться деньгами, бесконечное множество. Все перебрать невозможно да и не нужно. Ведь ответ должен удовлетворить именно тебя (и, возможно, людей, которых ты считаешь важными).

Сократить список вариантов помогут твои приоритеты, цели и принципы. Каковы они?

- Научиться кататься на лыжах.
- Победить в конкурсе по робототехнике.
- Иметь свои деньги.
- Не брать в долг.
- Не поступать как все.

А если к этому списку добавить стратегический взгляд — чего ты хочешь добиться через пять-десять лет?

- Стать классным инженером — конструктором автомобилей.
- Получить финансовую независимость и стабильность.

Твои приоритеты, принципы и цели оказывают влияние на все решения, которые ты принимаешь. Даже если ты не всегда отдаёшь себе в этом отчёт. Хотя, конечно, лучше принимать решения осознанно.

Шаг 3. Определи критерии

Как цели, приоритеты и принципы помогут принять решение? Из них возникают критерии — фильтр, через который ты пропускаешь все варианты, чтобы их оценить. Его можно сравнить с ситом для промывки золота от песка.

Чтобы определить свой список критериев, спроси себя: «Каким должно быть идеальное решение? Какие мои принципы, установки и цели должны быть учтены в нём?» В твоей ситуации критериев может быть больше или меньше. Главное — не забудь проверить, все ли важные для тебя области покрыты, не повторяют / не противоречат ли друг другу критерии. В этом помогут системное и критическое мышление.

Для сложных решений, особенно с несколькими участниками, критерии расставляют по уровню значимости. Чем важнее критерий, тем сильнее он влияет на решение.

Идеальное решение задачи «Как использовать полученные от бабушки деньги?», то самое золото, которое мы ищем, должно соответствовать следующим критериям:

Критерии

- Приближает меня к цели стать хорошим инженером.
- Не требует займа дополнительной суммы.
- Ведёт к полной финансовой независимости и стабильности.

Шаг 4.

Определи варианты

На этом этапе пригодятся все виды мышления как для генерации вариантов решения, так и для их анализа.

Для начала запишем все желания и идеи, которые приходят в голову, в формате мозгового штурма — без анализа и размышлений.

Теперь давай включим системное мышление и посмотрим, не пересекаются ли варианты, можно ли их сгруппировать. Возможно, целая группа отпадёт и оценивать все варианты не придётся.

- Сохранить деньги на ежедневные расходы
- Заниматься с репетитором по алгебре
- Открыть в банке первый вклад и получать проценты
- Купить лыжи
- Купить кроссовки, которые давно нравятся
- Купить смартфон
- Инвестировать в криптовалюту
- Отдать деньги приюту кошек на корм
- Отдать деньги маме, они ей нужнее

Сохранить

- ☀ Сохранить деньги на ежедневные расходы

Потратить

- ☀ Купить лыжи
- ☀ Купить смартфон
- ☀ Заниматься с репетитором по алгебре
- ☀ Купить кроссовки, которые давно нравятся

Инвестировать

- ☀ Открыть в банке первый вклад и получать проценты
- ☀ Инвестировать в криптовалюту

Передать на благотворительность

- ☀ Отдать деньги маме, они ей нужнее
- ☀ Отдать деньги приюту кошек на корм

Включай аналитическое мышление и спроси себя — есть ли группа, которая не соответствует сразу нескольким критериям?

В нашей ситуации такая группа очевидна — «Передать деньги на благотворительность». Она не соответствует сразу двум критериям: не приближает к цели стать классным инженером и не даёт финансовой независимости. Значит, все варианты в этой группе можно вычеркнуть.

Теперь давай с помощью критического мышления проанализируем оставшиеся варианты.

Купить лыжи

Зачем они мне? Давно хочу научиться. Мы даже с отцом договорились ездить по выходным на склон.

Оставляем

Оставляем до прояснения

Инвестировать

Зачем это мне? Позволит начать строить финансовую независимость. Есть шанс, что денег в будущем станет больше. Но я про это ничего не знаю. Нужна информация.

Сохранить деньги на ежедневные расходы

Зачем мне это? Чтобы не просить деньги на карманные расходы и не слушать всякий раз нотации.

Оставляем

Вычеркиваем

Купить кроссовки, которые мне давно нравятся. Зачем они мне? Они мне нравятся. Но у меня уже есть две пары. Подождут ещё.

Купить смартфон

Зачем он мне? У меня есть старый, он работает, но камера у него так себе. Это моя настоящая потребность или она мне навязана кем-то? Я с завистью смотрю фотки друзей в Сети. Они иногда подтрунивают над моим телефоном. Возможно, от реакции друзей зависит моя самооценка? Могу я купить себе самооценку? Нет.

Вычеркиваем

Оставляем

Заниматься с репетитором по алгебре

Зачем мне это? Есть темы, которые я не понимаю. Попытка разобраться самостоятельно не помогла. Алгебра — предмет, который требуется для поступления в любой технический вуз. Без неё хорошим инженером не стать.

Итого у нас остались следующие варианты решения:

- Купить лыжи
- Сохранить деньги на ежедневные расходы

Варианты

- Заниматься с репетитором по алгебре
- Инвестировать (нужна информация)

Шаг 5. Собери информацию

Качественное решение требует информации. Помнишь, в главе про информацию мы говорили о важности:

- чёткой цели исследования,
- отборе достоверных источников,
- критическом осмыслении полученных данных.

На этом этапе принятия решения самое время использовать эти знания.

Представим, что мы проделали такую работу для нашей ситуации: сформулировали, что хотим узнать, нашли авторитетные ресурсы в области инвестирования, поговорили с родителями об их опыте инвестирования и проконсультировались у одного из папиных друзей из банка.

Всю собранную информацию обработали и проанализировали и получили такую картину (она всё время меняется, делай своё исследование для принятия инвестиционных решений):

Анализ информации

	Доходность (сколько денег можно заработать сверху вложенной суммы)	Риск (вероятность потерять доход или всю вложенную сумму)	Вывод	Что делаем с вариантом
Вклад в банк	Низкая	Низкий	Заработать не удастся, можно сохранить деньги	Вычёркиваем
Инвестиции на фондовом рынке	Средняя (но зависит от года и типа актива)	Средний	Привлекательно, но требуется глубокое изучение	Оставляем
Инвестиции в криптовалюту	Высокая	Высокий	Очень опасно	Вычёркиваем

Шаг 6. Оцени варианты

Оценка

Пора оценить варианты решения — соответствуют ли они нашим критериям.

	Приближает меня к цели стать хорошим инженером	Не требует займа дополнительной суммы	Ведёт к финансовой независимости и стабильности
Купить лыжи	⊖	⊕	⊖
Заниматься с репетитором по алгебре	⊕	⊕	⊖
Инвестировать на фондовом рынке	⊖	⊕	⊕
Сохранить деньги на ежедневные расходы	⊖	⊕	⊖

Итак, у нас осталось два равноценных варианта решения:



Включай критическое мышление. В чём различие вариантов?

В первом случае пользу от денег ты получишь быстро — почувствуешь прогресс в алгебре. Во втором польза отложенная. В первом случае результат использования денег в твоей зоне контроля. Во втором — зависит от внешних факторов (экономики и поведения рынка). Возможно, стоит ввести новый критерий — «Находится в моей зоне контроля». По нему очевидный победитель — «Заниматься с репетитором по алгебре».

А если использовать креативное мышление и посмотреть на решение с другой стороны, какие дополнительные условия можно ввести, чтобы получить новое решение?



Почему деньги нужно тратить на один вариант? Ведь можно разделить сумму: часть использовать для первых уроков с репетитором, может, и их хватит. Вторую попробовать инвестировать.



Можно ли увеличить сумму, чтобы хватало на два варианта? Возможно, родители оценят твой рациональный подход и захотят добавить денег на какой-то вариант.



Может одно решение помочь реализовать другое? Что, если вложить деньги в фондовый рынок с условием, что доход от инвестиций позволит оплатить репетитора.

Креативный взгляд полезен в ситуации ограниченных ресурсов (не хватает денег, времени). Не забывай про него даже в рациональных решениях.

Итак, настало время принять решение. После проделанной работы само решение часто кажется очевидным. Сравни его со своей первоначальной мыслью. Оцени пройденный путь!

В нашем случае разговор с родителями из набора креативных решений привёл к тому, что они согласились сами заплатить за репетитора. Им очень понравилась твоя идея попробовать инвестировать.

Итак, решением оказались сразу два варианта:

«Заниматься с репетитором по алгебре» и «Инвестировать на фондовом рынке».

Но это только начало. Самое главное в решении — его реализация. Определи, что станет критерием его полной реализации. Как ты поймёшь, что решение было успешным?

Решение

- Заниматься с репетитором по алгебре
- Инвестировать на фондовом рынке

Критерий успеха

- «Отлично» по алгебре за год
- Доходность не ниже ...%. Отсутствие потерянных сумм

А дальше запиши, что и как именно ты будешь делать, чтобы реализовать решение. Это твой план. Теперь решение можно считать принятым.

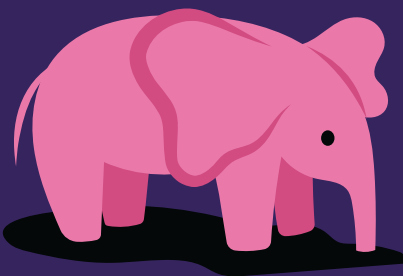
Креативное решение

Иногда нам нужно придумать что-то новое, улучшить уже имеющееся или найти новый способ решения известной задачи. При этом часто наши ресурсы — время, деньги, энергия — ограничены. Тогда на помощь приходит воображение и наша способность изобретать.

А есть ли алгоритм?

Креативные задачи и решения разнообразны. Тем не менее и они подчиняются единой логике — алгоритму, пусть и более простому, чем логические.

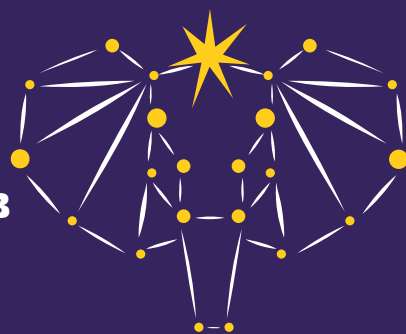
1 Определи задачу



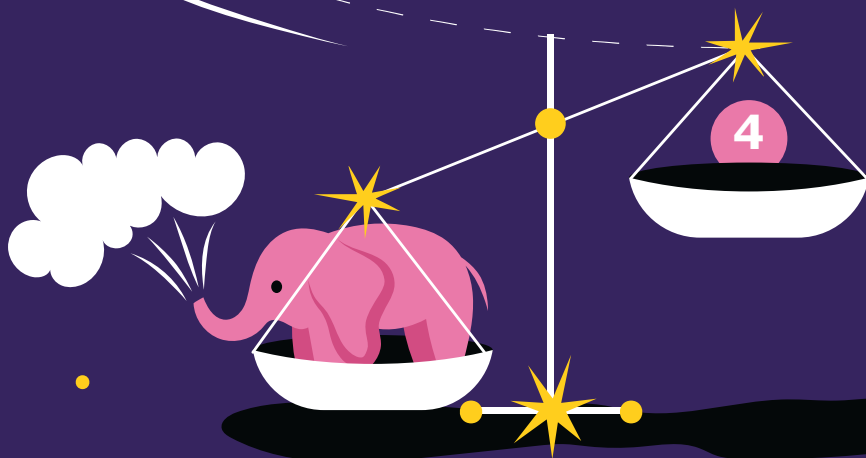
2 Собери информацию



3 Придумай набор креативных вариантов



4 Прими решение



В креативных решениях не менее важно верно **определить задачу**. Часто уже на этой стадии требуется творческий подход и методы, описанные ниже.

Например, завтра у твоего отца юбилей, а подарка и денег на него нет. Обычно в голове вопросы звучат так:

«Что подарить? Где взять денег на подарок?»

А если подойти с другой стороны и посмотреть на задачу глазами твоего отца? Что именно он ценит, что принесёт ему радость? Забота, уважение, любовь. Тогда верная задача будет звучать так: «Как завтра я могу проявить свою любовь и уважение к отцу?»



Чтобы найти креативное решение, нам тоже нужна информация. **Поиск информации** может быть менее структурированным по сравнению с тем, который нужен для принятия рациональных решений. Иногда достаточно просто побродить по музею или пролистать лучшие фотографии года, чтобы найти идею. Только требования к качеству информации сохраняются — «подкармливай» свои решения лучшим контентом из доступного в проверенных источниках.

Процесс принятия **креативного решения** похож на описанный в пункте о рациональном решении — можно остановиться на том, что ты считаешь наиболее оригинальным, или определить критерии, по которым можно оценить все варианты.

Но самая интересная значимая часть креативного решения — это **поиск креативных вариантов**. На этом этапе остановимся подробнее.



Как включить креатив

Существует множество способов разбудить в себе изобретателя. Иногда достаточно пробежки или тёплого душа. Но есть и специальные методы управления креативом. Ниже неполный список в дополнение к методам, о которых мы рассказывали в разделе о креативном мышлении (страницы 32–33). К любому списку ты всегда можешь добавить собственный метод.



Переверот

Попробуй представить задачу или решение от обратного, выдели свойство и сделай его противоположным, переверни предмет вверх дном, представь себя на месте оппонента, начало сделай концом, выверни вещь наизнанку, положительное сделай отрицательным!

Например, ты ищешь свежую идею наряда для костюмированной вечеринки. Тебе нравится образ Нептуна. Но он большой и тяжёлый, нужна неудобная борода. А что, если «перевернуть» свойства «старый — молодой» и «классический — современный»? Как может выглядеть молодой Нептун в наше время?

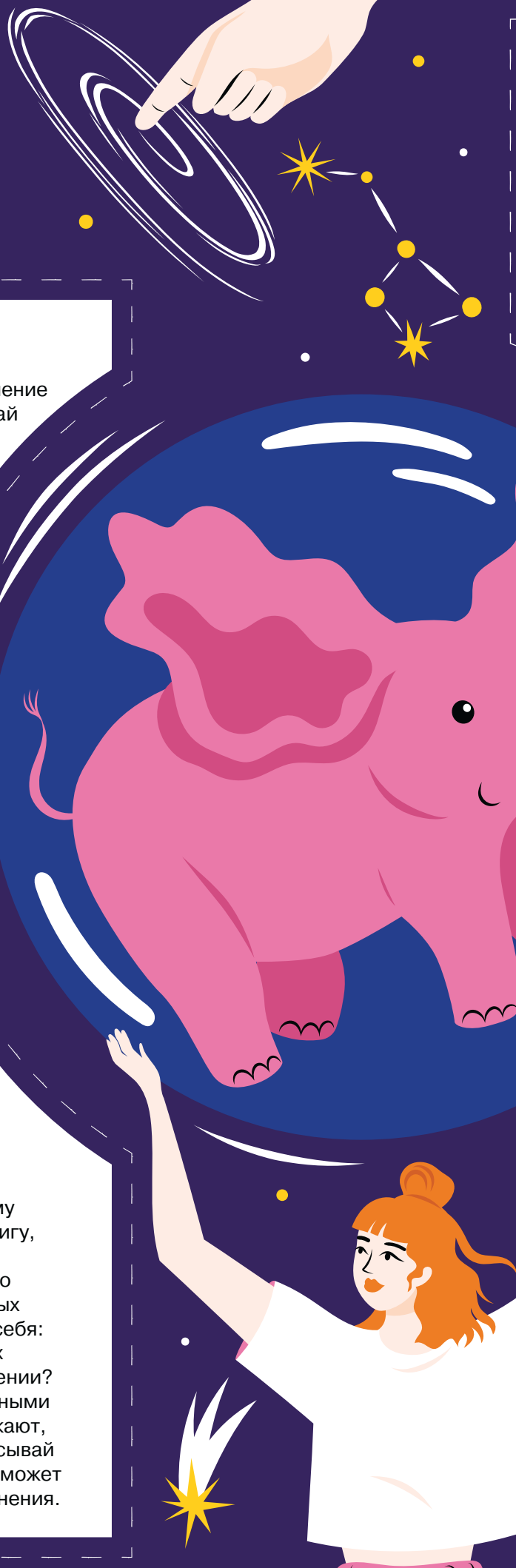
Метод случайных слов или образов



Вероятно, самый простой и известный метод. Для него нужны книга, журнал или фотоальбом. Случайным образом останови своё внимание на слове или образе. Запиши его. Проделай так пять — семь раз (не надо составлять длинный список).

Далее, читая каждое слово или рассматривая каждый образ, запиши свои ассоциации на пересечении «моя задача — слово (образ)». Если ответ не найден — повтори.

Например, тебе надо написать сочинение на свободную тему. А ты никак не можешь эту тему придумать. Открывай книгу, оказавшуюся под рукой. Записывай пять случайно попавшихся слов с разных страниц. Далее спроси себя: «Что меня волнует в этих словах или в их пересечении? Какие ассоциации с важными для меня вещами возникают, когда я их читаю?» Записывай все ответы. Один из них может стать темой твоего сочинения.





Шесть вопросов журналиста

Поиграй в журналиста и задай эти вопросы применительно к своей креативной задаче:

- ★ Кто?
- ★ Где?
- ★ Что?
- ★ Почему?
- ★ Когда?
- ★ Как?

Вопрос стимулирует тебя посмотреть на задачу по-новому, поместить её в контекст, приблизить решение к тому, кто будет им пользоваться. Так появляются новые варианты решений.

Например, ты готовишь вечеринку для класса. Хочется организовать что-то особенное, незабываемое. На помощь приходит журналист с его вопросами:

Кто?

Кто будет на вечеринке? Кого не будет? Кто был в прошлый раз? Кто может изменить её? Кто её особенно украсит?

Что?

Что должно происходить? А чего не должно? Что запомнилось с прошлого раза? Что все сразу забыли?

Когда?

Когда она состоится? Когда должно произойти самое главное? Когда рассказать о своём замысле?

Где?

Где я вижу эту вечеринку? Где самое неожиданное место? Где будут размещаться разные зоны?

Почему?

Почему она вообще нужна? Почему люди любят вечеринки? Почему в прошлый раз было хорошо?

Как?

Как именно будет построен вечер? Как я могу «упаковать» сюрпризы? Как будет веселее и интереснее?



Метод аналогий

Этот метод помог многим изобретателям. Часто они подсматривали решения у природы. По аналогии с репейником, например, появилась липучка. В рамках метода ищи похожие или аналогичные решения в других областях жизни человека, в сказках и фантастических историях или даже в своих чувствах и эмоциях.

Например, ты пишешь объявление для продажи своего горного велосипеда. Как донести до будущего покупателя его ценность? Вспомни, что ты чувствуешь, когда едешь на нём: уверенность, надёжность, лёгкость?.. Возможно, твоё объявление будет звучать так: «Надёжный друг, на чьи колёса всегда можно положиться».

Креативный фрирайтинг



Это метод свободного изложения того, что спрятано у тебя в голове. Найди такое время и место, чтобы не отвлекаться. Поставь таймер, например, на 15 минут. Сформулируй и запиши задачу. Свободно, не задумываясь, пиши всё, что приходит в голову как решение. Не останавливайся и не анализируй написанное. Не обращай внимания на ошибки и красоту изложения. Говорят, что самые интересные идеи приходят во второй половине процесса, когда мозг разогреется и поверит, что может выдавать самые сумасшедшие идеи без критики.

Выбирать или не выбирать

Принимать решение — значит делать выбор. Мы рассматриваем разные варианты и останавливаемся на одном. Иногда выбрать сложно, часто хочется спрятаться и отказаться от выбора, потому что выбор — это ответственность. Можно ли не выбирать?

Зачем выбирать?

Чтобы получить то, что важно для тебя

Делая выбор, ты управляешь своей жизнью. Ты определяешь, будешь ли доволен результатом решения — отношениями, профессией, развитием. Осознай, что в любой ситуации, в любой сфере у тебя есть право выбирать и строить ту жизнь, о которой ты мечтаешь.

Чтобы эффективно использовать ограниченные ресурсы

Современный мир даёт много возможностей. Но выбрать всё и сразу не получится — наши ресурсы, время и энергия, ограничены. Невозможно прочитать все книги на свете, стать экспертом во всех областях, иметь миллионы друзей и потратить деньги, подаренные бабушкой, на всё сразу. Выбор неизбежен, и нужно сделать его осмысленно — найти наилучший для себя способ использовать ресурсы, а не пустить решение на самотёк.

Подумай, какие жизненные решения ты принимаешь, и дополни список.

Я выбираю...

- Жизненные цели
- Взгляды и ценности
- Хобби
- Питание
- Одежду и стиль
- Друзей
- Свою реакцию на чужие слова и поступки

А можно не выбирать?

Выбор может пугать. Ведь делать выбор — значит брать на себя ответственность. Человек, избегающий ответственности, затягивает решение и отказывается от выбора в надежде, что всё само как-нибудь решится. **Только вот не выбирать — это тоже выбор.** И у этого выбора есть последствия.

Представь, что в школе вас распределяют на группы для работы над проектами по разным темам. Ты тянешь с выбором — стоит ли работать с друзьями или в команде по интересной теме. В последний момент учитель просто записывает тебя в группу, где осталось свободное место. Тема тебе совсем не нравится, и среди участников нет твоих друзей. Учитель сделал выбор за тебя, и этот выбор тебе не подходит. Отказ от выбора привёл к разочарованию.



Отказ принимать решение — твоё право, но **когда ты избегаешь выбора, то отдаёшь контроль за своей жизнью кому-то другому или обстоятельствам.** И результат, скорее всего, тебе не понравится.

Как выбрать, если выбрать трудно?

Слишком много вариантов

Может казаться, что чем больше вариантов, тем легче и лучше решение. На самом деле всё наоборот. Представь, что выбираешь новые наушники. На сайте их десятки — проводные и беспроводные, дорогие и дешёвые, с шумоподавлением и без. Сложно сделать выбор из-за такого разнообразия. Не получится записать все возможные варианты в таблицу и оценить по критериям — вариантов слишком много. Как выбрать лучшие? Если бы выбор состоял только из двух-трёх пар, сделать его было бы гораздо проще. Это и называется парадоксом выбора: большое число вариантов парализует нас. Ты можешь справиться с этим парадоксом вот так:

1 Отсеки лишнее

Исключи варианты, которые точно не подходят. Ищешь беспроводные наушники — убери из выдачи все проводные. Выбираешь фильм на вечер — обрати внимание на своё настроение и чувства и определи, фильм в каком жанре точно не хочешь смотреть. Вспомни ментальную модель «Инверсия» (мы писали о ней на странице 41) — она помогает посмотреть на ситуацию от обратного.



2 Выбери сердцем

Рациональный анализ показал, что нужно выбрать чёрные наушники известного бренда, но дизайн тебе не нравится и ты предпочитаешь яркие оранжевые наушники местного производителя. В подобных решениях с минимальными рисками можешь довериться своему сердцу, а не рациональному подходу.



Все варианты подходят

Выбор может парализовать и потому, что тебя устраивает сразу несколько вариантов. Например, ты не можешь решить, какую профессию выбрать — врача или ветеринара. Оба варианта набрали одинаковое количество «очков» по рациональной шкале, и креативный взгляд тоже не помог. В такой ситуации рационально лучшего варианта для тебя просто не существует. Можно, конечно, подкинуть монетку или воспользоваться генератором случайных чисел, но есть и другой способ.

Сделай ментальный эксперимент. Представь себя в будущем — погрузись в принятое решение и прочувствуй его. Попробуй до деталей представить свои будни. Какие они? Как ты себя чувствуешь, выполняя ту или иную работу? Приносит ли она ожидаемое удовлетворение?



Если информации не хватает

Хорошее решение вырастает из качественной информации. Но иногда, при кажущемся информационном изобилии, нужных данных нет. Как же принимать важное решение в ситуации неопределённости?

Не могу принять решение

Для начала важно разобраться: нужной информации действительно нет или тебе сложно принять решение по другим причинам. Например:

- **Перфекционизм и поиск идеального решения.** Мы ищем новую информацию и варианты решений, пока не утонем в информационном океане.
- **Страх ошибки.** Застреваем в поиске безопасных вариантов и даже предпочитаем не принимать решения вовсе.
- **Ловушка избыточного обдумывания.** Чем больше ты думаешь и анализируешь, тем больше нюансов замечаешь, и каждый кажется достойным внимания. Может наступить так называемый паралич аналитика — информации и так много, но кажется, что нужно ещё.

Сколько информации нужно

Стоит ли стремиться ответить на 100% вопросов? Или 99% хватит? А 80%? Эксперты в теории и практике принятия решений пишут, что для качественного решения достаточно 70–75% информации. Это созвучно уже известному тебе принципу Парето.

Малкольм Гладуэлл, канадский журналист и социолог, считает, что лучшие решения принимает не тот, кто завален данными, а тот, кто обладает информацией о самом важном. То есть главное не сколько у тебя информации, а на какие вопросы она отвечает.

Например, ты планируешь поехать в летний лагерь. Вариантов много. Как выбрать? Нужно определить, что для тебя важнее всего.

Спроси себя:



Какой результат я хочу получить?
Какое решение я буду считать наилучшим?



Какая информация нужна, чтобы выбрать наилучшее решение?
Что я буду с ней делать?

Чтобы преодолеть эти состояния:

- **Определи приоритеты и вернись к цели своего решения.** Что ты ожидаешь получить с его помощью? Что самое важное?
- **Установи временные границы** — к какому числу или часу решение должно быть принято.
- **Разбей большое решение на несколько маленьких.** Тогда страх ошибки и стремление найти идеальное решение отступят.

«В любой ситуации лучшее из доступных решений и есть правильное. Худшее из доступных — не принимать решения».

Теодор Рузвельт

Пусть самое важное для тебя — возможность заниматься плаванием и безглютеновое питание. Тебе нужно получить информацию о том, отвечает ли лагерь этим требованиям. Любая другая информация о лагере не поможет принять решение.

Если необходимой информации нет, у тебя есть несколько способов её добыть или принять решение без неё.



Расширь поиск

Подумай, все ли возможные источники информации использованы. Если информации нет онлайн, возможно, что она есть у экспертов. Но и это не всё. Иногда бывает полезно выйти за рамки ситуации и посмотреть шире — на аналогичные решения из других областей.

Предположим, ты не знаешь, как поступить с другом, который тебя подвёл. Эмоции и логика расходятся. Можно посоветоваться с тем, чьё мнение ты ценишь. А можно посмотреть шире: как вообще твой друг ведёт себя с людьми, какая у него репутация, какой вывод ты можешь сделать, узнав ответы на эти вопросы. А как на твоём месте повёл бы себя человек, которого ты уважаешь?



Используй подсказки из прошлого

Некоторые решения помогает принять опыт. Особенно в областях, где есть цикличность и повторяемость. Например, год и сезоны — это цикл. Очевидно, летом потребуются сандалии, и решение об их покупке можно принять на основе опыта.

Экономика и фондовый рынок — примеры циклических систем. Они помогают понять, что будет дальше. Но важно помнить: мир настолько сложен и изменчив, что экстраполяция прошлого (перенос выводов из прошлого на будущее) не может быть единственным методом принятия решений.



Включи воображение и прислушайся к чувствам

Особенно сложно принимать решения, касающиеся будущего. Мы не можем заглянуть в завтрашний день и получить нужную информацию. Или можем? Помнишь о ментальной модели «Мыслительный эксперимент» (страница 40)? Он поможет выйти за рамки текущей перспективы и посмотреть на решение из будущего.

Например, ты хочешь завести щенка. Сейчас это выглядит прекрасным решением. А если посмотреть на него из будущего? Собака требует внимания, времени и заботы. Представь, как встаёшь рано утром и ведёшь щенка на прогулку в дождь или в снег. Через год забавный щенок станет взрослой собакой, у которой может оказаться не самый игривый характер. Через пять лет ты поступишь в вуз, съедешь от родителей. Собака останется одна. Загляни в разные этапы будущего и прочувствуй своё решение. Оно ещё кажется привлекательным?



Примени сценарный подход

Другой способ решить задачу будущего — представить её в виде сценариев, или разных вариантов развития событий. Сценарный подход позволяет подготовиться к тому, что может произойти. Сценарии особенно полезны в областях вне зоны твоего контроля — мы не можем напрямую влиять на погоду, политику, экономику, поведение других людей и узнать, каким будет их состояние впоследствии.

Например, ты хочешь провести свой день рождения, играя с друзьями. День рождения у тебя в середине сентября — погода может быть тёплой и ясной, а может быть холодной и дождливой. На основе вариантов можно продумать сценарии праздника.

Сценарий 1. Тепло и ясно. Идём в парк и играем в пиклбол, бадминтон и волейбол.

Сценарий 2. Холодно и дождливо. Остаёмся дома и играем в мою любимую компьютерную игру.

Таким образом, твоё решение — как организовать день рождения — учитывает разные сценарии и ни один из них не застанет тебя врасплох.

Больше участников — лучше решение

Мы часто говорим: «Одна голова хорошо, а две лучше». Чем больше людей с разными точками зрения участвуют в обсуждении, тем качественнее решение. Но только если ты умеешь организовать себя и других, слушать и слышать мнения, отличные от твоего. Как это делать?

Помни, что никто не владеет истиной

Самая вредная установка для качественных решений — «я всё знаю». Она чаще других ведёт к провалам и разочарованиям. Даже очень опытные люди, принимающие решения в своей области знаний, попадают в эту ловушку. Чтобы её избежать, привлекай к своему решению людей, чьё мнение отличается от твоего, тех, кто хорошо разбирается в иных областях и поможет посмотреть на решение с другой стороны.

Личное или групповое решение

В жизни ты сталкиваешься с двумя типами решений:



Решение, которое принимаешь единолично и которое касается в основном тебя. Например, стоит ли участвовать в школьном конкурсе талантов.



Решение, которое группа принимает сообща и которое касается всех её членов. Например, как провести выходной с друзьями.

Даже личное решение можно улучшить, если привлечь других людей на этапе обдумывания. Так, отзывы бывших студентов помогут понять, стоит ли записываться в языковую школу, которая тебе понравилась. Родители могут поделиться своим опытом и помочь организовать график и расставить приоритеты.

Групповые решения принимать сложнее, потому что они построены на объединении разных мнений. Нужно организовать процесс обсуждения и выбора так, чтобы услышать друг друга и не поссориться.



Как принимать решение вместе

Допустим, вы с семьёй обсуждаете, где отдохнуть летом. Для начала нужно составить список вариантов, а потом выбрать подходящий всем.



Составьте список вариантов

Мозговой штурм

Один из самых эффективных способов — мозговой штурм. Он похож на метод двадцати идей (страница 33). Только идеи генерируют все участники. Итак, правила мозгового штурма:

- 1. Чётко определи и запиши задачу.** С помощью уточняющих вопросов убедись, что все понимают её одинаково. Например: придумать варианты летнего отдыха длиной в месяц.
- 2. Определи длительность сессии штурма** — пусть для начала это будет 10 минут. Чем сложнее задача, тем больше потребуется времени.
- 3. Пусть участники говорят все идеи, которые приходят в голову,** но по очереди, не перебивая друг друга. Собери и запиши как можно больше идей.
- 4. Важно не обсуждать и не оценивать варианты, пока идёт генерация идей.** Продолжайте «штормить», даже если кажется, что хороший вариант уже найден.
- 5. Не бойтесь повторяться:** одна и та же мысль на разных этапах может сработать по-разному и натолкнуть участников на новые идеи.
- 6. Сохраните список идей,** из них можно будет выбрать лучшую на следующем этапе.



Опрос

Кто-то из группы собирает идеи остальных. Потом он составляет единый список и делится с группой. Этот метод подходит для задач, в которых важно исключить влияние членов группы друг на друга (например, в команде есть один креативный человек, остальные отмалчиваются).

Выберите лучшее для группы решение

Итак, список готов. Как же выбрать лучшее для группы решение? Есть много разных способов — выбирай подходящий для своей задачи и группы.



Голосование

Каждый участник выбирает один вариант и голосует за него. Например, ты, папа и старшая сестра голосуете за отдых на море, а мама и младший брат — в деревне. Счёт 3 : 2, значит, семья едет на море.

В чём ограничение. Может получиться ничья. И тогда придётся придумывать новый способ выбора. Часто участники, оказавшиеся в меньшинстве, чувствуют разочарование и несправедливость.



Решение избранных

Группа может передать решение одному человеку или нескольким — например, тем, у кого больше всего знаний и опыта. Мама с папой много путешествовали, они выберут хорошее направление для отдыха. Семья может доверить им общее решение.

В чём ограничение. Группа должна полностью доверять своим избранным и в случае неудачи не винить их за принятое решение.



Консенсус

Каждый член группы высказывает свою точку зрения. Группа обсуждает её, фиксирует области согласия и расхождения. Ищет варианты, которые включали бы все точки согласия и исключали то, что неприемлемо хотя бы для одного участника. Решением становится вариант, который подходит всем. Важно, чтобы каждый участник был услышан и понят. Тогда возрастает шанс, что каждый согласится с выбранным решением.

В чём ограничение. Прийти к полному согласию в группе непросто. Нужно слушать и слышать друг друга, договариваться и идти на компромиссы. Однако это самый надёжный способ принять решение, которым будут довольны все участники.



Ранжирование вариантов

Каждый участник оценивает варианты в порядке убывания: 1 — самое предпочтительное, 3 — наименее предпочтительное. Далее для каждого варианта рассчитывается средняя оценка (сумма всех цифр оценки делится на количество участников). Побеждает вариант с наименьшей средней оценкой.

Участник решения / Вариант	Море	Большой город	Деревня
Я	1	3	2
Сестра	1	3	2
Брат	3	2	1
Мама	2	3	1
Папа	1	2	3
Средняя оценка варианта	1.6	2.6	1.8

Лучшую оценку получил вариант отдыха на море.

Даже если этот метод не приведёт к финальному решению, он может продвинуть обсуждение. Вариант отдыха в большом городе никто не выбрал как приоритетный — отказываемся от него и оставляем только варианты с морем и деревней.

В чём ограничение. Как и при голосовании, в этом варианте меньшинство может чувствовать давление и несправедливость.

Как ошибки влияют на решение

С первой оценкой за контрольную мы понимаем, что ошибка — это плохо. Так формируется установка о том, что «правильный» человек всё делает «правильно» и никогда не ошибается. Помогает ли эта установка принимать решения? И как использовать ошибки во благо?

Прими своё право на ошибку



Ошибаться нормально

Мир и люди несовершенны. Стивен Хокинг, великий учёный современности, сказал: «Один из главных законов Вселенной — несовершенство. Без несовершенства ни ты, ни я не существовали бы». Так почему мы полагаем, что должны быть совершенными и никогда не ошибаться?



Прими эмоции

Мы боимся и стесняемся ошибок. В нашем сознании ошибки связаны только с неприятными эмоциями, которых мы стараемся избегать. Но у них есть важная роль — дать нам обратную связь, обозначить то, что требует внимания. Если ты научишься принимать и проживать неприятные эмоции, то и ошибки перестанут казаться невыносимыми.



Ошибаться не значит быть неудачником. Твоя ошибка не ты

Ошибка — это лишь упущение или просчёт, который чаще всего случается по незнанию или заблуждению. Не переноси ошибку на свою личность. Если ты неверно считаешь время поездки и опоздаешь, ты не станешь самым невежливым человеком на свете.

2

Измени отношение к ошибке

Мы склонны воспринимать ошибку как провал. А ещё считаем, что ошибаться стыдно.

Неудивительно, что наш мозг игнорирует ошибку или перекладывает вину за неё на другого. Но мы с тобой уже знаем, что установки мозга — в наших руках. Ты можешь изменить своё отношение к ошибке.

В следующий раз, заметив ошибку, напомни себе: мы все студенты в этой жизни, ошибаться — нормально. Делая просчёты или упущения, люди учатся. Ошибка — это ступень на лестнице развития. Важно не то, что ошибка случилась, а то, что ты будешь с ней делать.

1

Признай ошибку и возьми на себя ответственность

Путь к изменению начинается с признания проблемы. Представь, что ты едешь на велосипеде и пропускаешь нужный поворот. Что поможет тебе вернуться на правильный маршрут и добраться до цели?

- 🎯 Остановиться и признать, что требуется корректировка.
- 🎯 Продолжать движение.

Конечно первое. Ведь чем дольше ты пытаешься не замечать ошибку и перекладываешь ответственность на другого, тем неприятнее будут последствия.

Чтобы исправить ошибку, нужно принять ответственность за неё. Скажи себе: «Здесь был просчёт. Это моя ответственность. Я могу это поправить».

Брайан Трейси, известный специалист по психологии успеха, говорит, что умение признать ошибку и изменить решение — самая важная способность гибкого ума.

3

Проанализируй

О чём говорит ошибка? О том, что каких-то знаний или навыков не хватило на момент принятия решения. Возможно, не было нужной информации. А может, помешали установки или ментальные ловушки? Чтобы разобраться и определить пробел, пройди цепочку пяти «почему?». Мы говорили об этом методе критического мышления на странице 27. На пятом «почему?» обычно удаётся установить истинную причину ошибки.

Например:

- 🎯 Почему случилась ошибка в тесте по химии?
- 🎯 Потому что вопрос был из темы, которую я не повторила.
- 🎯 Почему я не повторила тему?
- 🎯 Потому что мне не хватило времени.
- 🎯 Почему мне не хватило времени?
- 🎯 Потому что я готовилась к контрольной по математике.
- 🎯 Почему я предпочла математику химии?
- 🎯 Потому что я лучше понимаю математику и заниматься ею легче.

🎯 Почему же я выделила время на то, что и так хорошо понимаю, а не наоборот?

🎯 Потому что меня страшит предмет, в котором я плохо разбираюсь, и я предпочитаю его избегать.

4

Сделай вывод, как устранить ошибку

На этом этапе важно определить, что делать, чтобы ошибка не повторилась, как бороться не с симптомом, а с истинной природой ошибки.

В нашем примере поможет прочтение темы по химии, по которой допущена ошибка? Вряд ли. Зато может помочь более системный подход: найти видео или онлайн-курс, где химия поясняется доступнее, обратиться за помощью к родителям или поискать репетитора.

Извлекай из ошибок пользу — учись

5

Используй опыт в новом решении

Это последний этап в цикле обучения. Анализ и выводы ты сможешь использовать и дальше.

То, что удалось узнать об истинной природе ошибки, сделает твоё следующее решение сильнее.

Например, приступая к изучению нового материала, который не сразу тебе даётся, вспомни о своей склонности избегать сложностей и продумай, как поддержать себя: найди интересный качественный канал информации, выдели больше времени, проси помощи специалиста.

Идеальных решений не бывает

Чтобы твои решения становились лучше, стоит оценить вот что: к чему привёл твой последний выбор; считаешь ли ты сейчас, что решение было правильным; что стоит сделать по-другому в следующий раз. Такой анализ иногда приводит к неожиданным результатам и даже к пересмотру решения. Это нормально?

Моё решение было верным?

Неправильные решения напоминают о себе сами — мы не получаем того, что ожидали. Но мы часто прячемся от такого результата из-за стыда ошибки. Правильных решений никто не замечает — ведь проблемы нет и решать нечего. А зря. Нужно приучиться анализировать любое решение, особенно важное. Только так можно постепенно улучшать качество выбора.

Вот алгоритм анализа решения, он может стать твоей хорошей привычкой:

Шаг 1



Каков результат? Сравни то, что ожидалось, с тем, что получилось.

Шаг 2



Что привело к такому результату? Какие факторы (влияющие силы) оказались самыми значимыми?

Шаг 3



Эти факторы были учтены при принятии решения? Почему? Была ли нужная информация? Не повлияли ли на тебя ментальные ловушки? Участвовали ли в решении другие люди?

Шаг 4



Если бы решение принималось сейчас, что стоило бы сделать по-другому? Мы любим говорить «все сильны задним умом». Это не такой бесполезный приём, как кажется. Представить себе картину заново с учётом всех известных — способ научиться.

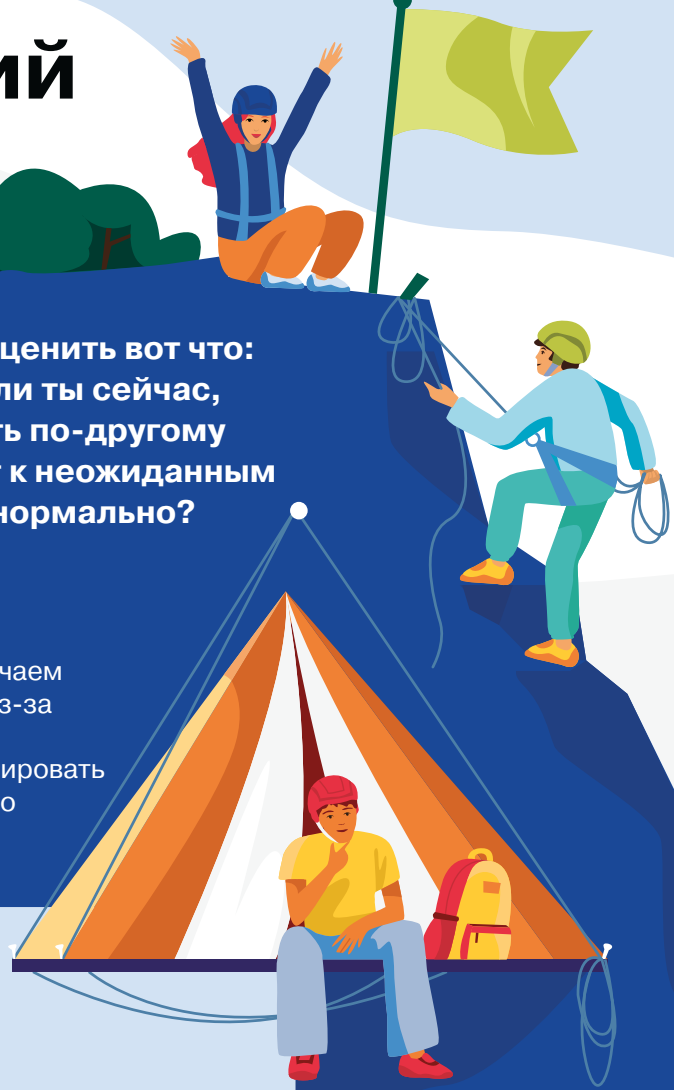
Шаг 5



Как сделать иначе? В следующий раз, столкнувшись с аналогичным решением, вспомни свой разбор и сделай лучше.

Можно ли изменить решение

Иногда решение не приносит ожидаемого результата не потому, что совершена ошибка, а потому, что ситуация изменилась. Убеждения, ценности, опыт, информация и обстоятельства влияют на то, какие решения мы принимаем. Всё это может меняться со временем. А значит, и решение должно быть другим. Не верь установке «решения меняют только слабаки». Это большое заблуждение.



Почему важна гибкость

Мы знаем, что к успеху приводят настойчивость и сила воли: они помогают идти к цели, не сдаваясь и не сворачивая с пути. Однако в информационном веке обстоятельства меняются быстро, могут появиться новые вводные. Поэтому не менее важны гибкость и умение адаптироваться. **Быть гибким — значит не держаться слепо за свой план, а адаптироваться и корректировать его, получив новую важную информацию.**

Представь, что готовишься к выступлению на школьной конференции. У тебя есть чёткий план доклада, презентация, расписано время выступления. В середине конференции ты понимаешь, что часть твоих мыслей высказана другими докладчиками. Что делать? Отказаться выступать или выступить как ни в чём не бывало, повторив уже высказанные мысли.

А если попробовать адаптироваться под новые условия? Например, пропустить часть доклада или рассказать о ней тезисно, сославшись на предыдущих участников. А можно и вовсе обратить ситуацию в шутку — это высший пилотаж гибкого и креативного мышления.

В подобных ситуациях следование изначальному плану не принесёт ничего хорошего: доклад будет выглядеть повторением других, не произведёт впечатления, не даст положительного опыта публичных выступлений.

И гибкость, и настойчивость!

Чаще всего в сложных решениях мы не можем знать всей информации и предвидеть все обстоятельства. Поэтому к цели и плану стоит относиться одновременно и гибко, и настойчиво. Если ты замечаешь, что обстоятельства меняются, они вне зоны твоего контроля и ты не можешь их изменить с помощью настойчивости, задай себе два вопроса:

1. Моя цель всё ещё актуальна?

Оцени, стоит ли стремиться к изначальной цели, не изменились ли обстоятельства настолько, что она перестала быть актуальной.

Если ты всё ещё хочешь получить опыт публичных выступлений и презентовать свой доклад на конференции, то сама цель остаётся актуальной, поэтому следует проявить настойчивость и продолжить к ней стремиться.

2. Насколько новая информация и обстоятельства влияют на план моих действий?

Если информация значимо влияет на части твоего плана, проявляй гибкость и адаптируйся — меняй части плана или способ его реализации. Измени свой доклад так, чтобы он звучал актуально, — это часть опыта публичных выступлений. Если новая информация или обстоятельства не влияют на твой план — сохраняй настойчивость. Гибкость и адаптивность не отменяют настойчивости, а позволяют ей лучше настроить фокус.

Что дальше?

Сделать

- Вспомни свою недавнюю ошибку. Подумай, какой опыт она помогла приобрести.
- На этой неделе отмечай, как именно ты принимаешь решения: автоматически, рационально, креативно или эмоционально. Подумай, какие из этих решений тебе стоило бы принимать другим способом.
- Если ты давно не можешь что-то выбрать, воспользуйся схемой рационального решения: запиши весь алгоритм и посмотри, поможет ли он принять решение.

Почитать

- Даниэль Канеман. **Думай медленно... Решай быстро**
- Майкл Микалко. **Рисовый шторм и ещё 21 способ мыслить нестандартно**
- Чип Хиз, Дэн Хиз. **Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете**
- Дэн Ариели. **Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения**

Посмотреть

Берри Шварц.
Парадокс выбора



Источники

Глава 1

1. Грант А. **Подумайте ещё раз. Сила знания о незнании.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
2. Канеман Д., Сибони О., Санстейн К. Шум. **Несовершенство человеческих суждений.** — М.: АСТ, 2021.
3. Боно Э. **Шесть шляп мышления.** — М.: АВ Publishing, 2016.
4. Добелли Р. **Искусство ясно мыслить.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
5. Дойдж Н. **Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга.** — М.: Бомбора, 2023.
6. Кауфман Д. **Первые 20 часов. Как быстро научиться чему угодно.** — М.: Азбука, 2014.
7. Палладино Л. **Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
8. Чиксентмихайи М. **Поток. Психология оптимального переживания.** — М.: Альпина, 2024.
9. Байстер М., Лоберг К. **Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное.** — М.: Альпина, 2014.
10. Лау Д. **Введение в критическое мышление и теорию креативности.** — М.: Эксмо, 2019.
11. Гараедаги Д. **Системное мышление. Как управлять хаосом и сложными процессами.** — М.: Омега-Л, 2010.
12. Деминг У. **Выход из кризиса. Новая парадигма управления людьми, системами и процессами.** — М.: Альпина, 2022.
13. Диксит А., Нейлбафф Б. **Теория игр. Искусство стратегического мышления в бизнесе и жизни.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
14. Крогерус М., Чеппелер Р. **Книга решений. 50 моделей стратегического мышления.** — М.: Олимп-Бизнес, 2022.
15. Келли Т., Келли Д. **Креативная уверенность. Как высвободить и реализовать свои творческие силы.** — М.: Азбука, 2015.
16. Грант А. **Оригинальность: как нонконформисты двигают мир вперёд.** — М.: Corpus, 2019.
17. Левитин Д. **Путеводитель по лжи. Критическое мышление в эпоху постправды.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
18. Левитин Д. **Организованный ум. Как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
19. Галеф Д. **Мышление разведчика. Почему одни люди видят всё как есть и принимают правильные решения, а другие — заблуждаются.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
20. Чатфилд Т. **Критическое мышление. Анализируй, сомневайся, формируй своё мнение.** — М.: Альпина, 2023.
21. Донелла М. **Азбука системного мышления.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
22. Казанцева А. **Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости.** — М.: Corpus, 2022.
23. Даттон К. **Чёрно-белое мышление. Почему мы стремимся к категоризации и как избежать ловушек бинарной логики.** — М.: Бомбора, 2022.
24. Вайнберг Г. **Супермышление. Как обходить ментальные ловушки и принимать эффективные решения.** — М.: Бомбора, 2021.
25. Филатов А. **Ловушки и иллюзии мозга. Как мозг нас обманывает и как использовать это в своих интересах.** — М.: АСТ, 2021.
26. Бахрах Э. **Гибкий ум. Как видеть вещи иначе и думать нестандартно.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
27. Grisham Z. **Scattered to Focused: Smart Strategies to Improve Your Child's Executive Functioning Skills.** — California: Rockridge Press, 2021.
28. Kwik J. **Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life.** — California: Hay House Inc, 2020.
29. Weinberg G., McCann L. **Super Thinking: The Big Book of Mental Models.** — New York: Portfolio, 2019.

30. Dweck C. **Mindset: The New Psychology of Success.** — New York: Ballantine Books, 2007.
31. Schafersman S. **An Introduction to Critical Thinking.** — New York: Syracuse University, 1991.
32. Willingham D. **Critical Thinking. Why Is It So Hard to Teach?** — Virginia: University of Virginia, 2010.
33. Александров Д. **Что такое синтетическое мышление и как оно работает** // trends.rbc.ru.
34. Жевлакова К. **14 способов развить аналитическое мышление** // lifehacker.ru.
35. Ногалес К. **Что такое аналитическое мышление и как его развить** // 4brain.ru.
36. **Аналитическое мышление: что такое и как его развивать** // edutoria.ru.
37. **Teaching Your Teen Critical Thinking Skills** // myvirtualacademy.net.
38. **Introduction to Inductive and Deductive Reasoning** // youtube.com.
39. **Logical Reasoning: Become A Better Thinker** // youtube.com.
40. **Mindware: Critical Thinking for the Information Age** // coursera.org.

Глава 2

41. Глик Д. **Информация. История. Теория. Поток.** — М.: Corpus, 2016.
42. Пинкер С. **Рациональность: что это такое, почему нам её не хватает и чем она важна.** — М.: Альпина, 2023.
43. Пинкер С. **Просвещение продолжается: в защиту разума, науки, гуманизма и прогресса.** — М.: Альпина, 2021.
44. Ньюпорт К. **Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
45. Янг С. **Суперобучение. Система освоения любых навыков — от изучения языков до построения карьеры.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
46. Лорейн Г., Лукас Д. **Книга о памяти.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
47. Цукияма Т. **Забывчивость — моё второе... что-то там. Как вернуть то, что постоянно вылетает из головы.** — М.: Бомбора, 2019.
48. Боулдер Д. **Безграничный разум. Учиться, учить и жить без ограничений.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
49. Тоффлер Э. **Третья волна.** — М.: АСТ, 2010.
50. Кови Ш. **7 навыков высокоэффективных тинейджеров.** — М.: Хорошая книга, 2022.
51. Кох Р. **Принцип 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей.** — М.: Бомбора, 2022.
52. Руз К. **Устойчивы к будущему. 9 правил для людей в эпоху машин.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
53. Сильвер С. **Сигнал и шум. Почему одни прогнозы сбываются, а другие — нет.** — М.: КоЛибри, 2019.
54. Архангельский Г. **Тайм-драйв. Как успевать жить и работать.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
55. Аллен Д. **Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
56. Кови С. **7 навыков высокоэффективных людей.** — М.: Альпина, 2015.
57. Лоэр Д., Шварц Т. **Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
58. Людвиг П. **Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра.** — М.: Альпина, 2015.
59. Трейси Б. **Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! 21 действенный принцип эффективного труда.** — Минск: Попурри, 2008.
60. Пинк Д. **Таймхакинг. Как наука помогает нам делать всё вовремя.** — М.: Альпина, 2018.
61. Непряхин Н. **Я манипулирую тобой. Методы противодействия скрытому влиянию.** — М.: Альпина, 2023.
62. Чалдини Р. **Психология влияния.** — СПб.: Питер, 2020.
63. Адлер М. **Как читать книги. Руководство по чтению великих произведений.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
64. Фостер Т. **Как читать романы как профессор.** — М.: КоЛибри, 2021.
65. Хокинс Д. **1000 мозгов. Новая теория интеллекта.** — СПб.: Портал, 2014.

66. Маркус Г., Дэвис Э. **Искусственный интеллект: перезагрузка.** — М.: Альпина, 2021.
67. Лекун Я. **Как учится машина. Революция в области нейронных сетей и глубокого обучения.** — М.: Альпина, 2021.
68. Бостром Н. **Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
69. Каку М. **Будущее разума.** — М.: Альпина, 2015.
70. Доэрти П., Уилсон Д. **Человек + машина. Новые принципы работы в эпоху искусственного интеллекта.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
71. Диамандис П., Котлер С. **Будущее быстрее, чем вы думаете. Как конвергентные технологии меняют бизнес, промышленность и нашу жизнь.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
72. Кай-Фу Л. **ИИ-2041. Десять образов нашего будущего.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
73. Добелли Р. **Без новостей. Как избавиться от информационного шума и мыслить ясно.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
74. Бон А. **Фейк! Всё, что надо знать о пропаганде, фальшивых новостях и теориях заговора.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
75. Аллен Д. **Как привести дела в порядок в школе и не только.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
76. Грант Д. **Не верю! Как увидеть правду в море дезинформации.** — М.: Альпина, 2017.
77. Петрочелли Д. **Искусство распознавать чушь. Как не дать ввести себя в заблуждение и принимать правильные решения.** — М.: Бомбора, 2022.
78. Forte T. **Building a Second Brain: A Proven Method to Organize Your Digital Life and Unlock Your Creative Potential.** — New York: Atria Books, 2022.
79. Wang J. **Being Online: On Computing, Data, the Internet, and the Cloud.** — New York: Arcade, 2021.
80. Wolfram C. **The Math(s) Fix: An Education Blueprint for the AI Age.** — Illinois: Wolfram Media, 2020.
81. Scott S. **Wake Up Successful: How to Increase Your Energy and Achieve Any Goal with a Morning Routine.** — CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
82. Scott S. **To-Do List Makeover: A Simple Guide to Getting the Important Things Done.** — CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
83. Helfand D. **A Survival Guide for Misinformation Age: Scientific Habits of Mind.** — Columbia: Columbia University Press, 2016.
84. Hari J. **Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention and—How to Think Deeply Again.** — Danvers: Crown, 2022.
85. Bornet P., Barkin I., Wirtz J. **Intelligent Automation: Welcome to the World of Hyperautomation.** — Independently published, 2020.
86. Cook N. **Fake News and Alternative Facts: Information Literacy in a Post-Truth Era.** — Chicago: ALA Editions, 2018.
87. **Teens Social Media & Technology** // wired.com.
88. Holiday R. **What is Media Manipulation? — A Definition and Explanation** // forbes.com.
89. Pinola M. **How to Organize Your Digital Files** // nytimes.com.
90. Herrity J. **How To Organize Your Paperwork Effectively in 7 Steps** // indeed.com.
91. Thomas N. **Basic Information Literacy** // coursera.org.

Глава 3

92. Млодинов Л. **Эластичность. Гибкое мышление в век перемен.** — М.: Livebook, 2020.
93. Млодинов Л. **(Не)совершенная случайность. Как случай управляет нашей жизнью.** — М.: Livebook, 2021.
94. Канеман Д. **Думай медленно... Решай быстро.** — М.: АСТ, 2023.
95. Оакли Б. **Думай как математик. Как решать любые проблемы быстрее и эффективнее.** — М.: Альпина, 2024.
96. О'Коннор Д., Макдермотт И. **Искусство системного мышления. Необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем.** — М.: Альпина, 2024.

97. Кристакис Н., Фаулер Д. **Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели.** — М.: Юнайтед Пресс, 2011.
98. Талер Р., Санстейн К. **Nudge. Архитектура выбора.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
99. Леви М. **Гениальность на заказ. Лёгкий способ поиска нестандартных решений и идей.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
100. Джонсон С. **Откуда берутся хорошие идеи.** — М.: АСТ, 2014.
101. Левитт С., Дабнер С. **Фрикомыслие. Нестандартные подходы к решению проблем.** — М.: Альпина, 2015.
102. Микалко М. **Рисовый штурм и ещё 21 способ мыслить нестандартно.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
103. Симмонс А. **Сторителлинг. Как использовать силу историй.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
104. МакКеон Г. **Эссенциализм. Путь к простоте.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
105. Минто Б. **Принцип пирамиды Минто. Золотые правила мышления, делового письма и устных выступлений.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
106. Хэммонд Д., Кини Р., Райффа Г. **Правильный выбор. Практическое руководство по принятию взвешенных решений.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
107. Холлинс П. **Книга эффективных решений: 30 стратегий мышления.** — М.: Бомбора, 2020.
108. Дьюк Э. **Принцип ставок. Как принимать решения в условиях неопределённости.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
109. Гладуэлл М. **Гении и аутсайдеры: почему одним всё, а другим ничего.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
110. Талеб Н. **Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса.** — М.: КоЛибри, 2022.
111. Тетлок Ф., Гарднер Д. **Думай медленно — предсказывай точно.** — М.: АСТ, 2018.
112. Бергстром К., Уэст Д. **Полный бред! Скептицизм в мире больших данных.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
113. Хэллоуэлл Э. **Почему я отвлекаюсь.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
114. Армстронг Т. **Ты можешь больше, чем ты думаешь.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
115. Дюпре Б. **Философия. 50 идей, о которых нужно знать.** — М.: Фантом Пресс, 2016.
116. Кови С. **Фокус.** — М.: Альпина, 2015.
117. Дорофеев М. **Джедайские техники.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
118. Дорофеев М. **Путь джедая.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.
119. Бен-Шахар Т. **Что ты выберешь. Решения, от которых зависит твоя жизнь.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
120. Ариэли Д. **Умные решения.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
121. Шварц Б. **Парадокс выбора. Почему больше значит меньше.** — М.: Добрая книга, 2005.
122. Бекк Х. **Ошибаться полезно. Почему несовершенство мозга является нашим преимуществом.** — М.: Попурри, 2018.
123. Халлинан Д. **Почему мы ошибаемся? Ловушки мышления в действии.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
124. Элленберг Д. **Как не ошибаться. Сила математического мышления.** — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
125. Dawson M. **Thinking in Systems and Mental Models: Think like a Super Thinker. Primer to Learn the Art of Making a Great Decision and Solving Complex Problems. Chaos Theory, Science of Thinking for Social Change.** — NY: Marcus P. Dawson, 2020.
126. Covey S. **The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make: A Guide for Teens: Updated for the Digital Age.** — NY: Simon & Schuster, 2017.
127. **Critical Thinking, Logic & Problem Solving: The Ultimate Guide to Better Thinking, Systematic Problem Solving and Making Impeccable Decisions with Secret Tips to Detect Logical Fallacies.** — Independently published, 2022.
128. **How to Make Smart Decisions Without Getting Lucky** // fs.blog.
129. Damasio A. **When Emotions Make Better Decisions** // youtube.com.
130. Dweck C. **Developing a Growth Mindset** // youtube.com.
131. **Problem Solving** // coursera.org.

ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

Ответы на самые важные вопросы в инфографике. Мало слов — много смысла. Книги — навигаторы по успешному взрослению. Каждый разворот — это инфографика, которая отвечает на один из насущных жизненных вопросов.

- Бестселлеры Ozon
- Суммарно продано более 150 тысяч экземпляров



Чему не учат в школе

Кто я? В чём моя ценность? Как управлять своим временем и привычками? Как стать эффективнее в любом деле? 37 тем, 37 ответов, которые помогут разобраться в себе и достичь любых результатов.

ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ



Я чувствую... Что?

Как понять, что именно я чувствую? Что делать со злостью и гневом? А если ничего не радует? Книга — проводник в мир чувств и эмоций для подростков и взрослых.



**МЕНЬШЕ
СЛОВ —
БОЛЬШЕ
СМЫСЛА**

Отношения. Визуальный гид по любви и дружбе

Из этой книги ты узнаешь всё об отношениях с собой, семьёй, друзьями, любимым человеком и миром. Визуально, увлекательно, с практическими примерами и советами.

Красочные иллюстрации,
которые дополняют текст



ОТНОШЕНИЯ. ВИЗУАЛЬНЫЙ ГИД ПО ЛЮБВИ И ДРУЖБЕ

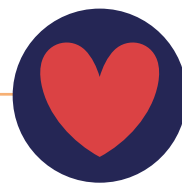
ОТНОШЕНИЯ

**визуальный гид
по любви и дружбе**

**МЕНЬШЕ
СЛОВ —
БОЛЬШЕ
СМЫСЛА**

**ЧЕМУ
НЕ УЧАТ
В ШКОЛЕ**

41 ТЕМА
про разные
аспекты
отношений



Идеи, что
делать после
прочтения
книги

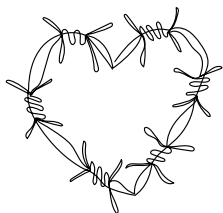


МЕНЬШЕ СЛОВ — БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ

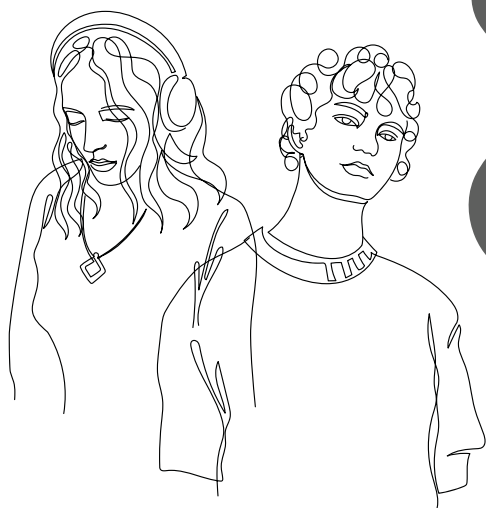
Меня
не понимают



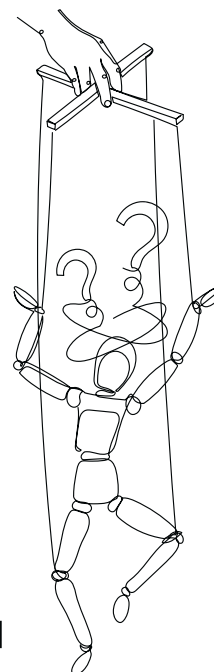
Предательство



Меня
игнорируют



Ревность



Мне
одинок

Как говорить
нет

Манипуляции



Мои отношения 100+ техник и вопросов о дружбе и любви

Тетрадь состоит из историй людей, похожих на тебя. Разбирай ситуации, размышляй, давай им советы — узнавай, как строить здоровые, крепкие отношения. Применяй новые знания и техники в своей жизни. Научись отказывать, поддерживать близких, справляться с ревностью, доверять, говорить о любви, слушать и слышать и ещё многому другому с помощью 100+ оригинальных заданий для построения здоровых отношений.

Научно-популярное издание для среднего и старшего
школьного возраста

Как думать и выбирать

Визуальная инструкция для головы

Автор идеи и главный редактор: *Мария Горина*

Шеф-редакторы: *Юлия Антипова, Елена Колузаева*

Дизайн макета и вёрстка: *Татьяна Галябович, Ольга Розанова, Елена Куранова*

Обложка: *Анна Кирсанова*

Корректор: *Елена Аратова*

Препресс: *Екатерина Алексахкина*

Иллюстраторы книги:

Ася Александрова, Мария Боброва, Елена Бондаренко, Дарья Бударина, Яна Кичигина,

Алина Лутаева, Дарья Мирошкина, Елизавета Палкина, Варвара Разакова

Авторы текстов:

Дарья Гордеева, Мария Горина, Лилия Кадыкова, Елена Колузаева,

Маргарита Мирзеханова, Богдан Островерхов, Алёна Потапова, Иван Симкин



Книга придумана издательством

«Смарт Ридинг»

www.smartreading.ru

Для покупки от 10 штук пишите:

corp@smartreading.ru

ISBN 978-5-6050711-5-0

Адрес редакции: 101000,

г. Москва, пер. Армянский, д. 9 стр. 1.

Тел.: +7 (495) 260 14 47

В книге использована гарнитура *Pragmatica*

по лицензии *Paratype*

Бумага мелованная, печать офсетная

Формат издания ... × ... мм.

Тираж 7000 экз.

Заказ №

Подписано в печать

Отпечатано

.....

.....

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма

AllMediaLaw www.aml-law.ru

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ: 12+

