

ДЖОНАТАН А. ЛЕВИ

ЕДИНСТВЕННЫЙ
НАВЫК,
КОТОРЫЙ
ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ



Как читать быстрее, больше запоминать
и усваивать любые знания

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Джонатан А. Леви

**Единственный навык, который
имеет значение. Как читать
быстрее, больше запоминать
и усваивать любые знания**
Серия «Психологический
бестселлер (Эксмо)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68771823

*Единственный навык, который имеет значение: как читать быстрее,
больше запоминать и усваивать любые знания: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-180176-2*

Аннотация

В постоянно меняющемся мире нужно быстро подстраиваться под новые требования. И не важно, какие знания необходимы сегодня, – если есть умение учиться, вы всегда будете востребованы.

Станьте суперобучающимся, и тогда вам будут по плечу любые вызовы. Эта книга – сборник эффективных техник по скорочтению, развитию памяти и повышению работоспособности. Она поможет раскрыть естественные способности мозга и превратит обучение в легкое и увлекательное

приключение. Методика «суперобучения» даст возможность накапливать знания быстрее, чем вы могли бы себе представить. Вы будете способны обучиться всему, чему только пожелаете, за очень короткое время.

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джонатан А. Леви
Единственный навык,
который имеет значение:
как читать быстрее,
больше запоминать и
усваивать любые знания

© 2019 Jonathan A. Levi. Original English language edition published by Scribe Media 815-A Brazos Street, Suite #220, Austin TX 78701, United States. Arranged via Licensor's Agents: DropCap Inc. (USA) and Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

© Черепанов В. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

*Посвящается всем Суперобучающимся со всего
мира*

Спасибо, что определили цель моей жизни

Введение

– Зачем ты так напрягаешься? – спросил директор. – Для чего ты это читаешь?

Я молчу и продолжаю читать. Это был восьмой класс средней школы. Из сотен учеников этот злобный гад решил докопаться именно до меня, поэтому и подсел сзади.

К тому времени я уже привык к подобным допросам, которые проводились каждый раз, когда в кампусе случалось нечто из ряда вон выходящее, и даже к тому, что любой учитель мог подойти ко мне и лишний раз напомнить о моих низких способностях.

Но на этот раз даже я удивился.

Я оторвался от учебника по программированию на языке Java2, где почти ничего не понимал, и робко ответил:

– Я хочу научиться программированию на компьютере.

Последующее вобрало в себя все презрение, которому подвергаются вот уже в течение многих десятилетий проблемные дети в британских школах-интернатах, когда их чихвостят за какой-нибудь проступок.

Директор поднял меня на смех.

Если вы купили эту книгу, то наверняка знаете, что всегда хотели учиться быстрее и усваивать больше информации.

Вы допоздна просиживали за книгами, стараясь угнаться за своими сверстниками, или изучая последние достижения

в отрасли, или просто следуя увлечениям.

Вы пытались сдать экзамен, который – как вы были уверены! – обязательно должен был вас просто уничтожить, вы прилагали огромные усилия для перехода в другую сферу деятельности и упустили шанс получить перспективное продвижение по службе.

Но даже если вам и удавалось идти в ногу со временем, это не имеет значения.

Вы явственно замечаете, что скорость распространения информации и темп изменений постоянно загоняют вас в ловушку и сдавливают, как в тисках, медленно затягивая на дно, пока вы пытаетесь научиться ходить по воде.

И в глубине души вы знаете неписаное правило игры, в которой все мы участвуем: если в нашей информационной экономике вы не сумеете быстро и эффективно учиться, то вскоре неизбежно отстанете.

В следующем десятилетии эта тенденция будет только усиливаться по мере превращения нашего социума в общество, состоящее почти что на 100 % из работников умственного труда.

И в этом мире каждый такой работник столкнется с одной из двух следующих ситуаций. В первом случае работодатель поблагодарит вас за потраченное время и скажет, что больше не нуждается в ваших услугах. Работа, скажет он, переведена на аутсорсинг, упразднена или автоматизирована. Всего хорошего. До свидания!

Во втором случае ваш босс будет говорить о «незаменимом специалисте», «ведущем эксперте» и «ценном активе». Потом он спросит, что ему надо сделать, чтобы вы и дальше продолжали работать в этой компании.

В какую из этих ситуаций вам бы хотелось попасть?

К счастью, существует более эффективный способ приобретать знания. Он поможет вам раскрыть природные способности вашего мозга, превратит обучение в легкое и увлекательное дело. Метод, который делает любую новую информацию настолько хорошо запоминаемой, как и наиболее ценные и приятные моменты вашей личной жизни. Он даст вам возможность накапливать знания быстрее, чем вы могли себе представить. Этот метод основан на проверенных и доказанных принципах нейронауки, к тому же он разрабатывался и оттачивался на протяжении более 2500 лет. Как только вы им овладеете, вы будете способны обучиться всему, что только пожелаете, начиная от новых тенденций в любой отрасли и заканчивая иностранными языками. За очень короткое время.

В этой книге вы освоите техники, вбирающие в себя квинтэссенцию данного метода и представляющие собой инструмент для легкого, увлекательного и поэтапного обучения. Вы научитесь использовать скрытые ресурсы человеческого мозга, данные нам природой в ходе эволюции, чтобы создавать и сохранять стойкие и связанные воспоминания. Вы научитесь эффективно поддерживать эти воспоминания

длительное время. Кроме того, вы освоите стратегии, которые позволят вам очень быстро читать, оптимизировать процесс обучения и поддерживать максимальную работоспособность вашего мозга.

На протяжении последних пяти лет я познакомил с азами метода Суперобучения свыше 200 тысяч учащихся и преподавателей в 205 странах и регионах мира. Эти учащиеся продолжают выдерживать все мыслимые испытания, начиная с экзаменов в адвокатуру и заканчивая сертификацией специалистов и тестами для поступления в медицинские колледжи. Многие использовали эти техники для изменения направления своей карьеры, для запуска собственного бизнеса, для изучения иностранных языков и при овладении музыкальными инструментами. Некоторые предметы допускают более интенсивное применение этих техник, чем другие, но нам еще предстоит найти и другие темы, которые были бы легче изучены с их помощью.

Так готовы ли вы заявить о своем праве по рождению стать Суперобучающимся? Читайте дальше.

Глава 1

Информационная перегрузка и взрыв знаний

Если вы жили последние двадцать лет в глухом лесу вдали от цивилизации, то только тогда не знаете, что такое информационная перегрузка.

Каждый год издается от 600 тысяч до миллиона новых книг на одном только английском языке. Не говоря уже обо всех остальных языках.

И это только книги. Наше общество потребляет все больше и больше информации, черпая ее из ширящегося с каждым годом потока новых СМИ. Это широкий спектр источников данных: от традиционных средств информирования, таких как журналы, телевидение и газеты, до более современных – блоги, подкасты, аудиокниги и видеоролики.

Короче, мы производим (и потребляем) больше информации, чем когда бы то ни было.

Не так давно книги считались весьма ценным товаром. Люди были счастливы иметь хотя бы одну или две книги, читали и перечитывали их снова и снова, смакуя каждую страницу. В 1731 году, когда Бенджамин Франклин основал первую платную библиотеку, ему удалось собрать отовсюду

всего лишь 45 книг¹. Теперь же, 250 лет спустя, Библиотека Конгресса насчитывает свыше 39 млн томов. И позвольте еще раз напомнить: это лишь только книги. (Каждый день библиотека получает около 15 тысяч экземпляров других изданий, оставляя из них в своих архивах до 12 тысяч).

Вообще-то все это очень хорошо. На протяжении всей истории человечества прогресс почти не связывался с тем, насколько легко среднестатистический человек мог создавать и получать доступ к знаниям. В этом свете стоит рассматривать несколько ключевых элементов в нашей истории как поворотные моменты в развитии человечества.

Историю нашего мира нужно отсчитывать с момента изобретения письменности около пяти тысяч лет назад. Конечно, сегодня мы принимаем данный факт как само собой разумеющийся, но именно письмо дало нам возможность в любое время фиксировать и передавать информацию и знания от одного человека к другому. Нам больше не нужно было устно сообщать что-либо и кому-либо. Еще важнее, что можно было уже не полагаться на нашу несовершенную память в важнейшем деле хранения информации. Это преимущество может показаться неважным, но значимость его огромна. В конце концов, все великие империи создавались именно на основе технологий. Для Великобритании такой технологией было кораблестроение. Для римлян – дороги и

¹ *Walter Isaacson, Benjamin Franklin: An American Life* (New York: Simon & Schuster, 2003), 104, Kindle.

металлургия. Но за тысячи лет до этого именно письмо и бухгалтерский учет помогли шумерам построить первые великие царства.

Конечно, даже тогда у новых информационных технологий не могли не появиться свои критики. Сократ, ярый адепт запоминания и устного обучения, часто высказывался против использования письма, утверждая, что оно «ослабляет память и размягчает мозг»². Только представьте себе это. Я полагаю, что каждое поколение имеет свою собственную версию, как «эта штука превращает твой мозг в кашу».

Как бы то ни было, возникновение письменности стало невероятным технологическим прорывом. Оно дало нам возможность распространять важные тексты, в основном религиозные, среди многих миллионов людей. Это позволило обеспечить массовое образование и массовое сотрудничество в масштабах, ранее не наблюдавшихся за всю историю человечества. Стоит остановиться и задуматься об этом.

В 1440 году Иоганн Гутенберг изобрел серийный печатный станок и тем самым сделал еще один шаг вперед. Хотя печатные станки уже существовали в Азии много сотен лет, ни один из них не был настолько практичным и регулируемым. Конструкция станка Гутенберга была такова, что если однажды его хорошо настроить, то можно легко воспроизводить и продавать книги десятками и сотнями копий. А это, в свою очередь, позволило гораздо быстрее и легче распро-

² *Walter J. Ong, Orality and Literacy (Abingdon, UK: Routledge, 2002), 78.*

странять мысли и идеи с помощью печатного слова.

На протяжении многих веков после этого революционного изобретения скорость производства и потребления информации постоянно увеличивалась – и на то были веские причины. Информация, а следовательно, и образование, стала дешевле и доступнее. Это способствовало формированию более образованного общества, то есть больше людей начали вносить вклад в растущий массив знаний.

В 1788 году, когда Бенджамин Франклин написал третью часть своей автобиографии, он гордо провозгласил, что благодаря его системе публичных библиотек «современные торговцы и фермеры стали такими же умными, как и большинство знатных господ из других стран»³. Фактически сам Франклин стал идеальным примером того, какое влияние хорошо образованное общество может оказать на рост полезных знаний. Ему не удалось получить формального образования, поскольку он был исключен из Гарварда из-за идеологических разногласий, но самообучение, которое он сделал основным принципом своей жизни, сослужило ему очень хорошую службу. За свою долгую жизнь Франклин внес значительный вклад в политику, литературу, науку, процесс управления и многие другие области деятельности. И в должности почтмейстера всех североамериканских колоний, и на посту одного из самых выдающихся печатников

³ *Benjamin Franklin, The Autobiography of Benjamin Franklin*, (New York: PF Collier & Son Company, 1909), 66, Kindle.

и издателей газет в Новом Свете он лично управлял этим информационным взрывом.

Последующие волны инноваций в сфере информационных технологий оказали просто революционный эффект. Однако все они имели один общий недостаток перед традиционными печатными изданиями. Радио, обычное или спутниковое телевидение – все следующие технологии подразумевали контроль доступа. Кроме случайных радио- и телешоу, для среднестатистического человека было практически невозможно самому распространять информацию в громадных масштабах. Это означает, что почти вся распространяемая информация отслеживалась, контролировалась, проходила цензуру и редактировалась.

Все изменилось с появлением интернета. Конечно, вначале пользователям было необходимо знать кое-что о компьютерах и протоколе html, чтобы производить некий продукт для людей в сети, но теперь все совсем не так. Сегодня технологическая грамотность – это данность, а для распространения информации нужно сделать всего лишь пару кликов. Теперь даже не нужно уметь читать и много знать. Ведь можно вести видеоблоги!

Это, повторюсь, вылилось в самый настоящий взрыв объема информации, которую наше общество производит каждый день. Мне нет необходимости пугать вас статистикой. Вы сами знаете, сколько миллионов постов, твитов, видеороликов и подкастов производится и рассылается каждый день

по мировой Сети, потому что вы наверняка почувствовали это на себе. И конечно, большинство контента является простым шумом (назовем это так за неимением лучшего слова). Но есть и многое, что им не является.

Задумайтесь на минуту вот о чем: из всей информации, что вы получили за последнюю неделю, сколько было почерпнуто вами из традиционных СМИ? Таких как CNN, New York Times, NPR или продукция издательства Random House? Всего двадцать лет назад вы бы ответили – 100 процентов. Но сегодня, в эру The Huffington Post, блогов на платформе Medium, независимых подкастов и доморощенных звезд на канале YouTube, это число уменьшится больше чем наполовину. На самом деле из трех миллионов загруженных подкастов, десятков тысяч книг и свыше 200 тысяч случаев регистрации на онлайн-курсы, которые я провел за более чем пять лет, ни один из них не прошел через традиционные СМИ. И знаете что? Все больше и больше ваших любимых авторов, подкастеров и блогеров публикуют свои творения напрямую для вас в сети, минуя любых цензоров.

То есть, как я и сказал, это настоящий взрыв.

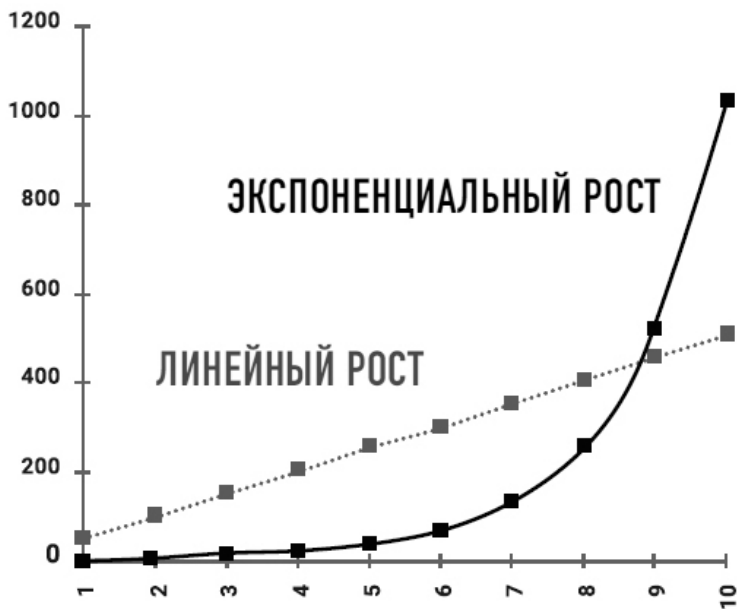
Эта тенденция не всегда лишь негативно влияет на обычный поток информации, типа книг из серии «помоги себе сам» или интересных бизнес-подкастов. Подобная демократизация создания знаний происходит во все больших и больших областях. В первую очередь информационный взрыв начался лишь в самых технологически развитых сферах, та-

ких как наука и медицина. Подумайте вот о чем: на рубеже XIX века врач был просто врачом (впрочем, как и ветеринар, если ситуация того требовала). Но по мере накопления и преумножения знаний о человеческом теле одному человеку стало уже невозможно удерживать в голове весь объем новых данных. Со временем медицинская профессия все больше дробилась на подотрасли: педиатрия, терапия, онкология, ортопедия, радиология, психиатрия и так далее. Сегодня медицина еще больше фрагментирована и специализирована. Если у вашего ребенка болит живот, а боль не проходит просто так, то теперь вам придется обратиться к детскому гастроэнтерологу. Если вам захочется изменить форму носа, то будьте добры пожаловать к черепно-лицевому пластическому хирургу, который занимается только носами. А если, упаси бог, у вас возникла редкая форма рака костей, то вам понадобится хороший онколог, занимающийся заболеваниями опорно-двигательной системы.

Но взрыв знаний на этом не остановился. На самом деле он начал еще быстрее распространяться и в другие области человеческой деятельности. От наук и компьютерного программирования до истории и юриспруденции, и даже до таких сфер, как торговля и маркетинг. Сегодня двери широко открыты, и каждая отрасль извлекает пользу из данной тенденции, но и сталкивается с негативом!

Более того, поскольку все больше людей создают новое знание, темпы роста информации при этом увеличиваются

не в линейной, а в геометрической прогрессии.



Тем из вас, кто испытывает трудности с математикой, подобно мне, предлагаю ознакомиться с графиком, иллюстрирующим эту тенденцию.

Знаменитый закон Мура констатирует, что мощность компьютеров удваивается каждые два года (а удельные затраты сокращаются вдвое). Точно так же объем знаний увеличивается по экспоненте. Двадцать лет назад студенты отделе-

ния прикладных компьютерных наук Стэндфордского университета могли расслабиться, так как знали, что четырехгодичный курс должным образом полностью подготовит их к работе. Сегодня же большинство полученных ими знаний устареет еще до получения дипломов.

И понятно почему. Ведь все равно кто-нибудь да сможет улучшить и приумножить то безумное количество знаний и технологий, имеющихся сегодня. Несколько десятилетий назад ранние программные каркасы типа C разрабатывались на протяжении многих лет гигантскими корпорациями вроде Bell Labs. Сегодня же какой-нибудь пройдоха типа Давида Хейнемейера Ханссона может создать собственную программную платформу или обеспечение типа Ruby on Rails (именно благодаря ему работают многие из ваших любимых веб-сайтов) в свободное время – и за каких-нибудь шесть месяцев!

Как-то днем во время написания этой книги я поднялся в кафе на крышу здания в высокотехнологичном центре Тель-Авива, где располагался мой офис. Там я случайно подслушал оживленную беседу между основателями какого-то стартапа по кибербезопасности. Судя по всему, они нашли идеального кандидата на вакантную должность. Девушка была дружелюбна и весьма амбициозна. Наконец, она была даже слишком образованна для этой должности. Имелась лишь одна проблема: она хотела для начала полгода попутешествовать по миру, прежде чем приступить к работе.

Диалог, который последовал вслед за вступлением, напоминал маркетинговую кампанию для этой книги:

– Полгода – это долго. Но ведь она такая талантливая.

– Ты прав. Она великолепна. Но ведь шесть месяцев – это шесть месяцев. Не так ли? Наша индустрия развивается с невероятной скоростью. Полгода – это вечность. Даже если бы она была Стивом Джобсом, через шесть месяцев все ее знания будут уже ни на что не годны!

– Тебя немного заносит на поворотах. Ты не замечаешь?

– Разве? Ты видел статью об инновациях, происходящих в сфере микроплатежей прямо сейчас, которую я послал тебе? Всего лишь за три месяца эти ребята создали целую новую индустрию! А она хочет отсутствовать шесть месяцев!

Что-то мне подсказывает, что девушка не получила работу.

Профессионалы в любой области, желающие перешагнуть на следующую ступеньку в своей карьере, – всем им приходится прилагать огромные усилия, чтобы справиться со своей текущей работой.

Если недавно лишь врачи и программисты прилагали усилия, чтобы идти в ногу с переменами в их отрасли, сегодня же представители почти всех профессий участвуют в этой гонке. Маркетологи, которые не следят за современными исследованиями в потребительской психологии. Продавцы, которые не выучили последние функции выбранного ими программного обеспечения. Профессионалы в любой области,

желающие перешагнуть на следующую ступеньку в своей карьере, – всем им приходится прилагать огромные усилия, чтобы справиться со своей текущей работой, оставляя гораздо меньше свободного времени для изучения иностранных языков, чтения, овладения игрой на музыкальных инструментах или новыми навыками.

Может быть, вы уже почувствовали усталость от этих занятий. А может, вы принадлежите к числу тех немногих профессионалов, которые этого не ощутили. Но это до поры до времени. Как бы то ни было, позвольте мне вас заверить: такой момент обязательно наступит. И пока ускоряющийся прогресс не создаст технологию, позволяющую внедрять любую информацию непосредственно в наше серое вещество, перегрузок будет только больше.

К счастью, есть намного лучший способ. Способ не только выбирать необходимое для изучения, но и довольно легко впитывать эту информацию и запоминать ее. К счастью, вы сможете стать Суперобучающимся.

Глава 2

Единственный навык, имеющий значение

Неграмотным человеком в XXI веке будет считаться не тот, кто не умеет читать и писать, а тот, кто не может учиться, разучиваться и переучиваться.

Элвин Тоффлер, автор книги «Шок будущего»⁴

В современной жизни существует множество важных навыков.

Вам, человеку XXI века, нужно уметь устанавливать и поддерживать отношения между членами общества, разбираться в современных технологиях, быть в курсе политических событий, соблюдать законы, контролировать личные траты, учитывая расход и приход, принимать разумные решения по поводу своей карьеры, выбирать здоровую еду и делать еще миллион других вещей, которые помогают процветать и преуспевать в современном мире.

Конечно, ни один из этих навыков ничего не стоит, если вы не в состоянии пользоваться ими эффективно.

Вам наверняка знакома иерархическая пирамида потреб-

⁴ Элвин Тоффлер. Шок будущего. – М.: АСТ, 2002 г.

ностей Маслоу:



Иерархия потребностей Маслоу, предложенная в 1943 году, показывает: пока не удовлетворены самые элементарные и фундаментальные потребности, человек не в состоянии даже думать о чем-либо другом. Например, если у вас нет необходимого количества кислорода, вас, по большому счету, не интересуют пища и вода. Пока вы не найдете безопасное место для сна, то вряд ли будете беспокоиться, насколько хорошо раскрываете свой потенциал на работе.

Если подумать, то с обучением все обстоит точно так же. Оно представляет собой основополагающее умение для приобретения всех остальных навыков, которые пригодятся вам в жизни. Пока вы не разовьете у себя в детстве базовые способности к обучению, вы не будете беспокоиться о таблице

умножения, а тем более – обсуждать философские проблемы. На первых порах своей жизни вы будете гораздо больше озабочены освоением элементарных навыков – держание головы, ползание и потом, в один прекрасный день, – прямохождение.

А когда вы разовьете у себя первичную способность к обучению, следующим наиболее важным навыком будет, конечно, овладение языком. Как можно справляться с задачами, находящимися на более высоких ступенях иерархической пирамиды, если не понимаешь связи между ними? Поэтому каждый из нас тратит первые несколько лет, чтобы научиться правильно говорить и общаться с окружающими. Последующими навыками – грамота, приобретение общих знаний, аналитическое и критическое мышление и затем создание собственных оригинальных идей, мы овладеваем в течение первых 20–25 лет от детского сада и до выпуска из школы и вуза. И тогда эффективное образование становится единственным умением, которое по-настоящему важно. Как только вы научитесь учиться, вы сможете справиться с любой задачей.

Хочу спросить еще кое о чем.

Был ли у вас рядом в какой-то момент жизни человек – учитель, наставник или знакомый, который учил вас учиться?

Или, если уж на то пошло, говорил ли он вам, как лучше всего использовать ту самую массу нейронов и синапсов ве-

сом в четыре-пять килограммов, которую в просторечии называют мозгом?

Подумайте еще немного. В течение нескольких лет у вас в школе регулярно проводились занятия по физкультуре, где вам прививали важность физических упражнений. Вам преподавали анатомию и биологию, где вы изучали, как работают отдельные клетки и органы. Я могу поспорить, что некоторые из вас посетили ряд очень неудобных занятий по сексуальному образованию и безопасному использованию интимных частей вашего тела. Но как насчет мозга?

Разве это справедливо?

Когда вы покупаете какой-нибудь простой агрегат, например холодильник, разработанный командой инженеров таким образом, чтобы им было как можно проще управлять, то к нему все равно прилагается инструкция по эксплуатации страниц на пятьдесят! В такой брошюре обычно содержится полезная информация о каждой функции агрегата плюс точные указания, которым нужно следовать, если вы сталкиваетесь с какими-либо затруднениями. Но когда дело доходит до одного из самых сложных объектов в известной нам вселенной (наш мозг), то повезет, если вы получите хотя бы приблизительные указания, как им нужно пользоваться.

Вот почему многие из нас с огромным трудом переживают школьные годы да и вообще учатся без усердия. Мы страдаем от невероятной скуки при изучении новых тем, тратим кучу времени, просматривая пройденный в классе материал,

а в итоге все забываем сразу после сдачи экзаменов. Давайте будем честными – например, много вы помните из тригонометрии для старших классов?

Для меня испытание школой было особенно болезненным. В детском саду я имел статус этакого местного шута, потому что был не в силах спокойно усидеть на одном месте или помолчать хоть немного. Вначале это было даже забавно и не доставляло неудобств. Мои первые табели успеваемости, посылаемые домой учителем начальной школы, пестрили замечаниями о моей неспособности соответствовать остальным ученикам. Преподаватели видели во мне счастливого и дружелюбного ребенка и часто были готовы простить мне мои эмоциональные взрывы и невнимательность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.