

СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ
СУПЕРОБУЧЕНИЕ

9 ПРИНЦИПОВ САМООБРАЗОВАНИЯ

**СИСТЕМА ОСВОЕНИЯ ЛЮБЫХ НАВЫКОВ:
ОТ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКОВ
ДО ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ СКОТТ ЯНГ**

СУПЕРОБУЧЕНИЕ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Глава I. Можно ли получить образование в МТИ, не поступая в МТИ?	19
Глава II. Почему важно суперобучение	52
Глава III. Как стать суперучеником	72
Глава IV. Принцип 1. Метаобучение: сначала нарисуйте карту	86
Глава V. Принцип 2. Фокусировка: заточите свой нож	112
Глава VI. Принцип 3. Целенаправленность: идите прямо вперед	135
Глава VII. Принцип 4. Упражнения: атакуйте свое самое слабое место	160
Глава VIII. Принцип 5. Закрепление: научитесь учиться	177
Глава IX. Принцип 6. Обратная связь: не уклоняйтесь от ударов	197
Глава X. Принцип 7. Запоминание: не наполняйте дырявое ведро	219

Глава XI. Принцип 8. Интуиция: копайте глубоко, прежде чем строить	248
Глава XII. Принцип 9. Экспериментирование: исследуйте за пределами зоны комфорта	272
Глава XIII. Ваш первый проект суперобучения	295
Глава XIV. Нетрадиционное образование	315
Заключение	341
Приложение. Заметки о проектах суперобучения	345
Примечания	351
Благодарности	363
Об авторе	365

ПРЕДИСЛОВИЕ

Со Скоттом Янгом я познакомился летом 2013 года на научной конференции и надеялся, что ему, как и мне, захочется продолжить разговор. 10 июля, через несколько дней после первой встречи, я в письме предложил ему запланировать следующую через месяц.

— Не исключено, — ответил он, — но я в это время буду в Испании и намерен сосредоточиться на изучении языка.

Я ожидал другого ответа, но этот мне показался разумным. Находясь за рубежом, действительно сложно соблюдать предварительные договоренности, и я с пониманием воспринял предложение Скотта дождаться его возвращения в Новый Свет. Однако вскоре выяснилось, что в ближайшее время он не приедет, а поговорить онлайн с ним все не удавалось — и вовсе не из-за разницы во времени или неустойчивого интернета. Нет, с ним не произошло ничего страшного — просто Скотт планировал не говорить по-английски *в течение целого года*.

Так своеобразно началось мое знакомство со Скоттом Янгом и его системой суперобучения. Последующие 12 месяцев мы изредка обменивались электронными письмами. Скотт путешествовал по Испании, Бразилии, Китаю и Корее, в пути приобретая навыки устного общения на каждом из соответствующих языков. Он был верен своему слову: лишь с лета следующего года мы стали изредка выкраивать время, чтобы поговорить хотя бы раз в несколько месяцев.

Назначенного для звонка Скотту времени я всегда ждал с нетерпением — в первую очередь, по эгоистическим причинам. Одна из основных тем, на которые я пишу, — наука об отказе от плохих и формировании хороших привычек. Скотт умеет четко управлять своими привычками — и я почти не сомневался, что могу научиться у него чему-нибудь полезному. Предчувствия не обманули: ни разу я не заканчивал разговор, не почерпнув за предыдущий час чего-то существенного для своей работы.

Это не означает, что получаемые от Скотта знания заставляли меня неподготовленным. То, что мы с Янгом на одной волне, стало ясно уже во время первой встречи в 2013 году. Годом ранее он вознесся на вершину интернет-славы, менее чем за год полностью пройдя программу Массачусетского технологического института (МТИ)* по компьютерным наукам и сдав все заключительные тесты. Программу, рассчитанную на четыре года, он освоил

* Массачусетский технологический институт (МТИ, англ. Massachusetts Institute of Technology, MIT). *Прим. ред.*

быстрее чем за 12 месяцев! Наша встреча была хорошо подготовленным экспромтом: я посмотрел TED-лекции, суммирующие опыт Скотта, прочитал несколько его статей об обучении и самосовершенствовании, прежде чем выследить его на конференции.

Идея приняться за амбициозный проект — например, изучить программу бакалавриата МТИ за год или осваивать новый иностранный язык каждые три месяца — вдохновляет многих. Я, разумеется, тоже считал эти смелые идеи увлекательными. Но в проектах Скотта оказалось нечто, что отозвалось во мне на более глубоком уровне: Янг был настроен на действие.

Именно это я всегда ценил в подходе Скотта и, думаю, оцените вы, читатели этой книги. Янг сосредоточен не на том, чтобы просто впитывать знания — он стремится применять их на практике. Отличительная черта обучения «по Скотту» — интенсивность и приверженность действию. Такой вариант близок и мне. В том числе и потому, что я наблюдаю подобные модели поведения в собственной жизни и карьере. Мой личный наиболее значимый опыт — это результат интенсивного самостоятельного образования.

В 2009 году я несколько месяцев прожил в Шотландии. За границей я оказался впервые, меня совершенно потрясли пейзажи шотландского нагорья. Я даже приобрел приличную фотокамеру, чтобы запечатлеть красоты природы. Но я совершенно не ожидал, насколько меня затянет процесс фотосъемки. Далее последовал один из самых творческих периодов моей жизни. Фотография стала одним

из моих первых проектов — в то время я еще не знал слова *суперобучение*.

Я учился (и в результате научился) фотографировать разными способами: препарировал портфолио известных фотографов, забирался в живописные места, искал оригинальные и привлекательные ракурсы. Но прежде всего я в совершенстве освоил один простой метод: за тот первый год я нажал на спуск фотоаппарата более 100 000 раз! Я не записывался на курсы и никогда не читал книг о том, как стать лучшим фотографом, — я просто тратил все время на эксперименты. Этот подход — обучение через практику — отражен в одной из моих любимых глав в данной книге и соответствует третьему принципу суперобучения Скотта — целенаправленности.

Целенаправленность — это обучение в процессе выполнения того, чему вы стремитесь обучиться. В основном это совершенствование именно через активную практику, а не через получение теоретических знаний. Выражения «изучение чего-то нового» и «упражнение в чем-то новом» кажутся схожими, однако в реальности эти два метода могут дать совершенно разные результаты: пассивное обучение накапливает знания — активная практика формирует навыки.

Скотт более полно разъясняет и уточняет этот момент в главе VI: целенаправленность ведет к развитию навыков. Можно изучить лучшие инструкции по технике жима лежа, но единственный способ накачать мышцы — практиковать поднятие тяжестей. Можно прочитать все бестселлеры о продажах, но единственный способ на самом деле заполнить клиентов — практика продающих звонков. Конечно,

изучение теории является очень полезным, но усвоение новых фактов рискует оказаться никак не связанным с совершенствованием навыков: знание всех фактов о конкретной специальности не создаст реальных навыков, если в свое время вы не практиковали отдельных умений.

Скотт понимает трудность получения новых умений и выработки новых навыков. Я уважаю его не только за качество написанных им статей, но и за то, что он на практике реализует собственные идеи. Это невероятно важно: он рискует, добиваясь цели. Многие идеи кажутся блестящими на бумаге, но терпят крах в реальном мире. Как говорится, «в теории нет разницы между теорией и практикой, но на практике она имеется»*.

Что до увлечения фотографией, то моя приверженность практике окупилась достаточно быстро. Через несколько месяцев после приобретения камеры я отправился в Норвегию, где запечатлел северное сияние. И вскоре с этим снимком стал финалистом конкурса Travel Photographer of the Year. Результат оказался не просто удивительным — он наглядно продемонстрировал, сколь значительный прогресс возможен в течение короткого интенсивного обучения.

* В течение многих лет эту цитату приписывали разным людям, но я считаю, что самый ранний источник относится к 1882 году, когда студент по имени Бенджамин Брюстер написал в *Yale Literature Magazine*: «Я больше ничего не слышал, потому что занимался самобичеванием из-за того, что стал жертвой „вульгарной ошибки“». Но потом меня охватило какое-то навязчивое сомнение. К чему сводится объяснение, как не к тому, что в теории нет разницы между теорией и практикой, а на практике есть?» *Прим. авт.*

К карьере фотографа я никогда не стремился, проект по суперобучению предпринял ради удовольствия. Но несколько лет спустя (примерно, когда мы впервые встретились со Скоттом), я начал другой проект интенсивного обучения, нацеленный на более утилитарный результат: мне захотелось стать предпринимателем, и я полагал, что сочинительство — один из путей, который способен привести меня к цели. И вновь я выбрал область, в которой у меня было мало опыта.

В моей семье не было бизнесменов, а единственный курс английского языка я прослушал еще в колледже. Но, прочитав «Суперобучение», я поразился: автор практически в точности описал процесс, которому следовал я, чтобы превратиться из сомнительного предпринимателя в автора бестселлеров.

Принцип 1 — метаобучение. Я начал с изучения трудов популярных блогеров и авторов. Их методы помогли создать карту того, что мне предстоит сделать, чтобы стать успешным писателем.

Принцип 2 — концентрация. Почти с самого начала я «работал писателем» полный день. Все время, свободное от сна и внештатных проектов, взятых ради заработка, уходило на чтение и сочинительство.

Принцип 3 — целенаправленность. Я научился писать, постоянно *занимаясь этим*. Я строго придерживался расписания, согласно которому должен был писать по две статьи в неделю — по понедельникам и четвергам. Таким образом, за первые два года я подготовил более 150 эссе.

Принцип 4 — упражнения. Я систематизировал традиционные составляющие статьи: заголовок, вводное предложение, переходы между фрагментами, рассказывание историй и многое другое — и заполнил листы примерами каждого сегмента. Затем я приступил к тестированию и совершенствованию своей способности выполнять каждый маленький аспект более крупной задачи.

Принцип 5 — обратная связь. Первым 10 000 подписчиков я отправил электронные письма сам, чтобы поприветствовать их и запросить обратную связь — отзывы о моих текстах. Откликов оказалось мало, но и они в начале многому меня научили.

Ну и так далее.

Я хочу сказать, что метод Скотта работает. Следуя техникам, которые он излагает в этой книге, я смог построить писательскую карьеру, создать успешный бизнес и, в конечном счете, написать бестселлер (по версии New York Times). Книга Atomic Habits («Потрясающие привычки»)* стала кульминацией многолетней работы, сосредоточенной вокруг процесса суперобучения.

Истории о написании бестселлеров или изучении четырех языков за год легко могут породить мысль: «Ну, это не для меня». Так вот: я не согласен. Изучать что-то ценное и быстро внедрять знания в практику могут не только гении, которых вообще мало. Этот процесс доступен

* Clear J. Atomic Habits / Потрясающие привычки. Аудиокнига на английском (2018). *Прим. ред.*

каждому. А большинство людей никогда не делали этого, потому что у них не было пособия, которое объяснило бы, как надо действовать. Учебника не было до сих пор. А между тем для занятий суперобучением существуют веские причины. И они не зависят от того, делаете вы это в личных или профессиональных интересах.

Во-первых, глубокое погружение в обучение дает ощущение цели в жизни. Развитие навыков имеет физический смысл: преуспевая в чем-либо, мы получаем удовольствие. Суперобучение — это способ доказать самому себе, что вам удастся улучшить свою жизнь и извлечь из нее максимум удовольствия и пользы. Через самообучение вы получите уверенность в том, что сумеете достигнуть самых амбициозных целей.

Во-вторых, глубокое обучение принесет несоразмерную с затраченными усилиями отдачу. Простая истина: большинство людей никогда не станет интенсивно изучать область ваших интересов. Поэтому, потратив на углубленное обучение всего несколько месяцев, вы уже станете заметным. А выделяясь из толпы, вы сможете получить лучшую работу, договориться о более высокой зарплате или о рабочем графике, оставляющем больше свободного времени. Вы будете общаться с более интересными людьми или другими способами повышать свой личный и профессиональный уровень. Суперобучение содействует развитию приемов, универсальных в использовании.

Наконец, глубокое обучение реально. Пол Грэм, известный предприниматель и инвестор, однажды заметил: «Для успеха во многих областях было бы достаточно года

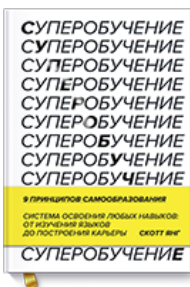
целенаправленной работы, к которой вы ответственно относитесь»*.

Правда в том, что, несмотря на успех моих занятий писательством и фотографией, эти проекты были бессистемными. Я занимался ими интенсивно, но без руководства или осознанного направления, и допустил много ошибок. Жаль, что у меня не было этой книги, когда я начинал. Могу только представить, сколько потраченных впустую часов и энергии я бы сэкономил.

«Суперобучение» — это увлекательное и вдохновляющее чтение. Скотт открыл золотую жилу действенных стратегий для быстрого обучения чему-либо. Используйте его усилия к своей выгоде. Я надеюсь, вам эта книга понравится так же, как и мне, и вы используете приведенные в ней идеи для достижения амбициозных и захватывающих целей в вашей жизни. С историями и стратегиями, которыми Скотт делится в этой книге, вы получите знания. Все, что осталось, — начать действовать.

Джеймс Клир

* Точно так же, я думаю, большинство людей удивились бы, узнав, как много они способны сделать за год или даже за несколько месяцев целенаправленного обучения. Процесс интенсивного самостоятельного образования формирует навыки, которые, как казалось, вам никогда не сумеет выработать. Суперобучение нацелено на реализацию вашего потенциала, и это, пожалуй, главная причина для того, чтобы им заняться. *Прим. Дж. Клира.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

