**Как развить привычку непрерывного образования**



*Приучите себя к непрерывному обучению на протяжении всей жизни. Самый ценный актив, который у вас когда-либо будет – это ваш интеллект, и то, что вы вкладываете в него.*

*Брайан Трейси*

Привычка непрерывного образования – это постоянный, добровольный и самомотивированный поиск знаний по личным и профессиональным причинам. По многим соображением непрерывное образование – это уже не выбор, а необходимость, и в этой статье мы попытаемся понять почему.

Мы учимся в школе, чтобы получить образование и, за некоторыми исключениями, это помогает нам лучше понять динамику мира, в котором живем. Затем можем поступить в университет, закончить его, что поможет зарабатывать на жизнь.

В школе мы много читаем и выполняем домашнее задание. Существует элемент игры и применение [творческого мышления](https://4brain.ru/tvorcheskoe-myshlenie/), однако, к сожалению, многое сводится к запоминанию или даже зубрежке.

Несмотря на критику современной школы, она необходима даже в таком виде: помогает усвоить знания, а также социализироваться. Однако, чтобы стать поистине развитой личностью, нужно установить для себя более [высокие стандарты](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%8B/). Ведь и в школе, и в университете большинство учеников и студентов выполняют только то, что требуется и не больше.

Многие из нас делают минимум, на который способны. Мы вроде неплохо знаем то, чем зарабатываем на жизнь, но не больше. В чем же проблема? Она в том, что большинство людей не хочет развиваться после окончания учебы. Создается впечатление, что мы выполнили свою задачу и теперь все, что следует делать – монотонно работать, взбираясь по карьерной лестнице. И если раньше это было нормально, то сейчас многое изменилось.

Непрерывное образование

Тони Роббинс в своих книгах призывает взять на себя одно очень важное обязательство (аббревиатура CANI): совершенствоваться каждый день своей жизни во всех областях – здоровье, финансах, бизнесе, мышлении, отношениях, карьере и т.д.

Высшее образование – это необходимый минимум. Но вам нужно нечто большее, чтобы преуспеть. И это процесс длиною в жизнь. Только таким образом мы получим возможности, необходимые, чтобы создать счастливое и полноценное будущее для себя и своих семей.

Обязательство CANI означает, что вы становитесь приверженцем достижения мастерства в своей жизни, а также заботитесь об эмоциональном благополучии. Это значит, что вы должны каждый день улучшаться в одной сфере хотя бы немного. К примеру, при [изучении иностранного языка](https://4brain.ru/poliglot/) это означает изучать 5 слов в день или одно правило.

Чтобы это сделать, нужно потратить время на поиск новой информации, идей, знаний, навыков и стратегий, которые помогут вам получить преимущество над другими, которые борются те же карьерные и бизнес-цели. Кроме того, вам нужно потратить время на развитие новых навыков, поведения и убеждений, которые содействуют всему, что вы изучаете, чтобы помочь реализовать эти знания на практике.

Ключ к CANI состоит в том, чтобы посвятить себя изучению навыков, которые являются вневременными, и которые можно применить немедленно, то есть продвигать свою жизнь вперед каждый день. Независимо от того, означает ли это чтение книг в выбранной вами области, запись на дополнительные курсы, наем тренера или наставника, все это в основном сводится к тому, чтобы обучение и самообразование были приоритетом в вашей жизни.

Когда вы уделяете приоритетное внимание непрерывному обучению, это, естественно, помогает повысить вашу способность решать проблемы, мыслить творчески и критически. Это помогает повысить глубину и широту ваших знаний и опыта, которые впоследствии помогут вам получить ключевые идеи и возможности для продвижения карьеры.

Существует интересная закономерность: чем больше вы знаете и учитесь, тем отчетливее понимаете, что нужно больше знать и учиться. Таким образом, вы постепенно начинаете набирать обороты. И даже если вы заполучили работу своей мечты, то понимаете, что это не отменяет обязательство непрерывного образования.

Законы непрерывного обучения

Когда дело доходит до обучения на протяжении всей жизни, существуют три основных закона, которые регулируют эту практику и помогают вам оптимизировать свою жизнь и мышление.

**Закон практики**

Здесь говорится, что по мере продолжения практики и работы над развитием ключевых навыков, вы впоследствии сократите время, необходимое для выполнения определенных задач, что увеличит уровень производительности.

Другими словами, чем лучше вы справляетесь с выполнением определенной работы, тем больше этой работы вы можете сделать за более короткий период времени. Аналогичным образом, чем выше уровень навыков, тем выше качество работы, которую вы можете выполнить.

**Закон о сборе знаний**

Чем больше знаний вы получаете, тем больший уровень понимания у вас по конкретному предмету и, следовательно, больше информации, которую можете получить по этому вопросу на основе существующих знаний и опыта.

Другими словами, чем больше знаний вы собираете о чем-то, тем легче вам распознавать шаблоны и возможности, которые можно использовать в своих интересах.

С большим количеством знаний появляется способность знать, что делать в различных условиях и обстоятельствах. Таким образом, это понимание может предоставить вам соответствующие идеи и озарения, которые помогут достичь желаемого.

**Закон улучшения**

Постепенное улучшение приводит к небольшим изменениям, но со временем небольшие изменения приводят к более значительным изменениям.

Таким образом, небольшие улучшения и изменения, которые вы совершаете сегодня, могут помочь вам получить долгосрочные вознаграждения и успех.

Сложно приучить себя к непрерывному обучению, потому что результаты придут нескоро. Поэтому важно себе напоминать каждый день о том, ради чего все это затевается. Через какое-то время вы увидите, что усилия не пропали даром.

Мышление человека, который хочет развить привычку

Чтобы развить привычку непрерывного обучения, важно изменить свое мышление. Любые изменения должны начинаться с изменения того, как вы мыслите и воспринимаете процесс обучения.

*Непрерывное образование требует большого любопытства.*

Для этого нужно с любопытством задавать вопросы и с любопытством изучать мир вокруг вас. Таким образом вы формируете менталитет, благодаря которому всегда хочется узнать больше. Такой человек стремится к новым идеям, вызовам и опыту. Он жаждет всего этого, потому что его цель – учиться, расти и развиваться.

Чтобы развить в себе подобное мышление, нужно прежде всего не спешить переходить к выводам или делать допущения. Мир полон возможностей и единственный способ полностью реализовать свой потенциал – быть открытым ко всему новому и желать изучить все.

Важные навыки для развития

Разумеется, навыки, которые вы выберете, будут зависеть от целей и задач, однако есть и такие, которые стоит развивать в любом случае.

**Управление информацией.**Вы столкнетесь с огромным потоком информации во время обучения. Ее необходимо научиться захватывать и организовывать эффективным образом. Используйте дневник или [ментальные карты](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%8B/).

**Ускоренные навыки обучения.**Познакомьтесь с [нашей статьей](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA%D1%83/), в которой можно найти несколько отличных советов о том, как обучаться быстрее.

**Отслеживание прогресса.**Ключевой навык. Как мы уже говорили, при непрерывном обучении вы будете улучшаться достаточно медленно и можете потерять мотивацию. Поэтому попросту необходимо ставить себе небольшие цели, которые можно реализовать. Рисуйте графики своих достижений – и вы сможете сохранить энтузиазм.

Чтобы непрерывное образование стало вашей привычкой, каждый вечер задавайте себе следующие вопросы:

* Что конкретно я сегодня сделал в плане обучения?
* Какие ценные знания я получил сегодня?
* Как я могу реализовать эти знания на практике в ближайшую неделю?
* Каков мой прогресс?
* Как я сегодня применил существующие знания?
* Какие ошибки в мышлении я сделал?
* Как я реагировал на людей, события и обстоятельства?
* Что я узнал о себе и о людях?
* Что я могу улучшить завтра, чтобы стать немного лучше?

Чтобы стать эффективным учеником, нужно проводить сеанс [саморефлексии](https://4brain.ru/blog/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F/" \t "_blank) каждый вечер для того, чтобы сделать выводы из ошибок и наметить планы на завтра.