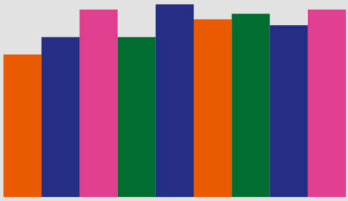
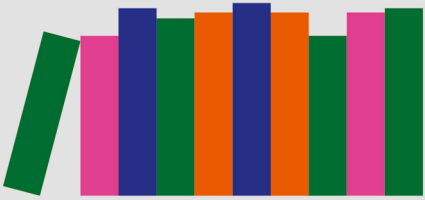
МАРК
ТИГЕЛААР

КАК ЧИТАТЬ,



ЗАПОМИНАТЬ

И НИКОГДА



НЕ ЗАБЫВАТЬ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СОДЕРЖАНИЕ

Где взять два дополнительных часа в день? 7

Как лучше всего читать эту книгу 12

Введение 14

Ситуация. Мы снова становимся безграмотными 17

Метод UseClark 39

Первый принцип. Все дело в методе 43

Второй принцип. Заполняйте пустоту 49

Третий принцип. Научитесь однозадачности 63

Четвертый принцип. Создавайте общую картину 79

Пятый принцип. Думайте активно 93

Шестой принцип. Используйте образы 103

Седьмой принцип. Проявляйте фантазию 119

Восьмой принцип. Не переусердствуйте! 133

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Применение 157
Боритесь с поверхностными знаниями 158
Роль образования 161
Роль технологий 164
Что дальше? 167

Заявление об ответственности 171
Краткое содержание принципов 174
Приложение. Тест для четвертого принципа 177
Послесловие 178
Интернет-ресурсы 179
Литература 180
Благодарности 184
Об авторе 185
Примечания 188

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

СИТУАЦИЯ

Мы снова становимся безграмотными

Прежде чем рассказать о принципах работы мозга, помогающих нам лучше усваивать информацию, я хочу обрисовать ситуацию, в которой мы сейчас находимся.

В современном мире практически все стали работниками интеллектуального труда. На работе вы оказываете услуги по передаче знаний. Вам платят за то, что вы отвечаете на вопросы, выказываете свое мнение и даете советы, решаете проблемы, делаете выбор или учите других.

Прежде чем продать знания, их нужно получить путем анализа информации: прочитать

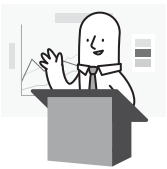
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

электронные письма, протоколы собраний, отчеты, посетить встречи, послушать презентации. Все это позволит сформировать собственное мнение. Эти действия подчинены одной цели — вы должны быть в состоянии эту информацию воспроизвести. Ваши успехи будут весьма скромны, если вы окажетесь не в состоянии обсудить или представить другим прочитанное.

Только после того как информация усвоена и проанализирована, мы можем работать с ней по-настоящему — применять свои знания. Например, принимать решения, консультировать коллег, выступать с презентацией, писать статью или давать интервью. В процессе обработки информации выделяются три этапа: усвоение, анализ и применение знаний.

Усвоение

Анализ



Применение

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

На получение и анализ информации у нас уходит в среднем три часа в день. В масштабах года это около четырех месяцев рабочего времени. Только на прочтение электронных писем мы тратим 650 часов в год!

В связи с тем что акцент в работе или обучении стоит на *применении* знаний, их усвоение и анализ воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Работая с более чем 85 тысячами слушателей — различного происхождения и с разным уровнем образования, — мы обнаружили, что усвоение и анализ информации происходят не так уж просто. На самом деле большинству людей для этого требуются значительные усилия и затраты энергии. Не желая их тратить, они просто сканируют информацию или игнорируют ее. Как это влияет на ваш уровень знаний?

Что будет, если все перестанут читать

Предположим, что вы решили с этого момента больше ничего не читать. Что произойдет? Как это повлияет на вашу работу или учебу? Представьте, что

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

врач перестал читать. Уже через несколько месяцев он вряд ли будет способен полноценно выполнять свою работу. Вы хотели бы, чтобы операцию вам делал хирург, не знакомый с современными методами и техниками?

Предполагаю, вряд ли в вашей или любой другой сфере деятельности ситуация будет иной. Если с этого момента вы перестанете читать электронные письма, отчеты или протоколы собраний, то столкнетесь с серьезной проблемой: важная информация окажется упущенной, вы не сможете поддерживать свои знания в актуальном состоянии, и это повысит риск принятия неправильных решений. Удивительно, но в каком-то смысле это с нами часто происходит уже сейчас.

Ежедневно мы получаем умопомрачительное количество информации, по объему сравнимое со 174 газетами*. Мы читаем слишком медленно, чтобы прочитать все, что нам нужно. В результате большинство из нас бегло просматривают свои документы и даже пропускают целые главы[1]. Таким образом, мы упускаем информацию.

---

* Даже появилось выражение «много букв, не осилил».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Более того, многие из нас легко отвлекаются при чтении или во время презентации. Возможно, вам знакома такая ситуация: на середине страницы вы внезапно вспоминаете, что нужно позвонить коллеге, или скоро купить продукты, или отправить еще одно электронное письмо. К концу страницы вы понятия не имеете, о чем был текст, и — начинаете читать его снова. Время потрачено впустую.

Исследование 1200 специалистов показало, что большинство из них сосредоточены на выполняемой задаче в лучшем случае около 75% времени и только дважды в неделю.

Сосредоточиться на выполняемой задаче лишь один раз в неделю могут 15% опрошенных, а еще 15% вообще не могут сосредоточиться по-настоящему. Разве это не поразительно? Выходит, мы редко эффективно работаем головой, а ведь нам платят именно за это[2].

Без сосредоточенности уровень понимания информации невысок, а значит, вы не можете эффективно обрабатывать и запоминать. Концентрация, понимание и память неразрывно связаны друг с другом.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Концентрация

Понимание текста

Запоминание

Помехи и необходимость отвлекаться отнимают у вас в среднем 2,1 часа в день. Понадобится около 20 минут, чтобы вернуться к задаче, которую вы выполняли до того, как вас отвлекли, — при условии, что вы хорошо понимаете эту задачу. Вернуть концентрацию нелегко — вам необходимо снова начать обдумывать задачу, а вашему мозгу — настроиться на этот процесс. Возможно, вам знакома такая ситуация: отвлекаясь на другие задачи, вы делаете десять дел одновременно, а в конце дня уже не помните, что собирались сделать. Два часа в день на помехи и необходимость отвлекаться — это немало. Сократив эти потери хотя бы наполовину, вы значительно повысите личную продуктивность.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Что мы чаще всего забываем

В течение одного дня мы, независимо от нашего возраста или уровня интеллекта, забываем около 70% полученной информации. Понятно, что это довольно быстро. Но *что* мы забываем чаще всего? Возможно, вы согласитесь, что это:

27% — имена;

25% — только что полученные номера телефонов;

18% — места, где вы что-либо оставили (телефон, ключи, пульт от телевизора);

12% — встречи;

11% — то, что вы запланировали сделать;

10% — важные даты (дни рождения, годовщины);

9% — слова[3].

Другая ключевая проблема: в течение дня мы забываем порядка 70% прочитанного и услышанного. За неделю эта цифра возрастает до 80%. Например, если ознакомитесь с докладом, то, обсуждая его

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

через неделю, сможете воспроизвести лишь 20% его содержания. Если бы вы даже не открывали его, а за пять минут до собрания спросили у коллеги: «Что будем обсуждать?» — то — поздравляю! — знали бы о докладе столько же. В таком случае изучение этого доклада — чистая потеря времени!

При чтении с монитора продуктивность снижается на 30%

Напоследок еще одна трудность: мы читаем все больше и больше электронных документов. Большинство из нас не любят читать с монитора — действительно, так получается на 20% медленнее, чем с бумаги[4]. Ряд исследований показывают, что понимание электронных текстов значительно ниже и, кроме того, мы забываем цифровую информацию быстрее, чем ту, что получили с бумажных носителей. В итоге при работе с цифровой информацией наша продуктивность падает на 30%.

Одна из существенных причин, объясняющих, почему так происходит, — то, что свет идет *из-за* текста. Представьте, что вы читаете то, что напечатано

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

на тонкой бумаге, держа ее против яркого света. Читать можно, но глазам при этом некомфортно. То же происходит и при чтении с монитора: глаза устают от подсветки, и скорость чтения немного снижается.

Электронные книги лишены этого недостатка благодаря использованию электронных чернил и отсутствию подсветки. Буквы появляются на белом экране, как маленькие черные капсулы, что похоже на их изображение на бумаге. Но и в случае с электронными книгами мы сталкиваемся с тем, что усваиваем информацию хуже и забываем ее быстрее, чем читая бумагу. На это есть несколько причин. Одна из них связана с так называемым внутренним рельефом книги. Что это значит? Возможно, вам знакома такая ситуация: вы прочитали книгу и теперь пытаетесь вспомнить какой-то ее фрагмент. Вы знаете, что нужное предложение было слева вверху, где-то в последней четверти книги, рядом с рисунком*. Знания, основанные на местоположении,

* Некоторые думают, что могут это делать благодаря фотографической памяти. Но, если вы не можете воспроизвести буквально все, что находится на одной странице, ваша память не фотографическая.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

базируются на «внутреннем рельефе» книги. Печатная книга имеет ряд преимуществ, которые позволяют в ней ориентироваться. Например, правые и левые страницы, которые нужно переворачивать одну за другой, и вы чувствуете, сколько прочитали. Все это помогает нашему мозгу усваивать и запоминать информацию из книги.

В цифровом тексте таких преимуществ меньше, поэтому нашему мозгу сложнее понять, где находится информация. В результате понимание снижается, а следовательно, нам становится сложнее вспоминать информацию[5]. Другой фактор может показаться вам неожиданным: прокрутка во время чтения негативно влияет на понимание и запоминание, потому что требует от нашего мозга больших усилий. Согласно исследованиям, при прокрутке используется ментальное пространство, что приводит к снижению способности мозга воспринимать и запоминать информацию[6]. Более того, некоторые исследования показывают, что с экрана мы читаем менее внимательно. Наши глаза склонны блуждать по строкам, мы быстро просматриваем целые фрагменты текста и почти ничего не перечитываем[7].

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В безбумажном офисе печатают больше

В большинстве компаний, внедривших концепцию так называемого безбумажного офиса, на самом деле печатают больше, чем до внедрения. На первый взгляд это выглядит странно, но объяснение вполне логично: предположим, вы получили в электронном виде важный документ, который вам нужно внимательно прочитать. Большинству читать с монитора неудобно, поэтому они этот документ распечатывают. В современном офисе за сотрудниками рабочие места не закреплены, значит, распечатанный документ негде хранить, поэтому он окажется в мусорной корзине. Через неделю перед собранием его снова распечатают, потому что «так с ним проще работать». Мой друг как-то заметил: «Убрать из офиса бумагу — все равно что убрать ее из уборной»[8]. Думаю, он прав.

Конечно, чтение документов в электронном виде помогает сохранять окружающую среду, что я, конечно, поддерживаю. Но кажется, мало кому хочется терять 30% продуктивности, чтобы спасти деревья.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Поэтому мне показалось странным, что на рынке программного обеспечения не нашлось ни одной программы, позволяющей улучшить процесс чтения с монитора. Чтобы заполнить этот пробел, мы решили разработать собственное программное обеспечение, основанное на методах, описанных в этой книге и позволяющих упростить усвоение, анализ и запоминание цифровой информации. С такой программой вы будете быстрее и внимательнее усваивать информацию и надолго ее запоминать. Но об этом позже. Давайте сначала рассмотрим, какое влияние на нас оказывают все вышеперечисленные сложности, с которыми мы сталкиваемся.

Нас легко отвлечь.

Мы читаем слишком медленно, чтобы соответствовать происходящим вокруг изменениям.

Мы не запоминаем информацию надолго.

С экрана мы читаем на 30% медленнее.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

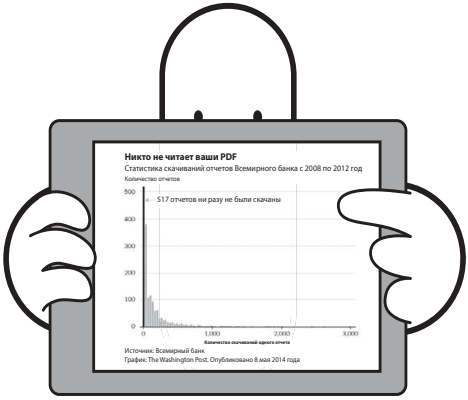
А что если ответы — в статьях, которые никто не читает?

Большинство из нас либо читают только часть текста, либо полностью его игнорируют. Нас легко отвлечь, и мы не в состоянии надолго запоминать информацию. Как такая ситуация влияет на общий уровень знаний в обществе?

Мы упускаем информацию из виду. Не исключено, что мы упускаем решения для основных социальных проблем. Может быть, важная информация для решения этих проблем — в отчетах, которые были опубликованы, но никем не прочитаны? Согласно последнему отчету Всемирного банка, это весьма вероятно[9]. Каждый год Всемирный банк публикует сотни исследований, посвященных борьбе с бедностью во всем мире. Эти отчеты предназначены для стимулирования общественных дискуссий и помощи правительствам в принятии решений, поэтому в их подготовку инвестируется много времени и средств. В какой-то момент Всемирный банк задался вопросом: «А сколько людей читают наши отчеты?» Было принято решение провести

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

исследование. Результаты оказались шокирующими: около трети PDF-файлов ни разу не были скачаны, эти статьи никогда не были прочитаны никем, кроме авторов; 40% статей были скачаны менее 100 раз, и только 13% — более 250 раз.



Тревожная статистика, скажу я вам. Washington Post справедливо заметила, что такова статистика не только Всемирного банка. Важные отчеты публикуются в разных сферах: государственной власти, науке, праве, банковском деле, страховании.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сотни тысяч страниц потенциально важной ценной информации. В их производство инвестировано несчетное количество человеко-часов. А их даже не открывают?

Хуже того — как вы думаете, сколько человек из тех, кто скачал эти отчеты, действительно их прочитали от начала и до конца? Основываясь на своем опыте, рискну заявить, что не более 5%. А сколько из них смогли бы рассказать о содержании этого отчета через два дня после прочтения?

Это реальность, в которой мы живем. Сколько информации теряется? Как это влияет на наш уровень знаний?

Мы упускаем детали

Вы можете сказать, что нужно просто производить меньше информации. Например, не следует включать полмира в копию и скрытую копию электронного письма. Согласен, в данном случае это выход. Но у этой медали две стороны, особенно если рассматривать разные сферы деятельности: например, журналистам говорят, что писать нужно короче, потому что иначе никто не будет читать.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

А читают ли ваши тексты?

Когда вы пишете доклад или отчет, то рискуете так же, как и Всемирный банк. Если объем вашего текста больше, чем десять страниц, скорее всего, его вообще никто не прочитает, не говоря уже о воспроизведении этой информации через два дня*. Бессмысленно что-либо писать, если 90% целевой аудитории в лучшем случае просканируют, а 10% прочитают, но забудут на следующий день. То же относится и к презентациям: все, что вы говорите, влетает в одно ухо и вылетает из другого уже через день. Выступая с презентацией и продумывая статью, помните: давайте самое важное вначале и будьте по возможности краткими.

Информация передается все более и более сжато, популярность Twitter тому доказательство.

* Ирония в том, что в этой книге больше десяти страниц. Именно поэтому в конце каждой главы есть краткое содержание.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Делимся, делимся, но не читаем!

В социальных сетях часто делятся статьями, сопровождая перепосты такими фразами: «Не пропустите это!» или «Вам нужно это прочитать!» Любопытный факт: часто человек, который делится статьей, ее даже не читал. «Мы не обнаружили никакой связи между чтением статьи и ее перепостом», — говорит Тони Хайле, владелец компании Chartbeat, анализирующей, что заставляет людей посещать сайты[10].

Часто статьи, которыми делятся, привлекают внимание заголовками (их уже называют «кликбейтами»). Желая продемонстрировать свою осведомленность и причастность, мы делимся статьей с друзьями и подписчиками. Если статьей часто делятся, это говорит только о качестве ее заголовка, но не содержания.

Насколько подробную информацию мы теперь получаем? Остается ли место для общей

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

информации, которая дает нам лучшее представление о мире вокруг нас? С одной стороны, наши возможности усваивать информацию ограничены. С другой — тренд на распространение все более сжатой информации приводит к тому, что все наши знания становятся поверхностными.

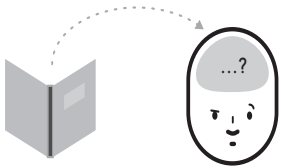
Новая реальность требует новых методов обработки информации

Мы перегружены информацией, которую нужно обрабатывать для работы или обучения, и не знаем подходящих методов и техник для работы с ней. В результате мы ее игнорируем, только частично усваиваем и не можем воспроизвести или применить. В каком-то смысле мы снова становимся безграмотными, а это сильно влияет на то, как мы работаем.

Недавно я разговаривал с менеджером одной крупной компании по производству двигателей. Он получает детальные спецификации по стандартам, которым двигатели должны соответствовать. Зачастую это сотни страниц. Мой собеседник признался, что

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

нередко не читает эти документы — ни полностью, ни даже частично, потому что это требует слишком много времени. Я спросил его о влиянии такого подхода на процесс производства, на что он вполне четко ответил: «Влияние огромное, это ведет ко многим производственным ошибкам. Не могу сказать точно, но ежегодно мы тратим на их устранение миллионы». На производстве источник ошибки можно найти довольно быстро: вы не прочитали страницу 137, значит, не произвели особую деталь для этого двигателя. В организациях, основанных на знаниях, найти причину ошибки не так просто, тем не менее непрочтение информации может и здесь иметь большое значение.



Мы уверены: когда бы мы ни получили информацию (на бумаге или в электронном виде), наш мозг может быстро и эффективно ее усвоить и легко воспроизвести. По-моему, это заблуждение.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мы еще не научились тем методам, которые помогли бы нам справиться с информационной перегрузкой здесь и сейчас. Нам нужно это изменить, потому что информация важна для качественного выполнения работы. Как я уже говорил, часть решения кроется в уменьшении производства информации. В то же время нам нужен новый метод обработки информации, которую мы используем для работы и обучения. Вот, какой вопрос интриговал меня годами: как обрабатывать информацию быстрее, более эффективно и, что важно, проще?

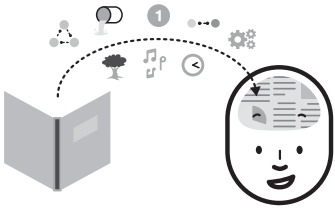
Обещание

В этой книге я хочу рассказать вам о методе, который я разрабатывал в течение десяти лет: метод UseClark. Он позволяет оптимизировать передачу информации в ваш мозг за счет более простого и комфортного усвоения, понимания и запоминания информации. Применение этого метода даст следующие результаты:

- вы будете более сосредоточенны и сможете более эффективно справляться с отвлекающими факторами;

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

- станете усваивать информацию быстрее и качественнее;
- будете лучше запоминать информацию и помнить ее дольше;
- вам потребуется меньше энергии для обработки информации.



Последний пункт — очень важный, на мой взгляд. Это и есть цель, к которой мы стремимся. Если на обработку, анализ и запоминание информации вам станет требоваться меньше энергии, эти процессы будут проходить более гладко и оперативно.

Метод UseClark состоит из ряда основополагающих принципов работы мозга, которым посвящены следующие главы. Каждый принцип предполагает использование различных техник, подробно представленных в книге.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Принципы предполагают свободу интерпретации и применения. Это существенный момент. Я не собираюсь учить вас ловким трюкам и не верю в поспешные решения — на мой взгляд, они вам ничего не дадут. Важно, чтобы вы создали собственный метод, основываясь на этих принципах и подстраивая их к тому, как вы работаете или учитесь.

Прежде чем мы перейдем к подробному описанию принципов, давайте взглянем на общую картину.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ