


Питер
Холлинс

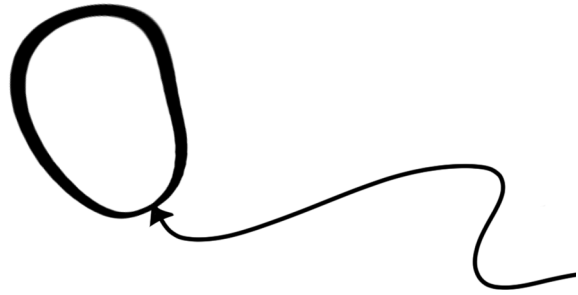


УЧИТЬСЯ САМОМУ

ЛЕГКО

Система быстрого усвоения
новой информации

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Питер
Холлинс



УЧИТЬСЯ

САМОМУ

ЛЕГКО

Система быстрого усвоения
новой информации

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
X72

The Science of Self-Learning: How to Teach Yourself Anything,
Learn More in Less Time,
and Direct Your Own Education by Peter Hollins

© 2018 by Peter Hollins
Russian translation rights arranged with PKCS Mind Inc.
through TLL Literary Agency

Холлинс, Питер.

X72 Учиться самому легко : система быстрого усвоения новой информации / Питер Холлинс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Тренировка разума).

ISBN 978-5-04-213740-2

Обучаться можно быстро и с интересом. Психолог и автор многочисленных бестселлеров Питер Холлинс в своей книге приводит четыре научно доказанных метода, благодаря которым освоение новых знаний становится увлекательным приключением без выгорания. Эти методы помогут вам обучиться приемам скорочтения, научат выстраивать эффективный график и видеть прогресс и результат.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-213740-2

© Виктория Бортник, дизайн обложки, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Оглавление

Глава первая

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА	8
Традиционное образование или самообразование?...	17
Пирамида успешного обучения	26
Науки и искусства	35
Как захотеть учиться	39

Глава вторая

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ	50
Метод SQ3R	57
Метод Корнелла	75

Оглавление

Самообъяснение	85
Метод Фейнмана	88
 Глава третья	
КАК ЧИТАТЬ БЫСТРЕЕ И ЗАПОМИНАТЬ БОЛЬШЕ	
	100
Не проговаривайте текст про себя	108
Тренировка для глаз	112
Беглый просмотр текста	119
Внимательность	125
«Как читать книги»	129
 Глава четвертая	
НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ	
	142
План, расписание, цели	149
Как задавать вопросы и извлекать информацию	168
Исследование с нуля	179
Навык самодисциплины	191

Оглавление

Выводы по главам	204
Глава первая. Основные правила	207
Глава вторая. Как обрабатывать информацию ..	209
Глава третья. Как читать быстрее и запоминать больше	212
Глава четвертая. Необходимые навыки и привычки	213

Глава первая

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Те, кто учился в XX веке, хорошо помнят, каким было образование до того, как новые технологии открыли мгновенный доступ к любой информации. Знания тогда получали в различных учебных заведениях: школах, колледжах, университетах. И каким же спросом пользовались всевозможные справочники! Это и понятно: искать сведения самостоятельно больше было негде. Только представьте, как непросто приходилось ученикам и студентам в те «дремучие» времена по сравнению с нынешними!

В таких неменяющихся десятилетиями условиях преподаватели, наставники, родные за нас решали, что и как мы будем изучать. Тот, кто владел нужным знанием, передавал его своим ученикам. А знания, добытые самостоятельно, в отличие от полученных в соответству-

Глава первая. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

ющем учреждении, как правило, считались ненастоящими. Не произведя необходимых действий, не получив определенную бумагу, нельзя было доказать свою компетентность — а значит, невозможно было получить определенную должность и подтвердить свой профессионализм. Человеку без надлежащего образования путь был закрыт.

Какое счастье, что в XXI веке все кардинально изменилось! Самообразование теперь доступно каждому. Любой может удобным ему способом изучать те предметы, знания о которых в прежние времена можно было получить только в высших учебных заведениях, да и то не во всех. Интернет сегодня дает поистине неограниченные возможности для самообразования, будь то гуманитарные или точные науки, искусство, предпринимательство или технологии. Все, что для этого необходимо: устремиться навстречу знаниям — и вот, благодаря онлайн-источникам вы уже получаете первичное представление о нужном предмете.

Сегодня любой может найти что-то в дополнение к основному обучению, либо самостоятельно получить нужные знания. Интересно, что у наиболее ярких, известных представителей современной деловой среды часто нет того образования, без которого в прежние времена их не пустили бы на занимаемые должности. Вот только про-

САМОУЧКОЙ СТАНОВЯТСЯ ЧЕРЕЗ ОПЫТ.
ОПЫТ НЕПРОСТОЙ, ОСОБЕННО ПОНАЧАЛУ,
ОДНАКО ВПОСЛЕДСТВИИ ПРИНОСЯЩИЙ
УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПЛОДЫ.

цесс самообразования все еще воспринимается как нечто трудновыполнимое. Тот, кто развивается самостоятельно, вынужден проявлять двойную собранность, поскольку рядом нет наставников, способных его контролировать. Настраиваться на обучение приходится самому. А еще он остается наедине с собой и в одиночку пытается выудить

Сегодня любой может найти что-то в дополнение к основному обучению, либо самостоятельно получить нужные знания.

смыслы и знания из совершенно незнакомой для себя области. Как в таких условиях понять, в верном ли направлении ты двигаешься?

Данная книга призвана помочь преодолеть все эти препятствия. С ней, в независимости от выбранного направления, вы научитесь получать знания последовательно, непрерывно и грамотно.

Шаг за шагом вы придете к тому, чтобы охотно изучать новое, составлять расписание, вырабатывать полезные привычки и самостоятельно продвигаться в обучении.

Надеюсь, предложенные здесь навыки и доводы окажутся для вас полезными и вдохновят на то, чтобы, изучив один предмет, взяться за новый.

Установка на самообразование полезна не только при самостоятельном обучении. Не во всех учебных заведениях прививают навык правильно учиться, потому что