

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ ЭКЗАМЕНОВ

КАК СДАТЬ
И НЕ СЛОМАТЬСЯ

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ
НА ЕГЭ, СЕССИИ И ЗАЩИТЕ ДИПЛОМА



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ

РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



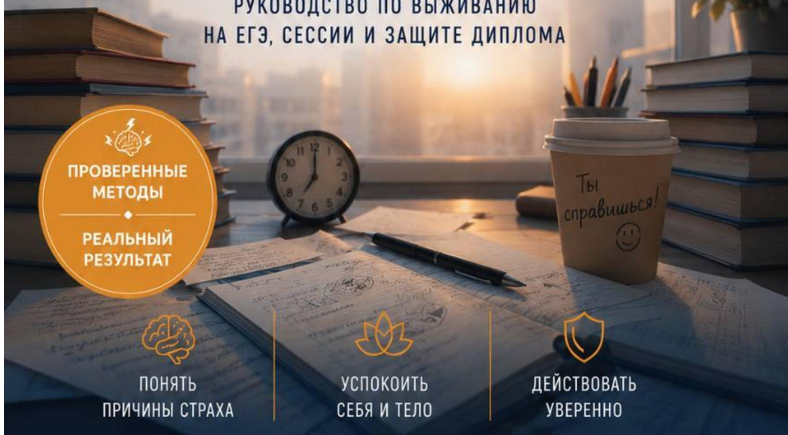
ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



ДЕЙСТВОВАТЬ
УВЕРЕННО



Игорь Светлов
Страх экзаменов. Как сдать
и не сломаться. Руководство
по выживанию на ЕГЭ,
сессии и защите диплома
Серия «Страхи. Простые
решения», книга 2

<https://litres.ru/74049228>
SelfPub; 2026

Аннотация

Экзамен завтра. В голове — пусто. Вроде бы всё учил, но кажется, что знания бесследно испарились. Сердце колотится, уснуть невозможно.

Эта книга не о том, как зубрить учебники. Она о том, как выжить под давлением и заставить свой мозг работать на полную мощность на ЕГЭ, сессии, вступительных тестах или защите диплома.

Никакой воды и дежурных утешений. Только работающие психофизиологические техники:

Как снять кортизоловый блок и вернуть доступ к памяти прямо за партой;

Как правильно провести последние 24 часа перед испытанием;

Что делать здесь и сейчас, если в кабинете накрыла паника;

Как использовать язык тела и переиграть самый каверзный вопрос экзаменатора.

Книгу можно прочесть за один вечер. И разница в твоём состоянии будет заметна уже завтра утром.

Все экзамены проходят. И этот ты тоже сдашь.

Содержание

Вступление. Я знаю эту ночь	5
Глава 1. Почему мозг превращает экзамен в катастрофу	9
Глава 2. Белый лист, пустая голова: что стресс делает с твоим мозгом	15
Глава 3. «Ты должен сдать» — откуда берётся давление и как оно мешает	22
Глава 4. Иллюзия знания: почему «я это читал» не значит «я это знаю»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Страх экзаменов. Как сдать и не сломаться. Руководство по выживанию на ЕГЭ, сессии и защите диплома

Вступление. Я знаю эту ночь

ЕГЭ, ОГЭ, вступительные, сессия...

Если эта книга сейчас в твоих руках, до экзамена, скорее всего, остались считанные дни, а то и часы. И тебе наверняка знакомо это чувство: вроде бы всё учил, но в голове звенящая пустота. Сердце бешено колотится. Уснуть невозможно. Кажется, будто именно сегодня все знания бесследно испарились.

Это не слабость. Это страх перед испытанием. И через него проходил каждый.

Школьные экзамены — первый по-настоящему серьезный рубеж. ОГЭ в девятом классе, ЕГЭ — в одиннадцатом. На тебя устремлены взгляды родителей, учителей, одноклассников. Кажется, на кону стоит буквально всё: репутация, буду-

щее, жизнь. Такого груза ответственности ты не ощущал никогда прежде. Немудрено, что паника накрывает даже самых прилежных учеников.

Позади школа — впереди вуз. И здесь напор только усиливается. Теперь речь идет не об оценке в аттестате, а о выборе пути. Какой университет? Какая специальность? Где и как пройдут следующие четыре, пять, а то и шесть лет? Это не преувеличение: один-единственный день действительно способен изменить судьбу.

Но и потом проверки не кончатся. Профессиональные аттестации, собеседования, тесты в корпорациях — всю жизнь нам приходится что-то доказывать и подтверждать. Казалось бы, за плечами огромный опыт, но волнение не исчезает. Оно возвращается снова и снова.

Известный канадский ученый Ганс Селье, создатель теории стресса, как-то заметил: «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Полное отсутствие тревоги превратило бы нас в апатичных роботов. Волнение перед проверкой знаний — не враг, а знак, что тебе не всё равно. В малых дозах стресс обостряет внимание, ускоряет реакцию и помогает сосредоточиться. Беда начинается, когда он переливается через край и из союзника становится тормозом.

Мне самому доводилось сидеть перед экзаменаторами десятки раз. И я подметил странную закономерность: связь между уровнем подготовки и результатом оказалась куда

слабее, чем принято думать.

Бывало, я зубрил до посинения, чувствовал за собой прочную базу, но именно из-за этого паниковал сильнее всего. Я понимал, что знаю материал, и до смерти боялся оступить. И порой действительно проваливался.

А случалось, шёл сдавать почти без подготовки, на одном азарте. Терять было нечего, и в душе воцарялось странное спокойствие. И всё получалось.

Разумеется, знания необходимы, спорить с этим глупо. Но решающим часто становилось иное — то, что происходит в мыслях. Уровень внутреннего напряжения. Умение взять себя в руки в нужный момент.

В последний раз я сдавал на права. Восемьсот теоретических вопросов, хитрые ловушки в правилах, а следом — выезд в город. Накануне повредил плечо, из-за боли не сомкнул глаз, нервничал так, что места себе не находил. По всем приметам — неминуемый крах. Но экзамен я выдержал. Потому что в решающую минуту сумел переключиться и настроиться.

Об этом и книга.

Она не про то, как вызубрить учебник за ночь до ЕГЭ. Она про порядок в голове — до того, как ты переступишь порог класса, и в ту самую секунду, когда от страха чистый лист бумаги кажется белым пятном.

Здесь нет пустой воды и дежурных утешений вроде «главное — верить в себя». Только рабочие техники. Одни приме-

нили на практике спортсмены мирового уровня, другие подтверждены строгой наукой, третьи выкристаллизовались из горького опыта тех, кто сдавал сессию за сессией и научился выходить победителем.

Читай. Завтра пригодится.

Глава 1. Почему мозг превращает экзамен в катастрофу

Представь на секунду такую картину.

Ты за партой. Перед тобой лист с заданиями. Ты ведь готовился, отлично знал материал — во всяком случае, ещё вчера вечером. Но происходит нечто странное: в голове воцаряется звенящая пустота. Сердце бешено колотится, руки мелко дрожат. Мысли разлетаются, и ни одну не удаётся поймать, а строчки в билете плывут перед глазами.

Что это? Ты ведь всё выучил. Почему наваждение накрывает в самый ответственный момент?

Чтобы разобраться, придётся на минуту заглянуть внутрь собственной черепной коробки. И не ради красивой научной теории, а ради того, чтобы перестать винить себя в слабости. То, что с тобой происходит, абсолютно закономерно. Через это проходит каждый.

Древний мозг в современном мире

Человеческий мозг формировался миллионы лет. И всё это время у него была единственная главная задача: выжить. Не выдержать ЕГЭ, не получить пятёрку, не поступить в университет. Просто уцелеть — здесь и сейчас, любой ценой.

Для этого в нас встроена система экстренного реагирования. Стоит мозгу уловить угрозу — любую, — как он мгновенно бьёт в набат. Надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол. Пульс взлетает, дыхание перехватывает, мышцы каменеют. Кровь отливает от пальцев и приливает к крупным мышцам. Тело готово к одному из двух: драться или бежать.

В первобытные времена, когда навстречу выходил хищник или враждебное племя, этот механизм работал безупречно. Но есть беда: эволюция не научила наш древний мозг различать саблезубого тигра и экзаменационный билет.

Для подкормки экзамен — это смертельная опасность. На кону статус, будущее, отношение близких. А падение в глазах соплеменников древний мозг считает так же остро, как физическую гибель. Нейробиологи доказали: зоны мозга, которые активируются при социальном отвержении, во многом совпадают с теми, что реагируют на физическую боль. Эволюция сделала нас такими не случайно — для предков изгнание из племени означало верную смерть.

Вот организм и врубает сирену на полную мощность. Мозг просто делает то, для чего создан, характер тут ни при чём.

Почему страх не смотрит в зачётку

Вот что важно уяснить: предэкзаменационный мандраж

никак не связан с тем, сколько ночей ты провёл за учебниками. Накрывает и отличников, и закоренелых троечников, и школьников, и аспирантов. Паникуют и те, кто знает предмет назубок, и те, кто открыл конспект за час до зачёта.

По оценкам исследователей, экзаменационной тревоге подвержены от четверти до сорока процентов учащихся. Это не горстка трусов — это без малого половина аудитории, когда-либо заходившей в класс на проверку знаний.

Всё потому, что страх питается не пробелами в памяти, а самой обстановкой. Запертая дверь, чужие суровые лица, тикающие часы, давящее ощущение, что тебя оценивают и выносят вердикт. Для нашего серого вещества это маркеры западни. Ловушка захлопнулась — и организм выдаёт автоматическую реакцию, не спрашивая разрешения и не интересуясь твоими часами над книгами.

Три головы одного дракона

Психологи, изучающие природу такой тревоги, делят её на три основных потока, которые обычно бытуют одновременно.

Первый — **страх неизвестности**. Что попадётся в билете? О чём спросит экзаменатор? Вдруг вытянешь тот единственный раздел, который не успел повторить? Мозг терпеть не может неопределённости. Если у него нет точного сценария, он на всякий случай моделирует худший из возможных

вариантов и держит оборону на максимуме.

Второй — **синдром неполноценности**. Навязчивое чувство, будто ты недоучил, другие подготовлены лучше, а твоих знаний вот-вот не хватит. Этот подсознательный червь самый коварный: он грызет даже тех, кто зазубрил предмет до последней запятой. Чем больше знаешь, тем яснее видишь, сколько ещё осталось за рамками. Сами знания становятся источником тревоги.

Третий — **страх завышенных ставок**. Ощущение, будто от этих нескольких часов зависит вся дальнейшая жизнь, репутация и мир в семье. Тот же ЕГЭ преподносится не как обычный срез знаний, а как окончательный приговор. Чем выше кажется цена ошибки, тем сильнее парализует ужас и тем хуже в итоге соображает голова.

Все три страха переплетаются, распаяя друг друга. И каждый из них абсолютно нормален — просто потому, что им подвержены все, кто хоть раз замирал перед дверью экзаменационного кабинета.

Стресс как топливо

Здесь стоит прояснить одну важную деталь, которую часто упускают из виду.

Лёгкое волнение перед испытанием — это не патология. Это ценный ресурс.

Когда адреналин поступает в кровь строго отмеренными

дозами, он работает на тебя: обостряет зрение и слух, ускоряет мышление, помогает предельно сосредоточиться. Именно поэтому профессиональные атлеты перед стартом не пытаются успокоиться до состояния сонливости — они заставляют предстартовый мандраж работать на результат.

Известный журналист Эдвард Р. Мёрроу как-то заметил: «Без всякого стресса мы были бы просто апатичными». Стресс означает, что тебе не всё равно. Что ты хочешь сдать хорошо, что тебе важен результат. Это не враг, это двигатель.

Беда приходит, когда напряжение переливается через край. Перешагнув критическую отметку, тревога начинает выжигать логику. Именно тогда путаются мысли, отказывает память, и человек, способный ещё вчера прочитать наизусть целую главу, не может вспомнить элементарную формулу. О том, почему это происходит физически, мы поговорим в следующей главе.

У каждого своя граница между «полезным» и «разрушительным» стрессом. Но главное — этим порогом можно и нужно управлять. О том, как сдвигать эту границу, мы и написали эту книгу.

Короче говоря

- Мозг видит в экзамене угрозу для жизни и запускает панику автоматически. Это чистая биология, а не слабость характера.

- Уровень подготовки не защищает от мандража: отличники бледнеют перед дверью класса точно так же, как и прогульщики.

- Умеренное волнение помогает сдать тест лучше. Цель — не избавиться от него полностью, а удержать в узде.

Глава 2. Белый лист, пустая голова: что стресс делает с твоим мозгом

Это случается внезапно.

Ты берёшь билет, садишься за стол, читаешь первый вопрос — и вдруг понимаешь, что не можешь вспомнить ровным счётом ничего. Не какую-то сложную деталь, а вообще ни единого слова. Тема, которую ты повторял вчера вечером, испарилась. Формула, отскакивавшая от зубов, растворилась. В голове — звенящий белый шум.

Это ступор. Одно из самых пугающих ощущений, которые можно испытать на экзамене. В эту секунду обычно накрывает паническая мысль: «Со мной что-то не так. Я всё забыл. Это провал».

На самом деле с тобой всё в порядке. Просто твой мозг сделал именно то, для чего создан эволюцией. Только совсем не вовремя.

Что происходит внутри: кортизол, адреналин и твой личный архив

В мозге есть структура, которая называется гиппокамп. Это своего рода архив — именно он отвечает за хранение и извлечение долговременных воспоминаний. Всё, что ты

учил — даты, формулы, правила, термины — хранится там.

Когда ты спокоен, доступ к этим закромам открыт. Стоит подумать о нужной теме, как необходимая информация тут же приходит на ум. Всё работает плавно и быстро.

Но в разгар паники надпочечники выбрасывают в кровь гормоны стресса. Адреналин бьёт мгновенно: пульс взлетает, мышцы каменеют, внимание сужается до точки прямо перед тобой. Следом включается кортизол, и его эффект куда разрушительнее: при высоком уровне этого гормона гиппокамп буквально замирает. Доступ к архиву перекрывается.

Это не метафора, а чистая физиология. Нейробиологи зафиксировали этот эффект в десятках исследований. Кортизол не стирает воспоминания, он просто временно запирает дверь в хранилище.

Именно поэтому, едва ты выходишь с экзамена в коридор и напряжение спадает, в голове вдруг всплывает всё то, что ты «не мог вспомнить» минуту назад. Уровень кортизола падает — и заветная дверь снова распахивается. Знания всё это время были на месте, просто их временно забаррикадировал стресс.

Рабочая память и почему тревога её съедает

Есть ещё один важный элемент этой истории — рабочая память.

Если долговременная память — это архив, то рабочая па-

мать — письменный стол, на котором ты раскладываешь нужные бумаги прямо сейчас. Именно она позволяет одновременно удерживать в голове условие задачи, промежуточные вычисления и формулировать связный ответ.

Объём этого «стола» строго ограничен. И вот в чём беда: тревога оккупирует его физически. Навязчивые мысли — «а вдруг провалюсь», «все на меня смотрят», «времени в обрез», «родители расстроятся» — занимают драгоценные ресурсы и вытесняют оттуда учебный материал.

Профессор психологии Сиан Бейлок и её коллеги из Чикагского университета провели показательный эксперимент. Студентов с высоким уровнем экзаменационной тревоги попросили перед тестом в течение десяти минут записывать на бумаге все свои страхи и переживания. Просто выплеснуть хаос из головы на черновик — без цензуры и попыток найти решение.

Результат изумил даже самих исследователей: оценки этих студентов заметно выросли. Не потому, что они вдруг поумнели, а потому, что они освободили свою рабочую память. Смахнули со стола лишний мусор и смогли нормально соображать.

Проще говоря: чем сильнее ты паникуешь, тем меньше у тебя оперативной мощности, чтобы думать.

Почему ловушка захлопывается над прилежными

Вот парадокс, который сбивает с толку: ступор чаще всего накрывает не тех, кто бил баклуши, а тех, кто готовился на совесть.

Объясняется это просто. Прогульщик идёт на экзамен с лёгким сердцем — терять ему нечего, ожидания нулевые, давления никакого. Тот же, кто учил ночами, несёт за плечами тяжеленный груз чужих и своих надежд. На него давят учителя, родители, собственное тщеславие. Он знает, что обязан сдать хорошо. И именно этот неподъёмный груз ответственности запускает лавину тревоги.

Чем больше сил вложено в подготовку, тем выше кажутся ставки. Тем страшнее потерять лицо. И тем выше риск поймать ступор.

Жестокая ирония экзаменационного стресса. Но понимание этого механизма — уже половина победы. Когда осознаёшь, почему голова вдруг опустела, перестаёшь винить себя. А это первый шаг к спасению.

Почему «это просто биология» — важная мысль

Это звучит просто, но работает безотказно.

Когда человек в ступоре начинает корить себя: «Я ничтожество, я ничего не помню, я всё завалю», — уровень стресса только растёт. Кортизол продолжает блокировать гиппокамп, паника нарастает, и ловушка захлопывается ещё сильнее. Это замкнутый круг, и волевым усилием его не разорвать.

Но стоит сказать себе: «Стоп. Я знаю, что происходит. Это кортизол. Обычная биологическая реакция. Мои знания никуда не делись, просто временно перекрыт доступ к памяти. Нужно немного снизить напряжение, и всё вернётся», — как ситуация меняется. Не волшебным образом и не в ту же секунду, но цепная реакция паники прерывается. А это уже немало.

Понимание механизма возвращает ощущение контроля. А контроль сам по себе умиряет тревогу. Ты больше не жертва непонятого сбоя — ты хозяин положения, который понимает, что делать.

Что делать прямо в классе, если память отказала

Итак, ты за партой. Смотришь в билет, а в голове пусто. Вот четкий порядок действий — чистая практика.

1. Остановись и подыши. Не пытайся героически бурить взглядом лист в надежде, что ответ материализуется сам. Отложи ручку. Сделай медленный вдох на четыре счё-

та, задержи дыхание на четыре счёта и плавно выдохни тоже на четыре. Повтори три-четыре раза. Это не медитация, а физиология: глубокий выдох включает парасимпатическую нервную систему, которая тормозит выработку гормонов стресса. Психика получает сигнал: «Угрозы нет, можно работать».

2. Вылей тревогу на бумагу. Возьми черновик и начни быстро выписывать всё, что крутится в голове в эту секунду. Не ответы на вопросы, а именно свои страхи: «я ничего не помню», «мне страшно», «сейчас начнется паника», «времени мало». Этот приём разгружает рабочую память. Ты переносишь хаос из головы на бумагу, и в мыслях сразу становится просторнее.

3. Зацепись за любую мелочь. Не пытайся сразу выдать безупречный развёрнутый ответ. Вспомни хоть что-то смежное — любое правило, имя, схему или ассоциацию, которая связана с темой хотя бы косвенно. Память устроена ассоциативно. Потянув за одну ниточку, ты начнёшь разматывать весь клубок, и нужная тема постепенно всплывёт сама.

4. Переключись. Если задание заблокировано намертво — не топчись на месте и не теряй драгоценные минуты. Перейди к следующему вопросу или к самой лёгкой задаче в тесте. Пока ты занят другой работой, подкорка продолжит фоновый поиск на запертом складе. И нередко ответ приходит сам — именно тогда, когда ты перестал выжимать его силой.

Ступор — это не тупик. Это всего лишь пауза. И она заканчивается.

Короче говоря

- Стресс блокирует память физически: кортизол снижает активность гиппокампа, временно перекрывая доступ к знаниям, но сами они никуда не исчезают.
- Тревожные мысли оккупируют рабочую память, не оставляя места для логики и вычислений. Паника крадёт у тебя способность соображать.
- Справиться со ступором можно прямо за партой: дыхательная пауза, «слив мыслей» на черновик и переключение внимания быстро возвращают доступ к заблокированной информации.

Глава 3. «Ты должен сдать» — откуда берётся давление и как оно мешает

Есть страх самого экзамена. А есть глухая тревога, которая заводится гораздо раньше — ещё дома, за недели, а то и месяцы до испытания. Это страх не коварного билета и не строгого экзаменатора, а кое-чего погорше. Страх не оправдать надежд.

Маму, которая каждый вечер за ужином как бы невзначай спрашивает: «Ну что, готовишься?» Отца, бросившего вскользь, что в этот вуз поступают только серьёзные люди. Учительницу, которая без конца повторяет, что ты — главная надежда школы. Одноклассников, перед которыми до смерти не хочется ударить в грязь лицом.

Этот подсознательный страх часто оказывается куда сильнее паники в самом кабинете. И он начинает подтачивать твои силы задолго до того, как ты переступишь порог школы или университета.

Чужие амбиции на твоих плечах

Родители хотят для нас лучшего. Это закон природы, и

спорить с ним глупо. Но между «хотеть как лучше» и «знать, как лучше» — огромная пропасть.

Чаще всего то, что старшее поколение считает единственно верным выбором — лишь слепок их собственного жизненного опыта, былых страхов и нереализованных амбиций. Юрист, врач, экономист — профессии, которые в их молодости ассоциировались со стабильностью, достатком и уважением. Престижный институт — потому что диплом с громким именем казался автоматическим пропуском в сытую жизнь.

Но мир меняется стремительно. Настолько быстро, что даже самые проницательные мамы и папы не способны предугадать, какие навыки пригодятся через пять-десять лет. Специальности, которые сегодня кажутся железобетонно надёжными, завтра могут раствориться в автоматизации. А то, что сейчас звучит для родителей как несерьёзное чудачество, превращается в индустрию будущего.

Взять хотя бы бум генеративного искусственного интеллекта и нейросетей, который перевернул рынок труда буквально за пару лет. Ещё недавно об этом рассуждали только гики, а сегодня умение грамотно составить промпт и настроить ИИ-инструменты ценится выше многих классических дипломов. Что выстрелит завтра — не предскажет ни один авторитетный футуролог.

Это не значит, что близкие желают тебе зла. Это значит лишь то, что они заперты в своей картине мира. Когда они

давят, требуя во что бы то ни стало поступить на конкретный факультет, ими движет любовь и панический страх за твою судьбу, а не желание сломать тебе жизнь.

Но легче от этого понимания не становится. Груз ожидания всё так же давит на плечи.

Как чужие надежды блокируют мышление

Психологи называют это страхом социальной оценки. Это особый вид тревоги, который к самой проверке знаний отношения не имеет. Ты боишься не тестов. Ты боишься того самого взгляда. Того самого разговора на кухне. Минуты, когда придётся выдать из себя: «Я срезался».

И тут захлопывается ловушка: чем сильнее ты прокручиваешь в мыслях этот кошмар, тем хуже соображает голова. Мы уже разбирали, как кортизол сжигает оперативную память — так вот, страх разочаровать близких запускает этот погром с тройной силой. Паника оккупирует ментальные ресурсы, не оставляя места для учёбы.

Ты садишься за конспекты — и не можешь связать двух слов. В голове крутится не формула, а воображаемый суд предков после провала. Ты перечитываешь параграф пятый раз подряд и видишь фигу. Часы идут, толку ноль, а внутри растёт глухое раздражение. Это не лень и не внезапное отупение. Это стресс, который пожирает твоё внимание задолго до того, как ты вытянешь билет.

Перфекционизм как мина замедленного действия

Из давления чужих ожиданий неизбежно вырастает перфекционизм. Если тебе с первого класса твердили, что ты должен быть круглым отличником, в голове намертво отпечатывается установка: любой результат, кроме идеального — это позор.

И вот ты начинаешь готовиться к ЕГЭ с девизом: «Только сто баллов. Всё или ничего». Со стороны это выглядит как завидная целеустремлённость. На деле это мина замедленного действия под твоей психикой.

При таком настрое любая осечка в процессе учёбы воспринимается как катастрофа. Ошибся в тесте — значит, я ничтожество. Забыл правило — значит, я обречён. Каждая пометка в черновике ощущается не как нормальный рабочий момент, а как доказательство собственной неполноценности.

Американский писатель Скотт Беркун в своей книге «Дизайн твоего времени» высказался об этом предельно чётко: «Ваш настрой перед экзаменом должен быть таким: знайте свои цели, работайте изо всех сил, но не ждите от себя абсолютного совершенства. Это вредно».

Вредно не потому, что это снижает планку. А потому, что перфекционизм намертво парализует волю. Человек, кото-

рый панически боится сделать работу неидеально, подсознательно начинает откладывать её на потом. В итоге он либо не делает ничего, либо учит в таком диком напряжении, что на самом экзамене неизбежно ловит ступор.

Как снять этот груз

1. Отдели чужие ожидания от собственных целей.

Это чертовски трудно, особенно когда на тебя давят люди, которых ты искренне любишь. Но это жизненно необходимо. Сдавать экзамен тебе, а не маме с папой. Сидеть в аудитории тебе. И разгребать последствия любого исхода — тоже тебе. Задай себе жесткий вопрос: «Если из уравнения убрать гордость учителей и амбиции родственников — чего хочу именно я? К чему у меня по-настоящему лежит душа?» Ответ вряд ли всплывёт сию минуту, но сам вектор мысли вернёт тебе почву под ногами.

2. Сдвинь фокус с финиша на процесс.

Вместо парализующего заклинания «я обязан сдать на максимум» скажи себе: «Сегодня я просто разберу вот эти три темы». Вместо «я должен поступить на бюджет» — «сейчас я делаю лучшее из того, на что способен в данный конкретный час». Это не капитуляция и не слабость. Это единственный способ заставить серое вещество работать эффективно — когда всё внимание направлено на то, что ты контролируешь здесь и сейчас, а не на туманное завтра.

3. Помни: один экзамен не решает ничего.

Ни один. Мы подробно разберём это в финале книги. Но уже сейчас важно уяснить: то, что в семнадцать лет кажется роковой развилкой и концом света, на поверку оказывается лишь одним из сотен возможных маршрутов. Жизнь куда длиннее, гибче и изобретательнее любого бланка строгой отчётности.

Короче говоря

- Страх не оправдать чужих надежд часто бьёт по мозгам сильнее, чем сам экзамен, блокируя память ещё на этапе подготовки.

- Родители дают не со зла, а от тревоги, но их представления о «престижных профессиях» безнадёжно устарели в мире нейросетей и быстрых изменений.

- Перфекционизм парализует волю. Смени установку «я обязан всё сделать безупречно» на «я делаю максимум возможного прямо сейчас» — и учиться станет в разы легче.

Глава 4. Иллюзия знания: почему «я это читал» не значит «я это знаю»

Вот сцена, которая знакома почти каждому.

За три дня до экзамена ты садишься за конспекты. Перелистываешь первую страницу — всё понятно. Читаешь вторую — тоже никаких сложностей. Листаешь дальше: материал знакомый, формулировки узнаваемые, суть кажется очевидной. Ты закрываешь тетрадь с лёгким сердцем: «Ну, в общем, тему я освоил. Можно со спокойной совестью ложиться спать».

А потом ты приходишь на экзамен, вытягиваешь билет — и не можешь выжать из себя ни строчки.

Что произошло? Ты ведь читал, сидел над книгами, всё понимал. Куда же всё делось?

Никуда не делось. Просто ты не знал этот материал. Ты его всего лишь узнавал. А это принципиально разные вещи.

Узнавание против вспоминания

Когда ты бегло просматриваешь конспект или учебник, подкорка выполняет простейшую механическую рабо-

ту: сравнивает то, что видит глаз, с тем, что уже где-то встречалось раньше. «А, это я помню. Это мы проходили. Тут всё ясно». Такое узнавание — процесс пассивный, он не требует от серого вещества почти никаких усилий.

Экзамен же устроен иначе. Там перед тобой лежит чистый лист бумаги. Никаких подсказок, никаких наводящих фраз под рукой нет. Тебе нужно не узнать знакомый текст, а вспомнить его. То есть выудить информацию из закров памяти самостоятельно, без всякой опоры на печатное слово.

И вот тут выясняется, что узнавание и вспоминание — навыки совершенно разные. Можно без труда понимать текст при чтении, но оказаться абсолютно беспомощным, когда нужно изложить его по памяти. Именно этот капкан психологи и называют иллюзией знания: ложное ощущение полной готовности при полном отсутствии навыка осознанного воспроизведения.

Это не глупость и не лень, а естественное лукавство нашей памяти. Но стоит разгадать этот фокус, и ты сможешь в корне изменить подход к учёбе.

Почему пассивное повторение бесплодно

Большинство школьников и студентов штурмуют экзамены по одной схеме: читают конспект, перечитывают учебник, ещё раз пролистывают шпаргалки. Кто-то для пущей важности подчеркивает строчки ярким маркером или выписывает

тезисы.

Всё это создаёт видимость бурной деятельности. Но для долговременной памяти такая работа почти бесполезна, поскольку она пассивна. Мозг послушно впитывает готовую информацию, но совершенно не тренирует навык её извлечения.

Представь, что ты решил научиться жонглировать. Можно часами крутить обучающие ролики, читать методички, разбирать траекторию полета мяча и изучать биографии цирковых артистов. Но пока ты не возьмёшь в руки снаряды и не начнёшь их подбрасывать, роняя и подбирая, ты не сдвинешься с мёртвой точки. Теоретическое знание о жонглировании и реальное умение удержать три мяча в воздухе — вещи из разных миров.

С памятью история та же. Пассивное чтение — это всего лишь просмотр чужого видео. Активное вспоминание — это твоя личная тренировка с мячами.

Извлечение информации: как это работает на деле

Активное вспоминание требует жесткого правила: ты закрываешь книгу и пробуешь воссоздать материал сам, без подглядывания и подсказок. Ты буквально вытряхиваешь из головы всё, что успело там зацепиться по нужной теме.

Делать это можно по-разному:

- Закрывать тетрадь и пересказать параграф вслух своими словами, как живому собеседнику.
- Взять черновик и набросать тезисы, формулы и даты, не сверяясь с первоисточником.
- Заранее составить список каверзных вопросов к тексту и попытаться ответить на них в режиме реального зачёта.
- Попросить друга или родителей устроить тебе жесткий перекрёстный допрос по теме.

Каждый раз, когда ты заставляешь себя вспомнить правило без шпаргалки, ты тренируешь именно те ментальные мускулы, которые пригодятся на экзамене. Заодно ты устраиваешь себе честную проверку: не тешишь себя иллюзиями «я вроде бы помню», а точно видишь, что знаешь на самом деле.

Поначалу будет не по себе. Стоит захлопнуть учебник и начать пересказ, как обнаружится, что в сухом остатке у тебя лишь пара невнятных фраз. Это бьёт по самолюбию. Но такая горькая правда спасительна: лучше обнаружить прорехи в знаниях дома за три дня до теста, чем у стола экзаменатора.

Метод Фейнмана: объясни это пятилетнему ребёнку

Один из самых надежных способов проверить, глубоко ли ты залез в тему, — попробовать растолковать её простыми словами тому, кто в ней ничего не смыслит. Ребёнку, бабуш-

ке или собственному коту.

Этот приём сделал популярным нобелевский лауреат по физике Ричард Фейнман. Он твердил: если ты не можешь объяснить научную концепцию на пальцах, значит, ты сам её не понимаешь. Ты просто заучил термины, создав иллюзию понимания.

Проверь себя на любой сложной теме из билетов прямо сейчас. Закрой учебник, представь перед собой дилетанта и расскажи ему суть — без заумных слов, без книжных оборотов, с нуля, на живых примерах.

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.