НАВЫКИ НА ВЕКА

1 2 3 4

Стратегический курс для поколения XXI–XXII веков



КНИГА 1

Мир навыков

Почему одни навыки живут неделю, а другие — века

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат педагогических наук

Для школьников 5–11 классов

12+

Национальная Академия Предпринимательства

Анатолий Жигайлов

Навыки на века.
Книга 1. Мир навыков

«Автор»
2026

Жигайлов А. В.

Навыки на века. Книга 1. Мир навыков / А. В. Жигайлов — «Автор», 2026

Профессии появляются и исчезают, машины берут на себя всё больше работы. Какие умения устареют, а какие останутся с тобой на всю жизнь? Первая книга серии «Навыки на века» — карта навыков для школьников 5–11 классов: как действие становится навыком, какие навыки ценятся выше, как они менялись за 200 лет и какие переживут века. В каждой главе — история мастера и практикум. В результате у тебя появляется ясная карта: какие навыки решат, кем ты станешь, и что шлифовать в первую очередь.

© Жигайлов А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Мир навыков 6
Зачем тебе эта книга 8
Каждая глава устроена одинаково 9
Что такое навык 11
Навык — это что? 12
Четыре ступени 13
Одна лестница на примере велосипеда 14
Три признака настоящего навыка 15
Твой возраст 16
Сделай сейчас 17
Задание 1. Почувствуй разницу 17
Задание 2. Разложи свои навыки по ступеням 18
Итог 19
Навыков — миллион 20
Почему их нельзя сосчитать 21
Посчитаем грубо 22
Что из этого следует 23
Твой возраст 24
Сделай сейчас 25
Отметь всё, что ты умеешь 25
Нарисуй своё дерево 27
Итог 28
С первого дня жизни 29
Лента первых навыков 30
Как учится малыш — пять правил 31
Твой возраст 33
Сделай сейчас 34
Задание 1. Если бы ты учился, как малыш 34
Задание 2. Интервью с родителями 35
Итог 36
Как мозг превращает действие в навык 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Анатолий Жигайлов
Навыки на века. Книга 1. Мир навыков

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Мир навыков

Полное издание · Части I–IV · 20 глав

Анатолий Жигайлов
Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук

УДК 159.923.2-053.6+331.5
ББК 88.37я92+65.24я92
Ж68 Жигайлов, А. В. Навыки на века. Книга 1. Мир навыков : для школьников 12–18 лет / А. В. Жигайлов. — Ставрополь : А. В. Жигайлов, 2026. — 115 с. : ил. — (Навыки на века ; кн. 1). — Текст : электронный.

Профессии появляются и исчезают, машины берут на себя всё больше работы. Какие умения устареют, а какие останутся с тобой на всю жизнь? Первая книга серии «Навыки на века» — карта навыков для школьников 5–11 классов: как действие становится навыком, какие навыки ценятся выше, как они менялись за 200 лет и какие переживут века. В каждой главе — история мастера и практикум. В результате у тебя появляется ясная карта: какие навыки решат, кем ты станешь, и что шлифовать в первую очередь.

Серия «Навыки на века» · Книга 1

12+

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-6030586-6-5

ISBN 978-5-6030586-6-5



© Жигайлов А. В., 2026
© Национальная Академия Предпринимательства, оформление, 2026

СЛОВО АВТОРА

Зачем тебе эта книга

Тебе двенадцать, четырнадцать или семнадцать — и тебе предстоит жить и работать в мире, который меняется быстрее, чем когда-либо. Профессии появляются и исчезают, машины и искусственный интеллект учатся делать то, что вчера умел только человек. Но есть навыки, которые не устаревают веками. Их мы и называем вековыми.

Для кого эта книга. Для школьников 5–11 классов, которые хотят понимать, на что тратить свои годы учёбы. Для тех, кто слышит «учись, пригодится» и хочет знать — что именно пригодится и почему.

Чем она полезна. Ты узнаешь, как действие превращается в навык и почему одни умения забываются, а другие остаются на всю жизнь; какие бывают навыки и за какие из них платят больше; как менялись навыки за 200 лет — от пашни до искусственного интеллекта; и какие из них переживут века. В каждой главе — история мастера, задания для твоего возраста и практикум на пять минут.

На что она работает. На четыре цели, которые стоит поставить себе уже сейчас: найти и раскрыть свою суперсилу, превращать идеи в результаты, закалять характер и развивать мышление, стать мастером своего дела. Как именно книга к ним ведёт — в первой главе.

Что ты получишь. Ясное понимание, какие навыки решат, кем ты станешь, — и свой план: что шлифовать в первую очередь. Это первая из четырёх книг серии «Навыки на века»: вторая учит пяти «быстрым» навыкам, третья — пяти «сильным» навыкам характера, четвёртая — умению учить себя самому.

Читай по одной главе в день и не пропускай практикум: книга работает только тогда, когда ты делаешь, а не просто читаешь. Через месяц ты будешь смотреть на свои умения совсем другими глазами.

Анатолий Жигайлов, Заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Каждая глава устроена одинаково

Крючок — факт или вопрос, с которого начинается глава
Суть — главная мысль одной фразой
Как это делают мастера — история реального человека
Твой возраст — задания для 12–14, 14–16 и 16–18 лет: выбери свои
Сделай сейчас — практикум на 4–6 минут прямо в книге
Шаг на неделю — одно дело, которое закрепит главу
Задания для своего возраста ищи в блоке «Твой возраст»: 12–14, 14–16 или 16–18 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Что такое навык 8
1. 01Навык — это что? 9

Знание → умение → навык → мастерство
2. 02Навыков — миллион 13

Почему свои навыки невозможно пересчитать
3. 03С первого дня жизни 19

Как малыш осваивает ходьбу и речь — и что это говорит о тебе
4. 04Как мозг превращает действие в навык 24

Три стадии: думаю → получается → делаю не думая
5. 05Почему велосипед не забывается, а формулы — да 29

Два ящика памяти
6. 06Лестница мастерства 34

Новичок, ученик, умелец, мастер, профи
Часть II. Карта навыков 40
1. 07Группы навыков 41

Бытовые, учебные, социальные, цифровые, профессиональные
2. 08«Твёрдые» и «мягкие» навыки 45

И за что работодатели платят больше
3. 09Навыки характера 50

Что учёные называют некогнитивными навыками
4. 10Навыки в профессии 55

Хирург, пилот, программист, предприниматель
5. 11Навыки и деньги 60

Как уровень навыка превращается в доход
Часть III. 200 лет навыков 66
1. 12Около 1826 года: эпоха ремесла и пашни 67

Навыки рук, терпения и наблюдения
2. 13Век фабрик 71

Грамотность, точность, дисциплина
3. 14Век инженеров 76

Расчёт, чертёж, техническое мышление
4. 15Век компьютеров и интернета 81

Работа с информацией, языки, общение
5. 16Эпоха искусственного интеллекта 86

Что машина делает лучше, а что — только человек
Часть IV. Навыки, которые переживут века 92
1. 17Навыки-однодневки и навыки-долгожители 93

Что исчезло за 200 лет, а что осталось
2. 18Прогностические навыки 97

Как заглянуть в 2050 и 2100 год
3. 19Карта вековых навыков 102

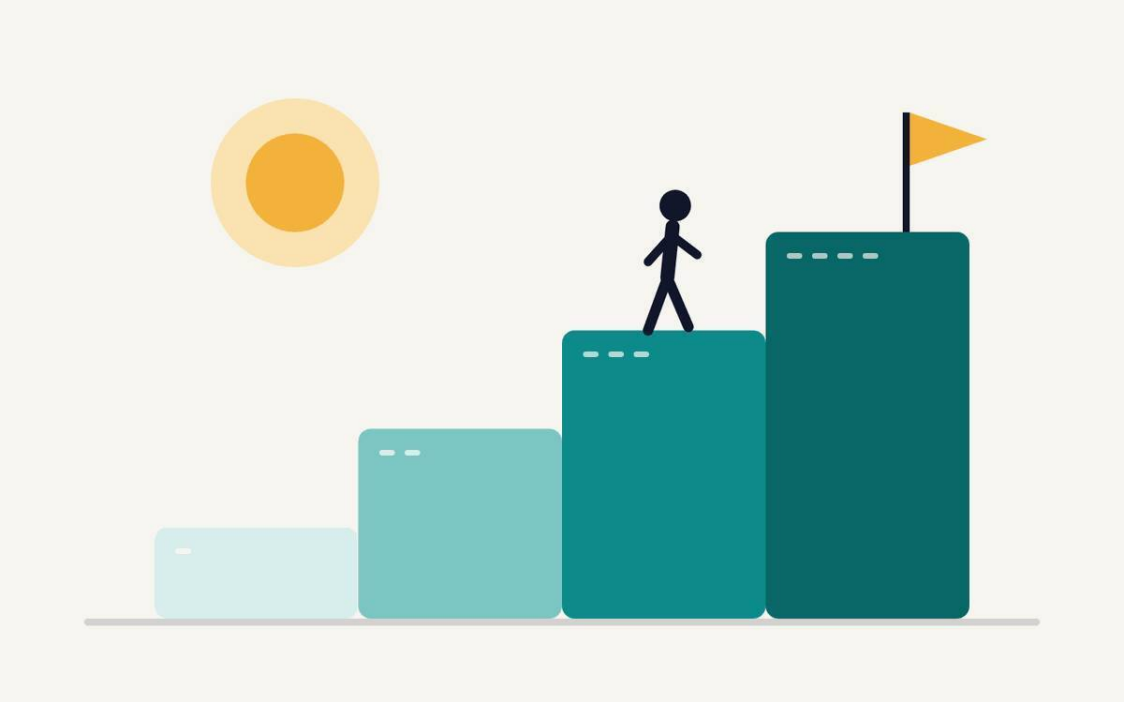
Пять сильных, пять быстрых, мышление, самообразование
4. 20Конкурентоспособность 107

Почему вековые навыки решают, кем ты станешь
Об авторе 114

ЧАСТЬ
I

Что такое навык

Шесть глав о том, как рождается и растёт любое умение — и как вырастить его быстрее.



Навыки на века · Книга 1 «Мир навыков» · Часть I · Глава 1 из 20 · ≈ 12 минут

Навык — это что?

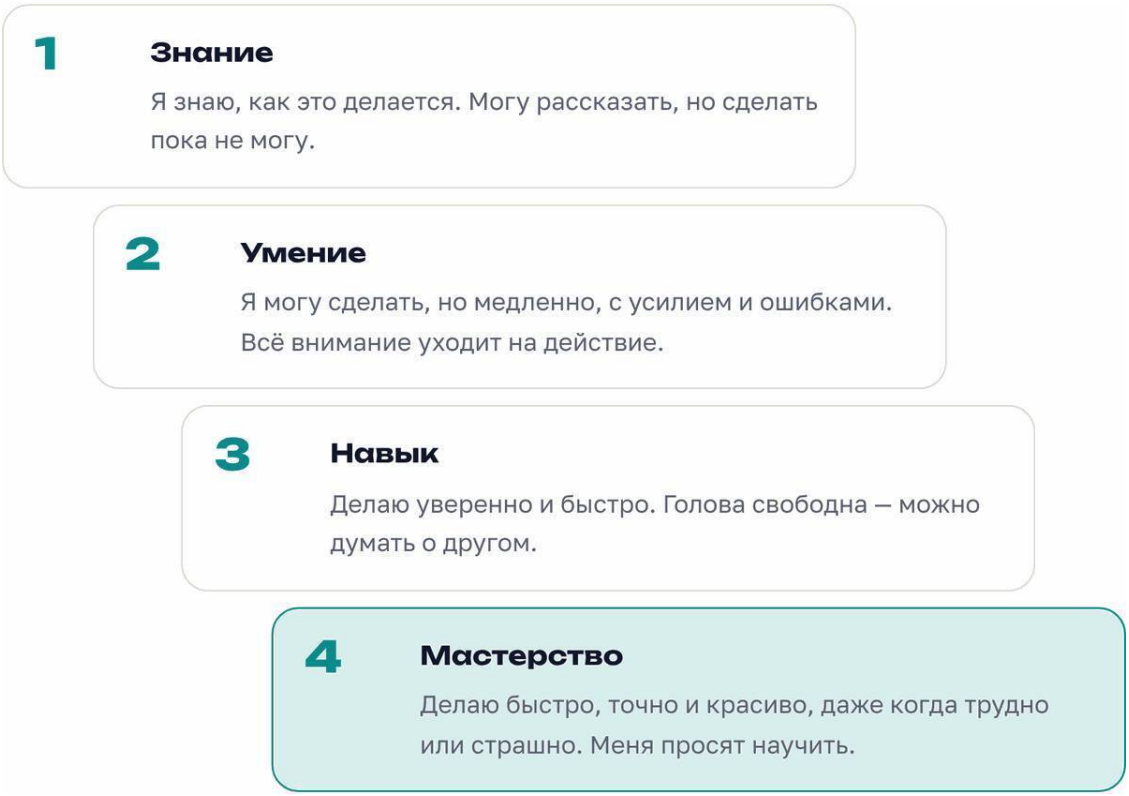
Сегодня утром ты завязал шнурки, почистил зубы и разблокировал телефон — и даже не заметил этого. А когда-то каждое из этих действий было для тебя **трудной задачей**. Ты справился с ней и забыл, что это было трудно. Именно так работает навык.

СУТЬ ГЛАВЫ В ОДНОЙ ФРАЗЕ

Знать — мало. Навык — это то, что ты делаешь хорошо, быстро и не думая. И его можно вырастить.

Четыре ступени

Любое дело — от езды на велосипеде до работы хирурга — человек проходит по одной и той же лестнице. Важно понимать, на какой ступени ты стоишь, потому что от этого зависит, что делать дальше.



Подняться со ступени на ступень помогает только одно — повторение с вниманием к ошибкам.

Одна лестница на примере велосипеда

Ступень
Что происходит
Куда смотрит внимание

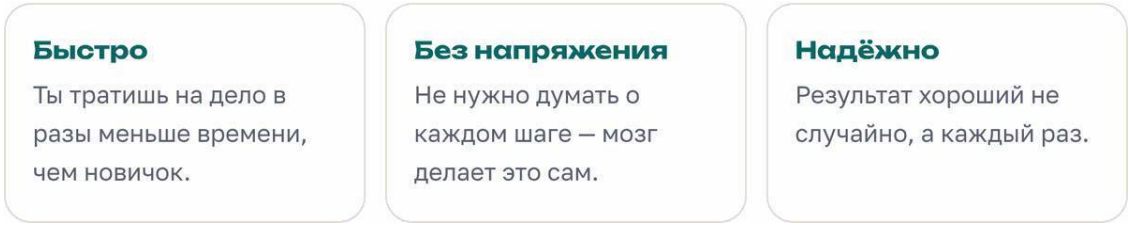
Знание
Ты видел, как катаются другие: крутить педали и держать руль
На объяснение взрослого

Умение
Едешь, виляешь, падаешь, держишься за чью-то руку
На каждое движение ног и рук

Навык
Едешь ровно и одновременно болтаешь с другом
На дорогу и разговор

Мастерство
Проезжаешь горную трассу, прыгаешь, учишь младших
На сложность маршрута и стратегию

Три признака настоящего навыка



Запомни первый признак. Ему посвящена целая книга серии — «Пять быстрых». Скорость при высоком качестве и отличает профессионала от любителя.

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ МАСТЕРА

Посадка на реку за 208 секунд

15 января 2009 года самолёт со 155 людьми на борту взлетел из Нью-Йорка. Меньше чем через две минуты в оба двигателя попала стая птиц — и они отказали. У командира Чесли Салленбергера не было времени читать инструкции и долго думать.

Он принял решение садиться на реку Гудзон — и посадил самолёт на воду. Все 155 человек остались живы. Позже Салленбергер говорил, что спасли пассажиров не удача, а десятки лет тренировок: каждое действие было отработано так, что в самый страшный момент руки и голова работали сами.

208 с
от удара птиц до посадки на воду
≈ 20 000
часов налёта у командира
155 из 155
человек спасены

Вот что такое четвёртая ступень: мастер действует точно тогда, когда у других нет ни секунды на раздумье.

Прежде чем идти дальше, договоримся, зачем тебе вся эта карта навыков. Она нужна для четырёх целей — и каждая глава книги работает хотя бы на одну из них.

 # ЧЕТЫРЕ ЦЕЛИ, НА КОТОРЫЕ РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

1. Найти и раскрыть свою суперсилу. Навыков у человека миллион — развить все нельзя. Главы 2 и 7–10 помогут увидеть дерево своих навыков и выбрать те, что стоит шлифовать до мастерства.

2. Превращать идеи в результаты. Понять, как действие становится навыком и почему «знать» — ещё не «уметь». Главы 1, 4–6 и практикум в каждой главе превращают прочитанное в дело.

3. Закалять характер и развивать мышление. Узнать, почему навыки характера ценятся всё выше и что машина не сделает за человека. Главы 9, 16 и 19.

4. Стать мастером своего дела. Пройти лестницу от новичка до профи и понять, как уровень навыка превращается в доход и конкурентоспособность. Главы 6, 10, 11 и 20.

Твой возраст

12–14 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Таблица умножения. Сначала ты её знал (могли рассказать), потом умел (считал на пальцах), а теперь 7 × 8 = 56 выскакивает само. Это навык.

ПОПРОБУЙ

Назови одно дело, которое у тебя сейчас на ступени «умение». Например, плавание, рисунок или шахматы.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Делай это дело по 10 минут каждый день и отметь в календаре все семь дней.

14–16 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Можно знать все правила баскетбола и смотреть матчи НБА, но в игре решает не знание, а навык броска. Тот, кто бросил тысячу раз, выигрывает у того, кто прочитал тысячу статей.

ПОПРОБУЙ

Найди дело, в котором ты на ступени «навык», и подумай: что отделяет тебя от «мастерства»?

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Замерь своё время или результат в этом деле сегодня и через 7 дней. Побей свой рекорд.

16–18 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Работодатель редко спрашивает, что ты знаешь. Он смотрит, что ты умеешь делать и как быстро. Диплом говорит о знаниях, а портфолио, тестовое задание и стажировка показывают навыки.

ПОПРОБУЙ

Выпиши три навыка, которые нужны в профессии твоей мечты, и честно отметь, на какой ступени ты в каждом.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Выбери один из трёх навыков и составь план: что ты будешь делать каждый день в этом месяце, чтобы подняться на ступень выше.

ПРАКТИКУМ · 5 МИНУТ

Сделай сейчас

Задание 1. Почувствуй разницу

Возьми лист бумаги и засеки 20 секунд. Напиши своё имя столько раз, сколько успеешь, — привычной рукой. Потом повтори другой рукой. Сравни количество и почерк.

Привычной рукой: ____ раз · Другой рукой: ____ раз

Привычная рука — это навык. Другая рука — умение. Разница, которую ты увидел, — это годы тренировки, которые ты когда-то прошёл, учась писать.

Задание 2. Разложи свои навыки по ступеням

Отметь, на какой ступени ты в каждом навыке.

Писать от руки
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Печатать на клавиатуре
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Быстро читать и понимать текст
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Запоминать то, что нужно
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Выступать перед людьми
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Учиться новому самостоятельно
☐ Знание
☐ Умение
☐ Навык
☐ Мастерство

Если больше половины отметок на первых двух ступенях — это нормально: вся серия о том, как их поднять.

Итог

1. Знание — это начало, а не результат. Платят и уважают за навык.
2. Любое дело проходит четыре ступени: знание, умение, навык, мастерство.
3. Настоящий навык узнают по трём признакам: быстро, без напряжения, надёжно.

Шаг на неделю: выбери один навык из задания 2, который стоит на ступени «умение», и тренируй его по 10 минут в день.

ГЛАВА 2
Навыков — миллион

Ты умеешь гораздо больше, чем думаешь. В следующей главе попробуем посчитать твои навыки — и выясним, почему это невозможно.



Навыки на века · Книга 1 «Мир навыков» · Часть I · Глава 2 из 20 · ≈ 13 минут

Навыков — миллион

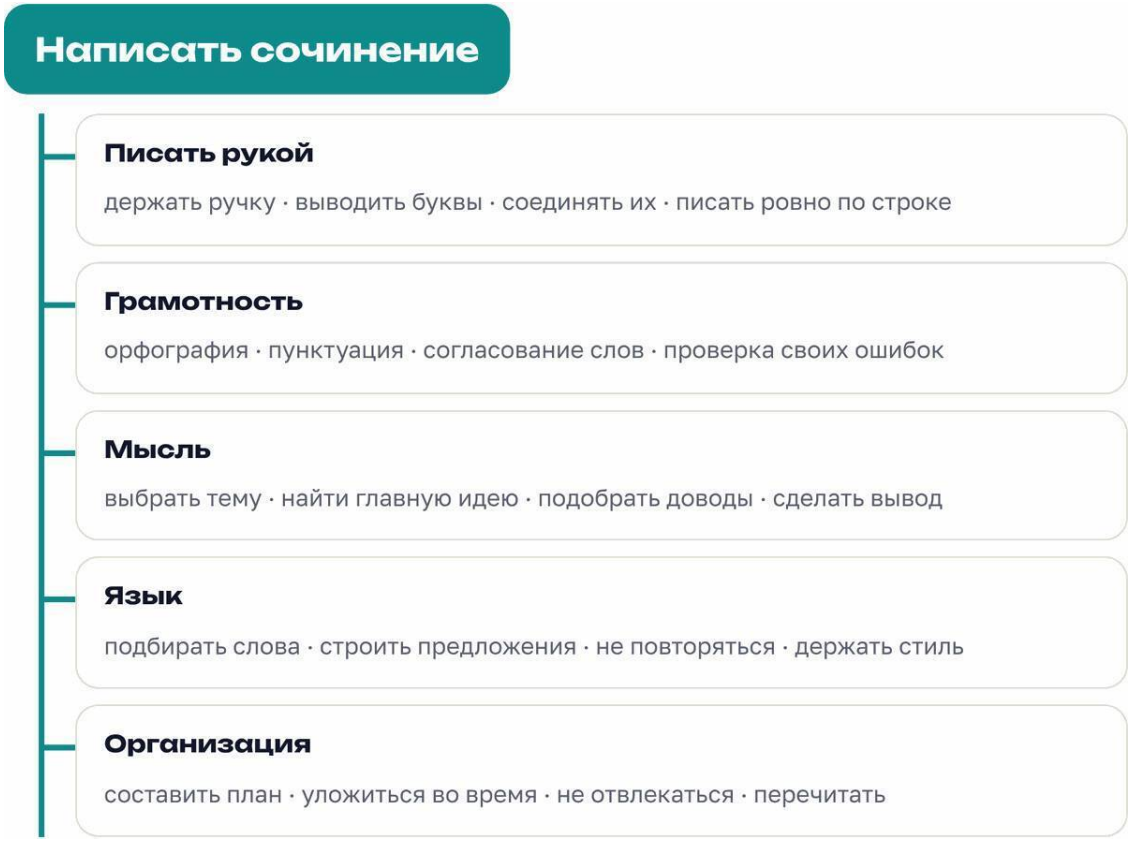
Попробуй за минуту перечислить всё, что ты умеешь. Ходить, говорить, читать, считать, плавать, играть в футбол… Обычно список заканчивается на двадцатом пункте. А на самом деле ты не перечислил **и тысячной доли** своих навыков.

СУТЬ ГЛАВЫ В ОДНОЙ ФРАЗЕ

Каждый навык состоит из десятков навыков поменьше. Поэтому их невозможно пересчитать — и поэтому ты уже богаче, чем думаешь.

Почему их нельзя сосчитать

Возьмём обычное школьное дело — написать сочинение. Кажется, это один навык. Разберём его, как часы, на детали.



Пять ветвей, около двадцати веточек — и каждую можно делить дальше. «Выводить буквы» — это 33 буквы, каждая с заглавной и строчной формой. Так получается дерево из сотен навыков внутри одного «простого» дела.

Посчитаем грубо



А теперь вспомни всё, что ты умеешь, но делаешь не каждый день: кататься на коньках, собирать конструктор, утешать друга, готовить яичницу, искать информацию в интернете. Счёт уходит в тысячи. Слово «миллион» в названии главы — не точная цифра, а честное признание: у каждого человека навыков так много, что их никто никогда не сосчитает.

Что из этого следует

Ты уже умеешь учиться

Тысячи навыков у тебя есть — значит, механизм их освоения работает. Его можно включать сознательно.

Навыки складываются

Новое дело почти всегда собирается из деталей, которые у тебя уже есть.

Важен выбор

Все навыки не развить. Главный вопрос серии: какие из миллиона стоит шлифовать до мастерства.

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ МАСТЕРА

Мальчик из Холмогор, который умел всё

В 1730 году девятнадцатилетний Михаил Ломоносов ушёл из родной деревни под Архангельском в Москву — пешком, зимой, за сотни километров. Он хотел учиться и поступил в Славяно-греко-латинскую академию, где был старше всех одноклассников.

Ломоносов стал химиком, физиком, поэтом, автором грамматики русского языка, создавал мозаичные картины и в 1755 году стал одним из основателей Московского университета. Каждая его профессия выросла из навыков, которые он копил с детства: читать, считать, наблюдать, спорить, доводить дело до конца.

19 лет
возраст, в котором он ушёл учиться

5+
областей, где он стал мастером

1755
год основания Московского университета

Навыки не соревнуются между собой. Умение точно наблюдать помогало Ломоносову и в химии, и в поэзии.

Твой возраст

12–14 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Игра в футбол — это бег, удар, приём мяча, пас, обзор поля, знание правил и умение договориться с командой. Ты делаешь всё это одновременно.

ПОПРОБУЙ

Разбери на «ветки» своё любимое занятие: спорт, игру, рисование. Сколько навыков ты насчитал?

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Найди в своём любимом деле одну «веточку», которая получается хуже всех, и потренируй именно её.

14–16 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Снять и смонтировать короткое видео — это сценарий, работа с камерой, свет, звук, монтаж, подбор музыки и умение коротко рассказать историю. Блогер владеет десятками навыков.

ПОПРОБУЙ

Составь дерево навыков для дела, которым хочешь заниматься всерьёз. Отметь ветки, которые у тебя уже есть.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Выбери одну недостающую ветку и найди, где ей научиться: ролик, книга, человек, кружок.

16–18 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

В описании вакансии почти всегда список навыков, а не знаний: «работа с таблицами», «ведение переговоров», «английский на уровне B2». Работодатель покупает дерево навыков.

ПОПРОБУЙ

Найди описание одной реальной вакансии по профессии, которая тебе интересна, и выпиши все навыки из неё.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Отметь, какие навыки из вакансии у тебя уже есть, и выбери один, который начнёшь развивать на этой неделе.

ПРАКТИКУМ · 5 МИНУТ

Сделай сейчас

Отметь всё, что ты умеешь

Здесь всего 24 навыка — малая часть твоих. Отметь те, что уже есть, посчитай отметки и умножь на 20 (примерно столько навыков внутри каждого).

Тело
☐ Ездить на велосипеде

☐ Плавать

☐ Ловить мяч

☐ Завязывать шнурки

☐ Пользоваться ножом и вилкой

☐ Прыгать на скакалке
Ум
☐ Считать в уме

☐ Читать про себя

☐ Пересказывать прочитанное

☐ Решать логические задачи

☐ Планировать свой день

☐ Учить стихи наизусть

Люди
☐ Знакомиться

☐ Договариваться

☐ Объяснять другому

☐ Слушать не перебивая

☐ Выступать перед классом

☐ Мириться после ссоры
Цифровой мир
☐ Печатать текст

☐ Искать информацию

☐ Делать презентацию

☐ Снимать видео

☐ Отличать фейк от факта

☐ Работать в таблице

Отмечено: ____ × 20 = ____ навыков

Нарисуй своё дерево

На листе бумаги напиши в центре своё главное увлечение. Нарисуй от него 4–5 ветвей и на каждой — 3–4 веточки. Обведи зелёным то, что получается хорошо, красным — то, что пока слабо.

Итог

1. Любой навык при ближайшем рассмотрении — это дерево из десятков навыков поменьше.

2. Навыков у человека так много, что их невозможно пересчитать: ты уже владеешь тысячами.

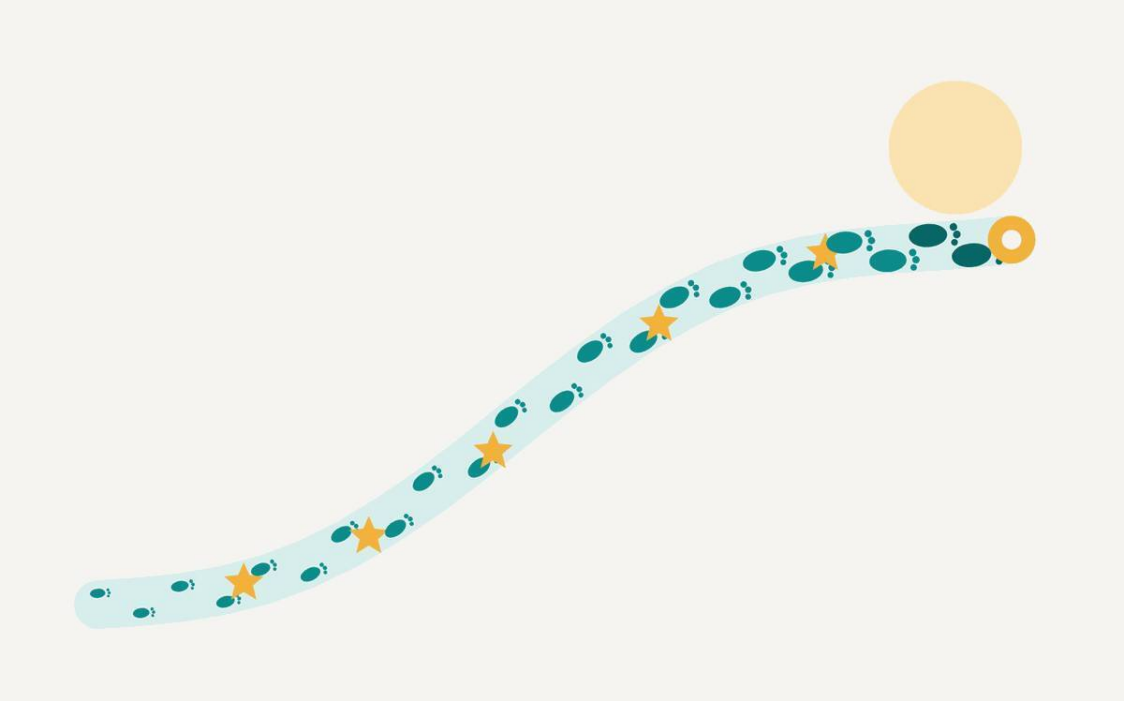
3. Развить всё нельзя. Главное — выбрать, какие навыки шлифовать до мастерства.

Шаг на неделю: возьми своё дерево навыков и каждый день тренируй одну «красную» веточку по 10 минут.

ГЛАВА 3

С первого дня жизни

Откуда взялись твои тысячи навыков? Вернёмся в самое начало — туда, где ты был величайшим учеником на свете.



Навыки на века · Книга 1 «Мир навыков» · Часть I · Глава 3 из 20 · ≈ 13 минут

С первого дня жизни

Учёные снимали на видео малышей, которые учатся ходить. Оказалось: за час игры ребёнок делает больше двух тысяч шагов и **падает 17 раз**. И ни один малыш не решил, что «ходьба — это не его».

СУТЬ ГЛАВЫ В ОДНОЙ ФРАЗЕ

Ты освоил свои самые сложные навыки, когда ещё не умел говорить. Способ, которым ты это сделал, работает и сейчас.

Лента первых навыков

Посмотри, сколько всего человек осваивает за первые шесть лет. Возраст указан примерно: у каждого ребёнка свой темп, и разница в несколько месяцев — это норма.



Как учится малыш — пять правил

1. Много повторений

Тысячи шагов в день. Никто не учится ходить, сделав десять шагов.

2. Ошибка — это данные

Упал — значит, мозг получил информацию, как не надо. Малыш не стыдится падений.

3. Чуть выше своего уровня

Сначала держится за диван, потом делает шаг без опоры. Задача всегда немного сложнее, чем вчера.

4. Подражание

Малыш смотрит на взрослых и копирует. Образец рядом ускоряет обучение.

5. Интерес вместо обязанности

Ему хочется добраться до игрушки. Цель тянет вперёд сильнее, чем приказ.

С возрастом мы часто теряем правило номер 2: начинаем бояться ошибок и бросаем дело после первой неудачи. Хорошая новость в том, что эти правила можно вернуть себе сознательно.

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ МАСТЕРА

Слово «вода», которое изменило жизнь

Американка Хелен Келлер в полтора года после болезни потеряла зрение и слух. До семи лет она жила в темноте и тишине и не понимала, что у вещей есть названия. В 1887 году к ней приехала учительница Энн Салливан и начала «писать» слова пальцами на её ладони.

Месяц Хелен повторяла движения, не понимая смысла. Однажды Энн подставила её руку под струю воды и написала на другой ладони «в-о-д-а». В этот момент Хелен поняла: у всего есть имя. В тот же день она выучила десятки слов. Позже она научилась читать, писать и говорить, окончила университет и написала несколько книг.

19 мес.

возраст, когда она потеряла зрение и слух

1904

год окончания колледжа

1-я

слепоглухая женщина с высшим образованием в США

Месяц повторений без видимого результата — и прорыв. Так навык часто и растёт: долго незаметно, потом сразу.

Твой возраст

12–14 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Вспомни, как ты учился кататься на роликах или самокате. Сколько раз падал? Ты вставал снова, потому что хотелось кататься вместе с друзьями.

ПОПРОБУЙ

Спроси родителей, какое твоё первое слово и когда ты пошёл. Узнай одну историю о том, как ты чему-то учился в детстве.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Выбери дело, которое бросил после неудачи, и попробуй его снова 5 раз подряд, как малыш.

14–16 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Подростки часто говорят «у меня нет способностей к математике» или «я не спортивный». Малыш так не думает — он просто пробует снова. Способности растут вместе с повторениями.

ПОПРОБУЙ

Найди у себя одну фразу вида «я не умею и не смогу». Перепиши её как «я пока на ступени умения».

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Сделай за неделю 50 повторений одного трудного действия: 50 подач, 50 аккордов, 50 задач. Посчитай, сколько из них удачных в начале и в конце.

16–18 лет

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Взрослые учатся медленнее не потому, что мозг «застыл», а потому, что боятся выглядеть глупо и бросают раньше. Тот, кто сохранил «детское» отношение к ошибкам, обгоняет сверстников.

ПОПРОБУЙ

Вспомни последнюю серьёзную неудачу. Выпиши, какую информацию она тебе дала, как падение даёт информацию малышу.

ВЫЗОВ НЕДЕЛИ

Начни учить что-то совсем новое, где ты точно новичок: язык, инструмент, программу. Разреши себе ошибаться.

ПРАКТИКУМ · 6 МИНУТ

Сделай сейчас

Задание 1. Если бы ты учился, как малыш

Малыш, который учится ходить, за час делает около 2 368 шагов и падает около 17 раз. Вот сколько повторений и ошибок даст тебе месяц занятий своим делом в таком же темпе.

Часов в день
Повторений за 30 дней
Ошибок, из которых ты научишься

1
71 040
510

2
142 080
1 020

3
213 120
1 530

4
284 160
2 040

5
355 200
2 550

6
426 240
3 060

Задание 2. Интервью с родителями

Задай дома три вопроса: «Каким было моё первое слово?», «Когда я пошёл?», «Чему я учился дольше всего и как не сдался?». Запиши ответы — они пригодятся тебе в Книге 4.

Итог

1. Самые сложные навыки — ходить и говорить — ты освоил ещё до школы.

2. Малыш учится по пяти правилам: много повторений, ошибка как данные, задача чуть выше уровня, образец рядом, интерес.

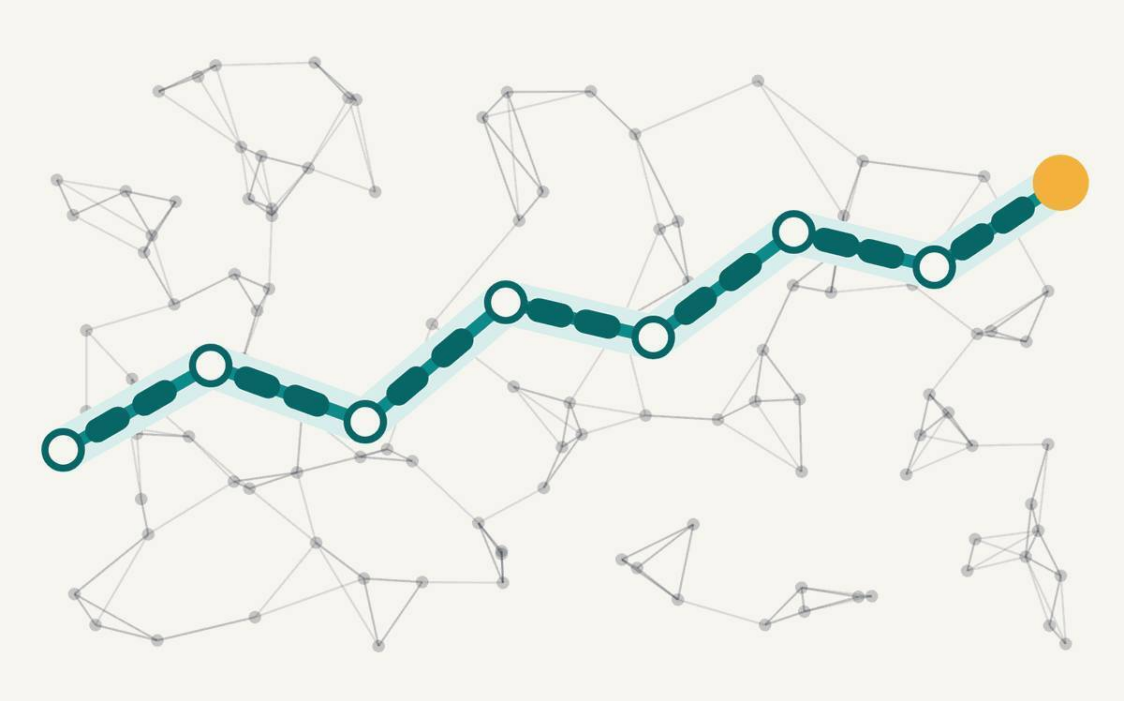
3. Эти правила работают в любом возрасте, если вернуть себе спокойное отношение к ошибкам.

Шаг на неделю: выбери одно из пяти правил малыша, которое ты потерял, и сознательно применяй его каждый день.

ГЛАВА 4

Как мозг превращает действие в навык

Что происходит у тебя в голове, когда трудное становится лёгким? Заглянем внутрь — к нейронам и их «скоростным дорогам».



Навыки на века · Книга 1 «Мир навыков» · Часть I · Глава 4 из 20 · ≈ 14 минут

Как мозг превращает действие в навык

Пройди по газону один раз — трава поднимется, и следа не останется. Пройди по одному и тому же месту сто раз — появится **тропинка**

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.