НАВЫКИ НА ВЕКА

Стратегический курс для поколения XXI–XXII веков

1 2 3 4



3

КНИГА 3

Ум и характер

Как самоконтроль, упорство, стойкость, любознательность и умение работать с людьми делают ум сильнее

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат педагогических наук

Для школьников 5–11 классов

12+

Национальная Академия Предпринимательства

Навыки на века

Анатолий Жигайлов

Навыки на века.
Книга 3. Ум и характер

«Автор»
2026

Жигайлов А. В.

Навыки на века. Книга 3. Ум и характер / А. В. Жигайлов — «Автор», 2026 — (Навыки на века)

Начинаешь много и бросаешь? Отвлекаешься на телефон? Опускаешь руки после неудачи? Исследования показывают: характер предсказывает успех в учёбе, работе и жизни не хуже ума — и его можно тренировать, как любой навык.Третья книга серии «Навыки на века» учит пяти «сильным» навыкам: самоконтролю, упорству, стойкости, любознательности и умению работать с людьми. Правда ли, что сила воли «кончается»? Как доводить начатое до конца? Как подняться после провала? Что делает команду умнее каждого её участника?Двадцать две главы в четырёх частях, задания для трёх возрастов и план на год: какой сильный навык тренировать вместе с каким быстрым.Итог — у тебя есть стратегии и замеры, которые помогают доводить дела до конца и не сдаваться после неудач.

© Жигайлов А. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем начать 5
Как устроена каждая глава 6
Часть I. Управлять собой 7
Глава 1. Ум и характер: почему одного ума мало 8
Две истории с одинаковым началом 9
Что открыл нобелевский лауреат 10
Самое долгое наблюдение за детством 11
Пять сильных 12
Характер — это навыки 13
Глава 2. Что такое самоконтроль 14
Три области самоконтроля 15
Знаменитый зефир 16
Что выяснилось потом 17
Что из этого следует для тебя 18
Глава 3. Самоконтроль — это стратегия 19
Секрет, который удивил учёных 20
Стратегии до соблазна 21
Миф о «батарейке» силы воли 22
Ещё три рабочих приёма 23
Глава 4. Внимание в цифровом мире 24
Борьба за твоё внимание 25
Цена одного уведомления 26
Миф о многозадачности 27
Телефон на столе 28
Как защитить внимание 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Навыки на века. Книга 3. Ум и характер

Прежде чем начать

Начинаешь много и бросаешь? Отвлекаешься на телефон? Опускаешь руки после неудачи? Это не приговор и не «такой характер». Учёные доказали: характер предсказывает успех в учёбе, работе и жизни не хуже ума — и его можно тренировать, как любой навык.

Больше пятидесяти лет я работаю с детьми, из них более тридцати — с одарёнными. И видел много раз: ребята с блестящими способностями, но без внутреннего стержня так и не поднимались к вершинам, которые им прочили. Поэтому моё кредо такое: **на первом месте — характер, на втором — способности, на третьем — знания.**

Для кого эта книга. Для школьников 5–11 классов, которые хотят доводить дела до конца, держать слово, подниматься после провалов и уметь работать в команде.

Чем она полезна. Она учит пяти «сильным» навыкам: самоконтролю, упорству, стойкости, любознательности и умению работать с людьми. Каждый разобран по той же схеме, что и «быстрые» навыки во второй книге: что это для школьника, как тренировать, как измерять прогресс.

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. Стратегии, которые действительно работают, — вместо призывов «соберись». Замеры, которые покажут, как растёт твой характер. И план на год: какой сильный навык тренировать вместе с каким быстрым.

Анатолий Жигайлов

Как устроена каждая глава

В первой книге ты увидел карту вековых навыков. Во второй — освоил «пять быстрых»: как быстро считывать, прочно запоминать, верно решать, свободно печатать и осваивать новое. Третья книга — про второе крыло: **«пять сильных»**, навыки характера. Это самоконтроль, упорство, стойкость, любознательность и умение работать с людьми.

Учёные называют их некогнитивными навыками — в отличие от когнитивных, умственных. Но название обманчиво: без характера ум не работает в полную силу. Быстрый ум без самоконтроля отвлекается, без упорства бросает, без стойкости ломается на первой неудаче, без любознательности скучает, без умения работать с людьми остаётся в одиночестве.

Каждый сильный навык разобран по той же схеме, что и в Книге 2: **что это для школьника — как тренировать по ступеням — как измерять прогресс**. Последняя глава каждой части посвящена замеру. Характер измерять труднее, чем скорость чтения, поэтому мы будем считать не ощущения, а поступки: что ты сделал, сколько раз, как долго.

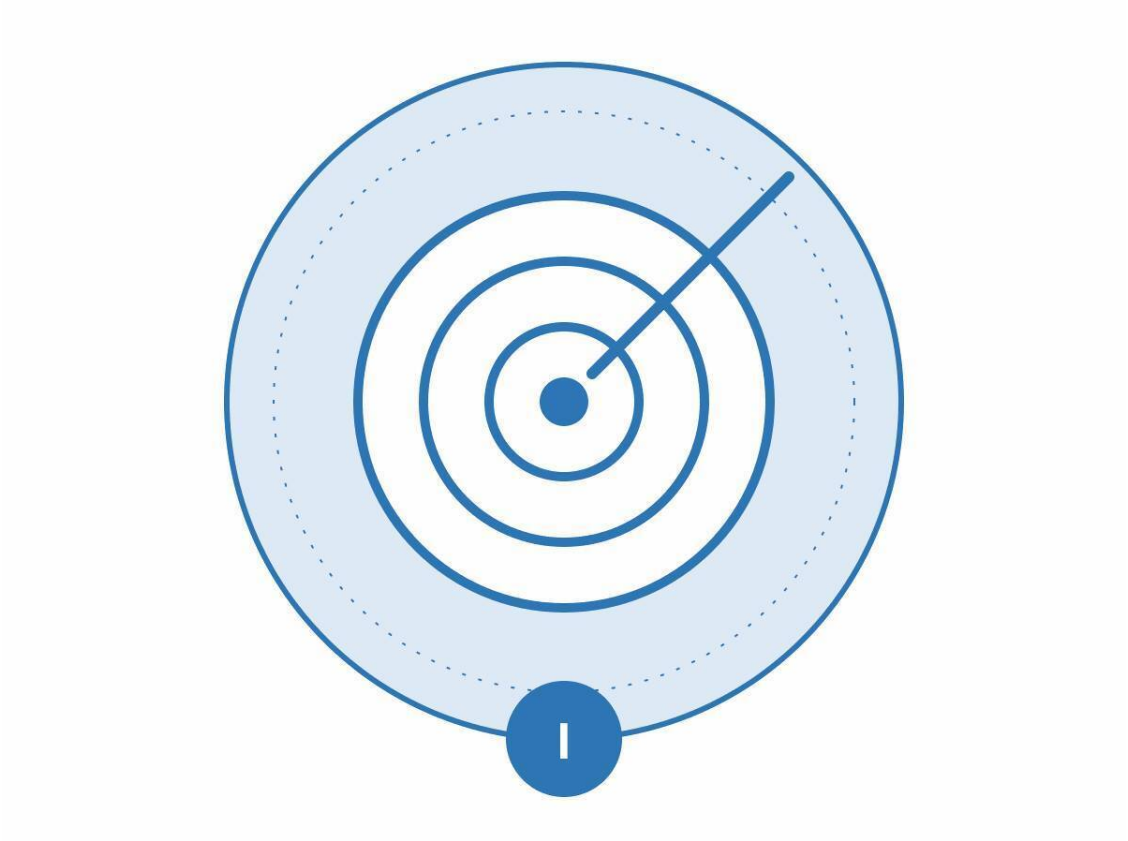
Все главы построены одинаково:

Блок	Что в нём
Суть главы	3–4 строки: главная мысль главы
Основной текст	3–4 раздела с подзаголовками
Факт / Исследование	что и когда установили учёные
Три ступени	задания для 12–14, 14–16 и 16–18 лет — выбирай свою
Проверь себя	3 вопроса: понял ли ты главу
Главное	3 вывода, которые стоит унести с собой
Дальше	мостик к следующей главе

Как работать с книгой. Правило серии прежнее: одновременно тренируй один сильный навык из этой книги и один быстрый из второй, циклом в 12 недель. Последняя глава покажет, как собрать «пять сильных» и «пять быстрых» в одну систему — и почему она ведёт к вершине всей серии, самообразованию.

Часть I. Управлять собой

Почему одного ума мало — и как самоконтроль даёт уму работать в полную силу



Глава 1. Ум и характер: почему одного ума мало

Что учёные узнали о людях, которые при одинаковых способностях добиваются совершенно разного

Суть главы

Успех в учёбе, работе и жизни зависит не только от ума, но и от характера — самоконтроля, упорства, стойкости, любознательности и умения работать с людьми.

Учёные называют эти качества некогнитивными навыками и показывают: они предсказывают будущее человека не хуже, а иногда лучше, чем тесты способностей.

Характер — не врождённая данность, а набор навыков, которые можно тренировать.



Рис. 1. *Пять сильных навыков характера*

Две истории с одинаковым началом

Представь двух одноклассников с одинаковыми оценками по контрольным на сообразительность. Через пятнадцать лет один ведёт своё дело, другой перебивается случайными заработками и жалуется, что «не повезло». Что их различает? Часто — не ум. Различает то, умеет ли человек довести начатое до конца, сдержаться, когда хочется бросить, встать после неудачи, задавать вопросы и договариваться с людьми.

Долгое время образование занималось в основном первым — знаниями и умственными способностями. Их легко измерить: есть тесты, оценки, баллы. Характер измерить труднее, и его считали чем-то врождённым, о чём не стоит говорить на уроках. Наука последних десятилетий показала, что это ошибка.

Что открыл нобелевский лауреат

Один американский экономист получил Нобелевскую премию по экономике в 2000 году. Позже он заинтересовался странным фактом.

Исследование

В США есть экзамен GED, который позволяет получить аттестат об окончании школы, не доучившись. Вместе с коллегой (2001) он сравнил тех, кто сдал этот экзамен, с выпускниками обычных школ. По тестам знаний и способностей они были почти одинаковы. Но во взрослой жизни те, кто ушёл из школы и сдал GED, в среднем зарабатывали заметно меньше, чаще бросали работу и учёбу. Вывод учёного: экзамен проверяет ум, но не проверяет то, что помогает доучиться — упорство, самоконтроль, умение терпеть скучное ради цели. Именно этого им и не хватило.

С тех пор многие исследователи изучают **некогнитивные навыки** — так учёные называют качества характера, в отличие от когнитивных, умственных. Мы будем называть их проще — **«пять сильных»**.

Самое долгое наблюдение за детством

Исследование

В новозеландском городе Данидин учёные наблюдают за группой примерно из тысячи человек, родившихся в 1972–1973 годах, — от рождения до зрелого возраста. В 2011 году группа под руководством Терри Моффит опубликовала результат: самоконтроль в детстве (от 3 до 11 лет) предсказывал, каким будет человек в 32 года, — его здоровье, доходы, долги, проблемы с законом. Причём предсказывал даже тогда, когда учёные учитывали уровень интеллекта и достаток семьи. Дети с низким самоконтролем в среднем жили хуже. Но важно и другое: те, у кого самоконтроль вырос за годы детства и юности, жили лучше, чем можно было ожидать.

Последняя фраза — самая важная. Характер не приговор. Он меняется.

Пять сильных

В этой книге ты разберёшь пять навыков характера, которые выбраны для серии «Навыки на века»:

• **Самоконтроль** — умение управлять вниманием, чувствами и поступками, чтобы делать то, что важно, а не то, что хочется сию минуту.

• **Упорство** — умение долго идти к цели и доводить начатое до конца, несмотря на скуку и трудности.

• **Стойкость** — умение пережить неудачу, стресс и потерю и вернуться к делу.

• **Любознательность** — желание узнавать, задавать вопросы и разбираться, как всё устроено.

• **Умение работать с людьми** — слушать, договариваться, работать в команде.

Почему именно они вековые? Потому что их не заменит никакая машина. Искусственный интеллект может ответить на вопрос, но не может за тебя захотеть его задать. Он может составить план, но не может за тебя его выполнить. Чем больше умственной работы берут на себя машины, тем больше значит то, что остаётся человеку: характер.

Характер — это навыки

Часто говорят: «у него такой характер», будто речь о цвете глаз. Но каждое из «пяти сильных» состоит из конкретных умений: убрать телефон, разбить цель на шаги, переформулировать неудачу, задать хороший вопрос, пересказать собеседника его словами. Этим умениям можно учиться так же, как чтению или печати: по ступеням, с замерами, циклами по 12 недель. Именно так они и разобраны в этой книге.

Три ступени

12–14 лет. Вспомни одного взрослого, которого ты считаешь успешным. Какие из «пяти сильных» у него особенно заметны? Запиши три примера его поступков, которые это показывают.

14–16 лет. Оцени себя по пяти сильным навыкам по шкале от 1 до 5, а затем попроси оценить тебя двух людей, которые хорошо тебя знают. Сравни оценки: где вы совпали, где разошлись?

16–18 лет. Выбери профессию, о которой думаешь. Узнай у людей, которые в ней работают: какие качества характера отличают в ней лучших от средних? Сравни с «пятью сильными».

Ум и характер нужны не для оценок, а для жизни. Вот четыре цели, к которым ведёт эта книга, — и главы, где ты найдёшь для них инструменты.

Четыре цели, на которые работает эта книга

1. Найти и раскрыть свою суперсилу. Любознательность — двигатель, который превращает интерес в увлечение, а увлечение в дело жизни. Главы 12–16.

2. Превращать идеи в результаты. Самоконтроль и упорство помогают не бросать начатое: цели-лестницы, планы «если — то», стратегии вместо силы воли. Главы 2–7.

3. Закалять характер и развивать мышление. Вся книга — об этом: пять сильных навыков и умение подниматься после провала. Главы 8–11 — о стойкости и мышлении роста.

4. Стать мастером своего дела. Мастера растут среди людей: слушать, договариваться, работать в команде. Главы 17–21 и план на год в главе 22.

Проверь себя

1. Что показало исследование нобелевского лауреата о тех, кто сдал экзамен GED?
2. Что предсказывал самоконтроль в детстве в исследовании из Данидина?
3. Почему «пять сильных» называют вековыми навыками?

Главное

• Успех зависит не только от ума, но и от характера: некогнитивные навыки предсказывают будущее не хуже тестов способностей.

• Характер меняется: у тех, чей самоконтроль вырос, жизнь сложилась лучше ожидаемого.

• «Пять сильных» — это набор умений, которые тренируются по ступеням, как любой навык.

Дальше. *Начнём с навыка, который в долгих исследованиях оказался одним из самых важных, — с самоконтроля. И сразу разберёмся со знаменитым опытом про зефир.*

Глава 2. Что такое самоконтроль

Чему на самом деле научил опыт с зефиром — и почему самоконтроль начинается не с силы воли

Суть главы

Самоконтроль — это умение выбирать важное вместо сиюминутного: управлять вниманием, чувствами и поступками.

Знаменитый «зефирный тест» оказался не таким простым: на результат сильно влияют обстоятельства и доверие к взрослым.

Самоконтроль — не только «сила воли», но и умение устроить обстоятельства и думать о соблазне по-другому.



Рис. 2. *Сколько дети ждали угощение в зависимости от надёжности взрослого (опыт 2013 года)*

Три области самоконтроля

Самоконтроль нужен каждый день и в разных формах:

• **Внимание.** Делать уроки, а не листать ленту; дослушать объяснение до конца.

• **Чувства.** Не нагрубить, когда злишься; не бросить всё, когда обидно.

• **Поступки.** Лечь спать вовремя, а не досматривать сериал; отложить деньги, а не потратить сразу.

Во всех трёх случаях происходит одно и то же: есть то, чего хочется **сейчас**, и то, что важнее **потом**. Самоконтроль — это умение выбрать второе, когда это действительно нужно.

Знаменитый зефир

В конце 1960-х — начале 1970-х годов психологи проводили опыты с детьми 4–5 лет в детском саду Стэнфордского университета. Ребёнку предлагали угощение — например, зефир — и говорили: «Можешь съесть сейчас. А если подождёшь, пока я вернусь, получишь два». Взрослый уходил, а исследователи наблюдали, сколько ребёнок продержится.

Через много лет исследователи нашли этих детей подростками. Оказалось, что те, кто дольше ждал в детстве, в среднем лучше учились и лучше справлялись со стрессом. Опыт стал знаменитым: о нём писали как о «тесте, предсказывающем будущее».

Что выяснилось потом

Исследование

В 2018 году исследователи повторили опыт на гораздо большей и разнообразной группе детей. Связь между умением ждать в 4 года и успехами в 15 лет оказалась примерно вдвое слабее, чем в первых работах. А когда учли достаток семьи и раннее развитие ребёнка, она стала совсем небольшой. Вывод: умение ждать связано с успехом, но во многом потому, что и то и другое зависит от условий, в которых растёт ребёнок.

Исследование

Ещё раньше, в 2013 году, другие учёные добавили к опыту важную деталь. Перед тестом взрослый давал детям обещание. Одной группе он его выполнял, другой — нет. Дети, которым взрослый сдержал слово, ждали зефир в среднем около 12 минут, а те, кого обманули, — около трёх. Самоконтроль оказался не только «силой воли», но и разумным расчётом: стоит ли ждать, если обещаниям нельзя верить.

Что из этого следует для тебя

Опыт с зефиром научил учёных трём важным вещам, которые пригодятся и тебе.

Первое: обстоятельства решают многое. Ребёнку легче ждать, если угощение спрятано, а не лежит перед носом. Взрослому легче не отвлекаться, если телефон в другой комнате. Самоконтроль начинается с того, **как ты устроил обстоятельства**.

Второе: важно, как ты думаешь о соблазне. Исследователи заметили: дольше ждали дети, которые отворачивались, пели песни или представляли зефир «облачком» на картинке. Они переключали внимание и думали о соблазне «холодно». Это умение можно освоить.

Третье: доверие к цели. Мы терпим ради будущего, когда верим, что оно наступит. Если цель кажется недостижимой, самоконтроль быстро заканчивается. Поэтому большие цели нужно делать видимыми и близкими — разбивать на шаги, о чём пойдёт речь в седьмой главе.

Обо всех этих приёмах подробно — в следующей главе.

Три ступени

12–14 лет. Три дня записывай моменты, когда тебе приходилось выбирать между «хочу сейчас» и «важно потом». Чем закончился каждый выбор? Отметь, какие обстоятельства помогли, а какие помешали.

14–16 лет. Найди свой главный «зефир» — соблазн, который чаще всего отнимает время (игры, лента, сериалы). Опиши, где и когда он тебя настигает. Придумай одно изменение обстоятельств, которое сделает его менее доступным.

16–18 лет. Разбери одно своё важное «отложенное» дело (подготовка к экзамену, проект, тренировки): насколько ты веришь, что результат наступит? Что можно сделать, чтобы цель стала ближе и надёжнее?

Проверь себя

1. В каких трёх областях нужен самоконтроль?
2. Что показали повторные исследования «зефирного теста»?
3. Почему дети, которым взрослый сдержал слово, ждали дольше?

Главное

• Самоконтроль — это выбор важного «потом» вместо приятного «сейчас» во внимании, чувствах и поступках.

• Знаменитый тест оказался сложнее: многое решают обстоятельства и доверие к цели.

• Самоконтроль начинается не с силы воли, а с того, как ты устроил обстоятельства и как думаешь о соблазне.

Дальше. *Если самоконтроль — не только сила воли, то что? В следующей главе — стратегии, которыми пользуются люди с сильным самоконтролем.*

Глава 3. Самоконтроль — это стратегия

Почему люди с сильным самоконтролем меньше борются с соблазнами, и как научиться их приёмам

Суть главы

Люди с сильным самоконтролем реже сталкиваются с соблазнами, потому что заранее устраивают свою жизнь так, чтобы их было меньше.

Самые надёжные стратегии работают до соблазна: выбрать обстоятельства, изменить их, переключить внимание.

Популярная идея, что сила воли — это «батарейка», которая быстро разряжается, не подтвердилась в больших проверках.



Рис. 3. *Стратегии самоконтроля: чем раньше срабатывает, тем надёжнее*

Секрет, который удивил учёных

Кажется, что человек с сильным самоконтролем — это тот, кто героически отказывается от соблазнов десятки раз в день. Учёные проверили — и увидели обратное.

Исследование

В 2012 году психологи раздали более чем двумстам взрослым смартфоны, которые несколько раз в день спрашивали: испытываете ли вы сейчас какое-то желание, сопротивляетесь ли ему? Люди с высоким самоконтролем по опросникам **реже** сообщали, что им приходится сопротивляться соблазнам. Они не чаще побеждали в борьбе — они реже в неё вступали. Их жизнь была устроена так, что соблазнов было меньше.

Это главная мысль главы: **сильный самоконтроль — это не постоянная борьба, а умная организация жизни**.

Стратегии до соблазна

Психологи описали стратегии самоконтроля по тому, **когда** они срабатывают. Чем раньше — тем легче и надёжнее.

• **Выбрать обстоятельства.** Делать уроки в библиотеке, где нет приставки. Ходить в магазин после еды, а не голодным.

• **Изменить обстоятельства.** Убрать телефон в другую комнату. Выключить уведомления. Положить учебник на стол с вечера.

• **Переключить внимание.** Если соблазн рядом — смотреть на другое, занять руки и голову.

• **Изменить взгляд.** Думать о соблазне «холодно»: не «как вкусно», а «это просто сахар». Думать о цели «горячо»: представлять её ярко.

• **Сдержать порыв.** Последний рубеж — сила воли в момент соблазна. Он самый ненадёжный, поэтому на нём не стоит строить план.

В этих исследованиях школьники, которых учили стратегиям **изменения обстоятельств**, выполняли свои учебные цели лучше тех, кого учили просто «сопротивляться соблазну».

Миф о «батарейке» силы воли

Ты мог слышать: сила воли — как батарейка. Потратил её на одно дело — на другое уже не хватит. Эта идея стала популярной после опытов психологов в конце 1990-х годов.

Исследование

В 2016 году два десятка лабораторий в разных странах одновременно повторили классический опыт с «истощением воли» по единому плану на более чем двух тысячах участников. Эффект оказался близок к нулю. Позднее и другие крупные проверки дали похожий результат. Учёные продолжают спорить, но вывод для тебя простой: не стоит думать, что твоя воля обязательно «разрядится». Вера в то, что сила воли быстро кончается, сама по себе может мешать.

Ещё три рабочих приёма

План «если — то». Ты уже встречал его во второй книге. «Если после школы я пообедал, то сразу сажусь за алгебру на 25 минут». Решение принято заранее — в момент соблазна думать не нужно.

Связка приятного с полезным. В 2014 году исследователи предложили участникам слушать любимые аудиокниги только во время тренировок в спортзале. Те, кто так делал, стали ходить на тренировки заметно чаще. Позволяй себе любимое только вместе с нужным.

Правило первых пяти минут. Самое трудное — начать. Договорись с собой: пять минут работы, а потом можно остановиться. Чаще всего ты не остановишься: начатое дело тянет за собой.

Три ступени

12–14 лет. Составь «карту соблазнов» своей комнаты: что мешает делать уроки? Сделай одно изменение обстоятельств (убери, переставь, выключи) и проверь неделю, стало ли легче.

14–16 лет. Для двух трудных дел составь планы «если — то». Для одного приятного занятия придумай связку с полезным. Через две недели оцени, какой приём сработал лучше.

16–18 лет. Пройди по пяти стратегиям самоконтроля применительно к своей главной цели года. Для каждой стратегии запиши одно конкретное действие. Внедряй по одному в неделю.

Проверь себя

1. Почему люди с сильным самоконтролем реже сопротивляются соблазнам?
2. Какие стратегии самоконтроля самые надёжные и почему?
3. Что показала большая проверка идеи «батарейки» силы воли?

Главное

• Сильный самоконтроль — это не борьба, а умная организация жизни, в которой меньше соблазнов.

• Самые надёжные стратегии срабатывают до соблазна: выбрать и изменить обстоятельства.

• Не строй план на силе воли в момент соблазна; используй «если — то», связку приятного с полезным и правило пяти минут.

Дальше. *Главный соблазн XXI века умещается в кармане. Следующая глава — о самоконтроле внимания в цифровом мире.*

Глава 4. Внимание в цифровом мире

Как не отдать своё внимание телефону и вернуть себе способность сосредоточиться

Суть главы

Внимание — главный ресурс ума, и цифровые устройства устроены так, чтобы забирать его.

Даже одно уведомление, на которое ты не ответил, сбивает сосредоточенность; переключение между задачами стоит времени и качества.

Внимание защищают не запреты, а обстоятельства: телефон вне досягаемости, выключенные уведомления, работа отрезками.



Рис. 4. *Пять способов защитить внимание*

Борьба за твоё внимание

Над приложениями в твоём телефоне работают тысячи инженеров и психологов. Их задача — чтобы ты проводил в приложении как можно больше времени. Бесконечная лента, уведомления, отметки «нравится», автоматическое воспроизведение следующего видео — всё это продуманные решения. Ты не слабый, если тебе трудно оторваться. Ты играешь против профессионалов. Поэтому и защищаться нужно профессионально.

Цена одного уведомления

Исследование

В 2015 году психологи давали людям задание на внимание. Во время работы некоторым участникам приходило уведомление на телефон — звонок или сообщение. Отвечать на него было не нужно, телефон даже не брали в руки. И всё же у тех, кому пришло уведомление, ошибок стало заметно больше. Мысль «кто это?» уводит внимание, даже если ты остался на месте.

Миф о многозадачности

Многие уверены, что умеют делать несколько дел сразу: учить уроки, переписываться и смотреть видео. На самом деле мозг в таких случаях не делает дела одновременно, а быстро **переключается** между ними. Каждое переключение стоит времени и точности: нужно вспомнить, где ты остановился, и заново собрать мысли.

В 2009 году исследователи сравнили людей, которые постоянно пользуются несколькими устройствами сразу, с теми, кто делает это редко. «Многозадачники» хуже отсеивали отвлекающее и медленнее переключались. Позднейшие проверки дали более осторожные результаты: связь есть, но не такая сильная, как казалось сначала. Однако главное подтверждается раз за разом: **переключение не бесплатно**.

Телефон на столе

Есть исследования, в которых даже телефон, лежащий на столе экраном вниз, ухудшал результаты заданий на память и внимание — по сравнению с телефоном в другой комнате. Повторные проверки этого эффекта дали разные результаты, поэтому учёные не считают вопрос закрытым. Но совет из них следует безопасный и бесплатный: **если работа важна, пусть телефон лежит в другой комнате**.

То же касается запретов телефонов в школах: одни исследования находят, что после запрета результаты учеников, особенно слабых, улучшаются, другие разницы не находят. Мир взрослых спорит. А тебе ничто не мешает проверить на себе.

Как защитить внимание

• **Телефон — вне досягаемости.** Не в кармане и не на столе, а в другой комнате или в рюкзаке.

• **Уведомления — выключены.** Оставь только звонки близких. Сообщения можно проверять сам, в выбранное время.

• **Работа отрезками.** 25 минут сосредоточенной работы — 5 минут перерыва. Итальянец Франческо Чирилло придумал этот приём ещё в студенчестве, в конце 1980-х, и назвал его «помидором» — по кухонному таймеру в форме томата.

• **Одно окно.** На компьютере — только нужная вкладка. Остальное закрыть.

• **Свой «час тишины».** Время каждый день, когда ты не пользуешься экранами вообще: например, час перед сном. Это поможет и сну.

Три ступени

12–14 лет. Неделю делай уроки, убрав телефон в другую комнату. Каждый вечер записывай, сколько времени ушло на уроки. Сравни с неделей «как обычно».

14–16 лет. Посмотри в настройках телефона экранное время и число разблокировок за неделю. Выключи все необязательные уведомления. Через две недели снова посмотри эти цифры.

16–18 лет. Работай над главным проектом или подготовкой к экзамену «помидорами» по 25 минут. Веди счёт сосредоточенных отрезков в день. Цель — постепенно довести их до 6–8.

Проверь себя

1. Почему даже уведомление без ответа мешает работе?
2. Что на самом деле происходит, когда мы «делаем несколько дел сразу»?
3. Какие пять приёмов защищают внимание?

Главное

• Приложения созданы, чтобы забирать внимание; защищаться нужно не силой воли, а обстоятельствами.

• Уведомление сбивает, даже если ты не ответил; переключение между задачами всегда стоит времени.

• Телефон в другой комнате, уведомления выключены, работа отрезками по 25 минут.

Дальше. *Как узнать, что твой самоконтроль действительно растёт? Последняя глава части — о замерах.*

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.