НАВЫКИ НА ВЕКА

Стратегический курс для поколения XXI–XXII веков

1 2 3 4



4

КНИГА 4

Я учу себя сам

Как стать человеком, который учится всю жизнь — сам ставит цели, находит пути и доводит дело до результата

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель Российской Федерации, кандидат педагогических наук

Для школьников 5–11 классов

12+

Национальная Академия Предпринимательства

Анатолий Жигайлов

Навыки на века. Книга 4. Я учу себя сам

https://litres.ru/74742853
SelfPub; 2026

Аннотация

Школа закончится, а учиться придётся всю жизнь — и рядом уже не будет учителя. Выигрывает тот, кто умеет учить себя сам.

Завершающая книга серии «Навыки на века» учит главному вековому навыку — самообразованию. Как учиться, когда никто не заставляет? Как поставить учебную цель и составить план? Как пользоваться искусственным интеллектом, чтобы он учил, а не делал за тебя? Как отличить правду от неправды в сети, учиться через проекты и у людей?

Двадцать глав в четырёх частях, задания для трёх возрастов, маршрут до 18 лет, дневник цикла самообучения на 12 недель и манифест «10 правил».

Итог — ты умеешь сам ставить учебные цели, учиться по плану и доводить дело до результата, и у тебя есть свой маршрут до 18 лет. и дальше

Содержание

Содержание	7
Прежде чем начать	9
Как устроена каждая глава	11
Я учу себя сам: вершина серии	15
Учитель, которого всегда носишь с собой	17
Как учили себя сами	18
Почему сейчас это нужно каждому	20
Десять инструментов в одних руках	21
Управлять своим учением	24
Два ученика, один параграф	26
Три фазы цикла	27
Что происходит в каждой фазе	28
Этому можно научиться	29
Знать, что ты знаешь	32
Знание о знании	33
Чем меньше знаешь, тем больше уверен?	34
Три ловушки самооценки	36
Как видеть себя точнее	37
Хотеть учиться самому	40
Два вида мотивации	42
Три источника внутренней мотивации	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Анатолий Жигайлов
Навыки на века. Книга 4. Я учу себя сам

НАВЫКИ НА ВЕКА

Стратегический курс для поколения XXI–XXII веков

КНИГА 4

Я учу себя сам

Как стать человеком, который учится всю жизнь — сам ставит цели, находит пути и доводит дело до результата

Анатолий Жигайлов

Заслуженный учитель Российской Федерации,
кандидат педагогических наук

Для школьников 5–11 классов

УДК 37.041-053.6

ББК 74.202я92

Ж68 Жигайлов, А. В. Навыки на века. Книга 4. Я учу себя сам : для школьников 12–18 лет / А. В. Жигайлов. — Ставрополь : А. В. Жигайлов, 2026. — 88 с. : ил. — (Навыки на века ; кн. 4). — Текст : электронный.

Школа закончится, а учиться придётся всю жизнь. Завершающая книга серии «Навыки на века» учит главному веко-

вому навыку — учить себя самому: ставить учебные цели, составлять план, учиться с искусственным интеллектом и наставниками, проверять информацию и доводить дело до результата. В результате ты умеешь сам ставить учебные цели, учиться по плану и доводить дело до результата — и у тебя есть свой маршрут до 18 лет. Для школьников 5–11 классов.

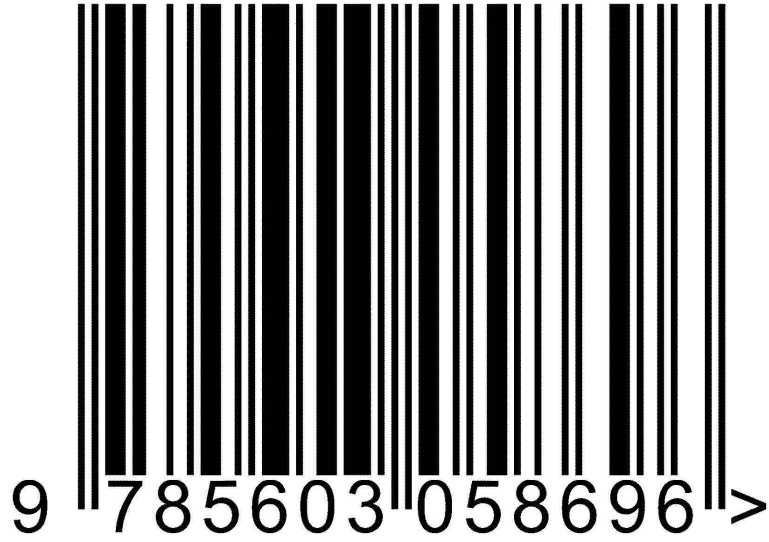
Серия «Навыки на века» · Книга 4

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 978-5-6030586-9-6

ISBN 978-5-6030586-9-6



© Жигайлов А. В., 2026

© Национальная Академия Предпринимательства, оформление, 2026

Содержание

Прежде чем начать 4
Как устроена каждая глава 5
ЧАСТЬ I. Что значит учить себя самому 7
Глава 1. Я учу себя сам: вершина серии 8
Глава 2. Управлять своим учением 12
Глава 3. Знать, что ты знаешь 16
Глава 4. Хотеть учиться самому 19
Глава 5. Стартовый снимок самообразования 23
ЧАСТЬ II. Цикл самообучения 26
Глава 6. Поставить учебную цель 27
Глава 7. Составить учебный план 30
Глава 8. Учиться по плану: источники 33
Глава 9. Проверить себя и подвести итог 37
Глава 10. Замер цикла самообучения 41
ЧАСТЬ III. Учиться в XXI веке 44
Глава 11. Учиться с искусственным интеллектом 45
Глава 12. Проверять информацию 49
Глава 13. Учиться через проекты 52
Глава 14. Учиться у людей 56
Глава 15. Портфолио: доказательства роста 60
ЧАСТЬ IV. Учиться всю жизнь 63
Глава 16. Самообразование и профессия 64
Глава 17. Мозг, который учится всю жизнь 67

Глава 18. Твоя траектория до 18 лет 71
Глава 19. Годовой замер самообразования 75
Глава 20. Я учу себя сам: манифест 79
Вместо послесловия 82
Приложение 1. Мой маршрут 83
Приложение 2. Дневник цикла самообучения на 12 недель 84
Об авторе 87

Серия «Навыки на века»: 4 книги, 86 глав. Книга 1 «Мир навыков» · Книга 2 «Пять быстрых» · Книга 3 «Ум и характер» · Книга 4 «Я учу себя сам»

Прежде чем начать

Школа закончится, а учиться придётся всю жизнь — и рядом уже не будет учителя, который поставит задачу и проверит. Профессии меняются, знания устаревают, искусственный интеллект берёт на себя всё больше работы. Выигрывает тот, кто умеет учить себя сам.

Больше пятидесяти лет я работаю с детьми, из них более тридцати — с одарёнными, и считаю самообразование самым мощным вековым навыком. Не случайно эта книга завершает серию: «пять сильных» и «пять быстрых» вместе дают именно его.

Для кого эта книга. Для школьников 5–11 классов, которые хотят учиться не из-под палки, а потому что сами выбрали цель, — и для тех, кто думает о профессии и своём пути после школы.

Чем она полезна. Она учит циклу самообучения: поставить учебную цель, составить план, найти источники, проверить себя и подвести итог. Показывает, как учиться с искусственным интеллектом так, чтобы он учил, а не делал за тебя; как проверять информацию; как учиться через проекты и у людей; как собирать портфолио — доказательства своего роста.

На что она работает. На четыре цели, которые стоит поставить себе уже сейчас: найти и раскрыть свою суперси-

лу, 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. Свой маршрут до 18 лет, дневник цикла самообучения на 12 недель и манифест «10 правил» — всё, чтобы учиться самому и после школы, всю жизнь.

Анатолий Жигайлов

Как устроена каждая глава

Это последняя книга серии «Навыки на века». В первой ты увидел карту вековых навыков. Во второй освоил «пять быстрых» — скорость ума. В третьей — «пять сильных» — характер. Четвёртая книга соединяет всё это в вершину серии: **самообразование**, умение учить себя самому.

Формула серии: **пять сильных + пять быстрых = самообразование**. Человек, который владеет самообразованием, сам ставит себе учебные цели, сам составляет план, сам находит источники и наставников, сам проверяет результат — и не бросает. Ему не страшны перемены, потому что он умеет учиться всему, что понадобится.

Книга состоит из четырёх частей. Первая объясняет, что такое самообразование и что происходит в голове учащегося. Вторая разбирает цикл самообучения шаг за шагом. Третья — о том, как учиться в XXI веке: с искусственным интеллектом, через проекты, с наставниками, с портфолио. Четвёртая — о том, как учиться всю жизнь и выстроить свою образовательную траекторию. Последняя глава каждой части, как и прежде, посвящена замеру.

Все главы построены одинаково:

Блок
Что в нём

Суть главы
3–4 строки: главная мысль главы

Основной текст
3–4 раздела с подзаголовками

А как у тебя?
вопрос к себе посреди главы — ответь, прежде чем читать дальше

Факт / Исследование
что и когда установили учёные

Что это значит для тебя
вывод исследования в одну строку — для твоей учёбы

Три ступени
задания для 12–14, 14–16 и 16–18 лет — выбирай свою ступень

Проверь себя
3 вопроса: понял ли ты главу

Главное
3 вывода, которые стоит унести с собой

Дальше
мостик к следующей главе

Ступень — подсказка, а не правило. Возраст на ступенях примерный. Если задание твоей ступени кажется лёгким — возьми следующую; если слишком трудным — предыдущую. Важно не то, какая у тебя ступень, а то, что ты сделал задание.

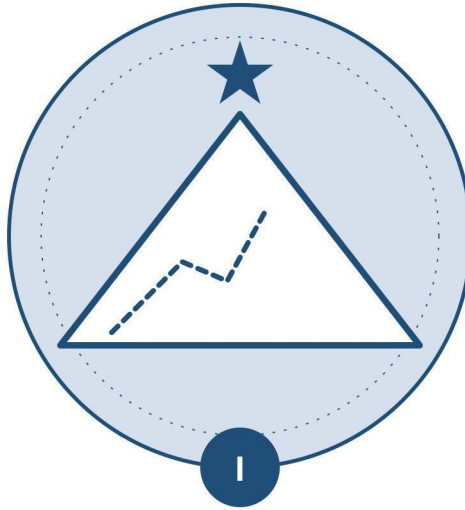
Истории ровесников. В каждой части есть одна история под знаком «Представь себе» — о подростке, который сталкивается с тем же, что и ты. Её герои собирательные: такие ситуации случаются у очень многих школьников.

Как работать с книгой. Эта книга — не только для чтения, но и для действия. Уже во второй части ты пройдёшь свой первый полный цикл самообучения: выберешь тему, которую никто не задавал, и освоишь её сам. К концу книги у тебя будет личный план самообразования до 18 лет. А в самом конце — два рабочих инструмента: «Мой маршрут» (таблица, где ты отмечаешь выполненные задания) и «Дневник цикла на 12 недель» (готовые страницы для твоего первого цикла самообучения).

ЧАСТЬ I
Что значит учить себя самому

Вершина серии — и что происходит в голове человека, ко-

торый учится сам



Глава 1. Я учу себя сам: вершина серии
Глава 2. Управлять своим учением
Глава 3. Знать, что ты знаешь
Глава 4. Хотеть учиться самому
Глава 5. Стартовый снимок самообразования

ГЛАВА 1

Я учу себя сам: вершина серии

Почему самообразование — главный вековой навык и как к нему ведут все десять навыков серии

СУТЬ ГЛАВЫ

Самообразование — это умение самому ставить учебные цели, находить пути, проверять результат и не бросать.

Многие великие люди стали великими во многом благодаря самообразованию, а в XXI веке оно нужно каждому.

Пять быстрых и пять сильных навыков — это инструменты; самообразование — умение пользоваться ими всю жизнь.



Рис. 1. *Четыре книги серии — ступени к самообразованию*

Учитель, которого всегда носишь с собой

Школа длится одиннадцать лет. Колледж или вуз — ещё несколько. А жизнь и работа — пятьдесят, шестьдесят, семьдесят лет. Всё, что понадобится тебе после выпуска, кто-то должен будет тебе преподать. Но учителя рядом не будет. Учить тебя будет только один человек — ты сам.

Самообразование — это не «учиться без школы». Это умение, которое делает любую учёбу сильнее: в школе, в вузе, на работе, в увлечении. Человек, владеющий им, не ждёт, когда его научат. Он сам решает, чему учиться, находит, как, и доводит дело до результата.

А как у тебя? *Вспомни: чему ты научился за последний год сам, без учителя и задания? Хотя бы одно — и как ты это сделал?*

Как учили себя сами

ФАКТ

Константин Циолковский в детстве, после скарлатины, почти потерял слух и не смог учиться в обычной школе. В 16 лет он уехал в Москву и около трёх лет учился сам — каждый день в публичной библиотеке, где ему помогал библиотекарь и философ Николай Фёдоров. Физику, математику, химию, астрономию он освоил по книгам, без учителей и экзаменов. Позже, став учителем в провинциальном училище, он написал работы, на которых выросла теория космических полётов.

ФАКТ

Английский физик Майкл Фарадей родился в бедной семье и в 14 лет стал учеником переплётчика. Он читал книги, которые переплетал, и ставил по ним опыты. В 1812 году он попал на лекции знаменитого химика Хамфри Дэви, аккуратно записал их, переплёл свои записи и отправил Дэви с просьбой о работе. Через год он стал его ассистентом. Позже Фарадей открыл электромагнитную индукцию — основу всех электростанций мира.

Обе истории — не о том, что школа не нужна. Они о дру-

гом: когда обычного пути нет, человек, умеющий учиться сам, находит свой.

Почему сейчас это нужно каждому

Раньше самообразование было путём одиночек. Сегодня оно нужно всем. Профессии меняются за годы, а не за поколения. Знания, полученные в школе, устаревают быстрее, чем человек выходит на пенсию. Как ты помнишь из первой книги, работодатели ожидают, что к 2030 году изменится заметная часть ключевых навыков. Выдержит эти перемены тот, кто умеет переучиваться — сам.

При этом никогда ещё учиться самому не было так доступно: книги, курсы, лекции лучших университетов, наставники в сети, искусственный интеллект, готовый объяснить почти что угодно. Возможностей больше, чем когда-либо. Но возможность — не умение. Без умения учиться сам человек тонет в этом изобилии.

Десять инструментов в одних руках

Вспомни формулу серии: **пять сильных + пять быстрых = самообразование**. Теперь видно, что она значит на деле:

•

Ставить цель

помогают любознательность (что интересно) и упорство (что достойно усилий).

•

Учиться

помогают быстрые навыки: считывание, запоминание, решения, печать, освоение нового.

•

Не бросать

помогают самоконтроль и стойкость.

•

Находить помощь

— умение работать с людьми.

•

Проверять результат

— замеры, которые ты вёл во второй и третьей книгах.

Самообразование — это не одиннадцатый навык, а уме-

ние играть всеми десятью сразу, как дирижёр оркестром.

ТРИ СТУПЕНИ

12–14 лет. Вспомни что-то, чему ты научился сам, без задания: игра, рисунок, трюк на велосипеде, программа. Как ты учился? Запиши свой путь по шагам.

14–16 лет. Найди биографию человека, который многому научился сам (из учёных, изобретателей, предпринимателей, художников). Какие из десяти навыков серии ему помогли?

16–18 лет. Посмотри на профессию, о которой думаешь: чему в ней придётся учиться после вуза, без учителя? Расспроси специалиста, как он учится сейчас.

Самообразование — вершина серии, потому что без него не достичь ни одной большой цели. Вот четыре цели, к которым ведёт эта книга.

 # ЧЕТЫРЕ ЦЕЛИ, НА КОТОРЫЕ РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

1. Найти и раскрыть свою суперсилу. Учиться тому, что важно именно тебе, и знать себя без иллюзий. Главы 3, 4 и твоя траектория до 18 лет в главе 18.

2. Превращать идеи в результаты. Цикл самообучения — цель, план, источники, проверка, итог — и проекты, которые заканчиваются настоящим продуктом. Главы 6–10 и 13.

3. Закалять характер и развивать мышление. Учиться с искусственным интеллектом, проверять информацию, искать наставников и не сдаваться. Главы 11, 12 и 14.

4. Стать мастером своего дела. Портфолио доказательств роста и умение учиться всю жизнь — то, что отличает профессионала. Главы 15–20 и манифест «10 правил».

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Что такое самообразование и почему это не то же самое, что «учиться без школы»?
2. Что общего в истории Циолковского и Фарадея?
3. Как десять навыков серии складываются в самообразование?

ГЛАВНОЕ

• Самообразование — умение самому ставить цель, учиться, проверять результат и не бросать.

• В XXI веке оно нужно каждому: профессии меняются, а учителя рядом не будет.

• Самообразование — умение играть всеми десятью навыками серии сразу.

Дальше. *Что на самом деле делает человек, который учится сам? Учёные описали это как цикл из трёх фаз.*

ГЛАВА 2

Управлять своим учением

Цикл из трёх фаз, по которому учатся лучшие ученики

СУТЬ ГЛАВЫ

Учёные называют умение управлять своей учёбой саморегулируемым обучением — проще говоря, умением быть самому себе учителем.

Оно идёт по циклу из трёх фаз: до учёбы — планирование, во время — наблюдение за собой, после — оценка и выводы.

Этому циклу можно научить, и такое обучение заметно улучшает успеваемость.



Рис. 2. *Цикл саморегулируемого обучения (по Б. циклу самостоятельного учения)*

Два ученика, один параграф

Один ученик открывает учебник и читает, пока не надоест. Закрывает, когда устал. Не знает, что из прочитанного понял, а что нет. Другой перед чтением спрашивает себя: что мне нужно узнать, сколько у меня времени, как я проверю себя? Во время чтения замечает, что отвлёкся, и возвращается. После — проверяет себя и решает, что делать завтра. Тратят они одинаковое время. Результат — совсем разный.

Второй ученик делает то, что учёные называют **саморегулируемым обучением** — управлением своей учёбой.

А как у тебя? *На кого ты чаще похож — на первого ученика или на второго? Когда ты последний раз проверял себя после чтения?*

Три фазы цикла

ИССЛЕДОВАНИЕ

Исследователи самостоятельного учения описали его как цикл из трёх фаз. **Фаза предвидения** — до учёбы: поставить цель, выбрать способ, оценить, сколько нужно времени, настроиться. **Фаза выполнения** — во время учёбы: следить за вниманием и пониманием, применять приёмы, замечать трудности. **Фаза самоанализа** — после: сравнить результат с целью, понять причины успеха или неудачи, сделать выводы для следующего раза. Выводы третьей фазы становятся началом первой — и цикл повторяется на новом уровне.

Что это значит для тебя. *Перед любой учёбой спроси себя: чего хочу, как буду учиться, как проверю. После — ещё три вопроса: получилось ли, почему, что изменю.*

Ты уже знаешь эти фазы по своим тренировкам из второй и третьей книг: цель на цикл, замер каждую неделю, разбор раз в месяц. Самообразование — это тот же цикл, применённый к любой учёбе.

Что происходит в каждой фазе

Фаза
Вопросы к себе
Навыки серии

Предвидение
Чего я хочу добиться? Как буду учиться? Сколько времени? Как проверю?
любознательность, упорство, решения

Выполнение
Я сосредоточен? Я понимаю? Какой приём сейчас нужен?
самоконтроль, быстрые навыки

Самоанализ
Получилось ли? Почему? Что изменю?
стойкость, честный замер

Слабее всего у большинства школьников третья фаза. После контрольной они смотрят на оценку — и всё. А ведь именно здесь самое ценное: понять, **почему** так получилось, и решить, что делать иначе.

Этому можно научиться

ИССЛЕДОВАНИЕ

В 2008 году исследователи объединили результаты нескольких десятков исследований, в которых школьников учили саморегулируемому обучению: ставить цели, планировать, следить за пониманием, оценивать себя. Такие программы заметно улучшали успеваемость — и у младших, и у старших школьников. Особенно хорошо работали программы, где ученикам объясняли не только приёмы, но и то, **зачем** и **когда** их применять.

Что это значит для тебя. *Управлять своей учёбой не умеют от рождения — этому учатся, как езде на велосипеде. Значит, научишься и ты.*

Это хорошая новость: саморегуляция — не врождённый дар отличников. Это навык, и ты можешь его освоить. Вся вторая часть этой книги посвящена тому, как проходить каждую фазу.

ТРИ СТУПЕНИ

12–14 лет. Перед выполнением домашнего задания по одному предмету неделю задавай себе вопросы фазы предвидения, а после — вопросы фазы самоанализа. Записывай ко-

роткие ответы в тетрадь.

14–16 лет. После каждой контрольной на ближайший месяц делай разбор по трём вопросам: получилось ли, почему, что изменю. Сравни с тем, как ты делал раньше.

16–18 лет. Опиши подготовку к ближайшему экзамену как цикл из трёх фаз. Для каждой фазы запиши конкретные действия и вопросы к себе.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Что такое саморегулируемое обучение?
2. Какие три фазы входят в цикл самостоятельного учения?
3. Какая фаза обычно самая слабая у школьников и почему она так важна?

ГЛАВНОЕ

• Управлять учёбой — значит проходить цикл: предвидение — выполнение — самоанализ.

• Самая ценная и самая забытая фаза — самоанализ после учёбы.

• Саморегуляции можно научиться, и это заметно улучшает результаты.

Дальше. *В центре всего цикла — одно умение: знать, что ты знаешь и чего не знаешь. Об этом следующая глава.*

ГЛАВА 3

Знать, что ты знаешь

Почему мы ошибаемся в оценке своих знаний и как научиться видеть себя точнее

СУТЬ ГЛАВЫ

Метапознание — это знание о собственном знании: понимаю ли я, помню ли я, умею ли я.

Люди часто переоценивают себя — особенно в том, в чём разбираются слабо.

Точную самооценку дают не ощущения, а проверка: тест, пересказ, объяснение, задача без подсказки.



Рис. 3. *Ощущение и проверка*

Знание о знании

Учёные называют метапознанием способность наблюдать за собственным мышлением и знанием. Звучит сложно, но ты пользуешься им постоянно: «Это я знаю точно», «Тут я не уверен», «Это слово я где-то видел, но не помню значения». Самоучке метапознание нужно больше всех: рядом нет учителя, который скажет, что ты понял, а что нет. Ты сам себе учитель — и сам себе проверяющий.

А как у тебя? *Вспомни контрольную, оценка за которую тебя удивила. Ты думал, что знаешь лучше — или хуже?*

Чем меньше знаешь, тем больше уверен?

ИССЛЕДОВАНИЕ

В 1999 году психологи проверяли студентов по логике, грамматике и чувству юмора, а затем просили оценить, насколько хорошо они справились по сравнению с другими. Студенты с самыми слабыми результатами сильно переоценивали себя: их реальные результаты были хуже, чем у большинства, а сами они считали себя выше середины. Сильные студенты, наоборот, слегка недооценивали себя. Этот результат стал одним из самых известных в психологии. Позже учёные спорили, насколько он объясняется статистическими особенностями таких измерений, и показали, что сам эффект скромнее, чем его описывают в популярных статьях. Но главное подтверждается: люди плохо видят границы своих знаний, особенно в незнакомой области.

Что это значит для тебя. *Когда кажется, что ты «всё понял», проверь это задачей или пересказом — особенно если тема для тебя новая.*

Почему так происходит? Чтобы увидеть свою ошибку, нужно знать, как правильно. А если знаний мало, ошибку

просто не видно. Это особенно опасно для самоучки: начинающий часто думает, что уже всё понял, — и останавливается слишком рано.

Три ловушки самооценки

Во второй книге ты уже встречался с ловушками памяти. Вот главные ловушки метапознания:

- **Знакомость вместо знания.**

Текст после перечитывания кажется знакомым, и мы думаем, что знаем его. (Помнишь главу о вспоминании?)

- **Понимание вместо умения.**

Мы поняли разобранную задачу — и думаем, что решим похожую. Но понять чужое решение и найти своё — разные умения.

- **Лёгкость вместо прочности.**

То, что далось легко, кажется выученным навсегда. Но лёгкое без повторения уходит быстрее.

Как видеть себя точнее

Против всех трёх ловушек одно средство: **проверка, а не ощущение**.

•

Объясни без подсказки.

Если можешь объяснить тему другому человеку своими словами, без книги, — ты её понял.

•

Реши без образца.

Возьми задачу, которую не видел, и реши без подглядывания.

•

Предскажи и проверь.

Перед тестом напиши, сколько баллов, по-твоему, получишь. После — сравни. Это тренировка калибровки (умения точно предсказывать свой результат), о которой шла речь во второй книге.

•

Спроси знающего.

Покажи свою работу тому, кто разбирается лучше: учителю, наставнику, сильному другу.

Со временем разрыв между тем, что ты думаешь о своих знаниях, и тем, что показывает проверка, сокращается. Это и есть рост метапознания.

ТРИ СТУПЕНИ

12–14 лет. Перед следующими пятью проверочными работами записывай, какую оценку ожидаешь. После — сравни. Посчитай, насколько часто ты угадывал.

14–16 лет. По каждой новой теме проходи «тест объяснения»: объясни её вслух за 3 минуты без книги. Отмечай, где ты запнулся, — это и есть границы знания.

16–18 лет. Перед пробным экзаменом оцени свою готовность по каждой теме от 1 до 5. После экзамена сравни оценки с результатами. Где ты переоценил себя? Туда направь подготовку.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Что такое метапознание и почему оно особенно нужно самоучке?
2. Что показало это исследование и какие к нему есть уточнения?
3. Какие четыре способа помогают видеть свои знания точнее?

ГЛАВНОЕ

- Метапознание — знание о своём знании; самоучка — сам себе проверяющий.
- Люди плохо видят границы своих знаний, особенно новички.

• Доверяй проверке, а не ощущению: объясни, реши без образца, предскажи и сверь, спроси знающего.

Дальше. *Знать, как учиться, — половина дела. Вторая половина — хотеть учиться, когда никто не заставляет. Откуда берётся такое желание?*

ГЛАВА 4

Хотеть учиться самому

Что питает желание учиться без оценок и наград — и что его убивает

СУТЬ ГЛАВЫ

Самое устойчивое желание учиться — внутреннее: когда интересно, когда растёшь, когда выбрал сам.

Учёные выделяют три источника внутренней мотивации: самостоятельность, ощущение роста и связь с людьми.

Внешние награды могут ослабить внутренний интерес, если превращают интересное дело в работу за плату.



Рис. 4. *Три источника внутренней мотивации*

Два вида мотивации

Ты учишь алгебру, потому что будет контрольная, и ты учишь гитару, потому что хочется играть. В первом случае мотивация **внешняя**: оценка, награда, избежание наказания. Во втором — **внутренняя**: само занятие приносит удовлетворение. Обе мотивации нужны, и обе работают. Но для самообразования главная — внутренняя. Ведь когда учишься сам, никто не поставит оценку и не накажет за пропуск.

А как у тебя? *Назови одно дело, которым ты занимаешься без всяких оценок и наград. Что тебя в нём держит?*

Три источника внутренней мотивации

Психологи с 1970-х годов разрабатывают **теорию самодетерминации** (проще говоря, теорию о том, откуда берётся желание действовать самому) — одну из самых проверенных теорий мотивации. Согласно ей, у человека есть три базовые потребности, и когда они удовлетворены, желание учиться и работать растёт само:

- **Самостоятельность.**
  Ощущение, что ты сам выбрал, что и как делать. Не «заставили», а «я решил».
- **Компетентность.**
  Ощущение роста: у меня получается всё лучше. Отсюда важность видимого прогресса и замеров.
- **Связь с людьми.**
  Ощущение, что ты не один: с тобой есть те, кому это тоже важно, кто поддержит и оценит.

Посмотри: самообразование даёт первое по определению — ты сам выбираешь, чему учиться. Замеры из этой серии дают второе. Наставники, друзья и сообщество дают третье.

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.