Закон обучения: 2–1=0?

Автор: Bradora
09.10.2010 05:10 -

"Говоря, что вы чего-то не можете, вы лишаетесь всемогущества"

Ричард Бах

"Когда формула "2-1=0" верна?" - этот вопрос услышала автор статьи (к сожалению, имени не знаю), которую я случайно нашёл, на тренинге по НЛП от Энн Энтус. Меня этот вопрос удивил так же, как и её. В принципе, с математикой у меня неплохо, но решить такую задачку мне не удалось :) Но ответ прост, как и всегда. В математике такого быть не может. Но в жизни... Знали бы мы, что такое радость, если бы не было горя? Что такое красота, если бы не было уродства? Думаю, можно не продолжать.

Итак, развивая свои навыки личной эффективности мы не сможем обойтись без так называемого закона обучения.

Закон обучения (Закон успеха и неудач) гласит: "Если убрать одну составляющую дуальной пары, вторая исчезнет автоматически." Останется - "0". Вот тогда-то и будет 2-1=0. Энн подняла тогда эту тему не случайно.

Сколько раз вы что-то начинали и бросали, потому что столкнулись с неудачами? Думаю, много. Естественная реакция - подавленность или злость, а у людей с неустойчивой психикой - гнев и отчаяние. В общем, мало кто радуется неудачам. Но, так ли всё страшно? На самом деле, конечно, нет. Как говориться: "отрицательный результат - тоже результат". Но не эта фраза приходит на самом деле в голову, когда случается провал.

И что самое обидное - в самый, казалось бы, разгар счастья. "Новичкам везёт", - думаете вы, добиваясь первой вершины в новом деле. И - раз! Яма! Грязная, глубокая и унизительная. Первое желание - всё бросить. Но, в свете вышеприведенной формулы, вам никогда не достичь успеха, не встретившись с неудачами. Потому что они - 2 стороны одного и того же. Не ошибается тот, кто ничего не делает. И это не просто народная мудрость или "позитивное мышление".

Это - **закон обучения**. И от него никуда не денешься. Данный психологический закон был назван " **Кривая Бандуры**" (ударение на первый слог) в честь открывшего его профессора Огендфордского университета, Альберта Бандуры. Проводя исследования, он обнаружил определённую связь между нашими убеждениями и реальным исполнением конкретных действий. Обучение навыкам всегда происходит в 4 этапа:

Кривая Бандуры - Этап 1. "Удача новичка". На этом этапе люди, начавшие новое дело, готовы "горы свернуть" и склонны переоценивать свои способности, о чём и говорит кривая Ожидания, возвышаясь над кривой Реальности. Этот энтузиазм заставляет организм мобилизировать скрытые резервы, человек делает больше, выше и сильнее. Отсюда - неплохой результат. Кривые стремительно и почти параллельно идут вверх. Но здесь наступает...

Кривая Бандуры - Этап 2. "Предел". А именно - новичок доходит до предела своих возможностей и способностей на сегодняшний момент. Показатели перестают возрастать, а реальность начинает потихоньку расходиться с ожиданиями, как это видно на кривой. На этом этапе одного энтузиазма недостаточно. Экстенсивный рост пора заменять интенсивным. Если человек этого не понимает, то неизбежно наступит новый этап.

Кривая Бандуры - Этап 3. "Кризис". Происходит падение всех показателей работы, а вместе с ними - и розовых очков с носа :). Разочарования, стресс. Человек уже реально оценил, чего стоит и кривая Ожиданий становиться ровной (определилась планка), Реальность же катастрофически падает. И вот здесь наступает разветвление сценариев, которое зависит от поведения самого человека.

Кривая Бандуры - Этап 4-а. "Успех" (чёрные линии). Этот вариант возможен только в том, случае, если человек не сдаётся. Но этого мало. Нужно ещё трезво оценить ситуацию и сделать выводы. По терминологии Л.Р.Хаббарда человек находиться в состоянии опасности. В этом случае нужно совершить 2 действия: а) прекратить делать те неправильные вещи, которые ты уж делаешь и б) начать делать что-то другое, что тебе поможет. В данном случае нужно остановиться портить свои труды и начать обучаться. Приобретать новые навыки, повышать мастерство, находить новые

стратегии. Начинается новы этап. Но человек уже подготовлен и знает, что надо делать.

Кривая Бандуры - Этап 4-б. "Неудача" (красные линии). Человек поддается слабости и уговорам "доброжелателей" и бросает начатое.

Единственное, что влияет на распределение сценариев - это вера в себя и преданность делу.

Статья большая получилась. Так что выводы напишу завтра.

Попробуйте отследить свои варианты **успеха и неудач**. Подходит ли это под описание Закона Обучения?