



Урок 4-3. Рефлексия. Самообучение и адаптивность.

2021



Пересмотр опыта или рефлексия

Любой опыт либо подтверждает наши предпосылки (если ожидание реализовано), либо нет (если что-то пошло не так).

Чаще всего в цепочке действий оказывается недостоверной всего лишь 1-2 предпосылки. При анализе опыта нужно найти их, понять причины их недостоверности и откорректировать в модели нашего мира.

Без пересмотра опыта:

1. Модель смыслов и связей останется ошибочной
2. Очень вероятно опыт будет списан на последнее действие в цепочке по достижению результата, что почти всегда будет ошибкой и приведет к еще более «битой» модели.

Например, команда проиграла турнир – значит тренер плохой. Несмотря на то, что тренер до этого выиграл 10 турниров и цепочка к ожиданию победа в турнире состояла из нескольких десятков действий – от формирования состава команды до организации питания игроков.

Пересмотру опыта необходимо уделять время каждый день. Минут 10-15 вечером перед сном.

Пересмотру подлежит не только отрицательный опыт, но и положительный!

Ибо если результат обусловлен везением, а принят как должное – это приведет к ошибкам в следующей цепочке по достижению ожидания.



Пересмотр опыта. Причины ошибок

Внешние причины

Их не существует.

Внутренние причины

1. Мы опирались на недостоверную предпосылку (информацию)
 - a. Все мужики – козлы.
 - b. Я достаточно хорошо играю, чтобы обыграть Васю
 - c. Государство (муж, жена, родители) должно обеспечить мне хороший уровень жизни.
2. Мы опирались на предпосылку, достоверность которой зависит от условий, релевантность которых реальным не была предусмотрена и обеспечена
 - a. Машина классно управляется на скорости 80 км/ч. Но на дороге был лед
 - b. Я вскопаю огород за день, раньше же вскапывал. Но раньше я копал огород весной, после зимы – земля была мягкой. А теперь в августе – она засхошая. И работа требует трехкратно больших трудозатрат.
3. Настроение и самооценка отклонялись от нормы

На накоплении опыта и рефлексии построена эволюционная цивилизация.



Пересмотр опыта



Технология пересмотра очень простая:

1. Проходимся по цепочке действий и оцениваем, привело ли это действие к желаемому результату
 - а. Если мы предполагаем, что 10 дней бега интервалов повысят МПК на 10 единиц – то нужно убедиться после 10 дней, что все прошло как ожидалось.
2. Если не привело – методом анализа выявляем, что пошло не так
 - а. Находим конечный смысл, на который наше действие влияет
 - б. Отслеживаем все необходимые и достаточные условия, чтобы действие привело к результату:
 - і. Мы делали прогноз результата, основываясь на информации, что тренировка давала результат ранее. Но оказывается ранее бегали спортсмены с исходным уровнем 30 (ниже среднего), а сейчас – 42 (выше среднего). И им нужно больше тренировок, чтобы подняться выше.
 - с. Самый простой метод выявления всех таких условий – напротив каждой промежуточной предпосылки ставим вопрос: «Почему это так и при каких условиях будет так»? и ищем на него ответ и сравниваем с опытной ситуацией.
 - і. Если я буду работать – я заработаю кучу денег. Не сработало.
 - іі. Почему? Потому, что это необходимое, но не достаточное условие. Еще нужно создавать пользу: то, за что готовы много платить и делать это эффективнее (больше пользы с меньшими трудозатратами) других.





Пересмотр опыта

Положительные стороны

Практически любой опыт несет в себе положительные моменты:

1. Исправление нашей картины мира
2. Сайдэффеты - увеличение вероятности реализации частных ожиданий каких-либо из наших интересов или их прямая реализация.

Исправленная картина мира всегда приведет к реализации каких-либо интересов с большей вероятностью, однако они могут быть сейчас не сформированы и появиться со временем. Отсюда выражение «Все к лучшему»

В рамках рефлексии отдельное место занимает нахождение интересов, которым стало лучше в результате изменения картины мира – это переводит отрицательный опыт в положительный.





Пересмотр опыта

Результат и везение

1. Все крупные достижения зависят от огромного количества предпосылок, управлять которыми (всеми сразу) – сложно (гигантские хард-скиллз нужны).
2. Упорная работа по их созданию для реализации результата практически **всегда приносит результат на долгом горизонте** (везет тому, кто сам везет).
3. Найти цепочку предпосылок, которые уже созданы (пользоваться готовым; чужой опыт) – эффективнее, чем создавать их.
4. При отсутствии 1, 2 и 3 – любая реализация ожиданий – это везение. Т.е. предпосылки реализуются вне наших усилий.
5. У каждого человека общий уровень везения разный. А так же есть периоды с разным уровнем везения (есть мнение, что зависит от кармы)

Большинство !больших! результатов достигнуты за счет везения напротив взятого на себя риска, а не работы или хард-скиллз.

Одно из двух условий является обязательным для реализации **серьезных** ожиданий:

1. Большие компетенции (хард-скиллс) в области формирования предпосылок для реализации ожиданий
2. Большое везение.

Каждое из них сокращает расход ресурсов (времени, энергии, денег) на реализацию ожиданий.

Адаптивность



Адаптивность – способность человека:

1. Формировать норму меньшим количеством однотипного опыта (не управляемое свойство)
2. Волей управлять амбициями
3. Рефлектировать опыт

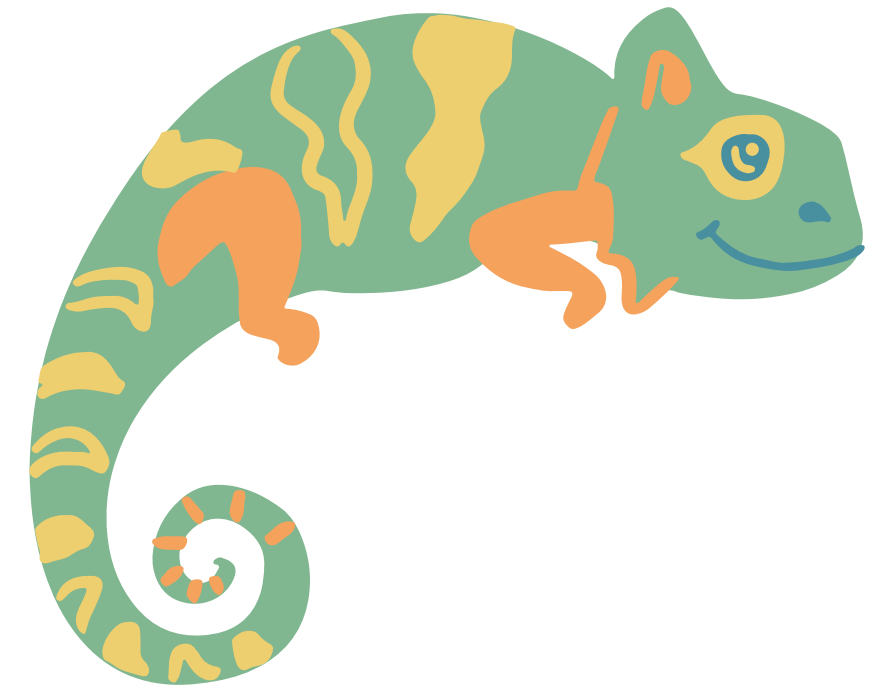
Это приводит к тому, что общие ожидания по интересам у человека очень быстро приводятся в соответствие с реальностью (вместе с общими ожиданиями корректируются частные ожидания), а методы достижения ожиданий всегда учитывают опыт.

Адаптивность в интересах, ресурсах и инструментарии – чрезвычайно полезное качество для достижения состояния счастья.

Пьяные не погибают в авариях, т.к. тело мягкое (не напряженное), т.е. адаптивное. Оно принимает форму среды, когда об нее бьется. С мышлением – аналогично.

Адаптивные сотрудники – большая ценность.

Адаптивность в ценностях = конформизм. Есть общества (обычно не состоявшиеся), где ценности не являются доминантой их превалирование над интересами отрицается (современное общество в России).



Самооценка

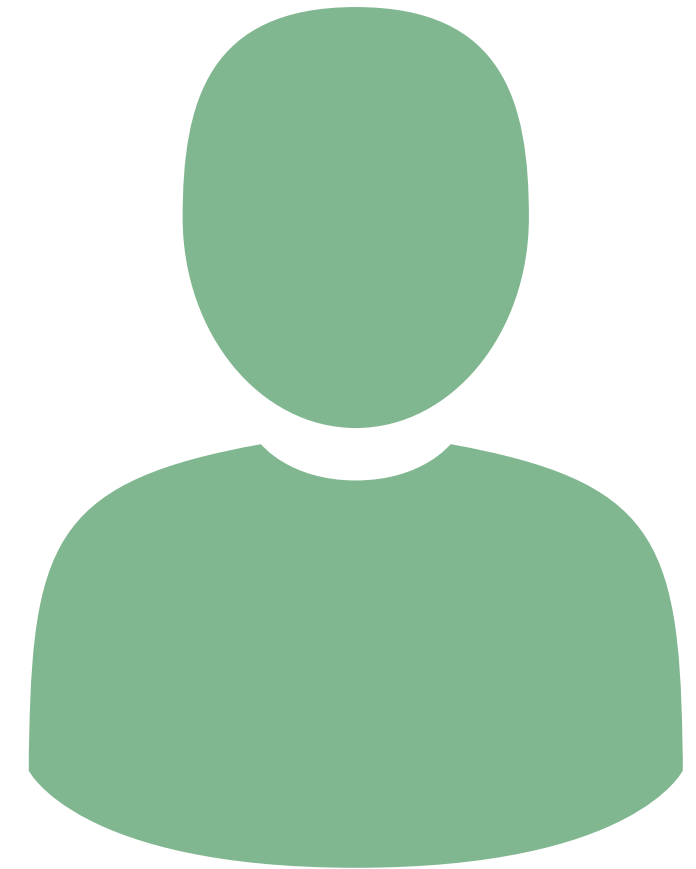


Системная оценка человеком собственных возможностей (ресурсов, навыков) по достижению общих и частных ожиданий: возможности совершать действия, приводящие с высокой достоверностью к реализации ожидания.

Равняется сумме всего опыта по реализации ожиданий действия. Таким образом чем больше у человека близких к текущему моменту успехов, тем выше его самооценка.

Человек «на кураже» – это состояние локально завышенной самооценки (существенное преобладание положительного опыта) на основании череды положительного опыта.

Управлять самооценкой можно только накапливая положительный опыт. На фоне его отсутствия нарабатывается он с помощью воли.





Реакция на успех

Чрезвычайно важный навык человека.

На фоне положительного опыта без рефлексии иррационально увеличиваются достоверности предпосылок для реализации следующих ожиданий.

Это приводит к тому, что человек расслабленно (пропуская факторы формирования итоговых предпосылок с одновременным завышением достоверности влияния своих действий на предпосылки) пытается достичь следующего результата, что приводит к отрицательному результату.

Всегда самое опасное время – это время после победы.



Реакция на неудачу

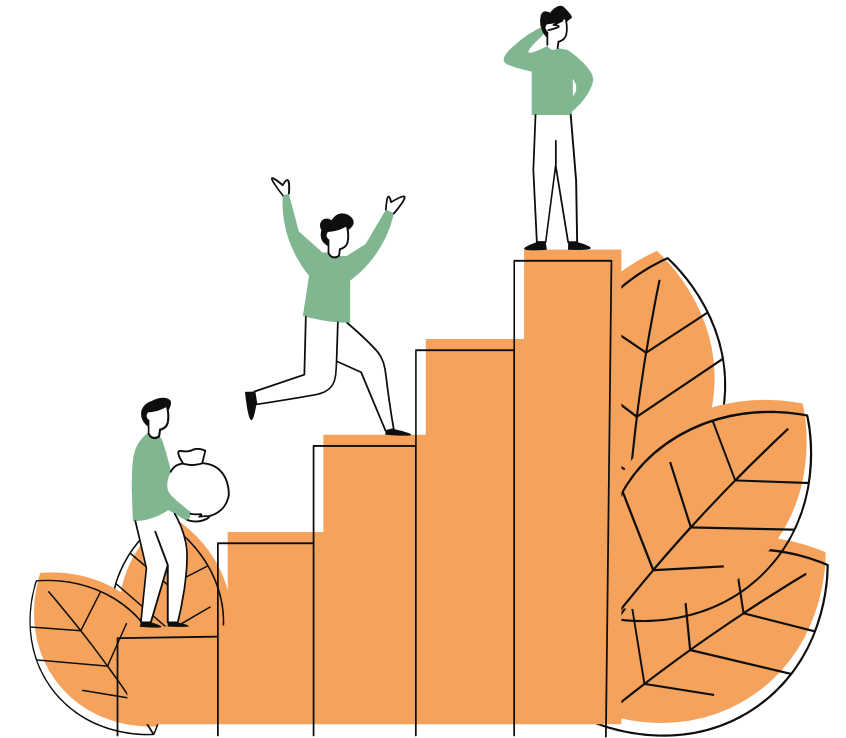
Самая здоровая реакция должна формироваться на основе подхода – **делай что должен и будь что будет**. Ошибки есть у всех, кто что-то делает – не ошибаются только бездельники.

Любой отрицательный опыт принесет стресс и снижение вероятностей достижения ожиданий.

При этом, если:

1. Человек умеет реагировать на стресс и минимизировать его
2. Умеет восстанавливать ресурсы
3. В рефлексии находит причины отрицательного опыта и формирует цепочки действий по их устранению + положительное влияние на интересы.

Такой подход рано или поздно ВСЕГДА приведет к положительному результату. Единственный путь, когда не приведет – он остановится в движении по достижению ожидания.





Спасибо за внимание!