

たじみん昼話 88

友人から聞いた、より賢くなる学習法に関する話 3

自己分析した自分の学習法を確立しても、安心してはいけない。常にその状態を日々の反省で修正しなければ、学習法は陳腐化するからだ。

③毎日振り返る。ただし、その要因を感情と合理に分ける。

失敗や不具合の理由を明らかにすることを徹底したい。ただし、その原因分析をするときには、「合理的な理由」なのか「感情的な理由」なのかを区別することが必要だ。

原因が合理の問題にあるとわかったら、合理の問題として処理すれば解決する。一方、感情の問題だと確信したら感情の問題として解決策を考えれば解決する。明確に区別できれば後は淡々と処理するだけだ。

ちなみに、これをやらないと合理の問題なのに感情で解決しようとして失敗したり、感情の問題なのに無理に合理的に処理しようとして感情部分が解決できないまま方向が定まらず、結局意味のない時間を浪費することに陥るのだ。

例えば、想定より学習量を多く設定したため終われなかったというのは合理的な失敗だ。だからと言って、これを気合不足だからと感情で解決しようとするれば、本質が違っているので解決できるわけもなく、失敗するだろう。合理と感情を明確に区別して対応することを忘れないことだ。

くれぐれも、人は感情に左右されやすいことを覚えておこう。