

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はアウトプットで頭を磨き、やれない人はインプットマニア。

あなたは情報発信していますか？学んだことを独り占めせずに誰かに伝えてありますか？「すぐやる人」は積極的にアウトプットします。知り得た情報や知識をアウトプットすることで学びの質が高まるだけでなく、さらなる学びを生み出せるからです。頭で理解したことと実践できることとの間には大きな差がありますが、それ以前に学んだことは意外と曖昧なものです。ついついわかっているつもりになってしまうものです。私は今、1年間で10を超える大学で講義をする機会があります。多くの学生が「わかる、わかる」と言わんばかりに首を縦に振りながら講義を聞き、幸いなことに「すごくわかりやすい説明でした」と言ってもらえることがよくあります。確かに講義を聞いていて私の説明を理解してくれているのだと思います。ただ、私の講義の目的は、私の講義を聞いた学生がスキルを身につけ、自分でもできるようになる実力をつけてもらうこと、なのです。だから、必ず手を動かし、学んだことをアウトプットしてもらいます。すると、理解していたつもりになっていたことがどんどん見つかります。そのままわかったつもりになっているままで、放っておいたらどうなるのかを考えるだけでも、ゾツとしてしまいます。

入手した情報や学んだことは、受け身のままで終わらせるのではなく、積極的にアウトプットしてこそ身につきます。しかし、特定の誰かに教える必要は必ずしもないので、今だったらSNSなどで情報を発信することもいいでしょう。アウトプットしようとするすると頭の中を整理しなければいけなくなります。アウトプットしようとするだけで、小さな疑問点とも向き合わないといけなくなるので、学びや知識の質も向上します。場合によっては、その知識は役に立たないという結論にいたるかもしれません。吸収したら一度絞り出します。絞り出すことによってさらに吸収力が高まります。スポンジと同じで、水をたっぷり吸収したら、絞り出さないとさらに吸収できなくなってしまうでしょう。でも、人間の脳のいい点は、吸収したものを絞り出したら、知識や情報が整理されて重要なものだけが残るように、働いてくれるのです。そして、アウトプットを意識するから、インプットの質が高まります。この本を書くというアウトプットがあるからこそ、「すぐやる人」と「やれない人」の違いは何なのかを、これまで以上に考えるようになりました。

心理学者のコリン・チェリーが提唱した「カクテルパーティ効果」を知っていますか？「選択的注意」とも言われますが、たとえば、居酒屋などの周りがガヤガヤした場所でも、自分の名前を呼ばれたら気づきますし、誰かがあなたの話をしていればついつい耳に入ってきてしまいませんか。これを心理学では、「カクテルパーティ効果」と呼んでいます。テレビをつけたまま、自宅で用事や仕事をしていたとしましょう。テレビをBGM程度にしか感じていなかったにもかかわらず、あなたの好きなタレントの声が聞こえただけで、意識が一気にテレビに向いてしまうことってありませんか。まさにこれもその例です。日常に起こるすべてのことをフラットに受け入れているように感じてしまいますが、実は私たちの脳は意識したものだけを選んで取り込んでいるのです。特に自分に関連する情報には注意を向けます。逆に言うと、意識していないことには気づきにくいのです。意識しようと思っても意識はそう簡単には変えられません。興味のある分野、得意な分野でいいので情報や知識を誰かに伝えたりシェアするなど、アウトプットする習慣を持ちましょう。それだけで、あなたに飛び込んでくる情報が変わりますし、学びが深くなるものなのです。

「カクテルパーティ効果」とは何ですか？

()