

「ライティング脳」の作り方と 最強の勉強方法 (3,412字)

フリスクです。

「学んだことをすぐに忘れてしまう...」

っていう方に向けて、
10倍理解力があがる思考法を
中心に書いていきます。

実際にこれで僕も超効率的に知識が定着したし、
分かりやすく人に説明したり
教えられるようになりました。

勉強効率やインプットの質が
めっちゃめっちゃ上がります。

- ・ 要領がいい人
- ・ 理解力ある人
- ・ 物事をすぐ習得できる人

っていうのは今から伝えることを

実践している人が多いです。

英語勉強してるとか、資格取得してる人、
受験生とかにも是非知ってほしいんですが、

知ってる方もいるかと思いますが

“ゲシュタルト構築”

をするべきです。

「ゲシュタルトって何？」

って感じだと思いますが

これは何かっていうと

全体像を把握する、全体を捉える、
みたいなニュアンス。

例えば、ジグソーパズルって

先に完成形を見ていた方が作りやすいはずですよ。

完成されたイメージが分からずに
バラバラのピース見て

「これ何!？」

と困惑するのは
ゲシュタルト(全体像)が
見えていないからです。

もっと簡単にいうと、
要約する、要点をまとめる、
抽象化する、とも言えますね。

バラバラの情報と情報を繋いで
ネットワークを作る。

知識が点と点が線になって面になり、
立体的になる。

なんとなくそんなイメージと
思ってもらえれば。

例えば、初めて車を運転したときって
1つ1つの動作を意識したはずですよ。

まずはシートベルトを締めて、
ミラーを確認して、
その後ブレーキを踏みながらエンジンをかけて...

みたいに。

でも運転に慣れたら、いちいち
毎回意識しなくても身体が
覚えているので無意識に
できるようになりますよね。

「あーはいはい、車ってこうやって運転するのね」

みたいなこの感覚。

これは運転のゲシュタルトができた、
っていう状態です。

『車を運転する』っていう事に
関しての全体像を掴めた状態ですよね。

他の例を言います。

例えば、日本地図のゲシュタルトを作りたい。
どこに何の県があるか一瞬で答えたい。

ってなったときに、
一番効率が悪いのは場所を頑張って
気合いで暗記することです。

「愛知県ってことかー」

「高知県ってことの隣だったけ？」

みたいに。

そうではなくてまず全体像を
把握した方がすぐに覚えられます。

つまり、

日本→関東地方→神奈川→横浜市

と日本を構成するものから
理解しにいくって事です。

ライティング“脳”の作り方

デシタクト を頭に構築する
(全体像)

全体 → 部分 → 細分化

例：関東地方 → 神奈川 → 横浜市

「完成開ク」をイメージ
習慣が強い

A：朝ランニングする
B：しない

抵抗値 がる

関東地方
中部地方
近畿地方

...

みたいに、ざっくりとしたものから
認識して行って、その後に

「関東地方は埼玉と千葉と茨城と...」

と細かい所まで理解しにいくみたいなの。

何かを習得する、理解するときは
こうやってゲシュタルトを構築した方が
学習効率が上がるんですよ。

語学でも恋愛でもスポーツでも何でも一緒です。

ビジネスでも、

「副業で稼げるイメージがつかない」

「何をすればいいかわからない」

っていう人は、まずゲシュタルトを
作りにいくべきです。

全体像を把握する、完成形(ゴール)を
なんとなくでいいから掴んでおくって事です。

もちろん具体的な方法論だったり
ノウハウは絶対に必要なんですが、

小手先のテクニックとか枝葉の
情報だけたくさん仕入れて迷子に
なっている人っていうのは

ビジネスのゲシュタルトが
作れてない人が大半です。

...と本当に伝えたいのはここからです。

『ゲシュタルトを構築する』っていうのは
あくまでそういう思考法なだけ。

しっかりとそのゲシュタルトや知識を
定着化させる、身体に染み込ませる
必要があるんですが、

これは誰かに教えるのが一番早いです。

「ラーニングピラミッド」って
聞いたことありますか？

学習定着率が向上する、
みたいなやつです。

知識の定着率が、
読書をするのが10%に対して
他の人に教えるのが90%って言われてます。

つまり、インプットよりもアウトプットする方が
9倍効率的になるっていう事です。

だから一番学ぶ人、何か物事を習得
していく人っていうのは
教える人っていうことになります。

確かに書いてて思いますが、

僕も読者さんに僕の知見とか学びを
シェアしてる時が、
僕自身色んなことに気付きます。

「これスラスラ説明できないって
事は完璧に理解してなかったんだな」

とか。

誰かに説明したり教えるときって
自分がまず理解していないとできないですよね。

こうやって書いている僕自身が
一番勉強になってるし、

より理解度上がっているというか
解像度上がってます。

『アウトプットする事で
より濃いインプット(気付きや学び)が得られる』

ってというのはこういう事ですね。

だから、インプットしたらすぐ
アウトプットする癖をつけた方がいいです。

YouTubeで学んだり本を
読んだら即アウトプット。

Xでポストする、
ブログ書く、メルマガ書く。

情報に触れた瞬間、インプットした瞬間が
一番鮮度が高いので、

その勢いのままアウトプットすることで
忘れにくくなります。

その瞬間だと感覚を覚えてるので
スムーズに書けたりします。

セミナー受けたときとか
今後ブログ書こうって思っても

「あれ、あの時の感覚どっかいった...」

「忘れてしまった...」

って昔はめちゃくちゃなっていましたね。

でですね、

「コンテンツが作れません」

「文章がうまく書けません」

っていう人もそうなんですが、

これはアウトプットする習慣がないからです。

質とかは一旦置いておいて
とにかく習慣化するべきです。

習慣化すると自然と継続
できるようになるんですが
これはなぜかっていうと、

エネルギー(意志力)が節約できるからです。

歯磨きってエネルギー使わないですよね。
毎日やってるから。

それと同じ。

脳の神経回路でいうなら、

僕らの日々の行動や選択は
『電気の抵抗値』が小さい方に
電気が流れます。

まあそういう仕組みがあるんですが、

例えば

- (A)朝ランニングする**
- (B)朝ランニングしない**

っていう2つの選択肢があったとします。

もしAの方ですね、

朝のランニングが習慣化されていたら
Aの方が電気抵抗が小さいので
こっちに電気が流れて、

「よし、今日も朝走るか！」

っていう感じでAの選択を取れる、
みたいな感じですよ。

で、Aの方を選択し続けたら
抵抗値どんどん低くなり、

より電気が流れやすくなって
習慣化できるというわけです。

何事も一番最初が起電力が必要になります。

普段早起きしてなかったら
早起きの抵抗値高いし、

筋トレしてなかったら
筋トレの抵抗値は高いです。

慣れてないことを取り組むときって
負荷がかかるとおもいますがあんな感じ。

自転車を漕ぐときって、
最初が運動エネルギーを必要とします。

でもある程度漕ぎ始めたら足を
ペダルから離しても前に進んでいきます。

文章を書く時やコンテンツを
作る時も一緒に、

情報発信はとにかく
アウトプットする癖、言語化する癖を
付けないとダメです。

そうやって『ライティング脳』を
作っていくっていう基準値でいきましょう。

コンテンツ作れば作るほど、
アウトプットすればするほど

抵抗値が低くなり、

最小限のエネルギーで済むようになるので
言語化できるスピードも質も加速していきます。

この流れにのれたら最強です。

アウトプットする癖を付けるだけで
勝ちが決まるようなもんです。

だって9割以上の人が継続できないんですから。

「いやとにかく早く稼ぎたいんだよ」

と結果を貪欲に求めるっていうのは大事です。

でも焦る必要はなくて、まずは
地に足付けることの方が死ぬほど重要です。

初めたての頃は特に、大きな期待は
せずとにかくアウトプットする事を
継続して行ってください。

つまり『言語化をする癖』です。

そしたらエネルギー (意志力) を
そこまで使わなくて済むので、

歯を磨くように、呼吸するように
コンテンツもがんがん作れるようになるので。

で、自分のエネルギーが余るから、

「もっと効率よく結果出すにはどうすればいいか」

とか戦略を練ること、
思考にエネルギーを使えるようになり、

1日に使える時間が3時間だったとしても
『**時間密度**』が濃くなります。

だから生産性が2倍、3倍と
加速度的に上がっていくっていうわけです。

アウトプットする場所はどこでもよくて

Xでもブログでも何でもいいです。

というわけでインプットした事、
学んだ事はすぐに即アウトプットです。

その癖を付けて『ライティング脳』
を鍛えていきましょうっていうことでした。

ではでは！