

4 Patenty Najlepszych Studentów



Katarzyna Szafranowska

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część nie może być kopiowana, reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży.

© Copyright by SYNERGIA.org.pl 2009

Tytuł: "4 Patenty Najlepszych Studentów"
Autor: Katarzyna Szafranowska

Wydanie I

Projekt okładki: Artur Zygmunt

Wszelkie prawa zastrzeżone.



Wzorowy student

Był piękny październikowy dzień. Siedziałam na pierwszych zajęciach na polonistyce. Wspaniały przedmiot: „Gramatyka”, który interesował mnie jak śnieg z 1867. „Co ja tutaj robię?” - myślę sobie, gdy prowadząca wypisuje wszystkie głoski na dużej tablicy. Wtedy mój wzrok pada

na Tomka.

3 miesiące wcześniej mówił mi: „Kaśka, mówię Ci to rewelacja zostać nauczycielem. Pomyśl tylko: 2 miesiące wakacji, ferie, świąteczne przerwy i kilka godzin dziennie pracy. Idziemy na polonistykę. To łatwizna. Przecież i tak lubisz czytać?”

Trudno mi było się nie zgodzić. Postanowiłam pójść z nim i przez rok przygotowywać się do egzaminu na medycynę.

Taaak. Nie ma jak 4 lata zastanawiać się nad tym, co chcesz robić po liceum, a potem podjąć decyzję w 3 minuty. I to pod wpływem największego luzaka w całej szkole.

„Świetnie!” - myślę sobie i już mam walnąć go głowie, gdy do mojej świadomości dociera skrzeczący głos: „Pani Szafranowska, proszę wymienić nam 5 głosek nosowych w języku polskim”

„Nosowe, eeee...” - w głowie czuję pustkę i widzę wielki znak zapytania. „Widzę, że będzie Pani częstym gościem na moich konsultacjach” - mówi kobieta z ironicznym uśmiechem.

Wściekła wypadam z sali. „Pierwsze zajęcia i tak dałam plamę!” - stoję i wkurzam się na siebie. Wtedy podchodzi do mnie ON.

Chudy, niski chłopak. Na nosie okulary w ciemnej oprawce, pasujące do swetra w kratę. Całkowicie niepozorny i cichy. Mam wrażenie, że skądś się znamy. Intensywnie próbuje sobie przypomnieć...

„Głoski nosowe w języku polskim to: ę, ą, m, n i ń. Lepiej to zapamiętaj. Pamiętasz mnie? Nazywam się Radek. Chodziliśmy razem do liceum” - mówi i uśmiecha się nieśmiało.

„Tak, pamiętam Cię” – mówię, choć tylko jak przez mgłę przypominam sobie, że poprosił mnie do tańca na studniówce.

„Radzę Ci lepiej się przygotowywać do zajęć. To nie liceum, tylko STUDIA! Idę już, bo za 5 minut mamy wykład” - odwrócił się na pięcie i odszedł.

„Ale ubaw!!!” - słyszę zza ramienia roześmiany głos Tomka - „Nosowe, eee... - to było zabawne. Dałaś czadu, Kaśka!”. „Och, przestań Tomek!” - powiedziałam i powlekliśmy się na wykład.

Tak zaczęła się moja wielka przygoda ze studiami. 5 lat nauki w towarzystwie Tomka i Radka - dwóch zupełnie różnych typów ludzi i stylów uczenia się. Który z nich lepiej sobie radził? O tym już za chwilę...



Kim są najlepsi studenci?

Najlepszych studentów można lubić lub nie, jednak na pewno warto ich obserwować i modelować te strategie, które pozwalają im uzyskiwać doskonałe rezultaty.

Można wyróżnić 2 typy najlepszych studentów:

1. Pan “pracuj ponad wszystkie siły, a będzie Ci dane”

To studenci, którzy poświęcają kilka godzin dziennie na naukę i przez to nie mają czasu na nic innego. Są wiecznie zestresowani i skoncentrowani na wynikach. Mają słaby kontakt z rówieśnikami, bo nauka jest przecież najważniejsza. Uczą się korzystając z tradycyjnych metod nauki i raczej są zamknięci na nowości w tym temacie.

2. Pan “wiem jak się uczyć, więc robię to, co lubię”

To studenci, którzy oprócz nauki mają szerokie zainteresowania. Są ocytani i mają dużą wiedzę ogólną. Koncentrują się na rozwijaniu swoich pasji, bo wiedzą że to jest klucz do sukcesu w życiu. Oceny traktują niezbyt poważnie i przez to są bardziej zrelaksowani. Często są komunikatywni i otwarci na kontakt z innymi. Szukają metod, dzięki którym nauka stanie się łatwa i przyjemna. Eksperymentują i bawią w szkole i życiu.

Jak myślisz, który z tych typów studentów lepiej radzi sobie w życiu?

Oczywiście tylko student, który jest otwarty na uczenie się, komunikatywny i wie, czego chce, osiągnie w życiu sukces. Skoncentrowani na nauce dla ocen studenci raczej będą mieli kłopoty w rzeczywistości, wymagającej elastyczności i doskonałej komunikacji.



Evelyn Wood ujawnia dla Ciebie strategię nauki najlepszych studentów!

Evelyn Wood to jedna z najbardziej znanych badaczek szybkiego czytania na świecie. Po długich latach badań nad efektywnymi strategiami uczenia się i czytania, założyła własny ośrodek "Instytut Czytania Dynamicznego". Dziś jej sieć ośrodków obejmuje wszystkie kontynenty i dalej popularyzuje wiedzę z zakresu skutecznych metod nauki i czytania.

W trakcie swoich badań Evelyn Wood odbyła rozmowy z tysiącami studentów z różnych uniwersytetów w USA, aby odkryć źródło ich sukcesów w nauce.

Jeśli znasz zasadę Pareto to wiesz, że tylko 20% metod daje 80% rezultatów. Okazało się, że wszyscy studenci przebadani przez Evelyn Wood stosują 4 strategie, które stanowią te najważniejsze 20% zasady Pareto.

Metody najlepszych studentów są bardzo proste i esencjonalne i przeze mnie zostały nazwane "patentami", ponieważ tak rzadko widzę ich wykorzystanie w Polsce jakby były sekretne i nigdzie niedostępne. Oto one:

ODKRYJ 4 STRATEGIE NAJLEPSZYCH STUDENTÓW I Z ŁATWOŚCIĄ OSIĄGAJ DOSKONAŁE WYNIKI W NAUCE

- 1. UCZ SIĘ W ZRELAKSOWANYM TEMPIE**
- 2. CZYTAJ LITERATURĘ DODATKOWĄ**
- 3. PRZEGLĄDAJ NOTATKI Z TRUDNYCH ZAGADNIĘĆ**
- 4. PYTAJ NAUCZYCIELI O WIEDZĘ, KTÓREJ NIE ROZUMIESZ**

W opisie każdego patentu znajdziesz dodatkowe Wskazówki co robić oraz Taktyki mówiące jak to zrobić.

Patent #1

Ucz się w zrelaksowanym tempie

Czy wiesz co jest największym wyzwaniem osób uczących się?

Pomyśl przez chwilę o sobie i o tym jak organizujesz sobie naukę. Jeśli chcesz, możesz przygotować się do egzaminu mając 3 dni, prawda? Dajesz sobie radę nawet z dużą ilością materiału, jeśli wyznaczysz sobie taki cel? Możesz czytać, robić notatki, powtarzać wiedzę - z tym prawdopodobnie sobie radzisz, gdy masz tak mobilizująca ilość czasu jak 3 dni do egzaminu. I świetnie!

Gdy pytam ludzi, co jest dla nich największym wyzwaniem podczas nauki to niezmiennie pada odpowiedź: **MOTYWACJA** i **SYSTEMATYCZNOŚĆ**.

Na palcach jednej ręki mogę policzyć znajomych – np. klientów indywidualnego coachingu, którzy systematycznie uczą się i pracują umysłowo. Dzień w dzień studiują swoją dziedzinę i osiągają wyznaczone cele.

Olek - w 2 lata samodzielnie nauczył się angielskiego. Codziennie przez godzinę czytając, słuchając i mówiąc w tym języku.

Staszek - będąc na emeryturze w pół roku nauczył się obsługi komputera, aby móc rozmawiać ze znajomymi, którzy wyjechali zagranicę. Teraz również poszedł na studia i przymierza się do napisania ebooka.

Jednak większość ludzi pracuje i uczy się zrywami. Zbliża się egzamin, więc Jacek siada do nauki. Wojtek pisze, gdy za 3 dni ma oddać pracę. Jurek pracuje, gdy kończą się oszczędności na koncie.

Czym różnią się od siebie Ci ludzie? Na pewno nie inteligencją, wiedzą czy tytułem naukowym.

Niezwykłą różnicę daje: **motywacja** i wypracowane **nawyki**.

Co ciekawe najlepsi studenci mają obie te cechy, które wykorzystują podczas zrelaksowanego rytmu nauki.

Osoby, które znam, a które uczą się systematycznie mają wewnętrzną motywację "DO" osiągnięcia konkretnego celu. Nikt im nie karze tego robić, oni po prostu chcą i uczą się sami.

Druga rzecz to wypracowane nawyki, które pozwalają na utrzymanie właściwego, codziennego rytmu nauki.

Nawyk to automatyczne, zakodowane zachowanie, nad którym się zupełnie nie zastanawiasz.

Tak samo jak codziennie myjesz zęby i nie zastanawiasz się, czy dzisiaj też chcesz je umyć. Tak bierzesz podręcznik i nie myślisz nad tym, czy dzisiaj uczysz się czy nie.

Niezależnie czy Ty teraz masz te cechy czy nie, dobra wiadomość jest taka: **MOŻESZ** wzbudzić w sobie **MOTYWACJĘ** i wyrobić **NAWYK** uczenia się.

Poznaj 2 taktyki, aby zwiększyć motywację do nauki i nie tylko

Taktyka 1. Ustal cel dla każdego wydarzenia związanego z nauką

Aby pobudzić koncentrację i zwiększyć energię, dla każdego wydarzenia typu: egzamin, obrona pracy, referat czy prezentacja stawiaj konkretny cel.

Zapisz w nim używając czasu teraźniejszego, co osiągniesz i w jakim stanie ma się to stać.

Na przykład: "Ja Kasia, szybko i sprawnie uczę się do egzaminu z X, który zdaję w rozluźnieniu i z przyjemnością w (data) na ocenę 5."

Już nawet taki prosto sformułowany cel, daje Twojemu mózgowi dokładny kierunek działania i warunki w jakich się to odbędzie. Cel zapisz i powieś w miejscu, gdzie się uczysz.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej wzmocnić swoją motywację, wypisz pod celem 10-20 korzyści z jego osiągnięcia.

Na przykład:

- świętuję ze znajomymi 5 z egzaminu i wyjeżdżamy na weekend w góry
- jestem jeszcze bardziej dumna z siebie
- mam jeszcze wyższą wiarę w swoje możliwości i pewność siebie
- dostaję wysokie stypendium, dzięki któremu kupuję nowy sprzęt komputerowy,
- dzięki temu mam jeszcze mocniejszą motywację do dalszego rozwoju i pracy,
- dostaję wymarzoną pracę (obyś wiedział już jaka to jest... bo inaczej masz nowy obszar do wypełnienia... zdaj sobie sprawę po co tak naprawdę się uczysz)

Pamiętaj, że to korzyści wznecają Twoją prawdziwą motywację do podjęcia odpowiednich działań. Zdajesz egzaminy i uczysz się najczęściej dla jakiegoś perspektywicznego celu, a nie ot tak dla świętego spokoju.

Taktyka 2. Pytaj o kontekst osobisty

Motywacja jest zawsze ściśle powiązana z celem, dlatego w trakcie nauki zadawaj sobie pytania:

1. "Co dzięki tej wiedzy osiągnę?"
2. "Jak mogę wykorzystać ją w praktyce?"

Odpowiedzi możesz dopisywać do kartki z wypisanym celem.

Im więcej znajdziesz powiązań z Twoim życiem, tym większa będzie Twoja motywacja do uczenia się.

Odkryj 4 skuteczne wskazówki i zacznij chłonąć wiedzę **systematycznie**

Jak już wiesz, najlepsi studenci uczą się systematycznie i to jeden z kluczy do ich sukcesu. Ale czy to oznacza, że masz zaraz po przyjeździe do domu siadać do nauki i nie odchodzić przed 24h ?

Absolutnie NIE!

Kluczem nie jest nauka do upadłego, tylko systematyczna nauka w **zrelaksowanym** rytmie.

Oznacza to, że uczysz się spokojnie i w rozluźnieniu każdego dnia, poświęcając na naukę od 2 do 3 godzin dziennie. Codziennie 5 dni w tygodniu. Gdy stosujesz taki system, weekendy masz wyłącznie dla siebie i popełniałbyś straszny grzech niewykorzystując ich na najlepszy możliwy wypoczynek :)

Jak dokładnie organizować sobie naukę? Poniżej znajdziesz kilka ważnych wskazówek.

WYKORZYSTAJ 4 WSKAZÓWKI NAJLEPSZYCH STUDENTÓW, ABY UCZYĆ SIĘ SYSTEMATYCZNIE

1. PLANUJ SWÓJ CZAS , ABY ZACHOWAĆ WŁAŚCIWY RYTM NAUKI
2. STOSUJ REGUŁĘ 2 TYGODNI
3. STOSUJ REGUŁĘ 40 MINUT
4. WYKORZYSTAJ NA NAUKĘ CZAS LEKCJI I ZAJĘĆ

Wskazówka 1

Planuj swój czas, aby zachować właściwy rytm nauki

Tak samo jak trudno jest wybierać się w Himalaje bez zaplanowanej podróży, tak trudno jest zapanować nad swoim czasem bez konkretnego planu.

Jeśli chcesz uczyć się systematycznie i osiągać doskonałe rezultaty z niewyobrażalną łatwością, zacznij planować swój czas nauki.

Najpierw na jednej kartce, wypisz wszystkie egzaminy, raporty i prace do oddania z uwzględnieniem terminów. Możesz opracować taki główny plan na miesiąc lub dwa. Może wyglądać tak jak na moim przykładzie poniżej:

Data	Różne	Praca/referat	Kolokwium/ Egzamin
1.06.2009	Zaliczenie na konsultacjach zajęć z pedagogiki		
2.06.2009		Praca z psychologii społecznej	
3.06.2009			Egzamin z filozofii

Potem zacznij planować biorąc pod uwagę mniejszą jednostkę czasu: **tydzień**.

Poświęć jeden wieczór np. w niedzielę lub poniedziałek na planowanie najbliższego tygodnia.

Tydzień jest dobrą jednostką czasu, jeśli chcesz zarządzać swoim czasem efektywnie. Możesz używać kalendarza lub podzielonej na dni kartki, jak Ci wygodnie. Najpierw wpisz wszystkie zaplanowane zajęcia, wykłady czy spotkania. One są raczej stałymi elementami Twojego czasu i nie będą się mocno zmieniać.

Następnie zaplanuj naukę każdego dnia w formie zadań do wykonania. Dobrze do tego celu nadaje się tzw. "checklista". To lista z zaznaczonym

kwadratem do odhaczenia. Gdy tylko skończysz zadanie, odhaczasz lub skreślasz kolejny punkt. To niezwykle prosta i jednocześnie bardzo motywująca technika.

Zaplanuj w ten sposób 2-3 godziny na naukę każdego dnia po zajęciach. Może się tam znaleźć czytanie lektur, pisanie pracy, zapamiętywanie słówek z języka obcego, robienia notatek oraz powtórki materiału.

Zarezerwuj także czas na posiłki i odpoczynek. To bardzo ważne, abyś jadł i odpoczywał regularnie. Pamiętaj, myślisz tym, co jesz - szczególnie podczas nauki ma to duże znaczenie.

Wskazówka 2

Dobrze zacznij stosując regułę 2 tygodni!

Przypomnij sobie teraz, jak czułeś się, gdy zaczynałeś jakiś nowy projekt. Może zacząłeś ćwiczyć, grać w szachy, uczyć się nowego języka lub podjąłeś jakąś inną aktywność. Jak się wtedy czułeś?

Zazwyczaj, gdy zaczynasz towarzyszy temu wysoka energia. Jesteś pełen optymizmu i wiary w siebie. Możesz góry przenosić. Jest to charakterystyczne na początku każdego działania. W literaturze motywacyjnej nazywa się to pierwszym cyklem.

Później, jeśli natrafiłbyś na przeszkody, może pojawić się zniechęcanie i znużenie. To drugi cykl. Część ludzi jest wtedy bardziej skłonna do przerywania działania i rozpoczynania nowych zadań (aby znowu być w pierwszym cyklu i entuzjastycznych emocjach).

Evelyn Wood zauważyła, że na początku każdego semestru najlepsi studenci zabierają się do intensywnego czytania i studiowania nowego materiału.

Jest to doskonale wykorzystanie pierwszego cyklu. To świetny czas, aby nabrać rozpędu i rozprawić się z najtrudniejszymi zadaniami.

Z moich obserwacji wynika, że większość studentów swój pierwszy cykl, czyli początek semestru wykorzystuje na zabawę i nawiązywanie nowych znajomości. Z podstawówki przyzwyczajeni jesteśmy, że pierwszy tydzień jest “organizacyjny”, a drugi to “wprowadzenie”. To oczywiście też jest ważne, lecz czy nie lepiej byłoby bawić się, gdy najważniejsze masz już zrobione?

Wykorzystaj wysoką energię na początku semestru i poznaj struktury wiedzy, czytanie i przeglądanie książek/podręczników oraz tworzenie schematycznych notatek. Wtedy cała reszta semestru pójdzie z górki.

Evelyn Wood nazwała to "regułą 2 tygodni". Przez pierwsze 2 tygodnie nowego semestru poświęć nauce minimum 5 godzin dziennie, 6 dni w tygodniu.

Po 60 godzinach czytania i robienia notatek z książek Twój mózg będzie doskonale przygotowany do uzupełniania nowej wiedzy o szczegóły. Będziesz znał schemat wiedzy i najważniejsze zagadnienia z każdego przedmiotu.

Taka podstawa jest wręcz nieoceniona! O ile łatwiej będzie Ci uczyć się podczas zajęć i wykładów, czytać książki i artykuły mając taką rozgrzewkę za sobą. Widzisz już jak przychodzisz na zajęcia mając już ogólny, schematyczny pogląd na to o czym będzie mowa. O ile wzrośnie Twoja pewność siebie, motywacja, ciekawość??

Reguła 2 tygodni najlepiej sprawdza się, gdy z góry wiesz, jakie lektury i zagadnienia będą obowiązywały podczas całego semestru. Jeśli nie, zawsze możesz poprosić prowadzącego o listę lektur.

W trakcie 2 pierwszych tygodni semestru czytaj i rób schematyczne notatki (zawierające najważniejsze informacje, bez wchodzenia w szczegóły) z jak największej liczby lektur. Czytaj i ucz się w relaksie, bez ciśnienia, że masz przeczytać wszystko. Nie przejmuj się tym, że bardzo wiele rzeczy będzie niezrozumiałe. Ta rozgrzewka jest tylko po to, abyś zyskał ogólne pojęcie o temacie i dał swojej podświadomości pożywkę do wykonania mokrej roboty za Ciebie.

Jeśli czegoś nie zdążysz przeczytać, przejrzyj i zapisz w notatce najważniejsze informacje i słowa kluczowe.

Pamiętaj niezależnie, ile książek przeczytasz, po 2 tygodniach Twój mózg będzie rozgrzany do czerwoności i gotowy na wielkie wyzwania.

Po 5 godzinach nauki dziennie utrzymanie systematycznej nauki przez 2 godziny będzie o niebo łatwiejsze, niż startowanie od zera. Kiedy znajomi będą narzekać "muszę zabrać się do nauki" , Ty będziesz jak rakieta, której nikt nie da rady zatrzymać...

Świetnym sposobem na taką rozgrzewkę jest wykorzystanie systemu [MultiCzytania](#) do nauki, w którym robisz kilka przeglądów jednej książki tworząc szkielet wiedzy za pomocą map myśli. Szczegóły poznasz [tutaj](#) »

Wskazówka 3

Trzymaj rytm stosując *regułę 40 minut!*

Ludzie często mnie pytają jak czasowo zorganizować sobie naukę. Jest wiele różnych teorii na ten temat. Jedni badacze mówią, że najlepsze cykle nauki trwają ok 60 minut a inni, że ok 1.5 godziny.

Evelyn Wood poleca stosować 40 minutowe bloki nauki. Jest to także zgodne z rytmem mózgu. Dłuższe siedzenie bez przerwy skutkuje zmęczeniem ciała i osłabieniem koncentracji.

Warto dopasować czas nauki do siebie i rodzaju materiału, który studiujesz. Trudno przerwać w trakcie ważnej myśli lub zadania, gdy dobrze Ci idzie, bo skończył Ci się wyznaczony czas. Bądź tutaj elastyczny, jednak pamiętaj o przerwach.

Z całego czasu nauki najważniejsze są dwa momenty: 10 minut na początku i na końcu bloku. Zapamiętanie materiału jest największe w tym czasie.

W metodzie Evelyn Wood, którą opisałam w kursie "[MultiCzytanie](#)" występują

wtedy 2 ważne stopnie: wstępny i końcowy przegląd.

Pierwszy z nich daje pogląd na najważniejsze zagadnienia i pozwala rozeznąć się w terenie. Drugi to podsumowanie, z końcowym organizowaniem wiedzy i notatek. Na tych elementach naprawdę warto skoncentrować swoją uwagę podczas czytania.

Po 40 minutach zrób chwilę (3-5 minut) przerwy na ruch i wypicie wody. Po czym wróć do rytmu nauki.

Wskazówka 4

Wykorzystaj zajęcia lub lekcje do nauki

W szkole często chodził mi po głowie taki paradoks. Po co chodzić na lekcje lub zajęcia, skoro potem i tak muszę **wszystkiego** uczyć się w domu samodzielnie. Też tak miałeś lub masz aktualnie?

Nigdy nie myślałam o tym jak wykorzystać zajęcia do skrócenia czasu nauki w domu. Po prostu przychodziłam, bo zajęcia były obowiązkowe.

Okazuje się, że możesz tak zorganizować swoje działania, aby wykorzystać czas na uczelni do skrócenia czasu nauki w domu! Potraktuj zajęcia jako rozgrzewkę przed intensywną nauką w domu. Zaczynij aktywnie korzystać z zajęć. Jak to zrobić, czytaj dalej!

Jak aktywnie korzystać z wykładów?

Taktyka 1. Zadawaj sobie w myślach pytania.

Słuchanie wykładu jest najczęściej pasywne, dlatego większość studentów korzysta z ich potencjału jedynie w 10-20%. Aby nie umrzeć z nudów i jednocześnie podnieść własną koncentrację, zadawaj sobie w myślach

pytania dotyczące zagadnień przedstawianych przez wykładowcę. To pobudzi mózg do poszukiwania odpowiedzi i jednocześnie zaaktywizuje Cię do uważnego słuchania.

Np. “Na czym polega różnica między X a Y”, “Do czego wykładowca zmierza, co chce wykazać, jaki ma cel”. Zadawaj pytania o podobieństwa, różnice, relacje i cele. Każde pytanie będzie dobre i jak stalowy gwóźdź przykuje Twoją uwagę do wykładu.

Taktyka 2. Notuj własne spostrzeżenia

Zapisuj w notatce własne, osobiste spostrzeżenia na temat tematu, odpowiedzi na pytania i wątpliwości. Wiedzę zapisaną własnymi słowami, krytyczne uwagi i informacje do wyjaśnienia zapamiętasz o niebo łatwiej niż nawet najbardziej estetyczne notatki przepisane słowo w słowo.

Taktyka 3. Przeznacz godzinę po zajęciach na naukę

Jak najszybciej po zakończonym wykładzie przejdź do własnej nauki. Pozwoli Ci to na zachowanie informacji z pamięci na dłużej, ponieważ proces zapominania rozpoczyna się ok 10 minut po nauczaniu się. Jeśli po tym czasie powtórzysz informacje, wyryją się one w Twojej pamięci długotrwałej.

Na początku przez pierwsze 10 minut przeorganizuj notatkę. Możesz sporządzić nową, bardziej uporządkowaną i kolorową. Najlepiej zapamiętasz informacje w postaci mapy myśli. Możesz też najpierw “stunningować” swoje notatki korzystając z porad w darmowym kursie [“5 najlepszych metod notowania”](#).

Pozostały czas poświęć na czytanie i opracowywanie literatury z tematu wykładu. W czytelnicy czy bibliotece łatwiej Ci będzie się skoncentrować, gdyż nie ma tam żadnych bodźców rozpraszających typu: komputer, TV, gadający współlokator.

Jak wykorzystać do nauki

laboratoria/konwersatoria/ćwiczenia?

Tego typu zajęcia wymagają znacznie większej aktywności i przygotowania niż wykłady, dlatego tutaj zastosuj inną taktykę.

Taktyka 1. Ucz się zawsze PRZED ćwiczeniami

Godzinę przed ćwiczeniami lub jak najszybciej przed nimi przejrzyj i przeczytaj materiał, jaki będzie omawiany na zajęciach. Przeczytaj także dodatkowe materiały, które mogą Ci się przydać w dyskusji lub ćwiczeniach.

Jest to doskonały sposób na dramatyczny wzrost zapamiętania. Będziesz zaskoczony jak pozytywnie zaowocuje na egzaminach i kolowkiach turbodopalacz w postaci wstępnej nauki i materiału na ćwiczenia.

To także świetne rozwiązanie przed lekcjami języka obcego. Powtórzenie słówek i najważniejszych zagadnień z gramatyki zwiększy Twoją kompetencję w mówieniu. Przegląd słownictwa przed zajęciami i używanie ich w trakcie znacznie przyspieszy Twoją naukę języka.

Jak widzisz z powodzeniem można wykorzystać czas spędzony na uczelni. Wystarczy kilka prostych patentów, a ilość wiedzy do przyswojenia w domu zmaleje diametralnie.

Poznaj teraz kolejny sekret najlepszych studentów...

Patent #2

Czytaj literaturę dodatkową

Pewnie myślisz, że zwariowałam :) Nie dość, że jest mnóstwo nauki i czytania obowiązkowego to jeszcze mam czytać coś dodatkowo. To jakiś żart?

Mimo, że może to powierzchownie wyglądać na żart, przy bliższym spojrzeniu ma głęboki sens.

*Im szerszą masz wiedzę z danego tematu,
tym łatwiej i szybciej zapamiętujesz nowe informacje.*

Pamięć działa w taki sposób, że nieznanne informacje łączą się z tymi, które już masz. Im więcej wiesz, tym szybciej się uczysz.

Czytanie więcej niż potrzebujesz jest naturalne, gdy coś Cię interesuje. Jeśli polecę Ci ciekawą książkę o inteligencji finansowej np. Roberta Kyiosaki "Biedny ojciec, bogaty ojciec", a Ty ją przeczytasz i Ci się spodoba, z pewnością będziesz chciał wiedzieć więcej. Automatycznie sięgniesz po kolejne pozycje tego autora, a potem po inne pozycje, o których autor wspomina lub poleca i tak dalej. To zupełnie naturalne.

Jeśli chcesz poszerzać swoją wiedzę automatycznie sięgasz po inne książki z danej dziedziny. Tak postępują najlepsi studenci i także dzięki temu odnoszą sukcesy na studiach i w życiu.

Dodatkowe lektury pozwolą umieścić Twoją wiedzę w szerszym kontekście, a to sprawi, że lepiej zrozumiesz literaturę obowiązkową. Przydadzą się także podczas zbierania materiału do pisania pracy, referatu czy tworzenia prezentacji. Daj z siebie odrobinę więcej, a uzyskasz potężny zwrot z tej inwestycji!

Pytanie nie brzmi czy czytać dodatkową literaturę, tylko jak zrobić by móc przeczytać więcej w czasie, który masz do dyspozycji.

Odpowiedź jest prosta: znaleźć taką metodę czytania, która zapewni Ci pełny komfort rozumienia i jednocześnie pozwoli czytać szybciej.

O tym, co zrobić, aby przyspieszyć swoje czytanie od 50-300% bez długotrwałego treningu możesz dowiedzieć się uczestnicząc w darmowym kursie multimedialnym [Kod Czytania 101](#).

Szybsze czytanie oszczędzi Twój czas, dzięki czemu zaczniesz czytać więcej i osiągniesz lepsze rezultaty.

Szybkie czytanie jest sposobem czytania, nie dającym rozwiązań strategicznych:

- "jak czytać trudne teksty?"
- "jak opracowywać wiedzę?"
- "jak zapamiętywać więcej z każdej książki?"

Bez podejścia strategicznego podróż przypomina jazdę superszybkim samochodem bez kierownicy. Szybko do przodu, ale niekoniecznie tam, gdzie chcesz.

Evelyn Wood w 1956 roku pokazała światu opracowany przez siebie system efektywnego czytania "Multiple Reading Process". Zakładał on, że zgodnie z działaniem mózgu poznasz tekst kilkakrotnie na różne sposoby.

Każdy z poziomów ma swoje specyficzne cele i poziom rozumienia. Treść odkrywa się przed Tobą po kolei dając w konsekwencji duże zrozumienie i zapamiętanie. Nie ma wtedy ciśnienia, że coś umknie Twojej uwadze. Każda informacja jest powtórzona wielokrotnie w różnych kontekstach, przez co lepiej ją zapamiętujesz.

Dla ułatwienia korzystania z tej fenomenalnej metody do nauki przez czytanie, wprowadziłam metaforyczne postacie, w które wcielasz się po kolei przechodząc z poziomu na poziom. To pozwala nie tylko łatwiej zapamiętać poszczególne kroki czytania, lecz przemienia czytanie w prawdziwą przygodę.

Jako Pilot, Poszukiwacz Złota, Naukowiec, Detektyw i Mnich Tybetański odkrywasz informacje zupełnie przy okazji dobrej zabawy.

Sprawdź jak działa "MultiCzytanie" w praktyce. Strategia ta nadaje się wymienicie do czytania podręczników, trudniejszych książek i artykułów, czyli wszędzie tam, gdzie potrzebujesz dogłębnego zrozumienia i zapamiętania.

Czytając szybciej i z większą koncentracją jesteś w stanie przeczytać więcej książek związanych zarówno z Twoimi studiami jak i pasją. To daje Ci przewagę na drodze do sukcesu.

Patent #3

Przeglądaj notatki z trudnych zagadnień

Podczas nauki najlepsi studenci zaczynają od całościowego przeglądu notatek z danego zagadnienia. Powala to na rozgrzewkę mózgu i znalezienie tych obszarów wiedzy, które są niejasne lub wydają się trudne.

Ty także możesz zacząć wykorzystywać ten patent podczas swojej nauki. Gdy siądziesz do nauki zacznij od przeglądania notatek z wykładów, książek i własnych zapisków odnośnie tematu.

Tutaj pojawia się kwestia robienia notatek.

Sporo ludzi odpuszcza sobie tworzenie własnej notatki, gdyż w przypadku notatek tracyjnych jest to męczące i trwa bardzo długo. Ja gorąco polecam mapy myśli, czyli notatki w formie obrazu, które uruchamiają cały mózg podczas nauki. Rysowanie takiej notatki jest zabawne, angażuje myślenie oraz zwiększa zapamiętanie.

Mapy myśli można doskonale zastosować w każdej dziedzinie wiedzy. Są uniwersalnym narzędziem uczenia się wykorzystywanym także w biznesie i zarządzaniu.

Jak w prosty sposób sporządzić mapę myśli? Skorzystaj z kursu "[Mapologia](#)", który krok po kroku pokaże Ci jak stworzyć prostą i zaawansowaną mapę myśli. Dowiesz się także jak notować z książek oraz z wykładów i ćwiczeń.

Powtarzanie wiedzy staje się dzięki mapom myśli prostsze, gdyż zamiast sterty kartek, masz całą wiedzę zgromadzoną na jednej stronie A4.

Gdy przeglądając notatkę znajdziesz niekompletne fragmenty, uzupełnij je przeglądając książki i materiały. Następnie skup się na najważniejszych informacjach: nazwiskach, terminach, datach czy wykresach.

Jeśli miałbyś trudność z ich zapamiętaniem, weź osobną kartkę, kolorowe

pisaki i dodaj rysunki do wiedzy. Możesz wymyślić jakąś zabawną historyjkę, która pomoże Ci zapamiętać tę informację.

Pod koniec nauki przejrzyj całość szybko jeszcze raz. Pamiętaj, że powtórka to nie uczenie się wszystkiego ponownie, lecz aktywne przypominanie sobie najważniejszych informacji.

Patent #4

Pytaj o wiedzę, której nie rozumiesz

Wielokrotnie w trakcie studiów było tak, że nie rozumiałam tego, czego się uczyłam. To takie naturalne. Uczenie się polega przecież na przechodzeniu od "nie rozumiem - to trudne" do "rozumiem - to łatwe".

Kiedy czegoś nie rozumiałam, zawsze kusiło mnie, aby zapytać o to prowadzącego. Prawie nigdy tego nie robiłam. Coś mnie powstrzymywało.

Gdy o tym teraz myślę to dziwię się sobie, że nie miałam dość odwagi, aby wstać i o coś zapytać. Nie ma przecież głupich pytań...

Jest wiele przekonań, które powstrzymują przed pytaniem np.:

- inni pomyślą, że jestem głupia
- inni pomyślą, że się podlizuję i jestem kujonem
- jak mogę tego, nie rozumieć?
- on nie będzie miał dla mnie czasu itd.

Przekonania te zakładają, że jesteś idealny i masz od razu wszystko rozumieć i pamiętać. Niestety perfekcjonizm tego typu jest nieużyteczny w kontekście nauki.

Pamiętaj jedno! Kiedy się uczysz MOŻESZ popełniać błędy. MOŻESZ czegoś nie wiedzieć. Bo gdybyś wszystko wiedział, nauka nie miałaby żadnego sensu, prawda?

Z drugiej strony takie przekonania wskazują na fakt, że boisz się oceny innych. Możesz tego uniknąć zadając nauczycielowi pytania na osobności. Idź na konsultacje i zadaj mu odpowiednie pytania.

To pozwoli Ci nie tylko zrozumieć wiedzę, lecz poznać sposób myślenia osoby, która projektuje i sprawdza Twój egzamin. Poza tym dajesz się poznać jako

osoba, która jest zainteresowana tematem, a to może tylko działać na Twoją korzyść.

Postępuj jak najlepsi, kiedy masz wątpliwości pytaj, szukaj i dociekaj. Możesz tylko zyskać. Czasem naprawdę lepiej, jeśli ktoś wytłumaczy Ci zagadnienie w 15 minut niż pół dnia szukać po książkach i rozgryzać temat samodzielnie.

Pytanie, gdy nie rozumiesz, przyniesie Ci same korzyści teraz i w przyszłości.

Znasz już 4 patenty najlepszych studentów i wiesz jak je wykorzystać w życiu. Niektóre z nich na pewno już spotkałeś i może nawet intuicyjnie stosujesz. Inne może Cię zaskoczyły i nie wiesz jeszcze jak je wprowadzić.

Jeśli chcesz zwiększyć swoje sukcesy w nauce i wkładać w to mniej wysiłku, sprawdź patenty najlepszych studentów we własnej praktyce. Po prostu wybierz sobie jeden patent i wprowadź go w życie. Sprawdź rezultaty i wprowadź drugi.

Jak powiedział Bruce Lee:

"Jeśli chcesz nauczyć się pływać wejdź do wody. Żaden stan umysłu Ci w tym nie pomoże, jeśli zostaniesz na suchym lądzie."

**Chcesz poznać więcej strategii i narzędzi efektywnej
pracy z informacjami?**

Sprawdź inne publikacje i kursy multimedialne:

Kod Czytania 101 – prawdopodobnie najprostszy trening szybkiego czytania w historii.

Darmowy kurs multimedialny, dzięki któremu przyspieszysz tempo czytania od 50% do 300%

[Czytaj dalej »](#)

Mapologia – nauka efektywnego notowania.

7-dniowy kurs notowania mapami myśli. Zaczynij używać całego mózgu podczas notowania, zwiększ swoje zrozumienie i zapamiętanie.

[Czytaj dalej »](#)

MultiCzytanie – 5-stopniowy system nauki przez czytanie.

Podnieś koncentrację w trakcie czytania i szybko opracuj nawet najtrudniejsze tematy pamiętując więcej i na dłużej niż kiedykolwiek do tej pory.

[Czytaj dalej »](#)