

The background of the cover is a vibrant, stylized illustration of a library or study area. It features several people engaged in various activities: a woman with blonde hair in a green sweater reads a book; a man in a yellow sweater looks towards the right; a woman with red hair in a white dress with red polka dots reads; a man with glasses in a black turtleneck sits in the foreground, making an 'OK' hand gesture; and a man with grey hair in a green sweater reads a book. The background is filled with red and white vertical stripes, and the overall style is modern and colorful.

Улаф Шеве

СУПЕРСТУДЕНТ

КАК УЧИТЬСЯ БЫСТРО, ЭФФЕКТИВНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Улаф Шеве

СУПЕРСТУДЕНТ

КАК УЧИТЬСЯ БЫСТРО, ЭФФЕКТИВНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ





Улаф Ше́ве

Суперстудент

*Как учиться быстро,
эффективно и с удовольствием*

Издано с разрешения Stilton Literary Agency
Издательство благодарит за отзыв Наталию Шепилову
(shepilova.com)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Original Title: Super Student. How to Save Time, Learn More Effectively and Get Better Grades

Copyright © Olav Schewe

Published in agreement with Stilton Literary Agency

Russian language edition copyright © 2019 by Mann, Ivanov and Ferber. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Предисловие

Я не могу похвастаться ни выдающимися способностями, ни хорошей памятью. Знакомясь с гостями на вечеринке, я забываю, как зовут первого из них, еще до того, как меня представят третьему. В младших классах я учился далеко не блестяще, да и в старших перебивался с троек на четверки. Я рос живым, подвижным ребенком. Легче всего мне давались активные занятия, так или иначе связанные с движением, – например, игра на музыкальных инструментах. Как я учился играть на фортепиано? После восьми лет учебы я не мог сыграть по нотам даже самой простой мелодии, в отличие от других детей. Но достаточно было короткой репетиции, и я легко исполнял пьесу наизусть. Пальцы сами находили нужные клавиши. Незабываемое ощущение! Вот только качества, помогавшие учиться музыке, совсем не помогали корпеть над учебниками.

Через несколько лет моя жизнь резко изменилась. Я перешел в другой класс, где все старались учиться как можно лучше. Именно тогда я впервые узнал о техниках обучения. Мог ли я надеяться догнать своих одноклассников? Вряд ли, думал я, мне никогда не удастся получать хорошие и тем более отличные оценки. Однако я начал упорно заниматься и изучать методы усвоения знаний, помогающие добиваться высокой успеваемости. С тех пор мой интерес к техникам не ослабевал.

В начальной школе для меня было счастьем получить четверку. В старших классах дело пошло хуже. Материал стал сложнее, да и знания оценивались по другим критериям. Поначалу было тяжело, но я смог окончить школу с самым высоким средним баллом в классе. Получив степень бакалавра в Норвежской школе экономики в Бергене, я решил попытаться счастья и подал заявки сразу в несколько лучших учебных заведений мира, а также сдал тест по менеджменту (General Management Admission Test, GMAT) – стандартный вступительный экзамен в университет для получения высшего образования в области финансов и управления. Этот тест позволяет сравнить качество подготовки абитуриентов с уровнем знаний всех испытуемых за последние пять лет (а это около миллиона человек). По результатам

теста я попал в топ лучших абитуриентов (куда вошли всего 6 % всех участников) и получил приглашения в такие престижные университеты, как Оксфорд, Пенсильванский университет и Уортонская школа бизнеса. Кроме того, мне предложили дотацию на обучение в размере 50 тысяч долларов в рамках знаменитой Программы Фулбрайта. Стоит ли говорить, что я был вне себя от счастья!

Мой опыт показывает: хорошо учиться и получать высокие оценки может практически каждый. Секрет успеха – упорный труд, знание техник обучения и достижения высоких результатов. Но мне потребовалось немало времени, чтобы это понять. Где бы я ни учился, я искал и находил полезные техники. Так было в старших классах школы (я учился в Норвегии, США и Германии). Так было в Оксфорде, в Норвежской школе экономики, в Калифорнийском университете в Беркли. Кроме того, я прочитал более сорока книг по техникам обучения, успеваемости и развитию умственных способностей и наконец решил обобщить свой опыт – и написал книгу. Удобную, которая легко читается и рассказывает о том, как учиться быстро, эффективно и с удовольствием. И, конечно же, получать высокие оценки. Да, это та самая книга, вы держите ее в руках. Она познакомит вас с современными техниками обучения и научит применять их на практике. Разумеется, никакая техника не заменит упорного труда, но она сделает его максимально продуктивным и поможет не растратить попусту время, отведенное на учебу. Ваша цель – максимальная эффективность, обширные глубокие знания и отличные оценки.

Вперед!

Улаф Шеве^[1]

Зачем нужны техники обучения?

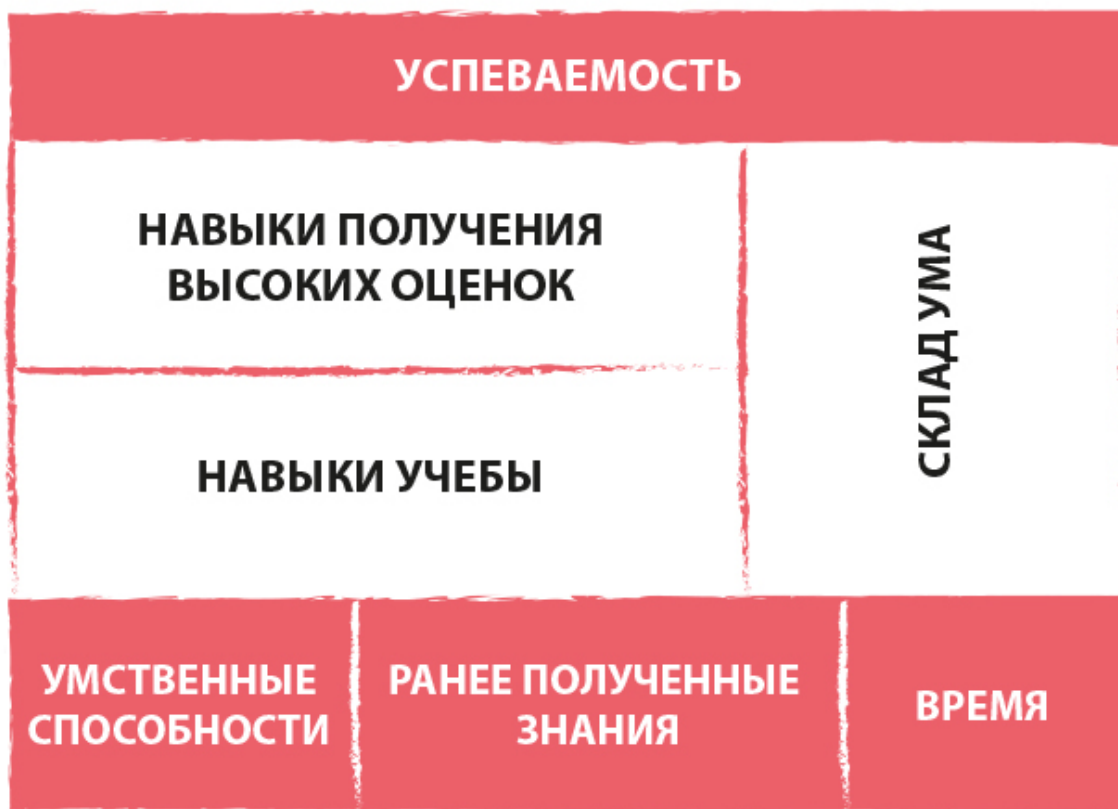
Ваш IQ – 150? Прекрасно! Однако рискну предположить, что вы используете интеллектуальный потенциал максимум на треть. Стоило ли родиться таким умным?

Уоррен Баффет, инвестор, один из самых богатых людей в мире

Если вы школьник или студент, то, скорее всего, зададитесь вопросом: а нужны ли вообще техники обучения? Неужели недостаточно просто быть умным? Разумеется, людям с высоким интеллектом учеба дается легче, но на самом деле ум не так важен, как вам кажется.

Психолог Сандра Скарр считает: успехи в учебе на 75 % зависят не от умственных способностей, а от мотивации, объема полученных ранее знаний и стратегии обучения. С ней соглашаются многие другие ученые. Среди них – специалист по проблемам образования и техникам обучения Коу Мураяма из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Он пишет, что мотивация и техника обучения влияют на успеваемость гораздо сильнее, чем уровень интеллекта. Другие исследователи, анализирувавшие результаты тестов на интеллектуальное развитие, приходят к выводу, что успеваемость только на 20 % определяется интеллектом.

После того как мне это открылось, я потратил немало времени, чтобы понять, от чего же все-таки зависит эффективность обучения. И кажется, я разгадал ребус: умственные способности, время, объем ранее полученных знаний, мотивация, позитивный настрой, а также техники обучения и достижения высоких результатов не дают эффект отдельно друг от друга. Для успешной учебы нужно сочетание всех этих компонентов.



Главные составляющие успеха, а именно фундамент отличной учебы, – умственные способности, ранее полученные знания и время. Эти факторы почти не зависят от нас. Способности даются от рождения, объем полученных в прошлом знаний уже не изменишь, а количество времени, которое мы тратим на учебу, часто определяется жизненными обстоятельствами (да и в сутках всего 24 часа).

Но другие факторы зависят от нас. А именно:

- **Навыки учебы** (как мы усваиваем новый материал)
- **Навыки получения высоких оценок** (насколько успешно мы умеем сдавать экзамены и решать тесты)
- **Склад ума** (как и чем мы себя мотивируем)

И знаете что? Это как раз те вещи, которые каждый может развивать и совершенствовать, чтобы хорошо учиться и получать высокие результаты. Для простоты будем называть эти три пункта техниками обучения.

Можно ли считать, что именно эти факторы, необходимые для успешной учебы, гарантируют отличную успеваемость? В целом – да. Например, при средних способностях, но с приемами запоминания вы будете помнить материал лучше, чем ваши самые одаренные товарищи, незнакомые с этими приемами. Если же они тоже начнут использовать такие приемы, вы все будете учиться одинаково успешно. В ходе одного исследования протестировали более 400 австралийских студентов. Те, кто дал наибольшее количество правильных ответов, лучше других владели техниками обучения. Значит, все учащиеся, независимо от способностей, должны уметь эффективно учиться.

Ну хорошо, подумаете вы, если это правда, то почему же высокие оценки получают самые умные? Психолог и писатель Кеннет Хигби, специалист по проблемам усвоения знаний, считает: дело в том, что учащиеся с высоким уровнем интеллекта в силу своих способностей интуитивно владеют техниками обучения. Не могу с ним не согласиться. Как правило (хотя и не всегда), способные школьники и студенты лучше других умеют учиться. Но, к счастью, сегодня мы точно знаем, какие приемы они используют. Каждый, кто освоит эти приемы, сможет хорошо учиться и получать высокие результаты. Да-да, каждый, в том числе и вы.

Зачем нужны высокие оценки?

Надеюсь, я убедил вас, что вы можете учиться лучше и, соответственно, получать более высокие оценки. А сейчас поговорим о том, зачем это, собственно, нужно.

Оценка – вовсе не признание интеллектуального развития, затраченных усилий или степени мотивации. А всего лишь показатель уровня знания материала или предмета, один из результатов учебного процесса. Сегодняшнее общество заиклено на результатах, и ничто другое его, кажется, не волнует. Может быть, это не так уж глупо. В конце концов, к чему все усилия, если они не приносят плодов?

Высокие оценки – подтверждение способности усваивать материал и применять полученные знания. Это свидетельство умения добиваться результата в конкретной области. Кроме того, отличный аттестат и красный диплом открывают многие двери.

Высокие оценки – важнейшее требование при поступлении в высшие учебные заведения. Их учитывают некоторые работодатели при приеме на работу.

Высокие оценки – не единственное доказательство способности добиваться успеха. Существуют и другие: рекомендации с предыдущего места работы, занимаемые должности, успешные самостоятельные проекты. В некоторых компаниях и в отдельных областях деятельности эти свидетельства не менее важны, чем оценки. Для предпринимателя, создающего стартап, оценки вообще не имеют значения. Но для устройства на работу в крупную компанию или поступления в престижное учебное заведение высокие оценки бывают необходимы. И, разумеется, особый вес они приобретают, когда достойных рабочих мест немного.

Но хорошие оценки – это не только широкие возможности. Глубоко владеть предметом и получать этому подтверждение так приятно! Это – уважение преподавателей и чувство удовлетворения, а значит – радость от учебы и сильная мотивация, которые, в свою очередь, помогают добиваться еще более высоких результатов. И так по кругу.

Навыки, необходимые для получения высоких оценок, можно использовать, чтобы достигать результатов в других областях. Умение

быстро усваивать знания, видеть главное, эффективно работать в условиях дефицита времени, а также позитивный настрой – все это пригодится не только в работе, но и в личной жизни.

Как читать эту книгу?

В книге три части: «Учимся учиться», «Учимся на отлично» и «Учимся правильно мыслить». Каждая часть посвящена одному из трех важнейших навыков, необходимых для достижения высоких результатов.



Каждая часть включает несколько глав, которые будут полезны не только студентам, но и школьникам (ведь школьники – это будущие студенты, что-то окажется интересным сейчас, а что-то чуть позже), и заключительный раздел (краткие выводы).

[Часть 1. Учимся учиться](#)

Здесь речь идет о приемах повышения продуктивности занятий, в том числе о тайм-менеджменте и техниках быстрого чтения, конспектирования и запоминания.

[Часть 2. Учимся на отлично](#)

Эта часть посвящена сдаче экзаменов и тестов. Мы поговорим о том, как правильно готовиться к письменным и устным экзаменам и выполнять различные задания.

[Часть 3. Учимся правильно мыслить](#)

Тут разберемся в мотивации, необходимости ставить цели. Поговорим о позитивном настрое и о том, как все это влияет на успеваемость. Если вы сочтете эту часть самой интересной, можно начать прямо с нее. Помните: получать высокие оценки нужно не только для аттестата или диплома. Получайте их для себя самих!

Как получить от книги максимум пользы?



Книгу можно использовать в качестве справочного пособия – просматривайте по мере необходимости отдельные главы. Но чтобы получить от нее максимум пользы, лучше внимательно, вдумчиво прочесть все три части. Вдруг узнаете что-то новое, о чем раньше не подозревали? Сверяйтесь с книгой, применяя полученные знания на практике. Заключительные разделы глав и частей облегчат поиск нужной информации, поскольку избавят от необходимости перечитывать текст целиком.

Часть 1. Учимся учиться

Несколько слов об эффективной учебе

Я всю жизнь активно занимался политикой и в период учебы много времени посвящал выполнению партийных поручений. Поэтому мне было особенно важно эффективно использовать время, отведенное для занятий. Для этого я прежде всего старался устранить все отвлекающие моменты и заниматься в тишине, выключив компьютер и убрав подальше телефон. Так мне удавалось полностью сосредоточиться на учебе.

Резюме часто оказывается слишком длинным, и поэтому важно структурировать текст. Я делаю это просто: читаю и выделяю главное, затем подчеркиваю и нумерую выделенные пункты. Резюме должно занимать не более одной страницы, иначе его невозможно охватить взглядом и трудно запомнить.

Торбьорн Исаксен, глава Министерства образования и исследований Норвегии

Время и планирование

Тайм-менеджмент

Большинству учащихся никогда не хватает времени. Раз времени мало, тратить его надо с умом. Для этого существует тайм-менеджмент – приемы и стратегии экономии времени.

Сколько времени у вас есть?

Когда я стал студентом, то к концу первого семестра принял решение учиться как можно лучше: дважды перечитывать весь материал, писать подробные конспекты, выполнять все задания, готовиться к лекциям и читать специальную литературу. Через месяц я понял, что ничего не успеваю и отстаю по всем предметам. Я попытался наверстать упущенное, но чем больше старался, тем больше отставал. От расстройства едва не пропал интерес к учебе. Что я делал неправильно?

Как и многие студенты, я абсолютно нереалистично оценивал то время, которое нужно для учебы, и то, которым я обладал на самом деле. Например, я думал, что смогу за час прочитать любую главу из учебника по микроэкономике. Но каждая глава занимала около 30 страниц убогистого текста на английском и изобиловала сложными теоретическими выкладками. Прочитать ее за час было совершенно невозможно.

Постепенно я научился планировать более эффективно. Это совсем не сложно. Достаточно прикинуть, сколько времени у вас есть и сколько его необходимо для учебы. В неделе семь дней, в сутках 24 часа, значит, в неделе 168 часов. Сколько времени вы тратите на сон, еду, развлечения и т. д.? Спите по восемь часов в сутки? В неделю это составит 56 часов. На еду уходит два часа в день? В неделю это будет 14 часов и т. д. Сколько же времени остается на учебу?

Количество часов	Занятия
168	Количество часов в неделе
-	
56	Сон
-	
14	Еда
-	
10	Утренние сборы и транспорт
-	
6	Занятия
-	
6	Встречи с друзьями
-	
24	Развлечения
-	
16	Уроки или лекции
-	
4	Групповые занятия
-	
12	Работа (частичная занятость)
= 20	Время для учебы

Как показано на таблице выше, без учета выходных остается 20 часов в неделю, или четыре часа в день. Изучаете четыре предмета? Значит, у вас пять часов в неделю на каждый предмет. Это совсем не много, поэтому время придется экономить. Разумеется, можно выделить еще несколько часов за счет других дел. Долго собираетесь по утрам на занятия? Любите смотреть телевизор? Зависаете в сети? Значит, есть резервы для экономии.

Планы и реальность

Еще один совет: подсчитайте, сколько времени уйдет на изучение конкретного предмета. Засеките время и прочтите четыре страницы учебника. Разделите количество затраченного времени на четыре и умножьте на количество страниц, которые предстоит прочесть. Например, если чтение страницы занимает четыре минуты, а за

неделю надо прочесть 60 страниц, на чтение уйдет четыре часа. Точно так же можно рассчитать, сколько времени потребуется для конспектирования и выполнения заданий. Допустим, на конспектирование будет потрачено два часа, а на выполнение заданий – три. Кроме того, понадобится час на просмотр конспектов.

Итого получается 10 часов (4 + 2 + 3 + 1). Но на каждый предмет можно потратить не более пяти часов в неделю. Все ясно: план невыполним. От многого придется отказаться, оставив только самое необходимое.

Не теряйте ни минуты!

В течение дня бывают периоды, когда время тратится впустую. Мы ждем автобус, едем в транспорте, идем на занятия, сидим в приемной зубного врача, стоим в очереди, устраиваем передышку в занятиях и т. д. За это время вряд ли удастся решить задачу и подготовиться к экзамену или контрольной, но вполне можно сделать некоторые простые дела, например позвонить по телефону или пролистать конспекты. Когда я учился в старших классах, мне приходилось каждый день по 20 минут ждать автобус. Это время я тратил на чтение, а моя подруга – на макияж. Мой друг, который учился в Праге, добирался до университета на трамвае. Поездка занимала 45 минут. За это время он успевал просмотреть конспекты. Моя подруга по дороге из университета звонила родителям, бабушкам и дедушкам. Неважно, как именно используется время вынужденных простоев. Важно, чтобы оно использовалось.

Планы на день

Специалисты по персональной производительности рекомендуют ежедневно тратить 10 минут на составление плана на день. Какие важные дела предстоит сделать? А второстепенные? Концентрируйтесь на главном, а некоторые дела делайте параллельно с другими, экономя время. Что? Нет времени на планирование? Неправда! На самом деле времени слишком мало, чтобы позволить себе обходиться без плана.

Никакого беспорядка!

Приступая к занятиям, не тратьте время на поиск ручек и тетрадей. Купите все необходимое, разложите по местам и не разбрасывайте по дому. Пускай вы потратите на поиски тетрадей всего несколько минут, но эти минуты уйдут впустую. К тому же хронический беспорядок раздражает и отбивает желание заниматься.

Вот как один мой знакомый боролся с беспорядком. Раньше каждый раз, когда он возвращался домой с лекций, он тратил много времени на поиски учебников и письменных принадлежностей и так уставал, что мог только лечь на диван и уткнуться в телевизор. В конце концов ему это надоело. После занятий он не стал убирать со стола – оставил учебник открытым на той странице, на которой закончил чтение. Тетрадь, карандаши и маркеры тоже лежали на столе. На следующий день ничего не пришлось искать, и вскоре борец с беспорядком стал учиться лучше.

Найдите подходящую работу

Если вам, как и многим, приходится подрабатывать во время учебы, при устройстве на работу^[2] я бы советовал ориентироваться не только на зарплату, но и на возможность сэкономить время. Например, работая инструктором в спортзале, не придется тратить время на фитнес, а помогая преподавателю проверять работы студентов и объяснять им трудный материал, вы глубже поймете предмет (и к тому же заработаете деньги). Работа в отрасли, связанной с будущей профессией, или в компании, куда вы хотели бы устроиться по окончании учебы, – прекрасная возможность набраться профессионального опыта и завязать полезные знакомства.

Не тратьте время на запоминание ненужного

Когда мне было девять лет, я без всякой записной книжки помнил, когда должен идти в парикмахерскую. Собственно, в то время мне больше нечего было запоминать. Сегодня уже не обойтись без календаря в телефоне. Он моя память: с ним я могу не тратить времени на запоминание длинного списка дел и встреч и экономить его для более важных занятий – например, разработки учебных программ. Дэвид Аллен, известный специалист по личной эффективности, считает, что использование ежедневника помогает сэкономить много времени. По его мнению, время и силы, которые мы тратим на

запоминание распорядка дня, расходятся впустую. Ученый рекомендует заносить все предстоящие дела и встречи в календарь в телефоне и каждое утро просматривать записи.



Еще один совет: обзаведитесь полезными привычками. Делайте зарядку, ложитесь спать и вставайте вовремя, ежедневно занимайтесь в специально отведенные часы. Когда организм работает на автопилоте, мы сохраняем массу времени и сил: например, не надо думать о том, в какое время завтракать. Полезные привычки и правильный режим дня помогают поддерживать умственную активность, необходимую для учебы.

Если дело требует полной сосредоточенности, сконцентрируйтесь только на нем. Думаете, что способны делать сразу два дела? Ошибаетесь. Оба дела вы делаете плохо. Целуясь за рулем, нельзя ни по-настоящему наслаждаться поцелуем, ни как следует следить за дорогой. Не отвлекайтесь от занятий!

Не забывайте об отдыхе

Время от времени делайте перерыв в занятиях, иначе они приведут к переутомлению и выгоранию. Чтобы хорошо учиться, надо иногда давать себе передышку. Одним требуется меньше времени для отдыха, другим – больше, но отдых нужен всем. Количество времени, которое тратится на изучение того или иного предмета, зависит от сложности материала, ваших способностей и намерений. Хотите учиться лучше всех? Придется жертвовать свободным временем чаще, чем если бы вы были готовы оставаться середнячком.

Многие с трудом переключаются с учебы на отдых и наоборот. На каникулах они думают об учебе и изводят себя, вспоминая о предстоящих занятиях. А на уроках и лекциях, наоборот, мечтают о разных приятных вещах или развлекаются, просматривая ленту в соцсетях. В итоге успеваемость снижается. Разорвать этот порочный круг поможет самодисциплина, о которой мы подробно поговорим в третьей части книги. Во время занятий лучше думать о занятиях, а во время отдыха – не думать о них.

Не забывайте о спорте



Я всегда считал: физическая активность – залог здоровья и душевного равновесия. В былые времена мне не раз приходилось вымещать гнев и раздражение на боксерской груше (это куда лучше, чем ссориться с друзьями или драться с полицейскими). Физические упражнения снимают напряжение и успокаивают нервы. Я понял, что хорошая форма способствует ясности мышления, и на протяжении всей жизни никогда не забывал о спорте.

Нельсон Мандела, первый чернокожий президент ЮАР, борец за права человека, лауреат Нобелевской премии мира

Хотите хорошо учиться? Занимайтесь спортом! Физические нагрузки делают нас сильнее и энергичнее. Это подтверждается результатами исследования того, как спорт влияет на успеваемость. В статье «Бег делает нас умнее» (Start running and watch your brain grow, say scientists) в газете The Guardian представлены данные, которые показывают, что бег и занятия аэробикой способствуют росту новых клеток мозга и улучшению памяти. Британские и американские специалисты, изучающие работу мозга, пишут: «Мы пока не знаем, как и почему физическая активность способствует росту успеваемости, но она ему способствует». Физические упражнения полезны не только для здоровья, но и для зачетов и дипломов. Значит, каждую неделю надо выкраивать время для фитнеса. Когда мы в хорошей форме, учеба дается легче.

Вы один из тех, кто вечно собирается начать делать зарядку, но никогда не начинает? Не стоит ждать понедельника, просто добавьте событие «фитнес» в календарь. Занимайтесь самостоятельно или с друзьями. Попробуйте групповые занятия. Считайте эту запись в календаре такой же важной, как все другие.

Не забывайте о сне

Недосыпание отрицательно сказывается на самочувствии и настроении. Результаты исследований говорят о том, что оно снижает творческий потенциал, ослабляет иммунную систему, мешает концентрации внимания. Многие студенты поздно ложатся и с трудом

встают по утрам. Они не успевают отдохнуть и на следующий день не могут сосредоточиться на лекциях. Вечером бедняги пытаются наверстать упущенное и опять поздно ложатся. Порочный круг мешает хорошо учиться. Я и сам в старших классах постоянно не высыпался. В итоге учителя отправили меня к врачу: они заподозрили, что я серьезно болен. На самом деле я просто все время ходил сонный. Вот почему так важно соблюдать режим сна.

А как быть тем, у кого нет сильной воли? Им труднее выработать режим, но тем важнее он для них. В конце концов, каждый может избавиться от вредных привычек и выработать полезные, если, конечно, захочет.



Тайм-менеджмент: главное

- *Посмотрите, на что расходуется время. Подумайте, как его сэкономить. Подсчитайте, сколько времени нужно потратить на учебу и другие занятия, учитывая, что в неделе 168 часов.*
- *Не теряйте времени даром: в период вынужденных простоев старайтесь делать какие-нибудь несложные дела.*
- *Заносите все предстоящие дела и встречи в календарь. Составьте распорядок дня. Это позволит сэкономить время и силы для занятий.*
- *Планируйте день, выделяя самые важные дела.*
- *Отдых, физические упражнения и сон очень важны для успешной учебы, особенно в долгосрочной перспективе. Планируя день, не забывайте оставить немного свободного времени.*

Общее представление о предмете и план его изучения

Цель без плана – несбыточная мечта.

Натаниэль Бранден, канадско-американский психотерапевт, специалист в области самооценки

Хотите максимально эффективно использовать время учебы? Старайтесь правильно расставлять приоритеты, выделяйте главное. Наверняка не раз, после неудачного ответа на семинаре или не очень успешного результата на экзамене, вы с досадой понимали, что упустили какие-то важные вещи, например не поинтересовались требованиями экзаменаторов. «Если бы я только знал, что это имеет такое значение, – думали вы, – все было бы иначе». Между тем такой ситуации можно избежать, причем без затрат времени и денег. Достаточно сделать несколько несложных вещей.

Взломайте код предмета

Многие учащиеся вгрызаются в предмет с твердым намерением изучить его вдоль и поперек и не задумываются о том, как следует браться за дело и на что нужно обратить особое внимание. Они просто учат материал и смотрят, что из этого получится. Это так же глупо, как участвовать в игре, не зная правил.

Все предметы разные. Одни лучше учить по книгам, используя лекции в качестве подспорья. Другие требуют посещения лекций, а учебники – всего лишь вспомогательный материал. Для понимания одних предметов требуется знание теории в целом, для изучения других достаточно разбираться в отдельных ее разделах. В одних случаях важны факты, в других – идеи и концепции. Бывают предметы легкие, не требующие особых усилий, и сложные, над которыми придется попотеть. Понимаете, о чем я? Чем быстрее вы «взломаете код» предмета и поймете, как к нему подступиться и какую стратегию изучения выбрать, тем более продуктивной будет учеба.

Взломать код – значит составить общее представление о предмете. Прочитайте учебники, учебные программы и методические разработки с основными положениями предмета и подходами к его изучению. Обратитесь к преподавателям: они всегда подскажут, как лучше изучать предмет и готовиться к экзаменам. Поинтересуйтесь форматом экзамена. Выясните, на что следует обратить особое внимание, чтобы получить высокую оценку. По возможности посоветуйтесь со старшеклассниками или старшекурсниками, уже сдавшими экзамен.

Мне обычно удавалось взламывать коды, но в Оксфорде я совершил роковую ошибку. Дело в том, что на экзамене по одному из

основных предметов требовалось продемонстрировать знание теории и практических примеров (кейсов) того, как компании использовали различные стратегии. Кейсы из учебника содержали описание стратегии и связанных с ней проблем для компании. Речь шла в том числе о стратегии ИКЕА на американском рынке и стратегии низких цен авиакомпания Ryan Air. Теория была проста, а кейсы – сложны и объемны. Я решил сосредоточиться на теории и уделил кейсам минимум внимания. Когда началась сессия, очень короткая и напряженная, оказалось, что на экзамене будут спрашивать именно кейсы (шесть из восьми). Иными словами, именно им следовало уделить особое внимание при подготовке к экзамену. В итоге я все-таки успел кое-как их выучить, но полученная оценка снизила средний балл за семестр. А ведь этого легко можно было избежать, если бы я удосужился посоветоваться с преподавателем.

План изучения предмета

Если знать, на что следует обратить особое внимание, можно разработать стратегический план изучения предмета. С чего начать? Что поможет в учебе (вопросы, групповые занятия и т. д.)? Как работать с учебными пособиями (бегло просматривать или внимательно читать и конспектировать)? Времени мало, вы не успеете сделать все запланированное, поэтому сосредоточьтесь на главном, отказавшись от второстепенного. Сначала сделайте самое необходимое, и лишь потом – все остальное.

Мой личный план

Первое время я взламывал код каждого отдельного предмета, но через несколько семестров обнаружил, что существуют некие универсальные подходы, которые позволяют усвоить практически любой материал. Из них я и стал исходить при разработке плана.

1. В течение семестра я изучал предмет, опираясь на лекции и используя учебник как вспомогательное пособие. Чтобы глубже понять материал, я выполнял различные задания. Если возникали вопросы, я записывал их и на перемене задавал преподавателю. Я не конспектировал книги, поскольку записи получались слишком подробными.

2. Особое внимание я уделял письменным заданиям. Они, как и лекции, были важны при сдаче экзамена, поскольку именно на них ориентировались экзаменаторы (меня ни разу не спросили о том, чего не было на лекциях и в заданиях).

3. Во время сессии я использовал техники запоминания материала и решал типовые экзаменационные задачи. Я не читал учебники от корки до корки, так как на это не оставалось времени.



Мой вам совет: основной акцент делайте на предметы, наиболее значимые для будущей профессии. Не все предметы одинаково важны. К тому же все люди разные, и одним легче даются одни предметы, а другим – другие.

Регулярно корректируйте план

Поскольку всегда существует опасность сбиться с пути и отстать от однокурсников, время от времени проверяйте, всё ли вы делаете правильно. Удалось ли взломать код предмета? Посоветовались ли вы со знающими людьми о том, как успешно сдать экзамен? Правильно ли уловили суть? Например, если бы у вас было в два раза меньше времени, стали бы вы делать то же самое и в той же последовательности? Иными словами, план – не догма, он должен быть гибким. Хороший план – это план, который можно корректировать в зависимости от новых задач и обстоятельств.



Общее представление о предмете и план его изучения: главное

- *Ознакомьтесь с основными и дополнительными учебными пособиями. Узнайте у преподавателя, каковы требования к сдаче экзамена и выполнению письменных заданий. Посоветуйтесь о том, как подходить к изучению предмета. Исходя из этого и из количества времени, которым вы располагаете, разработайте план изучения предмета.*

- *Следите за тем, чтобы все делать правильно и эффективно.
По мере необходимости корректируйте план.*

Получение и усвоение знаний

Что такое учеба?

Учеба – это получение и усвоение знаний. Учиться – значит узнавать новое. Чтобы делать это максимально эффективно, следует прежде всего познакомиться с основополагающими принципами обучения и наиболее распространенными заблуждениями в этой области.

Человек способен усвоить практически неограниченный объем информации, его память тоже почти безгранична. Ученые считают, что в течение жизни мы используем не более 1 % хранилища нашего мозга. Значит, те, кто думает, что новые знания вытесняют полученные ранее, могут не волноваться. Узнавая новое, мы не забываем пройденное ранее. В кладовой знаний достаточно места.

Если мы и не помним всего, чему учились много лет, то только потому, что плохо усвоили знания. Неусвоенный материал забывается. Однако забытые знания никуда не исчезают. Они по-прежнему хранятся в мозге, но мы не знаем, где именно, и не можем найти. Лучшее доказательство – тот факт, что, как правило, куда легче восстановить в памяти ранее пройденный материал, чем усвоить совершенно новый. Например, если мы учим иностранный язык, но долгое время им не пользуемся, то забываем многие слова. Но, начав учить язык заново, мы начинаем говорить на нем гораздо быстрее, чем если бы учили его с нуля. Или, скажем, мы можем забыть фамилию человека, но стоит увидеть ее написанной на листе бумаги, как мы тут же всё вспомним. Иными словами, знания никогда не уходят насовсем.

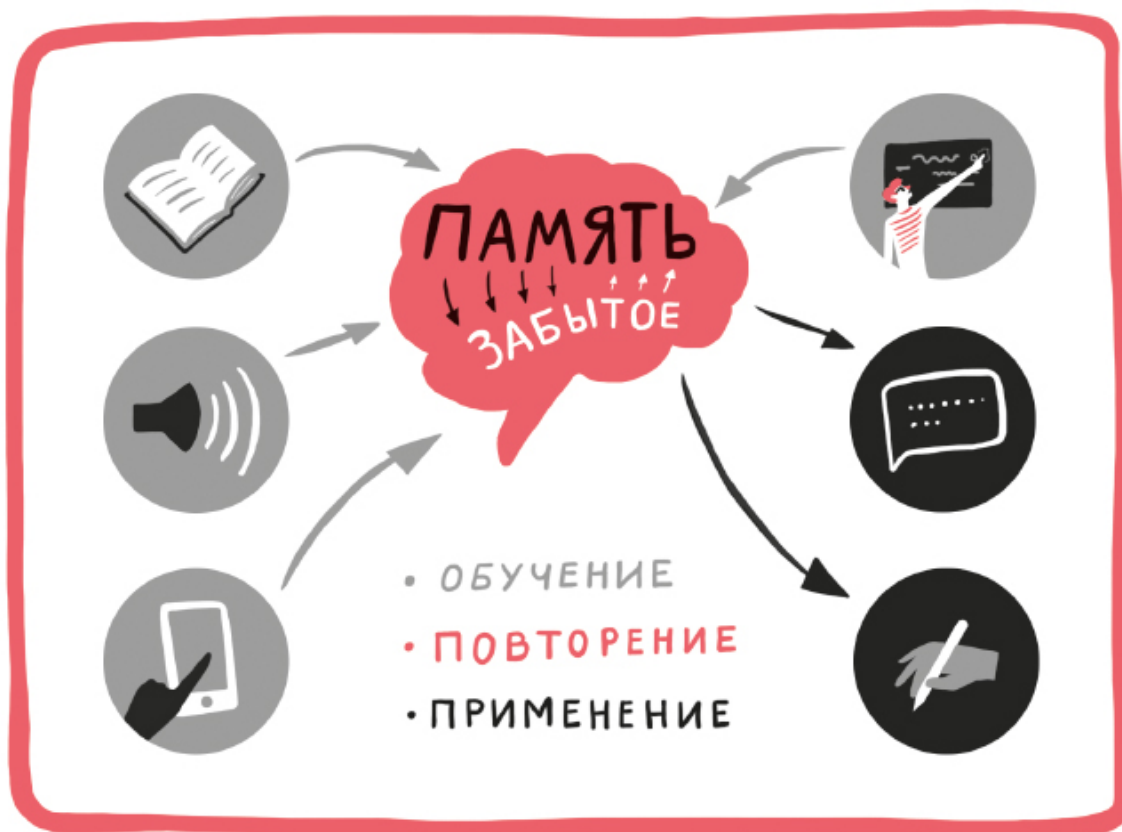
Память можно сравнить с бескрайним лесом. Новые знания – это некие объекты, спрятанные в лесу. Наша задача – запомнить, где они лежат, для этого надо проложить к ним и между ними дорожки с указателями и по мере возможности расположить их так, чтобы до них было легко добраться. Если дорожек слишком мало, дойти до наших объектов будет трудно. Если дорожками редко пользоваться, они зарастут травой, и знания станут недоступными до тех пор, пока мы не расчистим пути к ним. Чтобы проложить дорожки и не дать им зарости травой, потребуются время и силы, то есть придется как следует

позаниматься. К счастью, труд можно облегчить – повысить продуктивность учебы с помощью специальных техник. Именно об этих техниках, которые помогают усваивать и запоминать знания, сейчас и пойдет речь.

Когда мы читаем и конспектируем учебники, просматриваем свои записи, слушаем учителей и преподавателей и участвуем в дискуссиях, мы лучше усваиваем знания, то есть расчищаем дорожки, проложенные ранее, и прокладываем новые. Если мы прилежно занимаемся, то быстро усваиваем знания и надежно закрепляем их в памяти. Давайте познакомимся с основными техниками обучения. Каждой из них посвящена отдельная глава.

Простейшая модель обучения

Схема, представленная на рисунке, иллюстрирует процесс обучения в школе. Мы получаем знания, чтобы вспомнить их в случае необходимости.

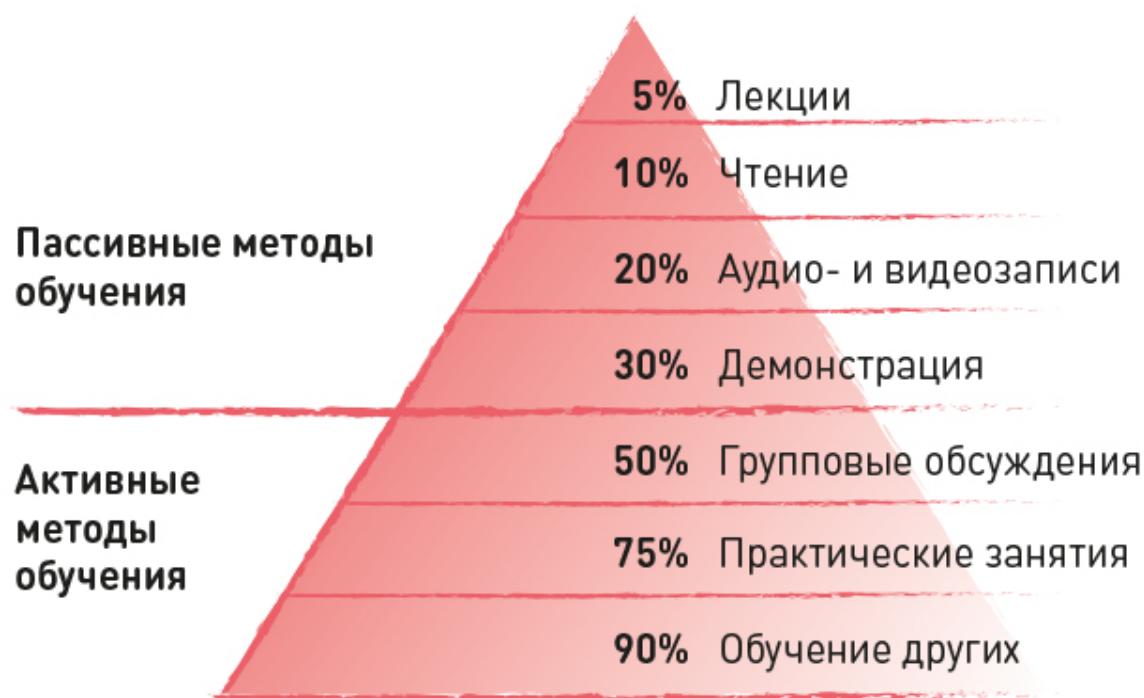


Обучение – это процесс усвоения знаний, полученных от преподавателей и из книг. Повторение пройденного – это процесс извлечения из памяти забытых знаний. Умение применять полученные знания – важнейший навык, но его трудно усовершенствовать, поскольку тут многое зависит, в частности, от объема ранее усвоенного.

Различные методы обучения

Ученых давно интересует сравнительная эффективность различных методов обучения, то есть степень усвоения материала при использовании каждого из этих методов. Специалисты из Национальной тренинговой лаборатории (США) представили результаты сравнительного анализа эффективности различных методов обучения в виде пирамиды.

Процент запоминаемого материала в зависимости от метода обучения



Источник: по материалам Национальной тренинговой лаборатории (США).

По мнению ученых, мы хуже запоминаем то, что слышим на лекциях и уроках, и лучше – то, что обдумываем и обсуждаем с

другими. Разумеется, представленные цифры условны, но в целом пирамида указывает на нечто важное. Чем более активны учащиеся в процессе получения знаний, тем лучше они запоминают материал.



Как мы забываем?

Как мы уже писали, забываются прежде всего те знания, которые плохо усвоены. Но не только. Существуют и другие причины и механизмы забывания. Это затухание воспоминаний, вытеснение из памяти неприятных воспоминаний, искажение памяти, наложение новых знаний на старые и потребность в подсказке.

- **Затухание воспоминаний.** Без повторения материала и применения полученных знаний на практике мы забываем дорогу к ним, и она зарастает травой, как и любая дорога, по которой никто не ходит. Это самая распространенная причина забывания.

- **Вытеснение из памяти.** Неприятные, причиняющие боль воспоминания вытесняются из памяти и уходят в подсознание.

- **Искажение памяти.** Память субъективна, на нее влияют наши ценности и установки, и поэтому факты часто представляются нам такими, какими нам хотелось бы их видеть.

- **Наложение новых знаний на старые.** Усвоению новых знаний могут помешать усвоенные ранее. Если на одной паре мы учим французский, а на другой – испанский, то начинаем путать слова – ведь эти языки очень похожи. Но чем лучше мы знаем тот или иной предмет, тем меньше шансов, что он мешает усвоению нового материала.

- **Потребность в подсказке.** Всем знакома ситуация, когда слово вертится на языке, но без подсказки мы никак не можем его вспомнить – например, назвать имя знакомого, пока не вспомним его фамилию. Изучая какой-либо материал, можно использовать такие связки-подсказки, и тогда его труднее будет забыть. Отсутствие связок может указывать на то, что мы не в состоянии применять полученные знания, то есть они фактически забыты. Во второй части книги, посвященной сдаче экзаменов и

тестов, мы расскажем, как использовать этот механизм для извлечения из памяти нужной информации в нужный момент.



Что такое учеба: главное

- *Человеческий мозг способен усвоить практически неограниченный объем информации. Но чтобы в нужный момент можно было извлечь ее из памяти, необходимо использовать эффективные методы обучения и обязательно повторять пройденный материал.*

- *Мы лучше запоминаем пройденное, если активно участвуем в процессе обучения – например, обсуждаем материал с товарищами. Пассивные методы обучения (такие как чтение учебника) менее эффективны, чем активные.*

Принципы эффективного обучения

Эффективность обучения и прочное усвоение материала зависят от знания и соблюдения нескольких принципов. Для успешной учебы необходимы: сосредоточенность (концентрация внимания); осмысление материала; интерес к изучаемому предмету; умение связать новые знания с полученными ранее; визуализация; общее представление о предмете и его логике; изложение материала; повторение пройденного.

Концентрация внимания

Что изображено на сторублевой купюре? В какой последовательности зажигаются лампы светофора? Можете ответить на эти вопросы? Все эти вещи вы видели тысячи раз, но замечали ли их, обращали ли на них внимание?

Приведем другой пример. Случалось ли вам обнаружить, что, прочитав абзац или страницу, вы не можете вспомнить ни слова из прочитанного? Если мысли витают где-то далеко, не давая сосредоточиться на чтении, мы ничего не поймем и не запомним. Взгляд скользит по странице, слова преподавателя льются в уши, но разве мы учимся? Для усвоения материала необходимо сосредоточиться, сконцентрировать на нем внимание, сфокусироваться на его изучении, то есть нужны навыки активного обучения (более эффективного, чем пассивное). Концентрация внимания – главное условие успешной учебы. Без нее обучение просто невозможно. Усвоить предмет можно только при условии полной сосредоточенности.

К сожалению, нельзя сосредоточиться сразу на нескольких занятиях. Нет, разумеется, можно одновременно делать несколько дел – например, беседовать с гостями и прислушиваться к общему разговору. Но болтать по телефону и читать одновременно довольно трудно. В этом случае мы попеременно то читаем, то слушаем собеседника и отвечаем ему. Из-за необходимости постоянно переключать внимание мы оба дела делаем плохо (недаром многофункциональные устройства имеют дурную репутацию). Значит, следует концентрироваться на чем-то одном. Очевидно, родители не

так уж неправы, когда требуют уменьшать громкость музыки во время занятий. К их совету стоит прислушаться.

Осмысление материала

Герман Эббингауз^[3], который одним из первых начал изучать механизм памяти, считал, что запоминание непонятого, неосмысленного материала требует в десять раз больше усилий, чем запоминание осмысленного. Это подтверждается результатами современных исследований. Сложно выучить то, в чем мы не видим смысла. Запомнить число 4 071 776 намного труднее, чем дату 4.07.1776 (День независимости США). Запомнить термин «техника обучения» гораздо легче, чем буквы, из которых он состоит, по отдельности. Формулу расчета угла наклона прямой $m = (Y2 - Y1) / (X2 - X1)$ гораздо легче выучить наизусть, понимая ее смысл.

Интерес к изучаемому предмету

Наверняка вы знаете кого-то, кто не особенно хорош в учебе, но знает буквально все о футболе, автомобилях или кинофильмах. Усваивать знания гораздо легче, если предмет интересен. Во-первых, на нем проще сосредоточиться. Во-вторых, не приходится заставлять себя искать дополнительный материал. В-третьих, если предмет нравится, мы стремимся узнать все с ним связанное, и это тоже помогает в учебе. Как пробудить в себе интерес к предмету? Например, посмотреть, насколько его изучение связано с другими нашими интересами и планами на жизнь. Допустим, вы обожаете автомобили, но ненавидите немецкий язык. Но ведь знание языка пригодится, если в дальнейшем вы захотите купить немецкий автомобиль или запчасти к нему. Хотите стать врачом? Тогда стоит поинтересоваться биологией и химией.

Ассоциативные связи

Если вы можете связать новые знания с полученными ранее или найти для них зацепку в сознании, усвоить материал будет легче. Запомнить, что «Галилео» – спутниковая система навигации стран Европейского союза, проще, если знать, кто такой Галилео Галилей (знаменитый итальянский физик и астроном). Понятия не имеете, что такое спутниковая система навигации? Вспомните о GPS –

аналогичной американской системе, которую используют во всем мире. «Галилео» – такая же система, только европейская.



Когда мы связываем новые знания с усвоенными ранее, мы прокладываем к ним больше дорожек с указателями. В случае необходимости (например, на экзамене) их будет проще извлечь из памяти. Представьте: вы учите испанский язык, и нужно запомнить, как по-испански «паспорт» и «словарь» (pasaporte, diccionario). Эти слова пишутся почти так же, как английские (passport, dictionary), и если вы знаете их, то мгновенно вспомните и испанские слова. Выше мы уже писали, что эффективность обучения зависит от объема ранее полученных знаний. Связь между новым и уже усвоенным материалом облегчает учебу.

Визуализация

Усвоить новые знания гораздо легче с помощью воображения и образного мышления. Помните ли вы, сколько окон в вашей квартире? Чтобы ответить на этот вопрос, мысленно пройдите по комнатам. Информация, которую можно «нарисовать» в голове, представить в виде картинки (независимо от того, существует ли она в реальности), запоминается легче, чем абстрактные категории. Скажите, например, какая буква стоит перед буквой X в английском алфавите. Большинство людей начнут мысленно перечислять буквы, хотя достаточно просто представить себе алфавит. Далее мы более подробно поговорим о техниках визуализации.

Общее представление о предмете и его логика

Представьте, что стоите у Лионского вокзала в Париже и пытаетесь понять, как добраться до Лувра, чтобы полюбоваться «Моной Лизой». У вас есть карта города. Вы видите: недалеко Сена, а музей располагается чуть дальше, сразу после острова Сите, где стоит собор Парижской Богоматери. Карта показывает: вы примерно в 4 км от музея (30–40 минут пешком). Чтобы дойти до реки, нужно двигаться в сторону Эйфелевой башни, которая виднеется вдалеке. Все, карта

больше не нужна. Вы спускаетесь к реке, проходите мимо острова и собора, и вот вы на месте, и «Мона Лиза» ждет вас.

Карта потому так полезна, что показывает расположение зданий относительно друг друга. Взгляните на карту Парижа, и вы получите общее представление о топографии города. Пожалуй, найти Лувр было бы гораздо труднее, если бы вам сказали, что надо пройти 3,5 км на северо-запад (если только вы не прихватили с собой навигатор GPS или «Галилео»).

Карта города помогает ориентироваться в пространстве, а так называемая карта мыслей (о ней пойдет речь в одной из следующих глав) – в изучаемом предмете. И то и другое – как бы вид сверху на объект. Как этот материал соотносится с другими разделами предмета? Что он собой представляет – введение в новый раздел или ответвление предыдущего? Когда начинаете читать учебник, прежде всего бегло просмотрите весь текст, или хотя бы оглавление, или заданную главу, чтобы получить общее представление о предмете.

Общее представление о предмете и его логике позволяет правильно организовать его изучение – решить, в какой последовательности читать материал, а также увидеть его связь с другими разделами предмета и соподчиненность этих разделов. Организованный материал легче усваивается. Более того, результаты исследований показывают, что учащиеся, которым предлагают только организовать материал, запоминают ничуть не хуже тех, кого просят его изучить. Собираетесь читать о создании ЕС? Важно сначала узнать исторический контекст, в частности события Первой и Второй мировых войн. Хотите выучить названия штатов США? Сгруппируйте их по географическому принципу (северо-восток, юго-восток и т. д.) или по алфавиту. Учите английский? Надо запомнить слова father, banana, run, read, apple, child, orange, mother, swim? Распределите их по категориям (семья: father, mother, child; фрукты: banana, apple, orange; действия: run, read, swim).

Изложение материала

Что значит «изложить материал»? Возьмите любой вопрос из учебника, ключевое слово или название главы и попытайтесь ответить на вопрос «Что я об этом знаю?», то есть выдать максимум информации по теме. Не подглядывайте в учебник. Это можно сделать потом, закончив изложение, чтобы убедиться, что вы все запомнили

правильно. Излагать материал можно после прочтения страницы, раздела, главы или нескольких глав, в зависимости от того, как вам легче усваивать материал.

Изложение материала – очень полезный прием. Он требует концентрации внимания (активное обучение). Излагая материал, мы повторяем пройденное (по крайней мере, один раз) и видим, что из прочитанного усвоено, а над чем следует поработать. Все это существенно повышает продуктивность обучения и экономит время. Особенно важен последний этап – самопроверка. Вы можете оценить, насколько хорошо усвоили материал, а это, по мнению многих специалистов, важнейший элемент обучения. Но главное: изложение материала способствует росту успеваемости. Ведь это, по сути, практическая подготовка к экзамену, где надо будет продемонстрировать знания. Пользу от изложения материала трудно переоценить. Результаты многочисленных исследований показывают, что этому приему обучения следует уделять как можно больше внимания.



Акцентирую еще раз: результаты исследований показывают, что изложению материала следует уделять как можно больше внимания.

Так, в ходе одного эксперимента учащихся разделили на две группы. И тем и другим зачитали по сорок слов (восемь страниц по пять слов на каждой). Первая группа трижды повторила услышанные слова вслух, вторая трижды просто прочла слова. Через 48 часов ученые проверили, насколько хорошо учащиеся запомнили слова, и оказалось, что первая группа запомнила намного больше слов.

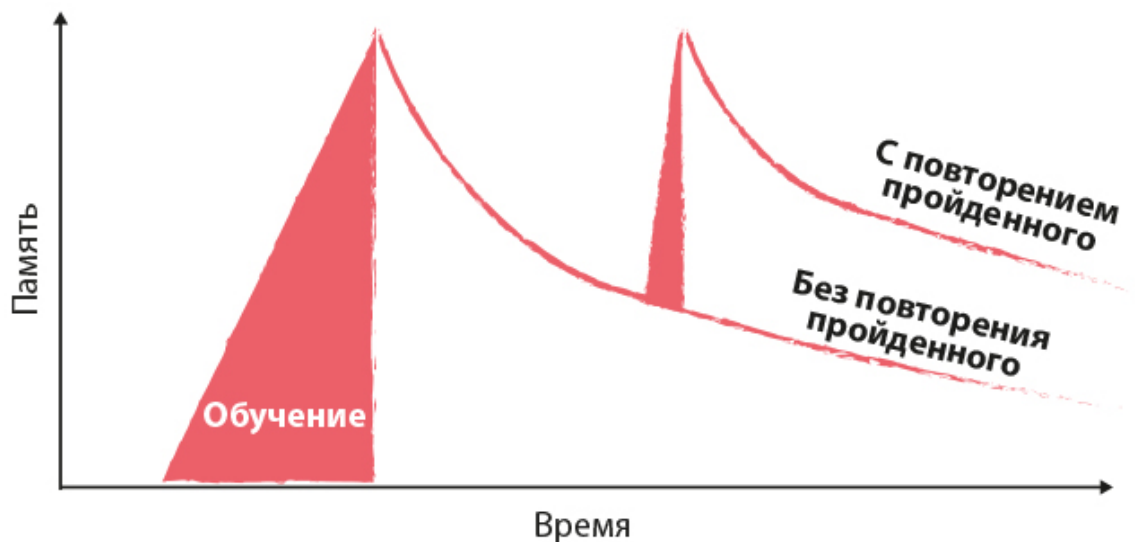
Если изложение материала настолько полезно, почему этот прием так редко используется? Может быть, он подходит не для всех предметов? Ничего подобного! Изложение можно использовать при изучении абсолютно любого материала, как скучного, так и захватывающего, независимо от его объема и сложности. Этот прием редко применяется по двум причинам. Во-первых, лишь немногие знают о том, как он полезен. Во-вторых, он требует больших усилий, чем другие приемы обучения. Куда легче просто перечитать главу, чем

обдумать и воспроизвести прочитанное, даже если это занимает ровно столько же времени.

В этом случае помогут групповые занятия. Излагать материал друг другу (один задает вопросы, другие отвечают) гораздо веселее, чем бормотать себе под нос в одиночестве. Кроме того, когда мы задаем товарищам вопросы, помогаем им в случае необходимости, объясняем трудные места (или выслушиваем их объяснения), мы одновременно задействуем целый ряд методов обучения, а это также способствует усвоению материала.

Повторение пройденного

Чем чаще мы повторяем пройденный материал, тем дольше его помним и тем легче извлекаем из памяти. Результаты исследований показывают: без повторения пройденный материал быстро забывается. Взгляните на рисунок.



Как вы думаете, почему преподаватели столько всего помнят? Потому что день за днем повторяют предмет, объясняя его на занятиях. С течением времени в результате многократного повторения он прочно укореняется в их сознании. Кроме того, многократное повторение помогает понять и осмыслить даже самый сложный материал.

Однако следует помнить: продуктивность этого приема зависит от соблюдения других принципов эффективного обучения, и прежде всего от концентрации внимания. Взгляд, лениво блуждающий по

страницам учебника, – это не повторение материала, а пустая трата времени.

Считаете, что изучили материал вдоль и поперек? Все равно надо продолжать его повторять. Казалось бы, зачем? Ведь если вы и так все отлично знаете, повторение (вплоть до заучивания наизусть) ничего не добавит. Однако многие исследователи утверждают, что это не так. Даже если материал прекрасно усвоен, повторение поможет дольше его не забыть. В ходе эксперимента группу учащихся просили повторять текст до тех пор, пока те не заучивали его наизусть. Далее нескольким участникам предложили продолжать повторять материал, причем количество повторений должно было составлять 50 % от количества повторений, после которых они запомнили его дословно. (Если испытуемый запомнил текст после десяти повторений, он должен был повторить его еще пять раз.) Другие участники эксперимента не повторяли материал. На следующий день всех учащихся протестировали, чтобы узнать, насколько хорошо они помнят текст, выученный накануне. Через несколько дней их протестировали снова, затем продолжали регулярно тестировать в течение месяца. Оказалось, что учащиеся, повторившие материал большее количество раз, запомнили его намного лучше остальных.

Поскольку именно повторение помогает удерживать в памяти пройденный материал, студенты, делающие накануне экзамена нечеловеческие усилия, чтобы прочесть тысячи страниц, на следующий день обнаруживают, что не помнят ни слова из прочитанного. Прочитать-то они прочитали, а вот повторить не успели!



Принципы эффективного обучения: главное

- *Важнейшее условие успешной учебы – концентрация внимания. Нельзя сосредоточиться одновременно на нескольких делах. Если вы не сосредоточитесь на изучаемом материале, то быстро забудете прочитанное или услышанное.*

- *Другие принципы эффективного обучения – осмысление материала, интерес к изучаемому предмету, способность связать новые знания с полученными ранее, общее представление о*

предмете и его логике, изложение материала и повторение пройденного.

Осмысление материала

Как мы уже писали, осмысление материала – одно из важнейших условий успешной учебы. Чем глубже понимание предмета, тем легче его изучать и применять полученные знания.

Глубина осмысления материала

Когда мы разговариваем с кем-то, то время от времени спрашиваем: «Понимаешь, о чем я?» Вопрос не так прост, как кажется. Понимание может быть разным – более или менее глубоким или точным. Одно дело понимать материал *отчасти*, и совсем другое – до конца. Например, можно немного говорить по-французски, а можно знать язык в совершенстве. Вы вроде бы понимаете предмет, но не можете его объяснить? Значит, понимание поверхностно, а неосмысленный материал быстро забудется. Время, потраченное на точное и глубокое понимание материала, расходуется не впустую.



Когда осмысление материала особенно важно?

Разумеется, в университете от учащихся требуется более глубокое осмысление предметов, чем в школе, хотя, сказать по правде, понимать, что учишь, надо всегда. Времени мало, а успеть нужно

многое? Помогут простые правила, позволяющие определить, насколько глубоко следует копать в том или ином случае.

Некоторые предметы и дисциплины гораздо труднее других. Например, разобраться в важнейших разделах математики, квантовой физики или макроэкономики сложнее, чем в истории или маркетинге, в том числе потому, что одни построения базируются на других и вытекают из них. Без знания одной концепции невозможно понять другую. Изучение таких дисциплин (или областей знания) требует глубокого осмысления.

В некоторых случаях вполне достаточно знания без понимания. Например, число пи (3,14), которое используют для вычисления длины окружности или площади круга, достаточно просто запомнить, не пытаясь проникнуть в его смысл. Можете ли вы с помощью карандаша и бумаги объяснить, откуда взялось это число? Вряд ли. Но чтобы использовать это число в расчетах, достаточно просто знать: $\pi = 3,14$. Если глубокое осмысление материала требует слишком много времени и сил и при этом мало что дает, стоит подумать о том, насколько оправданы ваши усилия, и, возможно, ограничиться поверхностным знанием.



Осмысление материала необходимо, если:

- *материал трудно запомнить, не осмыслив его;*
- *на материале строятся другие разделы предмета;*
- *материал особенно важен с точки зрения дальнейшей учебы или работы;*
- *на экзамене потребуется продемонстрировать не только знание материала, но и его понимание и умение использовать для решения различных задач;*
- *на экзамене потребуется продемонстрировать очень глубокое, детальное знание материала.*



Осмысление материала не обязательно, если:

- *требует гораздо больше времени, чем простое запоминание;*
- *изучаемый предмет не связан с будущей профессией;*
- *перед экзаменом на осмысление нет времени; в этом случае лучше потратить время на другие дела.*

Копайте глубже!

Осмысление нового материала требует базовых знаний, то есть знаний, полученных ранее.

Если такие знания есть, остается только, во-первых, прочесть и усвоить новый материал и, во-вторых, проверить (например, решая задачи), насколько глубоко он осмыслен.

Взгляните на рисунок.



Базовые знания – фундамент новых знаний

В статистике стандартное отклонение указывает на разброс значений в выборке по сравнению со средним значением. Чтобы понять смысл термина, надо знать, что такое разброс, выборка и среднее значение. В отличие от механического запоминания,

понимание требует базовых, то есть полученных ранее знаний. Следовательно, для глубокого осмысления материала важно знать базовые понятия и положения. Лично я считаю, что математика многим дается с таким трудом по одной простой причине: они вовремя не получили базовых знаний. Бедняги отстали еще в младших классах, и потом им стало трудно наверстывать упущенное, поскольку в математике одни построения вытекают из других.

Иногда проблема заключается не в отсутствии базовых знаний, а в забывчивости. Нет ничего зазорного в том, чтобы еще раз повторить азы; к тому же вспомнить то, что вы когда-то знали, куда легче, чем выучить материал заново. Когда в университете я начал изучать математику, с момента окончания школы прошло уже два года и я многое успел подзабыть. Пришлось доставать школьные учебники и заново учить то, что я когда-то знал. Этот опыт оказался полезным.

Читаем и задаем вопросы

- Чтобы понять новый материал, читайте учебник и задавайте вопросы знающим людям. Не забывайте об эффективности активного обучения и соблюдении принципов успешной учебы (связь новых знаний с полученными ранее, общее представление о предмете и его логике, концентрация внимания и визуализация). Постарайтесь увидеть связь нового материала с ранее пройденным, а также с другими разделами предмета.

- Попробуйте найти разные объяснения изучаемого материала. Одного объяснения или примера иногда бывает недостаточно. Не все учебники и лекции одинаково хороши, поэтому стоит поискать и другие (причем разные) источники информации. Обратитесь к знающим людям и попросите их объяснить трудные места. Поищите в интернете – там наверняка найдутся ответы на ваши вопросы. В частности, можете узнать, что такое число пи.

- Постарайтесь найти наглядные объяснения материала. Не зря говорится: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Когда слова бессильны, на помощь приходят картинки и видеоролики. Поищите их в сети.

- Задремали над трудным текстом? Ничего страшного! Результаты исследований показывают: мозг продолжает работать и в «режиме сна», что способствует пониманию сложного материала. В ходе

эксперимента участникам демонстрировали длинные ряды чисел. Их последовательность подчинялась определенной закономерности, которую должны были выявить испытуемые. Лишь очень немногим удалось сделать это сразу, другие ломали голову до вечера. Однако наутро, выспавшись, почти все легко справились с заданием. Если вы весь день бились над трудным материалом, но так ничего и не поняли, вернитесь к занятиям, хорошенько выспавшись.

Проверяем и закрепляем знания

- Решаем задачи. Решайте как можно больше задач и объясняйте материал другим. Постарайтесь, чтобы объяснение было простым и доходчивым. Попробуйте проиллюстрировать материал собственными примерами. Найдите также примеры, не подтверждающие или опровергающие предложенное объяснение. Если не получается, освежите базовые знания и еще немного поработайте над новым материалом.

- Постоянно работаем с материалом. Иногда новый материал настолько сложен, что усвоить его можно, только постоянно возвращаясь к нему. Решайте задачи, ищите примеры. Глубокое осмысление предмета требует постоянной работы.



Осмысление материала: главное

- *Понимание может быть разным – поверхностным или глубоким. Чем глубже осмыслен материал, тем легче его усвоить и применять полученные знания для решения различных задач. Если достаточно знания без понимания, не стоит тратить время и силы на понимание сложного материала. Времени мало, а успеть нужно многое.*

- *Для глубокого осмысления материала необходимо:*

- 1) иметь базовые знания;*
- 2) найти несколько различных объяснений материала;*
- 3) найти примеры, иллюстрирующие материал.*

Научиться применять новые знания поможет решение задач. В отдельных случаях придется постоянно возвращаться к материалу.

Усвоение материала продолжается во сне.

Индивидуальные и групповые занятия

Индивидуальные занятия

Хотите максимально эффективно использовать время, которое вы проводите за учебниками? Сделайте так, чтобы вас ничто не отвлекало. Прежде чем перейти к советам и рекомендациям, поговорим о том, что такое внимание и как мозг усваивает информацию.

Концентрация внимания

Вы еще не забыли, что концентрация внимания – важнейшее условие успешной учебы? Сосредоточенность – это максимальная готовность к получению и усвоению новых знаний. Мы обладаем естественной способностью концентрировать внимание на конкретных объектах, но она зависит и от ряда других внутренних и внешних факторов. Перечислим факторы, помогающие сосредоточиться:

- мотивация;
- интерес к предмету;
- отсутствие внутренних отвлекающих факторов (неусидчивость, волнение, скука и т. д.);
- отсутствие внешних отвлекающих факторов (звуковые и визуальные раздражители, духота в помещении);
- отсутствие неудовлетворенных физиологических потребностей (усталость, голод, жажда), а также комфортные условия для занятий и т. д.

Кроме того, чтобы сосредоточиться, обычно требуется время. Во-первых, нужно достать учебники и другие вещи, необходимые для занятий, во-вторых – настроиться на учебу. Специалисты считают: мозгу, чтобы начать работать в полную силу, нужно до 20 минут.

Как мозг усваивает знания?

Физиологическая способность мозга усваивать знания повышается, если давать ему немного времени для «самостоятельной работы». Поэтому полезно время от времени делать перерывы. Знания будут

усваиваться максимально эффективно, если во время перерывов ни на что не отвлекаться – не смотреть телевизор, не болтать с друзьями. С другой стороны, переключение на другие занятия способствует восстановлению умственной энергии и усиливает мотивацию, так что решайте сами, стоит ли что-то делать в перерывах или лучше просто немного отдохнуть.

Способность к концентрации внимания зависит также от времени суток, продолжительности занятий, частоты и продолжительности перерывов и удобства рабочего места. Скажем несколько слов о каждом из этих факторов.

Время суток

Старайтесь заниматься в те часы, когда вы максимально активны и сосредоточены. Я, например, по утрам бываю немного возбужден, а к вечеру успокаиваюсь. Поэтому я всегда старался заниматься в вечерние часы. Тем, кто с утра бодр и полон сил, а к концу дня начинает уставать, лучше не откладывать занятия на вечер. Говорят, полезно читать перед сном. И это действительно так, ведь способность мозга усваивать информацию повышается благодаря отсутствию отвлекающих моментов.

Продолжительность занятий

Итак, чтобы полностью сосредоточиться, требуется до 20 минут. Значит, нужно спланировать день так, чтобы успеть не только настроиться на занятия, но и позаниматься. Как долго можно работать без перерыва? Все зависит от вас. Кто-то может многое сделать за полчаса. Но лично я не садился за книги, не имея хотя бы двух часов, иначе я ничего не успевал (разве что повторить материал). Если двух часов не было, я старался использовать время для других дел – написания писем, выполнения заданий.

Что касается максимальной продолжительности занятий, то в принципе заниматься можно сколь угодно долго, во всяком случае, пока вы способны сосредоточиться. Мне кажется, в целом так и следует делать. Когда наваливается усталость и голова становится тяжелой, можно отложить учебники (если только это не последний день перед экзаменом). После пяти часов занятий вы по-прежнему бодры и энергичны? Тогда нет никаких причин прерывать работу. Не

стоит забывать: бывают дни, когда она не клеится. Головная боль, неприятности, плохое настроение или самочувствие – все это может помешать учебе. В такие дни (а они случаются у каждого) лучше заняться чем-то другим.

Перерывы в занятиях

Как уже было сказано, важно делать перерывы в занятиях, чтобы дать мозгу возможность усвоить новые знания. Кроме того, перерывы помогают поддержать сосредоточенность. Поэтому обязательно устраивайте себе «перемены».

Продолжительность перерывов

Перерывы, которые помогают лучше усвоить полученную информацию, не обязательно должны быть продолжительными. Иногда достаточно пары минут. Добавьте еще минуту-другую, чтобы дать отдохнуть глазам и немного расслабиться. Если планируете заниматься долго (более четырех часов), продолжительность «перемен» стоит увеличить. На «большой перемене» можно заодно и перекусить, чтобы не терять времени даром.

Продолжительность занятий между перерывами

Вы когда-нибудь задумывались, почему школьные уроки длятся не более 45 минут или часа? Психологи считают: оптимальная продолжительность занятий между перерывами составляет около 50 минут. За более короткий срок учащиеся не успевают настроиться на занятия. Если урок продолжается дольше этого времени, они устают, внимание рассеивается. Однако если 45–50 минут – идеальная продолжительность занятий, это вовсе не значит, что заниматься без перерыва следует не больше часа. Оптимальная длительность занятий зависит от конкретного предмета и его сложности, вашего состояния и ряда других факторов. Про «правило 50 минут» следует помнить, но никто, кроме вас, не может сказать, сколько вам заниматься и когда сделать перерыв. Если вы не устали, перерыв не нужен. Но если замечаете, что становится трудно сосредоточиться, пора отдохнуть. Частота перерывов зависит от вашего самочувствия и сложности материала. При работе над трудными предметами мы устаем быстрее,

а значит, перерывы нужно делать чаще. Можно делать их каждые 15 минут, а можно – раз в два часа.



Где заниматься

Вообще говоря, заниматься можно где угодно – дома, в библиотеке, в аудитории, – лишь бы там были комфортные условия. Иными словами, лучшее место для занятий – то, где вас никто не потревожит и не мешает сосредоточиться. Оно должно настраивать на учебу. А некоторые отвлекающие моменты можно устранить, например, с помощью наушников. Помимо этого, важно вот что:

- просторное рабочее пространство;
- удобный стул или кресло (скамья, как правило, не годится);
- хорошее освещение (при плохом освещении глаза быстро устают);
- свежий воздух;
- необходимые для занятий вещи (книги, словари, письменные принадлежности, принтер и т. д.) должны быть под рукой.

Иногда заниматься лучше дома, поскольку в библиотеке или аудитории вам могут мешать. Впрочем, все индивидуально: некоторым нравится работать в библиотеке или в аудитории, ощущая себя частью учебного сообщества, это их вдохновляет. Другие легко абстрагируются от суеты и шума и способны сосредоточиться даже в кафе или на улице. Одно из преимуществ занятий дома – близость холодильника в случае, если вы захотите перекусить. Но дома и соблазнов больше: телевизор, компьютер и многие другие вещи, отвлекающие от занятий.

Рабочая поза

Оптимальная поза для занятий – сидя на удобном офисном стуле. Спину надо держать прямо, ноги должны опираться на пол, руки – на стол. Специалист по техникам обучения Питер Камп считает, что книга при чтении должна располагаться под углом 45 градусов к поверхности стола.



Никогда не следует читать лежа в постели или на диване (за исключением случаев, когда вы повторяете материал или собираетесь ложиться спать). Во-первых, это снижает эффективность занятий. Во-вторых, в столь комфортной позе нетрудно и задремать.

Музыка

Мнения специалистов относительно влияния музыки на эффективность занятий расходятся. Я бы рекомендовал ориентироваться на ваши индивидуальные особенности. Музыка в сочетании с речью (например, радиопередачи или аудиозаписи) вряд ли способствует сосредоточенности, скорее отвлекает от занятий. Если я одновременно слушаю музыку и читаю, то хуже запоминаю прочитанное, но конспектировать материал или решать задачи она почти не мешает, а в шумном месте даже помогает. Я включаю ее, чтобы заглушить резкие или неприятные звуки, мешающие работать.



Индивидуальные занятия: главное

- *Главное условие эффективности индивидуальных занятий – концентрация внимания. Занимайтесь, когда полны энергии и сил. Постарайтесь сделать так, чтобы вас никто не отвлекал и ничто не мешало.*
- *Общих правил относительно продолжительности занятий, частоты и длительности перерывов не существует. Все индивидуально. Продолжайте заниматься, пока не почувствуете усталость и утомление, а почувствовав, сделайте перерыв.*
- *Рабочее пространство должно быть достаточно просторным и хорошо освещенным, все необходимое для занятий должно быть под рукой.*

На уроке и лекции

Как бы ни были хороши учебники, лекции всегда считались и продолжают считаться важнейшим элементом учебного процесса. В этой главе мы поговорим о том, как использовать уроки и лекции с максимальной отдачей.

Концентрация внимания и участие в процессе обучения

• **Концентрация внимания.** Как мы помним, концентрация внимания – важнейшее условие успешной учебы. Без нее нельзя ничему научиться. Сидя на лекции, можно переписываться в мессенджере, но тогда преподавателя придется слушать вполуха. Полностью сосредоточиться одновременно на двух делах невозможно.

Моя племянница, которая изучает биологию в Германии, открыла прекрасный способ не отвлекаться на лекциях. Перед занятием они с подругой меняются телефонами, предварительно включив авиарежим. Девушки договариваются не отдавать друг другу телефоны до конца лекции. Это помогает им внимательно слушать преподавателя.

• **Участие в процессе обучения.** Активность на лекции (например, вопросы преподавателю) повышает эффективность учебы.

Если вы будете активно участвовать в процессе обучения, то не пропустите «подсказок» преподавателя относительно важности того

или иного материала и требований экзаменаторов. Опытный ученик и студент обязательно наострит уши, услышав такие фразы, как «подведем итоги», «важнейшие выводы», «это важно, потому что...».

Отношение к предмету

На скучной лекции мы сидим сторбившись или положив голову на руки. Язык тела выражает отношение к предмету. Однако сегодня многие психологи считают, что он еще и влияет на его восприятие. Жесты и позы способны усилить наш настрой и даже *изменить* его. Неважное настроение? Заставьте себя улыбнуться, и настроение поднимется. Мозг воспринимает улыбку как свидетельство приятных ощущений. Чувствуете себя немного скованно? Выпрямитесь, разверните плечи, поднимите голову – и появится уверенность в себе. Эта поза воспринимается мозгом как свидетельство защищенности.



Поэтому во время занятия сидите прямо, слегка подавшись вперед и держа наготове ручку. Так будет легче усваивать и запоминать материал. Собранная и сосредоточенная поза настроит мозг на активную работу.

Кто ваши соседи?

Невозможно сосредоточиться на нескольких вещах сразу. Поэтому в классе или аудитории не стоит садиться рядом с теми, кто постоянно будет вас отвлекать. Лучшие соседи – ученики, которые нацелены получить знания, способны объяснить трудный материал и усилить вашу мотивацию к учебе.

Место в классе или в аудитории

Лучшие места – в первых рядах, ближе к центру. Оттуда хорошо видна доска и слышно преподавателя. Кроме того, там легче сосредоточиться, поскольку перед вами будет сидеть меньше людей, которые могут помешать слушать лекцию.

Худшие места – в последнем ряду. Там вас будут отвлекать сидящие впереди. Оттуда хуже видна доска и не так хорошо слышно преподавателя.

Как подготовиться к занятию?

Стоит ли заранее читать учебник, а занятие рассматривать в качестве дополнительного материала, или наоборот? Если предмет труден и вы не успеваете за учителем или лектором, сначала прочтите учебник – так будет больше пользы. Но если урок или лекция воспринимается легко, неважно, когда читать учебник – до или после. Если времени не хватает, лучше использовать его для подготовки к более сложным занятиям.

Вот как одна моя знакомая, которая изучала историю, готовилась к лекциям. «Как правило, – говорила она, – я не успеваю прочесть весь материал из учебника перед лекцией. Но я читаю заключительные разделы нужных глав и основные выводы, а также просматриваю слайды лекций. Таким образом, я заранее знаю, о чем пойдет речь на лекции, и мне легче усваивать материал».

Прочесть учебник заранее стоит и в том случае, если вы часто задаете преподавателю вопросы. Так будет больше шансов задать вопрос, демонстрирующий вдумчивое отношение к предмету. Сделать это можно как во время занятия, так и на перемене. Если вы конспектируете лекцию в форме карты мыслей (о майндмэппинге мы поговорим в одной из следующих глав), также полезно подготовиться заранее. Зная, о чем пойдет речь, составить такую карту мыслей будет проще.

Плохие лекции

Если лекции для вас скучны или невразумительны (даже если вы заранее прочли необходимый материал), я бы советовал не тратить на них время, которое можно использовать более продуктивно. Читайте учебник, выполняйте задания, участвуйте в дискуссиях и т. д. Этого вполне достаточно, если только присутствие на лекции не является обязательным и не влияет на оценку на экзамене. Правда, при этом вы рискуете не узнать от лектора, что будут спрашивать на экзамене, и упустить полезные рекомендации. Но все это можно спросить у сокурсников. Кстати, посещать лекции можно и по очереди.



На лекции: главное

- *На лекции постарайтесь сидеть в позе, выражающей интерес к предмету. Это способствует усвоению знаний.*
- *Старайтесь садиться в первых рядах, чтобы хорошо видеть доску и чтобы вас никто не отвлекал.*
- *Старайтесь садиться по соседству с теми, кто нацелен на занятия и не будет вас отвлекать.*
- *Подготовьтесь к лекции, прочитав учебник или просмотрев слайды, особенно если плохо воспринимаете материал на слух.*
- *Если лекции бессодержательны, не посещайте их. Используйте освободившееся время более плодотворно.*

Групповые занятия

Групповые занятия – великолепная форма обучения. Такие занятия усиливают интерес к учебе, оживляют процесс обучения и повышают его продуктивность.

Когда я учился в Калифорнийском университете в Беркли, мне приходилось усваивать огромное количество материала, выполнять множество заданий и каждую неделю писать контрольные. Справиться с этим в одиночку было бы почти нереально, но на выручку приходили сокурсники. Мы регулярно собирались, вместе занимались и объясняли друг другу трудные места. Это позволяло сэкономить массу времени. Помню, я никак не мог осилить статью по социологии, посвященную изоморфизму. Она была настолько сложна, что, прочитав текст дважды, я не понял ни слова. Но один мой товарищ быстро во всем разобрался и объяснил, что хотел сказать автор.



Коллективная учеба – это обмен знаниями. Обсуждение пройденного помогает проработать и усвоить материал. Кроме того, во время дискуссий мы учимся излагать свои мысли, объяснять материал слушателям, а это также помогает его усваивать. Групповые занятия – это еще и взаимопомощь. Приболели и пропустили лекцию? Одногруппники расскажут все, что было.

Но они могут и помешать учебе. В компании легко отвлечься на развлечения. Если большая часть времени тратится на пустую болтовню, лучше заниматься в одиночку. Встретиться и пообщаться с друзьями можно в свободное время.

И все-таки, если все нацелены на учебу и действительно занимаются, а не развлекаются, групповые занятия имеют массу преимуществ. Их эффективность зависит от ряда условий.

- Уровень знаний людей, с которыми вы занимаетесь, должен быть примерно одинаковым. Это не значит, что все поголовно должны знать предмет блестяще, но если степень подготовки сильно различается, эффективность групповых занятий будет невысокой.

- Группа не должна быть слишком большой – не более шести человек. Лучше всего заниматься вдвоем, втроем или вчетвером.

- Перед тем как собраться, договоритесь о том, сколько времени посвятите занятиям и какой материал будете изучать. Без этого занятия выйдут из-под контроля и толку от них не будет.



Как организовать групповые занятия?

Перед началом занятий нужно сделать следующее.

- *Распределите между собой материал, который будете изучать. Пусть каждый отвечает за свой раздел и конспектирует его. Во время занятий поделитесь знаниями друг с другом и обменяйтесь конспектами.*

- *Проработайте типовые варианты экзаменационных заданий. Если кто-то не справляется, пусть товарищи ему помогут.*

- *Перед экзаменом проверьте знания друг друга.*



Групповые занятия: главное

- *Групповые занятия – великолепная форма обучения, если только, собравшись, вы учитесь, а не развлекаетесь.*

- *Заранее договоритесь о том, кто за какой материал отвечает, и о продолжительности занятий.*

- *Лучше всего заниматься вдвоем, втроем или вчетвером.*

Техники чтения

Чтение

Скажем сразу: техники чтения существуют вовсе не для того, чтобы научиться читать быстро. Дело не в скорости, а в понимании смысла прочитанного, умении выделять главное и запоминать прочитанное. Неважно, быстро или медленно мы переворачиваем страницы или сколько раз прочитываем главу учебника. Уметь быстро читать – это хорошо, но только если вы понимаете смысл и усваиваете материал.

Эффективное чтение

При чтении важно соблюдать важнейшие принципы эффективного обучения.

- Общее представление о предмете и его логике. Приступая к чтению учебника, пролистайте оглавление. О чем пойдет речь в книге? Помимо всего прочего, это поможет понять, как новый материал связан с ранее пройденным. Просмотрите приложения (гlossарий, указатели и т. д.). Один мой друг (он изучал финансы) называл это «облететь учебник на вертолете». «Я никогда не читал учебники от корки до корки, – признавался он. – Мне казалось, что это пустая трата времени. Я старался “облететь учебник на вертолете”, то есть составить общее представление о его содержании и логике изложения. Потом я читал важнейшие разделы и “нанизывал” на них дополнительную информацию».

- Концентрация внимания. Старайтесь, чтобы вас ничто не отвлекло от чтения – ни звуковые, ни визуальные раздражители. Читайте активно – старайтесь уловить главное.

- Связь нового материала с усвоенным ранее. В процессе чтения постоянно задавайте себе вопрос: «Что я уже знаю об этом?»

- Интерес к предмету. Подумайте, поможет ли материал получить хорошие оценки и знания, необходимые для будущей профессии.



Чтобы лучше запомнить прочитанное, используйте приемы визуализации, излагайте прочитанный материал и повторяйте пройденное. Конспектируйте материал, делайте пометки в тексте, составляйте карты мыслей (о них пойдет речь далее).

Стратегия чтения SQ3R

Эти стратегии нацелены на применение принципов эффективного обучения в процессе чтения. Старейшая из них, применяемая с 1946 года, известна как стратегия SQ3R (от англ. survey, question, read, recite, review – обзор, вопросы, чтение, изложение материала, повторение пройденного). На ней базируются практически все позднейшие техники.

- **Обзор материала.** Просмотрите главу и составьте общее представление о ее содержании. Прочитайте введение, заголовки и подзаголовки, текст, выделенный жирным шрифтом, и заключение. Постарайтесь потратить на это не более пяти минут.

- **Вопросы.** Постарайтесь ответить на вопросы: «Для чего я читаю эту главу?» и «Что я узнаю, прочитав ее?» Таким образом вы поставите себе цель (прочитать главу) и выделите ключевые слова. Если в конце главы предлагается выполнить задания (решить задачи, ответить на вопросы), также подумайте, для чего вы будете это делать и что это даст. Одна моя подруга говорила, что, если в процессе чтения у нее возникали вопросы, она всегда старалась найти ответы на них, и это способствовало усвоению материала. Постоянно спрашивайте себя: «Что я уже знаю об этом? Как прочитанное связано с другим материалом?»

- **Чтение.** Не спешите. Старайтесь читать со скоростью, оптимальной для понимания смысла прочитанного. Это главное.

- **Изложение материала и повторение пройденного.** Перескажите материал своими словами и ответьте на вопросы. Спросите себя: «Что я только что прочел?» Если не можете ответить, перечитайте материал еще раз. Для лучшего запоминания прочитанного половину времени, отведенного на чтение, посвятите этому этапу.

Пометки в тексте и закладки

Если книга используется в качестве справочного материала (для работы с глоссарием, ключевыми словами или отдельными разделами), имеет смысл отметить нужные страницы. Сделайте пометки в тексте или оставьте закладки на нужных страницах, чтобы сэкономить время при поиске информации.

Не читайте всё подряд!

Студенты и школьники иногда чувствуют себя некомфортно, если не прочитали книгу от корки до корки, пропустили отдельные главы или разделы. Но не стоит переживать по этому поводу. Эффективность чтения не зависит от объема прочитанного. Никто не обязан читать книгу только потому, что она существует. Относитесь к чтению критически. Толстый учебник – часто всего лишь прихоть издателя, ведь чем больше в книге страниц, тем она дороже. Не все, что в ней написано, одинаково ценно. Нашли более качественные учебники и пособия? Смело их используйте, отказавшись от плохих.

Эффективность обучения не зависит от количества прочитанных страниц. Лично я понял это во время учебы в Оксфорде. Два предмета из тех, что нам преподавали, я уже прошел, когда оканчивал бакалавриат. Но в Оксфорде у нас не было учебников, мы должны были прочитать несколько статей, каждая объемом не более 50 страниц. Это резко отличалось от штудирования привычных 800-страничных учебников. Когда я сказал об этом преподавателю, тот ответил, что читать 800 страниц, чтобы усвоить основные положения теории, – значит попусту тратить время, которого и так не хватает.

Скорость чтения

Стоит ли говорить о том, как важно уметь читать быстро. Но знаете ли вы, что быстрое чтение к тому же помогает сосредоточиться? При езде со скоростью 100 км в час водитель вынужден более внимательно следить за дорогой, чем на скорости 40 км в час. Точно так же быстрое чтение требует полной концентрации внимания.

Среднестатистический читатель прочитывает примерно 250 слов в минуту. Менее 1 % людей способны за это время прочесть более 400 слов. И лишь единицы читают буквально с космической скоростью. Так, англичанка Энн Джонс прочитала последний том «Гарри Поттера» (750 страниц) за 47 минут (4244 слова в минуту).

Учащимся важно уметь читать с разной скоростью в зависимости от материала. Быстрое чтение не самоцель, важно научиться читать именно в правильном темпе. При чтении мы решаем следующие задачи:

- получить общее представление о прочитанном;
- понять и усвоить новые положения и идеи;
- найти ответы на вопросы;
- повторить ранее пройденный материал;
- получить удовольствие от самого процесса чтения.

Хотите найти ответы на вопросы? Скорее всего, для этого достаточно бегло просмотреть текст, то есть можно читать гораздо быстрее, чем при знакомстве с новым сложным материалом. Ориентиром может служить представленная ниже таблица.

Скорость чтения	Слов в минуту	Подходит для:
Очень низкая	Менее 200	чтения нового трудного материала; цель — понимание смысла прочитанного
Низкая	200–300	чтения материала средней сложности и отчасти знакомого материала
Высокая	300–600	несложного, хорошо знакомого материала
Очень высокая	600–800	получения общего представления о содержании текста и повторения пройденного
Быстрый просмотр	800 и более	поиска ключевых слов и понятий

Важно отметить: четких требований к скорости чтения не существует. Все зависит от конкретного материала. Быстрое чтение дает массу преимуществ. Научиться быстро читать может каждый. Далее мы поговорим о том, как это сделать.



Чтение: главное

- *Техники эффективного чтения нацелены не столько на скорость, сколько на понимание и усвоение прочитанного.*
- *Не стоит читать все подряд. Дело не в количестве страниц, а в осмыслении и повторении материала.*
- *Используйте стратегию чтения SQ3R, позволяющую задействовать принципы эффективного обучения.*

S – *survey* (англ.) – обзор. Просмотрите материал, прочтите заключительный раздел.

Q – *question* (англ.) – вопрос. Спросите себя, что вы узнаете, прочитав материал, и что это даст.

R – *read* (англ.) – читать. Прочтите материал.

RR – *recite and review* (англ.) – изложение и повторение материала. Изложите прочитанное своими словами; можно пересказывать отдельные разделы, главы, параграфы или страницы; если не получается, перечитайте текст еще раз, а потом снова попробуйте пересказать.

Быстрое чтение

Этот раздел – продолжение предыдущего, посвященного процессу чтения. Чтобы лучше понять его содержание, обязательно прочтите [предыдущий раздел](#).

Техники быстрого чтения нацелены на устранение факторов, замедляющих процесс чтения. Владение этими техниками позволяет увеличить скорость чтения в 2–3 раза без ущерба для восприятия материала. Прежде чем говорить о скорости, посмотрим, что ее снижает.

- Малое количество слов, прочитываемых одновременно (например, всего одно).
- Проговаривание текста при чтении (вслух или про себя).
- Повторное чтение фрагментов текста.
- Невнимательность и/или рассеянность (мысли витают где-то далеко).
- Сложность материала и отсутствие базовых знаний.

Малое количество слов, прочитываемых одновременно

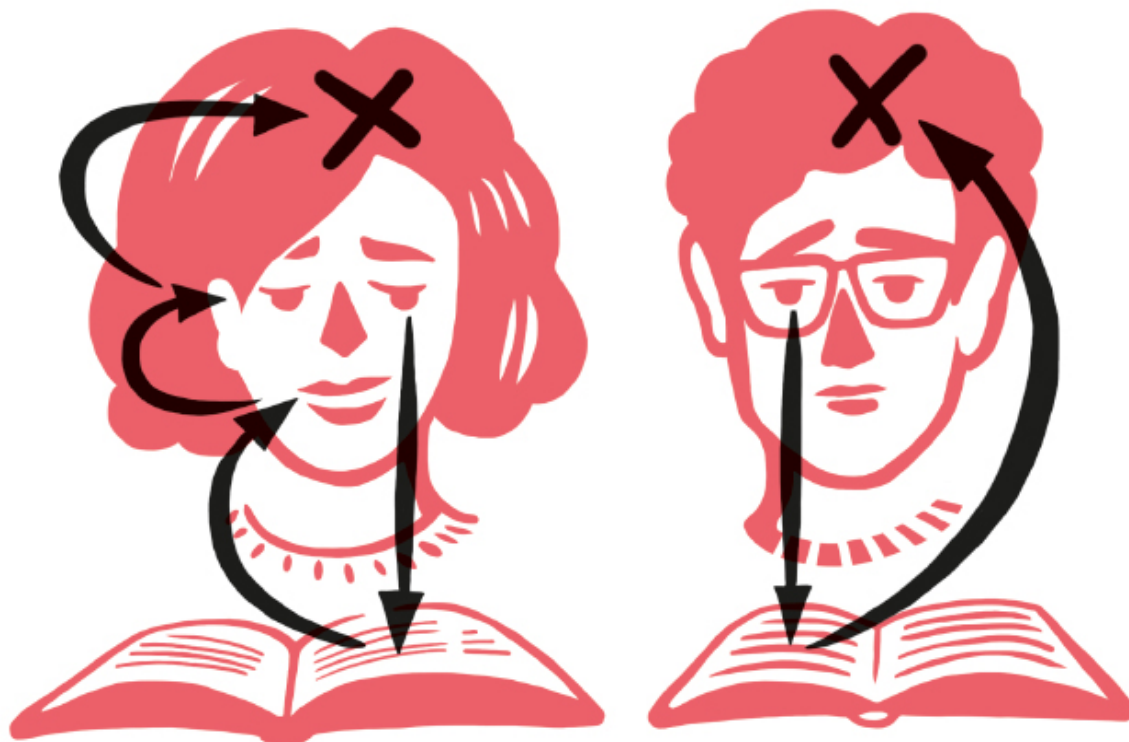
Во время чтения глаз совершает множество отдельных движений. Для восприятия фрагмента текста взгляд должен зафиксироваться на нем. Продолжительность одной фиксации – всего $\frac{1}{4}$ секунды. Многие за это время успевают прочесть только одно слово. Чтобы увеличить скорость чтения, надо прочитывать больше слов за одну фиксацию. На рисунке представлено количество воспринимаемых за одну фиксацию слов: одно слово (вверху) или несколько слов (внизу). Учитесь читать несколько слов за одну фиксацию. ^[4]

Летом вечера долгие. Было еще светло. Вдруг Том перестал свистеть.
Перед ним стоял незнакомец, мальчишка чуть побольше его.*

Летом вечера долгие. Было еще светло. Вдруг Том перестал свистеть.
Перед ним стоял незнакомец, мальчишка чуть побольше его.

Проговаривание текста при чтении

Прочитывание малого количества слов за одну фиксацию обычно связано с проговариванием текста при чтении. Чаще всего мы как бы слышим слова внутри себя, то есть мысленно проговариваем текст, иногда шевеля при этом губами. В результате скорость чтения снижается, ведь в этом случае мы читаем с той же скоростью, что и говорим (примерно 150 слов в минуту). От этой привычки следует избавляться. Думаем мы гораздо быстрее, чем говорим. Взглянув на рисунок автомобиля, мы мгновенно понимаем, что это такое. Зачем же произносить (про себя или вслух) написанные на бумаге слова? Чтобы увеличить скорость чтения, нужно удалить лишнее звено.



Человек, не проговаривающий слова при чтении (слева), воспринимает их смысл мгновенно. А человек, проговаривающий слова (справа), задействует внутренний голос и слух, и его мозг воспринимает смысл прочитанного медленнее. Избавиться от привычки проговаривать слова труднее, чем устранить другие факторы, снижающие скорость чтения. Ниже мы поговорим о том, как этого добиться.

Повторное чтение фрагментов текста

Если мы постоянно возвращаемся к прочитанным фрагментам текста, скорость чтения также снижается. Многие делают это бессознательно. Прочтя фрагмент текста, они машинально перечитывают его снова и снова. Как правило, это происходит из-за недостаточной сосредоточенности или опасения, что без повторного чтения текст не запомнится.

Текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст
текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст.
Текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст
текст текст текст текст текст текст.
Текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст текст
текст текст текст.

Невнимательность и/или рассеянность

Если не удастся сосредоточиться на чтении и мысли витают где-то далеко, скорость чтения снижается, а текст плохо запоминается. Прерываете чтение, чтобы обдумать прочитанное, вникнуть в его смысл, связать новые знания с полученными ранее и т. д.? Прекрасно. Отвлекаетесь, чтобы помечтать об ужине? Тогда вы вряд ли что-то усвоите. К счастью, владение техникой быстрого чтения позволит читать так быстро, что волей-неволей придется сосредоточиться.

Сложность материала и отсутствие базовых знаний

Чтение сложной технической литературы занимает больше времени, так как приходится обдумывать прочитанное. Это относится и к чтению книг на иностранных языках. В них может встретиться много незнакомых слов, и понадобится время, чтобы понять текст. Такая литература не подходит для быстрого чтения.

Техники быстрого чтения

Регулируйте темп чтения

Эта техника заключается в регулировании темпа чтения при помощи собственного пальца. Поставьте палец в начало строки, а затем по мере чтения передвигайте вправо. Чтобы привыкнуть к движению пальца, вначале читайте с привычной скоростью, а затем постепенно увеличивайте ее, следя взглядом за «регулятором». Эта техника хороша тем, что не позволяет возвращаться к прочитанному и задает высокий темп чтения, а значит, способствует концентрации внимания.

Лучше использовать именно палец, но можно заменить его шариковой ручкой или чем-либо еще. Читая с планшета, можно свернуть в трубку лист бумаги и использовать его в качестве указки.

Прочитывайте больше слов за одну фиксацию

Как уже было сказано, продолжительность одной фиксации взгляда составляет $\frac{1}{4}$ секунды. Чтобы увеличить скорость чтения, следует прочитывать 2–3 слова за одну фиксацию. Для многих такая скорость непривычна, но добиться ее совсем не трудно. Сожмите пальцы правой руки и вытяните перед собой ладонь. Сфокусируйте взгляд на среднем пальце. Одновременно вы видите указательный и безымянный пальцы, хотя смотрите только на средний, не так ли?

Читайте быстрее

Научившись регулировать темп чтения с помощью пальца и прочитывать несколько слов одновременно, можно продолжить наращивать скорость. Какое-то время понимать смысл прочитанного будет трудно, но пусть вас это не смущает: способность к осмыслению прочитанного вскоре вернется. Старайтесь читать с той же скоростью, с какой двигается палец.

Не проговаривайте текст при чтении

Избавиться от этой привычки труднее всего. Некоторым это так до конца и не удастся. Но с другими техниками быстрого чтения можно ускориться настолько, что вы просто не сможете проговаривать текст (или, во всяком случае, каждое слово). Каждый новый шаг в борьбе с проговариванием текста повышает скорость чтения. Попробуйте, например, прочитать следующее предложение, проговаривая только слова, выделенные жирным шрифтом: «Считается, что **Сократ** был **первым** великим **философом**». Можно во время чтения мысленно говорить «тра-та-та» или называть буквы по алфавиту – это также поможет избавиться от дурной привычки.

Как научиться быстрому чтению

Постоянно тренируйтесь

Учиться быстрому чтению – это как учиться плаванию. Нужно постоянно и упорно тренироваться. Достаточно позаниматься 20 минут в день в течение месяца или полутора месяцев, чтобы скорость чтения возросла вдвое или даже втрое.

Запаситесь терпением

Как уже было сказано, вначале будет трудно понимать смысл прочитанного. Это не очень приятно. Стоит ли тратить на чтение 20 минут, если ничего не запоминаешь? Разумеется, стоит. Это необходимый этап обучения. Глазам требуется время, чтобы привыкнуть к высокой скорости. Запаситесь терпением, и со временем обязательно снова начнете понимать смысл прочитанного.

Упражняйтесь на простых текстах

Не стоит практиковаться на сложных технических текстах с длинными предложениями и множеством иностранных слов. Художественные произведения, написанные в старинной манере (например, пьесы Шекспира и других классиков), – тоже не самый удачный выбор. Читайте относительно простые тексты, предпочтительно – знакомые.

Измеряйте скорость чтения и отслеживайте прогресс

Мы уже писали, что скорость чтения выражается в количестве слов в минуту. Значит, чтобы ее измерить, нужно подсчитать, сколько слов вы прочитываете за минуту. Более надежный способ – читать пять минут, а затем разделить количество прочитанных слов на пять. Быстро измерить скорость чтения можно с помощью редактора Word. Откройте текст в этой программе, выделите фрагмент, прочитанный за минуту, и посмотрите статистику. Можно также сосчитать количество слов в первых семи строках. Разделите его на семь, а затем умножьте на количество строк, прочитанных за минуту.



Быстрое чтение: главное

Чтобы повысить скорость чтения, следует:

- 1) прочитывать не менее 2–4 слов за одну фиксацию;*
- 2) регулировать темп чтения с помощью пальца (водить им по строчкам с желаемой скоростью);*
- 3) следить за тем, чтобы не возвращаться к прочитанным фрагментам текста.*

Обучение быстрому чтению требует времени и постоянной тренировки. Как правило, достаточно упражняться по 20 минут в день в течение месяца или полутора месяцев. Тренируясь, следите только за скоростью чтения, а понимание смысла прочитанного придет со временем, когда вы окончательно освоите технику.

Техники конспектирования

Традиционные конспекты

Конспект – это изложение в письменной форме основных положений текста или лекции для повторения материала и подготовки к экзаменам.



Зачем конспектировать текст

- *Конспектирование – важный элемент процесса обучения. В процессе конспектирования учащиеся одновременно осмысливают и анализируют материал, а затем кратко своими словами излагают в письменном виде.*
- *Конспект – компактное индивидуальное учебное пособие, незаменимое при повторении материала и подготовке к экзаменам. Конспекты экономят массу времени.*
- *Если учащимся не выдают лекционные материалы, конспекты становятся основным учебным пособием по важнейшим разделам предмета.*

Как лучше конспектировать – на компьютере или на бумаге? Единого мнения на этот счет не существует. Я считаю, что оба варианта имеют плюсы и минусы. Набрать текст на компьютере быстрее, чем написать на бумаге, и работать с ним легче. Да и читать текст, написанный от руки, труднее, чем напечатанный, особенно если почерк неразборчивый. Но если в материале много цифр и формул, конспектировать его на компьютере сложнее, если нет сенсорного экрана.

Активное конспектирование

Помните, что важнейший принцип эффективного обучения – концентрация внимания? Если вы будете записывать лекцию механически, то почти ничему не научитесь. Важно сосредоточиться на материале и понимать, что и зачем делаете. Пишите своими словами. Это относится к конспектам как лекций, так и книг. По тому

же принципу при работе с книгами следует стараться запомнить именно конспект, а к исходному тексту обращаться только в случае необходимости.

Пишите кратко

Не стоит переписывать весь текст, выбирайте главное. Не следует писать законченными предложениями – это займет много времени, и читать вы будете дольше. Используйте принятые сокращения («и т. д.» вместо «и так далее», «км» вместо «километров»). Не стоит конспектировать учебник, если вы предварительно не просмотрели главу или раздел целиком. Конспектируя во время чтения, вы рискуете увязнуть в деталях. К конспектам лекций это относится даже в большей степени. Чем больше слов вы записываете, тем больше сосредотачиваетесь на процессе письма, а это мешает слушать лекцию. И помните: чем короче будут записи, тем меньше времени уйдет на их чтение.



Пример 1

Вольфганг Амадей Моцарт родился в 1756 году и умер в 1791 году.

→ В.-А. Моцарт (1756–1791)



Пример 2

Система правосудия Страны чудес включает три судебные инстанции. Первая из них – окружной суд. Все судебные разбирательства начинаются в окружном суде. Если одна из сторон не согласна с решением окружного суда, она может обжаловать его в следующей инстанции – апелляционном суде. Если одна из сторон не согласна с решением апелляционного суда, она может обратиться в высшую судебную инстанцию – Верховный суд.

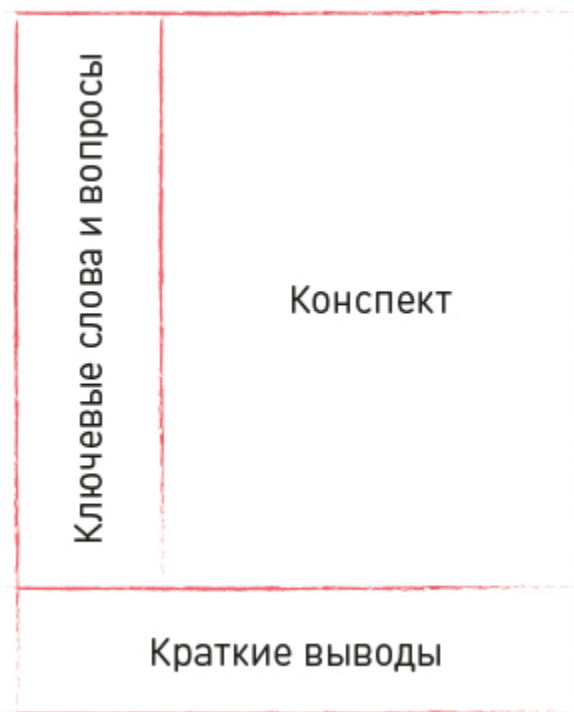
→ **Судебная система Страны чудес:** окружной суд → (обжалование) → апелляционный суд → (обж.) → Верховный суд.

Структурируйте текст

Помните другой важнейший принцип обучения – общее представление о предмете и его логике? Структурируйте конспект в соответствии с логикой изложения – так будет легче читать и запоминать материал. Используйте иерархический принцип структурирования – выделяйте заголовки, делайте списки, важнейшие положения обводите рамкой, не забывайте использовать *курсив*, подчеркивание, выделение **жирным шрифтом**, различные цвета шрифта и фона, а также символы и фигуры.

Корнеллский метод конспектирования

Этот метод конспектирования разработал Уолтер Паук из Корнеллского университета (США). Вкратце он сводится к следующему. Страница делится на три части. Собственно конспект занимает середину страницы, на широких полях записываются вопросы и ключевые слова, внизу – краткие выводы. В числе прочего этот метод способствует развитию логического мышления и умения структурировать текст.



Черновик или чистовик?

Некоторые специалисты рекомендуют после занятия переписывать черновые записи на белом. С моей точки зрения, все зависит от качества и назначения конспектов. Нет смысла переписывать сделанный от руки конспект, если он написан достаточно аккуратно и разборчиво. Это ничего не даст и только отнимет время, которое можно использовать более продуктивно. В то же время переписывание черновика и редактирование текста иногда полезно. Если вы при этом анализируете материал, он лучше усваивается.

Насколько подробными должны быть конспекты?

Отдача от конспектов должна перевешивать затраты времени на конспектирование. Само по себе конспектирование ничего не дает, если вы механически переписываете текст учебника или лекции. Процесс письма мешает слушать лектора? У вас есть слайды и другие лекционные материалы? Лекции дублируют учебник? Не собираетесь использовать конспекты при подготовке к экзамену? Если так, конспектировать нет смысла. Важно помнить: это требует времени. Возможно, иногда достаточно всего лишь выделить маркером нужный текст в учебнике или сделать пометки на полях книги.



Традиционные конспекты: главное

- Конспектируйте книги и лекции только в том случае, если собираетесь пользоваться конспектами.
- Конспектируя текст, структурируйте его. Соблюдайте иерархический принцип структурирования, используйте различные инструменты выделения: заголовки, списки, рамки, а также подчеркивание, различные цвета фона и шрифта, символы и т. д.
- Не стоит записывать все подряд. Пишите только главное. Излагайте материал кратко, своими словами.

Майнд-карта

Майнд-карта (интеллект-карта, диаграмма связей) – это нетекстовые конспекты, наглядно представляющие основные положения лекции или учебника и логические связи между ними. Такие карты используются уже несколько веков, но особую популярность они обрели в 1950-е годы. Сторонники этого метода запоминания (майндмэппинга – от англ. mind – «мысль» и map – «карта») указывают на его эффективность и универсальность и подчеркивают, что составлять майнд-карты куда интереснее, чем писать традиционные конспекты.

Майнд-карты хороши, в частности, тем, что показывают, как различные положения и концепции связаны между собой, и помогают выделить главное. Майндмэппинг задействует такие принципы обучения, как концентрация внимания, поиск связей, общее представление о предмете и его логике, визуализация. Возможно, именно поэтому специалисты считают этот метод столь эффективным. Его можно использовать для конспектирования как лекций, так и учебников. Одна моя подруга (она изучала политологию) рассказывала, как она использует майндмэппинг. «Изучая трудный материал, – говорила она, – я вешала майнд-карту на стену так, чтобы она постоянно находилась в поле моего зрения, и пару раз в день минут по пять внимательно разглядывала ее. На экзамене я старалась

представить карту и мысленно обращалась к ней, если что-то забывала».

Принципы эффективного майндмэппинга

- По возможности используйте большие листы бумаги. Пусть лучше на карте останется свободное место, зато не придется мучиться, пытаясь поместить всю необходимую информацию на крошечном листке бумаги.

- Лист бумаги должен располагаться горизонтально – так у вас будет больше места по бокам.

- В центре листа напишите название темы. Покажите логически связи – изобразите их в виде дорожек, ведущих к другим разделам и понятиям. На каждой дорожке пишите не больше одного-двух слов. Ключевые понятия записывайте как можно ближе к названию темы, а детали – на расстоянии от него.

- Покажите структурные и иерархические взаимосвязи. Старайтесь писать слова горизонтально, чтобы не приходилось постоянно поворачивать карту при чтении.

- Пишите разборчиво. По возможности выбирайте образные слова и выражения.

- Подходите к делу творчески. Пусть майнд-карта станет вашей гордостью. Используйте разные цвета, символы и геометрические фигуры.



Майнд-карта: главное

- *Майнд-карта дает общее представление о материале и показывает логические связи.*

- *Начинайте составлять майнд-карту с середины листа, пишите на «дорожках» не более двух слов, располагайте надписи горизонтально, чтобы не приходилось постоянно поворачивать карту при чтении.*

- *Подходите к делу творчески. Используйте разные цвета, символы и геометрические фигуры.*



Пометки в тексте

Третий, простейший, метод конспектирования – выделение маркером, карандашом или ручкой важнейших положений, ключевых слов, таблиц и т. д. непосредственно в тексте учебника.

Преимущества метода

- Пометки в тексте требуют гораздо меньше времени, чем традиционное конспектирование, поскольку не нужно ничего писать от руки своими словами.
- Если понадобится найти дополнительную информацию (например, определение какого-либо понятия), это будет легко сделать, поскольку вся информация есть в учебнике.
- Пометки, сделанные в тексте, труднее потерять, чем тетрадь с конспектами.

Недостатки метода

- Если захотите просмотреть пометки, придется пролистать весь учебник (если это не электронная книга), и, если он толстый, это займет уйму времени.

- Вы лишаетесь возможности перечитать текст свежим взглядом (а нужно ли это?).

- Пометки можно делать в собственной книге, но не в библиотечной. Узнайте, сколько она стоит, и подумайте, имеет ли смысл ее покупать.



Как правильно делать пометки

- *Выделяйте только важную информацию. Если в книге много важной новой информации, выделений будет больше, чем если новой информации мало, а текст изобилует вводными словами и избыточными примерами. Как правило, выделять следует не более 20 % текста.*

- *Подходите к делу рационально. Не стоит отмечать текст, уже выделенный курсивом или жирным шрифтом. Каждый раз думайте, действительно ли важен выделяемый фрагмент, и если да, то почему.*

- *Используйте цветные маркеры в соответствии с определенной системой. Можно использовать только один цвет, а можно несколько – в зависимости от типа информации. Например, ключевые слова можно выделять одним цветом, формулы – другим, примеры – третьим. Цвета можно использовать и для смысловой дифференциации материала: одним цветом выделять главное, другим – менее важные вещи, третьим – дополнения. Как-то раз в поезде я сидел рядом со студентом, который делал пометки в тексте. Наиболее важные и интересные с его точки зрения положения он отмечал желтым маркером, а трудные места, к которым надо было вернуться, – оранжевым. Кроме того, мой сосед использовал обычную шариковую ручку – записывал вопросы, собственные соображения и мысли. Он уверял, что так ему будет легче перечитывать текст.*

- *Не спешите! Не начинайте делать пометки, не дочитав до конца раздел или главу. В противном случае вы рискуете сделать*

слишком много пометок или выделить не то, что нужно. Исключение из этого правила составляют тексты по хорошо знакомой теме, так как в них легче выделить главное.

Записи на полях и пустых страницах

Решили делать пометки в учебнике? Поля и пустые страницы можно использовать для заметок, вопросов, ссылок на другие источники, дополнительной информации и т. д.



Пометки в тексте: главное

Когда делаете пометки в тексте, не отмечайте всё подряд. Как правило, выделять следует не более 20 % текста. Подходите к делу рационально. Старайтесь пометить только важные положения. Используйте один или несколько цветов, делайте это в соответствии с определенной системой.

Техники запоминания

Традиционные техники запоминания

Техники запоминания – это приемы, которые помогают быстро извлекать нужную нам информацию из «запасников» мозга. Конечно, проще всего взять и вы зубрить материал, но прямая дорога не всегда сама короткая. В этой главе мы рассмотрим «обходные пути».

Ищите связь

Простейший способ запомнить новый материал – связать его с уже известным (вспомните самый важный принцип обучения – связь новых знаний с полученными ранее). Допустим, вы изучаете политическую систему Страны чудес. Надо быстро запомнить, что сначала была создана Левая партия, а потом – Правая. Это можно сделать по ассоциации с тем, как мы читаем: слева направо. Ассоциативная связь поможет не забыть, какая из партий была создана раньше.

Группируйте информацию

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему телефонные номера записываются не в виде ряда однозначных чисел, а в форме нескольких трех- и двузначных, например: 226–78–42 или 9–456–989–31–11, а не 2–2–6–7–8–4–2 или 9–4–5–6–9–8–9–3–1–1–1? Причина проста: ряд из трех- и двузначных чисел запомнить легче, чем семь или одиннадцать цифр. Соответственно, слово, состоящее из нескольких букв (например, «слово»), запоминается легче, чем те же буквы по отдельности (с-л-о-в-о). Проще запомнить целое, чем его части по отдельности.

Ищите закономерность

Запомнить материал легче, если он подчиняется определенной закономерности или укладывается в общую схему. Преимущество этого приема заключается в том, что он избавляет от необходимости перегружать память массой деталей – достаточно запомнить схему. Учите английский? Тогда вы знаете о правиле two of everything^[5] и легко запомните, что название штата Миссисипи пишется со всеми

удвоенными согласными, кроме m (Mississippi). Возьмем другой пример – число 691 114 161 921 242 629 313 436. Запомнить его нелегко. Но найдя закономерность, определяющую последовательность цифр, сделать это будет легче. А она проста: каждое следующее число – сумма предыдущего и попеременно числа 3 или 2: 6, 9 (= 6 + 3), 11 (= 9 + 2), 14 (= 11 + 3), 16 (= 14 + 2) и т. д. Зная общий принцип, достаточно запомнить только первую (6) и последнюю цифру (36) и затем последовательно прибавлять к каждому предыдущему числу 3 или 2.



Ищите рифму

Рифмованный текст запоминается легче прозаического. Например, из курса химии мы знаем, что если вылить кислоту в воду, ничего не произойдет, а если, наоборот, добавить в кислоту воды, случится беда (капли кислоты полетят во все стороны). Запомнить это можно в форме шуточного стихика: «Выльем в воду кислоту – получаем красоту. Если в кислоте вода, то случается беда».

Акронимы и законченные предложения

Если нужно запомнить текст дословно, посмотрите, нельзя ли образовать из первых букв каждого слова легко запоминающийся акроним. В русском языке цвета радуги «зашифрованы» в стихке «**К**аждый **о**хотник **ж**елает **з**нать, **г**де **с**идит **ф**азан». В английском для этого используется аббревиатура ROYGBIV (red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet). Запомнить имена крупнейших греческих философов можно по аббревиатуре СПА – Сократ, Платон, Аристотель (работы этих мыслителей столь же полезны для ума, как спа-процедуры – для тела). Если не получается придумать акроним, можно сочинить законченное предложение. Например, названия планет Солнечной системы в порядке их близости к Солнцу (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун) можно запомнить по предложению «**М**етнувшись, **в**зволнованно **з**апищала **м**ышка: “**Ю**ркий скользкий уж **н**едалеко”».

Требуется запомнить число из нескольких цифр? Сочините предложение, в каждом слове которого количество букв будет соответствовать цифрам. Например, число пи (3,1416) можно запомнить по предложению «Его (3) я (1) могу (4) и (1) забыть (6)».

Зазубривание

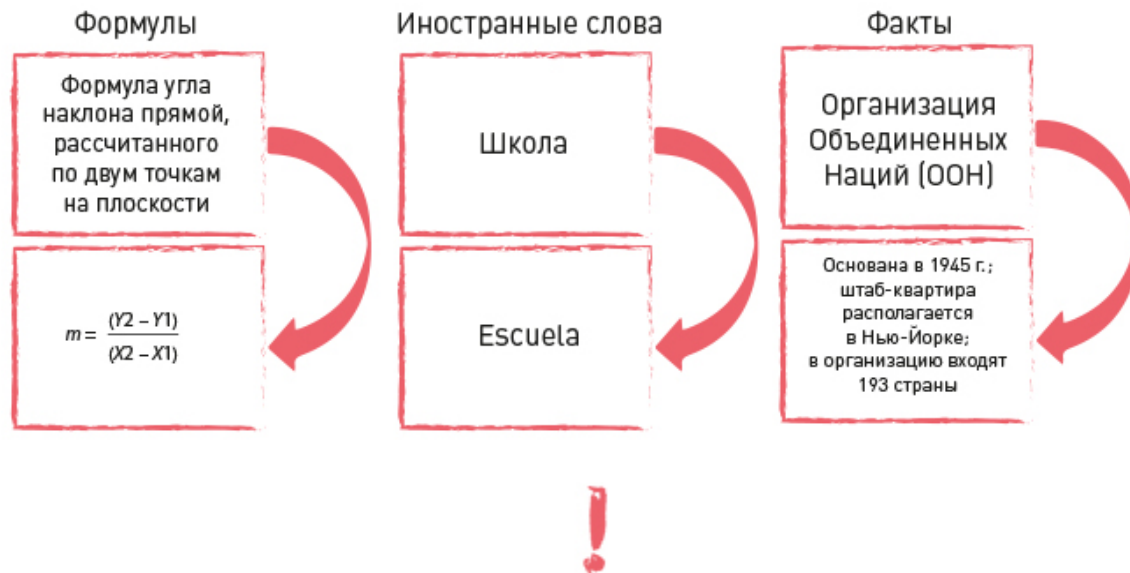
Описанные выше техники запоминания помогают надолго закрепить материал в памяти, но иногда их применение занимает слишком много времени. Сочинить стишок или акроним бывает труднее, чем просто вызубрить материал, читая и перечитывая его до тех пор, пока он не отпечатается в памяти. Этот старинный метод особенно хорош в случае, если времени мало, а запомнить материал необходимо к завтрашнему дню, то есть важно выучить его очень быстро. В такой ситуации не стоит бояться старой доброй зубрежки.

Повторение и изложение материала

Помните: какую бы технику запоминания вы ни использовали, для прочного усвоения материала его следует повторять и излагать своими словами, сверяясь с конспектами, пометками в тексте, учебниками или дидактическими карточками.

Учебные карточки

Учебные карточки – отличный инструмент запоминания, который позволяет и повторять материал, и излагать его своими словами. Взглянув на одну сторону карточки, нужно вспомнить, что написано на другой стороне. С какой именно стороны начинать, значения не имеет. Карточки также хороши для повторения материала через короткий промежуток времени. Можно установить соответствующее приложение в телефоне и делать карточки в электронном виде, чтобы всегда иметь их при себе. Ниже представлено несколько примеров таких карточек.



Традиционные техники запоминания: главное

Запомнить материал легче, если он подчиняется определенной закономерности или укладывается в общую схему. Другие традиционные техники запоминания базируются на поиске связи с ранее пройденным материалом, подборе рифмы, акронимов и законченных предложений.

Визуализация

На занятиях по испанскому языку один мой сокурсник спросил у преподавателя, как избежать путаницы между словами «восток» и «запад», которые по-испански пишутся почти одинаково (este и oeste). Преподаватель дал немного странный на первый взгляд совет: «Представьте себе ковбоя, выхватывающего пистолет и намеревающегося вас прикончить. Вы не можете оторвать взгляд от дула, похожего на букву “o” в “oeste”, и понимаете: это – Дикий Запад». Вся группа расхохоталась, но преподаватель сказал очень важную вещь. Техника визуализации – мощнейший инструмент, позволяющий прочно закреплять материал в памяти. Человеческий мозг устроен так, что образы мы запоминаем лучше, чем слова.

Что такое визуализация?

Визуализация – это техника запоминания, основанная на использовании воображения и образного мышления. Ее

эффективность обуславливается тем, что она задействует практически все принципы обучения. Даже если вы не понимаете материал, созданный вами образ наполнит его смыслом (осмысление материала), а воображаемая картинка свяжет с пройденным (связь новых знаний с полученными ранее). Визуализация требует сосредоточенности (концентрация внимания) и умения составить общее представление о предмете.



Как это работает

1. Возьмите материал, который нужно запомнить. В случае необходимости выделите ключевые слова или короткие предложения.

2. Придумайте слова и символы, соответствующие этим словам и предложениям.

3. Мысленно нарисуйте картинку.

Допустим, нужно запомнить: Амундсен достиг Южного полюса на лыжах в 1911 году. Вы знаете, что это произошло в начале 1900-х годов, но точную дату не помните. Человек на лыжах – прекрасный образ Амундсена, а две лыжи (или лыжные палки) похожи на число 11.

Запоминающаяся картинка

Чтобы образ работал, следует представить себя внутри воображаемой картинки. Удалось? Если нет, зажмурьтесь – это поможет сосредоточиться. Кроме того, воображаемые объекты должны взаимодействовать друг с другом и двигаться, а сама картинка должна быть достаточно абсурдной, даже безумной.

Взаимодействие объектов

Неважно, как именно воображаемые объекты на картинке взаимодействуют друг с другом. Главное, чтобы они не были статичными, не просто стояли или лежали на месте, оставаясь безучастными друг к другу.

Движение объектов

Воображаемые объекты должны двигаться, как в кино или видеоролике.



Побольше абсурда

Чем более абсурдна воображаемая картинка, тем она ярче и тем прочнее отпечатывается в памяти.

Приведем пример. Допустим, нужно запомнить, как по-испански «кровать» (сана). Можно вообразить лежащую на кровати пачку сигарет «Кэмел» с изображением верблюда. Но такая картинка не будет отвечать ни одному из требований, о которых шла речь выше. А вот если представить, что пачка сигарет ползет по кровати, как огромное насекомое, все требования будут выполнены и картинка «заиграет»: объекты взаимодействуют друг с другом, они двигаются, а образ ползущей по кровати пачки сигарет достаточно абсурден и даже отдает безумием.

Воображение творит чудеса. Когда мне пришлось учить формулу серной кислоты (H_2SO_4), я сначала представил ее себе в виде двух букв Н и двух пар ОчкОв. Я вообразил компьютерную игру, в которой два боевых самолета, очертаниями напоминающие букву Н, палят по несчастным очкам. Картинка была невероятно глупой, зато очень живой – две буквы Н и четыре буквы О активно взаимодействовали друг с другом.



Вы еще не забыли, как по-испански «запад» и «восток»? Лично я помню это до сих пор.

Что еще?

А что делать, если образов рождается слишком много? Как правило, в любом случае лучше использовать собственные картинки, чем чужие. Кроме того, лучше использовать первый пришедший на ум образ, потому что, когда понадобится вспомнить нужный материал, он снова придет на ум первым.

Визуализация в сочетании с другими техниками запоминания

Визуализацию можно использовать в сочетании с другими техниками запоминания. Например, названия Великих озер в США (Верхнее озеро, Гурон, Мичиган, Онтарио, Эри) обычно запоминают по аббревиатуре HOMES (Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior). Вполне можно представить себе дома, плывущие по воде.

Когда визуализация не работает

Когда нужно запомнить текст дословно

Визуализация хороша для запоминания ключевых слов и понятий, но не для дословного заучивания предложений или абзацев.

Когда мало времени

Чтобы представить яркую картинку, требуется 4–8 секунд. Если новый материал дается быстро (например, на лекции), можно не успеть задействовать воображение.

Когда нужно запомнить абстрактные категории

Такие понятия, как «сопереживание», «анализ» и другие абстрактные категории, с трудом поддаются визуализации, поскольку их трудно представить в виде объектов. А если их все-таки удастся вообразить, то либо на это уйдет масса времени, либо, хуже того, вы забудете, к чему картинка относится. В таких случаях используйте традиционные техники запоминания.

Когда не хватает воображения

Не все могут похвастаться богатым воображением и способностью создавать живые и яркие образы. Разумеется, эту способность можно развить с помощью тренировки, но в любом случае использовать визуализацию в полном объеме будет непросто.



Визуализация: главное

- *Визуализация, то есть создание воображаемых образов и картинок, – одна из самых эффективных техник запоминания.*
- *Чтобы воображаемая картинка была запоминающейся, она должна отвечать трем требованиям. Объекты должны взаимодействовать друг с другом и двигаться, а сама картинка быть достаточно абсурдной.*

Метод локусов и другие методы визуализации

Методы визуализации работают так же, как компьютерные системы архивации данных, – позволяют компактно хранить группы ключевых

слов и понятий. Они незаменимы при запоминании списков и текстов, причем не только отдельных пунктов или слов, но и их последовательности. Наиболее популярные методы визуализации: метод последовательных связей, метод рассказа и метод локусов.

Метод последовательных связей

Метод последовательных связей используется для запоминания слов в определенном порядке. Каждому слову соответствует образ, а образы вписываются в картинки, связанные между собой в строгой последовательности – первая со второй, вторая с третьей, третья с четвертой и т. д., то есть каждая предыдущая картинка связана со следующей. Процесс можно сравнить с лазанием по канату: вы движетесь вверх, попеременно перехватывая канат руками.

Допустим, нужно запомнить, какие страны являются постоянными членами Совета Безопасности ООН (Великобритания, Китай, Россия, США и Франция). Сначала нужно найти образы, ассоциирующиеся с этими странами. Пусть это будут китайская капуста (Китай), Эйфелева башня (Франция), шахматная доска (Россия), статуя Свободы (США) и Гарри Поттер (Великобритания).

Шаг 1. Кто-то бросает китайскую капусту с Эйфелевой башни.

Шаг 2. Кто-то играет в шахматы, а вместо фигур – много маленьких Эйфелевых башен.

Шаг 3. Гарри Поттер играет в шахматы и освобождает доску.

Шаг 4. Гарри Поттер сражается со статуей Свободы.



- *Преимущества метода.* С каждой новой картинкой процесс идет все быстрее и быстрее. Метод позволяет запоминать картинки как в прямой, так и в обратной последовательности.

- *Недостатки метода.* При большом количестве звеньев-картинок (более двадцати) использовать метод трудно.

Метод рассказа

Метод рассказа – это, по существу, метод последовательных связей, но чередование картинок подчиняется логике более или менее

связного повествования. Так, приведенные выше слова-образы можно вписать в рассказ о том, как китайская капуста упала с Эйфелевой башни на кого-то, кто играл в шахматы. Одним из играющих был Гарри Поттер, другим – статуя Свободы.



- *Преимущества метода.* Считается, связное повествование запомнить легче, чем искусственную последовательность картинок.
- *Недостатки метода.* Поскольку рассказ должен быть логичным, сочинение требует больше времени. Кроме того, труднее запомнить обратную последовательность.

Метод локусов

Метод локусов (от лат. locus – местоположение, мн. ч. – loci) был разработан более 2500 лет назад, но лишь сравнительно недавно вновь привлек к себе внимание.

Метод локусов основан на использовании образов, прочно укорененных в нашем сознании, и представляет собой воображаемое путешествие по ограниченному и хорошо знакомому пространству. Это может быть, например, ваша квартира, дача, школа, родная улица, ближайший торговый центр и т. д. Выберите маршрут и решите, где делать остановки. Их должно быть столько, сколько слов требуется запомнить. Решили путешествовать по дому и квартире? Тогда остановки будут, скажем, у подъезда, в холле, в лифте, коридоре, у входной двери, в прихожей, на кухне и т. д. Остановочные пункты должны быть четко разграничены: не следует делать две остановки в одном помещении (например, на кухне у холодильника и плиты).

Потратьте немного времени, мысленно путешествуя по избранному маршруту, и ненадолго задержитесь на каждой остановке, чтобы четко представлять себе весь путь. Повторите упражнение несколько раз. После этого можно разместить слова-образы на остановочных пунктах, по одному на каждом. Затем вообразите яркие картинки, отвечающие известным нам требованиям (взаимодействие движущихся объектов и абсурдность). Вернемся к примеру со странами – постоянными членами Совбеза ООН: Великобритания

(Гарри Поттер), Китай (китайская капуста), Россия (шахматы), США (статуя Свободы) и Франция (Эйфелева башня).

Путешествие начинается с почтового ящика. Открываем его, и из него, как ракета, вылетает китайская капуста. Идем дальше к входной двери. Вместо нее – Эйфелева башня, которая крутится, как карусель. Заходим, а там соревнуются два игрока в шахматы. Идем в кухню, где Гарри Поттер читает «Властелина колец» и говорит: «Это гораздо лучше». В конце мы оказываемся в гостиной, там статуя Свободы красит стену.

Пример использования метода локусов

Допустим, надо выучить наизусть первые пять элементов периодической таблицы Менделеева (водород, гелий, литий, бериллий и бор). Используя метод локусов, строим маршрут от подъезда до квартиры с пятью остановками.

Слово-модель	Слово-образ	Остановки	Что происходит?
Водород	Водопровод	Остановка 1 Подъезд	Вы не можете попасть в подъезд — все вокруг разрыто, рабочие меняют водопроводные трубы
Гелий	Воздушный шар	Остановка 2 Холл	К счастью, у вас есть воздушный шар. Вы перелетаете через траншею и попадаете в холл
Литий	Льющаяся вода	Остановка 3 Лифт	Поднимаясь в лифте, вы явственно слышите звук льющейся воды
Бериллий	Берилл	Остановка 4 Коридор	Пол в коридоре залит водой: ваш сосед решил вымыть свои бериллы и забыл закрыть кран в ванной
Бор	Бормашина	Остановка 5 Входная дверь	Открывая входную дверь, вы вспоминаете, что сосед хочет продать бериллы и купить бормашину



- *Преимущества метода. Забыли слово-образ на одной из остановок? Это не мешает вспомнить остальные слова и образы. Продолжайте движение по маршруту. В этом главное преимущество метода локусов перед методом последовательных связей и методом рассказа.*

- *Недостатки метода. Не у всех есть хорошо знакомый постоянный маршрут. В этом случае можно дать волю воображению. В качестве отправной точки используйте, например, кабинет зубного врача или любимое кафе.*

В большинстве случаев метод локусов работает лучше, чем метод последовательных связей и метод сочинения рассказа.

Метод локусов в сочетании с методом последовательных связей

Что делать, если нужно выучить материал со сложной структурой, например список, включающий несколько списков? Для запоминания списка первого уровня можно использовать метод локусов, а списков второго уровня – метод последовательных связей.

Главное – практика

Помните: овладеть вышеописанными техниками запоминания (как и любыми навыками) в совершенстве можно только при условии постоянной тренировки. Часто приходится слышать, что материал быстрее вы зубрит, чем освоить все эти методы, но так говорят только те, кто еще не успел их распробовать. Студенты, которые уже освоили методы визуализации, оценили их по достоинству.



Метод локусов и другие техники визуализации: главное

- *Чтобы запомнить список или слова в определенной последовательности, сделайте следующее.*

- *Нарисуйте в своем воображении ряд связанных между собой картинок (метод последовательных связей). Каждая картинка-*

слово должна быть связана со следующей в строгой последовательности (первая со второй, вторая с третьей, третья с четвертой и т. д.).

- Представьте последовательность картинок в форме более или менее связного повествования (метод рассказа). Чередование картинок должно быть подчинено определенному сюжету.*

- Мысленно проложите маршрут по хорошо знакомому пространству (например, по квартире), а на остановках (например, в каждой комнате) расположите картинки-образы, символизирующие слова, которые надо запомнить.*

Часть 1: итоги

- Времени мало, поэтому старайтесь не тратить его попусту. Сосредоточьтесь на главном. Время «вынужденных простоев» используйте для менее важных дел.

- Выясните, как будут оцениваться ваши успехи и что надо знать, чтобы получать высокие оценки. Учитывайте это при планировании занятий.

- Используйте базовые принципы обучения (концентрация внимания, интерес к изучаемому предмету, осмысление материала, общее представление о предмете и его логике, визуализация, изложение и повторение пройденного).

- Чем лучше вы понимаете материал, тем легче его запомнить.

- Занимаясь индивидуально, выбирайте время, когда настроены на учебу. Следите за тем, чтобы ничто не отвлекало от занятий. Продолжительность занятий, а также частота и длительность перерывов зависят от индивидуальных особенностей учащихся. Занимайтесь, сколько можете, и делайте перерывы по мере необходимости.

- Хотите получать от уроков и лекций максимальную отдачу? Слушайте их активно, задавайте вопросы. Садитесь на первые парты, откуда хорошо видна доска и где никто не будет отвлекать.

- Занимайтесь вместе с одноклассниками и одноклассниками только в том случае, если они настроены на занятия. Заранее договоритесь, что будете изучать и сколько времени. Лучше всего заниматься вдвоем, втроем или вчетвером. Максимальная численность группы – шесть человек.

- При чтении старайтесь понять материал и запомнить его. Скорость чтения выбирайте в зависимости от сложности текста. Не стоит читать всё подряд. Техники эффективного чтения нацелены не столько на скорость, сколько на понимание и усвоение прочитанного.

- Чтобы задействовать важнейшие принципы обучения, используйте стратегию чтения SQ3R (от англ. survey, question, read, recite, review – обзор, вопросы, чтение, пересказ, повторение).

- Хотите научиться читать быстрее? Старайтесь одновременно прочитывать от двух до четырех слов. Для регулирования скорости

чтения используйте собственный палец: во время чтения водите им по строке и следите за ним. Чтобы освоить эту технику, придется потренироваться.

- Пишите конспекты только в том случае, если будете использовать их в дальнейшем. Процесс письма мешает слушать лектора.

- Конспектируя материал и делая пометки в тексте, используйте важнейший принцип обучения – общее представление о предмете и его логике. Соблюдайте иерархию выделений, используйте списки, рамки, подчеркивание, различные цвета фона и шрифта, символы и т. д.

- Не конспектируйте всё подряд. Пишите кратко, своими словами.

- Делая пометки в тексте учебника, не отмечайте слишком много. Как правило, выделять следует не более 20 % текста. Выделяйте только важное. Остановитесь и подумайте: что главное в этом тексте? Делайте пометки одним или несколькими цветами.

- Запомнить материал легче, если он подчиняется определенной закономерности или укладывается в общую схему. Ищите закономерности и рифмы, сочиняйте акронимы и законченные предложения.

- Визуализация, то есть создание воображаемых образов и картинок, – одна из самых эффективных техник запоминания.

- Чтобы воображаемая картинка была запоминающейся, она должна отвечать трем требованиям. Объекты должны взаимодействовать друг с другом и двигаться, а сама картинка – быть достаточно абсурдной.

- Для запоминания списка или слов в определенной последовательности мысленно проложите маршрут по хорошо знакомому пространству (например, по квартире), а на остановках (например, в каждой комнате) расположите картинки-образы, символизирующие слова, которые надо запомнить.

Часть 2. Учимся на отлично

Несколько слов о высокой успеваемости

Отличные оценки – результат отличной подготовки. Один из самых результативных методов подготовки к экзаменам, который я не раз применяла, – объяснить другим то, что хочешь усвоить. При этом я старалась излагать материал своими словами. Мои друзья, однокурсники и коллеги, использовавшие эту стратегию, теперь нарасхват!

К сожалению, далеко не все понимают: начинать готовиться к экзамену следует как можно раньше. Я и сама когда-то была разгильдяйкой, но со временем оценила плоды регулярного упорного труда. Зазубривание, то есть попытка вложить в свой мозг как можно больше информации, только чтобы после сессии забыть ее навсегда, – пустая трата времени. Я неделями готовилась к экзаменам, но, сдав их, всегда жалела, что не начала заниматься раньше. Учиться – это же так интересно!

Зельда Экиз, известная комедийная актриса, ведущая передачи «Ньютон» на норвежском телевидении, магистр в Университете Бергена

Подготовка к экзаменам и тестам

Как готовиться к экзаменам и тестам

Независимо от того, легко или трудно дается предмет, всегда можно добиться успеха и получить высокую оценку, надо только хорошо подготовиться к экзамену. Иными словами, время, отведенное на подготовку, следует использовать максимально продуктивно.

Время засучить рукава

Как известно, рано или поздно все забывается. Смотрите сами. Если я спрошу, как вы провели вчерашний день, вы без труда вспомните всё в мельчайших подробностях: когда встали, что ели на ужин и т. д. А что вы делали три месяца назад? Думаю, вы не сможете припомнить. Если с момента какого-либо события прошло немного времени, мы всё помним, – чем меньше времени минуло, тем больше осталось в памяти. Главу, прочитанную вчера, мы помним лучше, чем проштудированную три месяца назад.

Хотите сдать экзамен на отлично? Важно не упустить время, отведенное на подготовку. На этот период лучше отказаться от других дел, полностью сосредоточившись на занятиях. По возможности надо сделать дела на работе – они будут отвлекать от учебы. Занимайтесь весь день и работайте не жалея сил. Это не значит, что можно лениться в течение всего семестра и приниматься за работу только перед экзаменом. Такой подход весьма рискован, и хотя некоторые могут позволить себе учиться именно так, не стоит следовать их примеру. Дело в том, что напряженные занятия непосредственно перед экзаменом принесут куда больше пользы, если это время посвятить не изучению нового материала, а повторению пройденного. Итак, чем ближе экзамен, тем более интенсивно надо трудиться.

Решение задач и написание рефератов

В первой части книги речь шла о принципах и методах эффективного обучения, в том числе о техниках чтения и запоминания. Это важно, потому что высокая успеваемость во многом зависит от того, насколько хорошо мы усваиваем и запоминаем пройденный материал. Однако одних этих техник недостаточно для того, чтобы

научиться точно, последовательно и убедительно излагать свои мысли на экзамене. Кроме того, чтобы научиться *применять* полученные знания, необходимо решать типовые экзаменационные задачи и вопросы, а также писать рефераты.

Типовые варианты экзаменационных задач

На экзамене требуется продемонстрировать не только знание предмета, но и умение *применять* полученные знания. Во время подготовки к экзамену полезно поупражняться, решая типовые варианты экзаменационных задач. Помимо всего прочего, это поможет лучше понять требования экзаменаторов, формат экзамена и степень вашей готовности к нему. Как правило, варианты задач можно найти в сети или библиотеке.

Рефераты

Прежде чем приступать к написанию реферата, обратите внимание на важнейшие факты, ключевые слова и другие моменты, которые будут спрашивать на экзамене. Пишите реферат так, чтобы он помог получить высокую оценку. Помимо всего прочего, вы набьете руку в написании статей и презентаций. Материал, написанный своими словами, будет легче излагать на экзамене.

Лично я считаю реферирование одним из самых эффективных методов подготовки к экзаменам. Моя память прочно связана с рукой, в которой я держу ручку. Я использовал эту стратегию, учась в Калифорнийском университете в Беркли, когда готовился к экзамену по любимому курсу «Глобализация и развитие». Нам предложили заранее письменно ответить на шесть вопросов и сказали, что два из них будут спрашивать на экзамене. Готовясь к экзамену, я написал подробный реферат по каждой теме, причем даже дважды. Память «на кончиках пальцев» сослужила мне хорошую службу: я окончил университет в числе лучших выпускников.



Познайте себя

Еще Сократ призывал нас познать себя. Чтобы получать высокие оценки, важно знать свои сильные и слабые стороны и

работать над собой. Где-то потрудиться придется побольше, где-то – поменьше. Но, зная свои недостатки и стремясь их исправить, вы сможете учиться лучше.

Мне, например, на экзамене или при сдаче теста никогда не удавалось уложиться в отведенное время. Каждый раз, когда пора было идти отвечать или сдавать работу, я чувствовал себя ужасно, потому что не успевал ответить на все вопросы на том уровне, на каком бы хотелось. Хуже того, иногда я даже не успевал начать. К сожалению, я не сразу понял, что это мое самое слабое место и надо принимать меры. Я изменил тактику подготовки, и результаты не заставили себя ждать. Раньше я решал варианты экзаменационных задач, не глядя на часы, теперь же начал засекаать время. Я занимался дома, стараясь уложиться в срок, отведенный для решения задач на экзамене. Иными словами, я тренировался не только решать задачи, но и сдавать экзамен. Взяв на вооружение эту тактику, я научился выполнять экзаменационные задания вовремя и стал получать более высокие оценки.

Главное – обнаружить свои слабые стороны, мешающие добиваться успеха, и постараться устранить их при помощи нехитрых приемов. Избавившись от недостатков, вы сможете более эффективно использовать время и лучше учиться.

Учитесь у отличников

Иногда мы нуждаемся в том, чтобы кто-то вдохновлял нас расти над собой и учиться лучше. Источником вдохновения могут служить наши более успешные сокурсники, у которых можно перенять новые приемы подготовки к экзаменам и тестам (прежде всего письменным), способствующие высокой успеваемости. Если не следить за успехами однокурсников, можно закоснеть в привычных методах работы и не заметить более совершенных и эффективных техник.

Однокурсники-отличники могут оказать нам неоценимую помощь. Попросите их рассказать, как они отвечают на экзаменах, сдают тесты, выполняют письменные задания. Другой полезный ресурс – эталонные ответы. Это ответы, которые преподаватель считает безупречными и ставит в пример другим. Иногда такие ответы содержатся в сборниках типовых экзаменационных заданий. В крайнем случае всегда можно спросить у преподавателя, какой ответ он считает образцовым.

Ознакомьтесь с ответами одногруппников, постарайтесь найти важнейшие особенности этих ответов и учитывайте их при подготовке к экзаменам. Если вы знаете ответ на вопрос, сравните его с эталонным. Чем он отличается от вашего? Как ответить лучше?

План подготовки к экзаменам

План занятий

Чтобы перед экзаменами успеть повторить весь необходимый материал, разработайте план занятий. Это позволит точно знать, сколько у вас дней на подготовку, и правильно распределить время между занятиями по отдельным предметам.

План занятий должен выглядеть примерно так.

Месяц	Неделя	Понедельник	Вторник	Среда
Май	19	9	10 Финансы (чтение)	11 Финансы (чтение)
Май	20	16 Статистика (чтение)	17 Свободный день	18 Статистика (экзаменационные задания)
Май	21	23 Финансы (экзаменационные задания)	24 ЭКЗАМЕН ПО ФИНАНСАМ	25 Испанский язык (чтение)
Июнь	22	30 ЭКЗАМЕН ПО ИСПАНСКОМУ ЯЗЫКУ	31 Психология (чтение)	1 Психология (чтение)
Июнь	23	6 Психология (экзаменационные задания)	7 ЭКЗАМЕН ПО ПСИХОЛОГИИ	8 ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ
Июнь	24	13	14	15
Июнь	25	20	21	22
Июнь	26	27	28	29

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
12 Финансы (чтение)	13 Статистика (чтение)	14 Статистика (чтение)	15 Статистика (чтение)
19 ЭКЗАМЕН ПО СТА- ТИСТИКЕ	20 Финансы (экза- менационные зада- ния)	21 Финансы (экза- менационные зада- ния)	22 Финансы (экза- менационные зада- ния)
26 Испанский язык (чтение)	27 Испанский язык (чтение)	28 Испанский язык (экзаменационные задания)	29 Испанский язык (экзаменационные задания)
2 Психология (чтение)	3 Психология (чтение)	4 Психология (чтение)	5 Психология (экза- менационные за- дания)
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

План подготовки к экзамену по конкретному предмету

Если знать, сколько у вас дней на подготовку ко всем испытаниям и сколько – на подготовку к конкретному экзамену, можно разработать план занятий по каждому предмету. Так больше шансов все успеть, хотя времени все равно будет не хватать и придется сосредоточиться на главном, отказавшись от второстепенного. В этом поможет план подготовки к конкретному экзамену.

Вот пример такого плана.

День	День недели	Что делать?
1	Вторник	Главы 1–3
2	Среда	Главы 4–5
3	Четверг	Главы 6–8
4	Пятница	Главы 9–12
5	Суббота	Повторение и конспектирование материала
6	Воскресенье	Работа с типовыми экзаменационными заданиями
7	Понедельник	Повторение материала, работа с типовыми экзаменационными заданиями
8	Вторник	ЭКЗАМЕН

При подготовке к экзамену иногда обнаруживается, что чтение отдельных разделов учебника требует больше времени, чем запланировано, или отдельным темам придется уделить больше внимания, чем предполагалось. Если это так, скорректируйте план.



Подготовка к экзаменам и тестам: главное

• *Материал, прочитанный накануне, мы помним лучше, чем пройденный ранее в течение семестра. Поэтому начинайте готовиться к экзамену заблаговременно, интенсивно занимаясь непосредственно перед ним.*

- Хотите получить высокую оценку? Заранее поинтересуйтесь требованиями экзаменаторов. Пишите рефераты и решайте типовые экзаменационные задачи.
- Перед сдачей экзаменов и тестов найдите свои слабые стороны и поработайте над ними.
- Хотите использовать время, отведенное на подготовку к экзаменам, максимально эффективно? Разработайте план занятий.

Накануне экзамена

Чтобы успешно сдать экзамен или тест, при подготовке следует соблюдать несколько простых правил.

Вечер накануне экзамена

Накануне экзамена соберите все необходимое. Постарайтесь ничего не откладывать на последнюю минуту – в спешке легко забыть, например, калькулятор или другие вещи, которые могут понадобиться на экзамене. Примите меры для того, чтобы не проспять экзамен. Поставьте у кровати несколько будильников, попросите друзей или родителей разбудить вас вовремя. Узнайте заранее, в какой аудитории будет проходить экзамен и как туда добраться. Выходите из дома заблаговременно, чтобы иметь запас времени на случай, если придется долго ждать автобуса, попадете в пробку и т. д.



Как одеться на экзамен

Выбирайте одежду, которая поможет успешно сдать экзамен, – удобную и придающую уверенности в себе.

- Удобная одежда – это одежда, не стесняющая движений, не слишком легкая и не чересчур теплая. Страдая от жары или холода, сдавать экзамен будет труднее. Можно надеть худи с молнией, чтобы расстегнуть его, если станет жарко.
- Если вы (как и большинство людей) хотите нравиться окружающим, выбирайте одежду, которая вам идет, придает уверенности в себе и настраивает на успех. Удобная и красивая

одежда способствует позитивному настрою. Футболка и шорты – не тот случай. Одежда должна соответствовать обстоятельствам и нравиться вам.

Еда и питье

Вы не сможете сосредоточиться, если будете хотеть есть или пить. Не забудьте перекусить перед экзаменом. Если экзамен будет продолжаться долго, возьмите еду и питье с собой. До и во время экзамена лучше употреблять привычные продукты, чтобы желудок не преподнес неприятных сюрпризов.

Спать или не спать

В принципе, перед экзаменом лучше выспаться. На свежую голову хорошо думается, легче сосредоточиться. Однако накануне важного экзамена не всегда удастся заснуть. Вопреки расхожему мнению, в этом нет ничего страшного. Даже уставший человек в трудной ситуации может справиться с силами и сдать экзамен на отлично. Не удалось поспать? Не переживайте. Постарайтесь хотя бы немного отдохнуть, и все будет хорошо.

Но что делать, если не удалось повторить весь материал и не хочется тратить драгоценные часы и минуты на сон, ведь можно еще раз пролистать учебник? Строго говоря, рецепт прост: чтобы все успеть, начинайте готовиться к экзаменам заблаговременно. Но если время упущено, поможет следующая информация.

Накануне экзамена важно хорошо выспаться, если:	Хорошо выспаться накануне экзамена не так уж важно, если:
<ul style="list-style-type: none"> ○ экзамен будет длиться долго (более двух часов); ○ вы недосыпали в предшествующие сутки; ○ на экзамене требуется продемонстрировать понимание предмета и придется решать задачи (например, на экзамене по математике) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ экзамен будет длиться недолго (менее двух часов); ○ вы хорошо выспались в предшествующие сутки; ○ на экзамене требуется продемонстрировать только знание фактов (например, на экзамене по истории)

Важно следить за тем, чтобы хорошо выспаться в предшествующие сутки, и учитывать это, решая, ложиться ли спать в ночь перед экзаменом. Кроме того, следует принимать во внимание сложность предмета и продолжительность экзамена.



Накануне экзамена: главное

- *Накануне вечером соберите все необходимое для экзамена.*
- *Выбирайте удобную одежду, в которой будете чувствовать себя уверенно.*
- *Голод и жажда не должны мешать сдаче экзамена или теста. Не забудьте перекусить перед экзаменом, в случае необходимости возьмите еду и питье с собой.*
- *Решая, спать или не спать в ночь перед экзаменом, вспомните, хорошо ли вы выспались в предшествующие сутки.*

Письменный экзамен

Письменные экзамены и тесты

И вот наступает момент, когда никого уже не интересует, сколько времени было потрачено на подготовку. Единственное, что может помочь, – знание некоторых простых, но действенных приемов, способных повысить шансы на успех при сдаче письменных экзаменов и тестов.



Перед началом экзамена

- *Готовность номер один: проверьте еще раз, взяли ли вы все необходимое. Что-то забыли? Обратитесь к преподавателю или экзаменатору.*

- *Убедитесь, что не забыли взять с собой еду и питье, особенно если экзамен продолжительный.*

- *Где лучше сесть? Постарайтесь прийти на экзамен заранее, чтобы выбрать удобное место – достаточно просторное и такое, где ничто не мешает сосредоточиться. Не стоит садиться у двери, где входящие и выходящие люди будут постоянно отвлекать вас.*

- *Важно иметь позитивный настрой. Скажите себе: «Я справлюсь». Используйте приемы визуализации и ободряющие слова, чтобы настроиться на успех. Постарайтесь справиться с волнением и неуверенностью в себе – они могут помешать успешно сдать экзамен (о правильном настрое пойдет речь в третьей части книги).*

Не сдавайте работу раньше времени

Разве лыжник, с космической скоростью летящий по слаломной трассе, чтобы финишировать одним из первых, позволит себе расслабиться и сбросить скорость на последнем отрезке, когда он почти у цели? Разумеется, нет! Спортсмены привыкают выкладываться полностью на протяжении всего периода состязаний. Студентам есть чему у них поучиться. Как часто во время экзамена им кажется, что они уже все сделали, и покидают аудиторию, хотя время еще не

вышло. И совершенно напрасно! На самом деле одна-две минуты могут сыграть решающую роль.

Закончили работу досрочно? Отлично! Используйте оставшееся время для проверки. Перечитайте условия задачи. Правильно ли вы поняли вопросы? Правильно ли на них ответили? Проверьте ответы. Просмотрите текст. Если в ответ вкралась ошибка, финальная проверка позволит найти и исправить ее и получить более высокую оценку.

Последовательность действий при сдаче экзамена

А сейчас я расскажу о последовательности действий, помогающих при сдаче практически любых письменных экзаменов. Для краткости назовем ее ПУПП (планируем, уточняем, пишем, проверяем).

Планируем

При сдаче письменного экзамена или теста часто не хватает времени, и поэтому важно заранее разработать «план наступления». Он поможет уложиться в отведенное время. Если не смотреть на часы, оно пролетит незаметно и можно не успеть ответить на все вопросы. Это произойдет и в случае, если вы слишком подробно отвечаете на одни вопросы, не оставляя времени на другие. Чтобы этого не случилось, нужен план. Прежде всего посмотрите, на сколько вопросов предстоит ответить и сколько времени у вас есть. Затем отнимите по 5–10 минут от каждого часа, а результат разделите на количество вопросов. Например, требуется ответить на пять вопросов за три часа. За вычетом получаса (по 10 минут на каждый час) остается 2,5 часа, или 150 минут. Разделим 150 на пять и получим полчаса на каждый вопрос. Если за это же время придется ответить на 25 вопросов, у вас шесть минут на каждый вопрос. Зная, сколько минут можно потратить на каждый вопрос, легче уложиться в срок и успешно сдать экзамен.

Зачем вычитать по 5–10 минут из каждого часа? На всякий случай. Запас времени необходим – вдруг выбьетесь из графика? Оставшееся время следует использовать для проверки ответов. Если вопросы различаются по сложности, это тоже надо учитывать при разработке плана и отводить на них разное время – скажем, 50, 30 или 20 % времени соответственно.

Идите от простого к сложному. Не стоит решать задачи в том порядке, в каком они даются, если только они не связаны между собой или если преподаватель не требует соблюдать заданную последовательность. Начните с самых простых вопросов, а на трудные отвечайте в конце. Преимущество такого подхода заключается в том, что вы с легкостью ответите на простые вопросы, и это создаст позитивный настрой при решении более сложных задач. А начав со сложных заданий, вы рискуете потратить на них слишком много времени и не успеть ответить на простые вопросы. Видя, что не удастся справиться со сложными заданиями (а нужно ведь еще выполнить простые), вы начнете нервничать. Если же прибегнуть к самым трудным вопросам на конец, будет легче сосредоточиться, зная, что у вас есть время – ведь остальные задания уже выполнены.

Уточняем

Ознакомьтесь с инструкциями экзаменаторов – важно точно знать, что именно от вас требуется. Прежде чем приступить к выполнению задания или решению задачи, внимательно прочитайте вопросы. Перечитайте каждый вопрос несколько раз, чтобы быть на 100 % уверенным, что вы его правильно поняли. Часто учащиеся так спешат начать решать задачу, что не успевают толком прочесть ее условия. При этом они могут дать правильный и подробный ответ, но, увы, это будет ответ на совсем другой вопрос. В результате оценка снижается.

Если вопрос сформулирован длинно и сложно, убедитесь, что поняли, о чем идет речь, и ничего не упустили. Если формулировка расплывчатая или вопрос непонятен, обратитесь за разъяснениями к преподавателю. Как-то раз на экзамене по математике мне попался вопрос, связанный с поперечным сечением, о котором я ничего не знал. Я не стал фантазировать, строить догадки и предположения, а прямо спросил у преподавателя, что это такое. Если есть возможность получить разъяснение, не стоит рисковать и выдумывать собственные трактовки. Правда, это не всегда возможно. В таких случаях следует исходить из той интерпретации вопроса, которая представляется наиболее близкой к истине. Таким образом вы дадите понять, что вопрос сформулирован неточно, и предложите собственную интерпретацию и базирующийся на ней ответ.

Пишем

Старайтесь, чтобы ответ был читабельным, то есть чтобы проверяющему не пришлось мучиться, разбирая ваш почерк. Соблюдайте логику изложения. Начните со вступления, затем изложите основную мысль и лишь тогда переходите к подробностям. Если задание включает несколько вопросов, старайтесь отвечать на них в той же последовательности, в какой они предложены, – так экзаменатору будет легче читать работу. Допустим, вы вытянули билет, где написано: «Что такое психология познания? Кто считается основоположником этой отрасли психологии? Что такое когнитивный диссонанс?» Как видим, задание включает три вопроса. Отвечать на них следует в том же порядке, в каком они даются в билете.



Не бойтесь писать о вещах, которые кажутся очевидными. Ваша задача – не научить преподавателя чему-то новому, а продемонстрировать знания, полученные в течение семестра.

Не стесняйтесь перечислять общеизвестные факты и концепции. Студента, не снизошедшего до изложения прописных истин, срезать куда легче, чем давшего банальный, но правильный ответ. И еще одно важное соображение: не стоит писать много только ради объема. Пустой текст с множеством однотипных примеров, иллюстрирующих одну простую мысль, – не лучшая стратегия на экзамене. Такие ответы раздражают экзаменаторов. Однако если вы пишете по существу и приводите уместные примеры, бояться объема не надо, – чем больше вы напишете, тем лучше. Иногда у экзаменаторов есть список требований к ответам, которым они руководствуются, проверяя работы. Чем более подробным будет ответ, тем больше шансов, что его сочтут соответствующим требованиям (в любом случае вы продемонстрируете знание и понимание материала). В то же время не следует отклоняться от темы и писать о вещах, не имеющих отношения к делу. Если вы затрагиваете смежные темы и проблемы, постарайтесь показать их связь с основной темой и обоснуйте их значимость.



Старайтесь использовать короткие предложения, четко формулируйте мысль. Такой текст воспринимается легче: читателю не приходится перечитывать каждое предложение по нескольку раз, чтобы понять, о чем идет речь. Например, фраза «Бразилия – большая страна, отличающаяся разнообразием животного и растительного мира» звучит лучше, чем «Нельзя не отметить, что Бразилия в территориальном отношении превосходит многие другие страны и, кроме того, отличается чрезвычайно высоким биоразнообразием».

Кроме того, писать надо разборчиво. Нельзя использовать сокращения и аббревиатуры, понятные только вам. Стил ь изложения не так уж важен, но содержание должно быть понятно читателю. Объемный текст следует структурировать – разделить на главы, дать введение и заключение. По возможности в начале каждого раздела укажите, о чем пойдет речь. Этот принцип следует соблюдать при написании любого текста.

Не забывайте поглядывать на часы. Строго следуйте плану, чтобы уложиться в срок. Большинство экзаменаторов оценивают работы студентов, ответивших на пять вопросов из пяти, гораздо выше, чем работы тех, кто ответил всего на три вопроса, даже если это эталонные ответы.

Проверяем

Если работать по плану, не выбиваясь из графика, можно закончить раньше срока. В оставшееся время перечитайте ответ. Убедитесь, что отвечали именно на поставленные вопросы. Исправьте обнаруженные неточности и добавьте важные соображения, о которых, возможно, забыли. Это поможет избежать неприятностей. Финальная проверка – это подстраховка от досадных ошибок или упущений. Можно успеть немного улучшить ответы. Исправление недочетов поможет получить более высокую оценку.

Если не хватает времени

Выбились из графика и не успеваете ответить на все вопросы? Постарайтесь дать хотя бы самые краткие ответы. Тем самым вы продемонстрируете знание основного материала. Нет времени писать законченными предложениями? Ограничьтесь ключевыми словами. Экзаменатор увидит, что вы просто не успели ответить, и учтет это при оценке работы. Если вы совсем не дадите ответов, то лишите его такой возможности.

Пишите всё, что знаете

- Подумайте хорошенько. Знали материал, но забыли? Попробуйте восстановить его в памяти, думая о том, что с ним связано. Какими источниками информации вы пользовались? Где занимались? Что видели вокруг? Вспомните то, что связано с изучением предмета, и будет легче восполнить недостающую информацию. Не помогло? Переходите к следующему вопросу, а к оставшемуся без ответа вернитесь позже. Иногда подсознанию требуется время, чтобы выдать необходимую «справку».

- Приводите собственные примеры. На экзамене требуется продемонстрировать понимание пройденного материала. В этом помогут свежие, оригинальные примеры, которых нет в учебнике. Не удастся придумать собственный пример? Возьмите пример из книги, изменив некоторые детали. Но помните: только умение привести собственный пример свидетельствует о глубоком осмыслении полученных знаний.

- Не фантазируйте, не стройте догадок. Например, если вопрос касается когнитивного диссонанса, а вы не помните, в каком году (1957-м, 1958-м или 1959-м) Леон Фестингер ввел это понятие в научный обиход, напишите просто «в конце 1950-х». В данном случае год не так уж важен, и ваш ответ больше понравится экзаменатору, чем если бы вы написали «в 1959-м», ведь на самом деле ученый сделал это в 1957 году. Другой пример: если вы пишете о ЕС, но не помните точное количество стран-членов (допустим, на время сдачи экзамена их было 28), то не ошибетесь, написав «почти 30». За такой ответ экзаменатор вряд ли снизит оценку.

- Задействуйте все имеющиеся ресурсы. Иногда ответ можно найти в литературе, которой разрешено пользоваться на экзамене. Например, на экзамене по английскому ответ на вопрос «Что такое Британское

Содружество?» я нашел в толковом словаре. А иногда ответ содержится в тексте следующих вопросов. Не спешите сдаваться.

- Маленькая хитрость: если не знаете ответа, а преподаватель находится в аудитории, можно притвориться, что не поняли вопрос, и попросить растолковать его смысл. В некоторых случаях можно услышать подсказку.

- Не оставляйте без ответа ни один вопрос. Исключения составляют случаи, когда за неправильный ответ могут снизить оценку. Во всех других случаях отвечайте на вопрос или, если предлагается несколько вариантов ответа, выбирайте тот, который представляется самым близким к истине. В результате вы получите более высокую оценку.

Тесты по математике

Если вы решаете математические задачи или отвечаете на вопросы, требующие калькулятора, следует записывать все выкладки. Важно показать, как именно вы пришли к решению. Таким образом вы продемонстрируете понимание предмета, и даже если ответ окажется неправильным, а сам метод был верным, это положительно повлияет на оценку.

Тесты с вариантами ответов

Тесты с вариантами ответов, как правило, проще других, ведь правильный ответ – вот он, перед вами, его просто нужно найти.



При сдаче такого теста помогут несколько простых приемов.

- Прочитайте все варианты ответов. Возможно, один из них сразу покажется правильным, но не спешите, чтобы не пропустить другой, более удачный ответ. Подумайте хорошенько. Ответ, который сначала казался единственно верным, может оказаться неправильным.

- Если не можете выбрать вариант ответа, пропустите вопрос и переходите к следующему. Если не нравится ни один из вариантов или правильными кажутся сразу несколько, пометьте

вопрос крестиком и отвечайте на другие вопросы – возможно, они укажут на некоторые нюансы вариантов ответа на трудный вопрос и помогут определиться.

• Действуйте методом исключения. Если вы ответили на все вопросы, кроме одного, исключите явно неверные ответы и выберите вариант, представляющийся наиболее удачным.

Краткие и расплывчатые ответы обычно неправильные, например: «Россия – самая большая страна в мире». Правильно: «Россия – самая большая страна в мире по территории». Почему короткие, простые и слишком общие ответы чаще всего оказываются неверными? Потому что не все так просто. Например, Китай – тоже самая большая в мире страна, но по численности населения. Видите разницу? Первый ответ был неточным.

Экзамены, на которых разрешается пользоваться литературой

Если на экзамене разрешается пользоваться учебниками и конспектами, особенно важны конспекты. Экзамен обычно организован так, чтобы не было времени на чтение больших объемов текста. Каждая минута на счету. Нужно отлично знать содержание учебника и мгновенно находить нужную информацию. Для этого полезно делать закладки и пометки в тексте книги.

Внеплановые контрольные

Особенность внеплановых контрольных заключается в том, что о них не объявляют заранее и, соответственно, нет времени на подготовку. Помочь может только одно: всегда быть начеку и добросовестно выполнять все задания.

Успешно написать такую контрольную лично мне всегда помогал один полезный прием. Я старался эффективно использовать краткий промежуток времени между объявлением о контрольной и ее началом. За пару минут я успевал пролистать учебник и освежить в памяти имена, даты и другую важную информацию. Когда начиналась контрольная, блиц-подготовка позволяла дать больше правильных ответов.



Письменные экзамены и тесты: главное

- Приходите на экзамен заблаговременно, чтобы выбрать хорошее место (достаточно просторное, спокойное и т. д.).
- Не торопитесь уходить с экзамена. Оставшееся время используйте для проверки и уточнения ответов.
- При сдаче письменных экзаменов и тестов используйте определенную последовательность действий – **ПУПП (планируем, уточняем, пишем, проверяем)**. Разработайте план – рассчитайте, сколько времени у вас для ответа на каждый вопрос, и во время экзамена смотрите на часы. Уточняйте вопросы – правильно ли вы их поняли? Пишите и проверяйте работу – убедитесь, что не упустили ничего важного.
- Не оставляйте без ответа ни один вопрос, за исключением случаев, когда за неправильный ответ могут снизить оценку. Если не хватает времени на развернутый ответ, дайте хотя бы ключевые слова или кратко сформулируйте главную мысль.
- При сдаче тестов с вариантами ответов сначала прочитайте все варианты. Если не можете выбрать правильный ответ, исключите все явно неправильные и выберите наиболее подходящий. Короткие ответы обычно неверны – они слишком расплывчаты и неточны.

Самостоятельные проекты и задания

Работа над самостоятельными проектами и заданиями отличается от сдачи экзаменов отсутствием строгих ограничений по времени и необходимости напрягать память. Это облегчает труд, но не получение высокой оценки. Успешное выполнение проекта или задания требует правильного подхода.



Я рекомендую использовать ту же последовательность действий, что и при сдаче экзамена, – **ПУПП (планируем, уточняем, пишем,**

проверяем). О ней я рассказывал в [предыдущем разделе](#).

Планируем. Каков объем работы? Что нужно сделать и когда? Ответьте на эти вопросы и получите общее представление о проекте или задании, так вы сможете разработать план с указанием дедлайнов.

Уточняем. Правильно ли вы поняли задание? Проясните условия задачи и требования к работе.

Пишем. Соберите всю необходимую информацию и приступайте к написанию работы.

Проверяем. Прежде чем сдавать работу, перечитайте ее сами и дайте прочесть кому-нибудь еще. Читая собственный текст, мы рискуем не заметить какие-то недочеты и шероховатости. Поскольку критически оценить собственную работу нелегко, можно пропустить ошибки и неточности, а свежий взгляд поможет их обнаружить.

Это относится и к ошибкам в тексте. Мы рискуем не заметить их, так как знаем, что именно хотели написать, и читаем не столько реальный, сколько воображаемый текст.

Чтобы успешно выполнить проект или задание, я обычно разрабатывал план работы в обратной последовательности, то есть начиная от даты сдачи. Если задание, например, должно было быть сдано 22 марта, я устанавливал собственный дедлайн – 20 марта, чтобы иметь запас времени на случай разных неожиданностей. Далее я оставлял время на проверку текста и на прочтение его другими. Значит, работа должна была быть закончена 18 марта. Но, поскольку я собирался на три дня (15–17 марта) уехать, сделать работу надо было с 12 по 14 марта. Если до начала работы у меня выпадал лишь один более или менее свободный день (всего одна лекция) – 10 марта, именно в этот день я изучал задание и снимал возникающие вопросы с преподавателем.

Работа в команде

Собираетесь работать в команде? Тогда запомните следующее.



- *Тщательно подбирайте членов команды (если их не назначил преподаватель). Убедитесь, что эти люди умеют работать коллективно. При выполнении совместных проектов это важнейший фактор успеха. Время, которое придется потратить на подбор работоспособных коллег, – пустяки по сравнению со временем, которое вы потеряете, мучаясь с людьми, неспособными действовать сообща. Пусть у членов команды будут разные сильные и слабые стороны, чтобы они могли учиться друг у друга (например, один может быть силен в теории, другой – уметь хорошо писать, третий – делать презентации в PowerPoint и т. д.).*

- *Правильно распределяйте нагрузку и ответственность между членами команды. Чтобы избежать недоразумений и обеспечить эффективную работу коллектива, каждый должен понимать, чего ждут от него и что обязаны делать другие. При распределении обязанностей следует ориентироваться на сильные стороны каждого.*

- *Устанавливайте сроки. Определите, когда должны быть решены те или иные задачи. Следует также иметь некоторый запас времени.*

В процессе работы по мере необходимости корректируйте распределение нагрузки и дедлайны. Заранее всего не предусмотреть, но это не значит, что планирование – пустая трата времени. Важно сформулировать цели и установить крайние сроки, и план будет успешно выполнен, даже если его придется корректировать.



Самостоятельные проекты и задания: главное

- *При работе над самостоятельными проектами и заданиями можно использовать ту же последовательность действий, что и при сдаче письменных экзаменов и тестов, – ПУПП (**п**ланируем, **у**точняем, **п**ишем, **п**роверяем).*

- *При выполнении коллективных проектов следует тщательно подбирать членов команды, заранее распределять между ними*

ответственность и нагрузку, а также устанавливать дедлайны.

Устный экзамен

Доклады и презентации

Неправда, что хорошими ораторами рождаются. Барак Обама, Уинстон Черчилль и Мартин Лютер Кинг немало потрудились, чтобы научиться блестяще выступать перед аудиторией. Не каждому дано прославиться своими речами на весь мир, но, немного поработав над собой, сделать хороший доклад и получить высокую оценку сможет каждый.

Техника выступления

Меня всегда поражало, как странно люди распоряжаются временем, отведенным на подготовку к докладу или презентации. Они почти целиком посвящают его изучению материала и написанию текста, почти не уделяя внимания самому выступлению. В результате слушатели вынуждены терпеть монотонное, нудное бормотание докладчика и разглядывать невзрачные слайды. Естественно, аудитория начинает тихо ненавидеть незадачливого оратора, как ученики ненавидят скучного учителя. И пускай выступающий отлично знает материал, он никому не интересен, если не умеет донести свои знания до аудитории и привлечь ее внимание.

В этом мне пришлось убедиться на собственном горьком опыте, когда я учился в старших классах. Нужно было сделать доклад об одном писателе. Я уже рассказывал о нем несколько лет назад и думал, что и теперь все пройдет гладко. Я внимательно прочитал старые записи, но совершенно не подготовился к выступлению, намереваясь говорить по памяти. И вот, стоя перед классом, я вдруг понял, что не знаю, с чего начать. Сердце бешено колотилось, во рту пересохло. Я обвел взглядом зал. Множество едва знакомых людей вопросительно смотрели на меня. Наконец я что-то пролепетал и что-то написал на доске, но вскоре сбился с мысли. Ладони вспотели, в горле комок. Я судорожно подбирал слова и страшно волновался. Это был полный провал. Я продержался всего несколько минут.

Вот что следует делать (и что должен был делать я), чтобы выступление прошло гладко.

- Репетировать, репетировать и еще раз репетировать. Главное, что вы должны делать, готовясь к докладу или презентации, – **репетировать выступление**. Попросите кого-нибудь прослушать доклад. Желающих не нашлось? Репетируйте самостоятельно. Повторите выступление не менее пяти раз. Когда мы говорим вслух, то сразу замечаем недостатки своей речи. Можно найти более выразительные формулировки. Репетиции необходимы еще и для того, чтобы научиться говорить без бумажки (более подробно мы поговорим об этом далее). Раз за разом вы будете чувствовать себя все более уверенно, перестанете сбиваться, и вас станет легче слушать.

Во время репетиций следует обращать особое внимание на следующие моменты.

- Обращайтесь к аудитории. Типичная ошибка неопытных докладчиков – говорить лицом к экрану и использовать слайды в качестве подсказок. Вскоре они вообще поворачиваются к слушателям спиной и начинают вещать стене, на которой висит экран. Если у вас нет тезисов доклада на бумаге или планшете и вы, как и слушатели, видите только слайды на экране, можно время от времени поглядывать на них, но, прежде чем начать говорить, не забывайте повернуться лицом к аудитории.

- Нельзя говорить, уткнувшись в бумажку. Опытные докладчики знают свой предмет настолько хорошо, что им не нужно заглядывать в текст выступления – они помнят его наизусть. Если они и пользуются записями, то только для того, чтобы не упустить какой-то важный вопрос, или для страховки. Если доклад рассчитан на 5–15 минут, вы тоже вполне можете обойтись без бумажки. Репетируя выступление, вы вскоре заметите, что все реже и реже заглядываете в текст, а речь становится все более плавной и выразительной.



Чтобы ничего не забыть, можно использовать метод локусов, о котором рассказывается в первой части книги, и проложить мысленный маршрут выступления.

- Старайтесь встречаться глазами со слушателями. Большинству людей нравится, когда собеседник смотрит на них. Выступая перед

аудиторией, смотрите на отдельных людей или группу слушателей. Если вы считаете, что это не совсем удобно, или аудитория слишком большая, выберите воображаемую точку, расположенную чуть выше голов слушателей, сидящих в последнем ряду, и во время выступления фиксируйте на ней взгляд. Слушателям будет казаться, что вы обращаетесь к ним. Можно использовать прием, которому научил меня один мой друг, изучающий обществознание. Он всегда волновался во время выступлений перед большой аудиторией, пока не попробовал представить, что слушатели сидят перед ним в чем мать родила. Используя этот прием, он стал более уверенным в себе и перестал стесняться аудитории.



Даже если трудно говорить, совсем не заглядывая в записи, постарайтесь хотя бы время от времени отрываться от них и обводить взглядом аудиторию.

- Выбирайте оптимальную продолжительность и темп выступления. Делайте паузы. Слабый голос – помеха для выступления в большой аудитории. Говорить надо громко, так, чтобы вас отчетливо слышали сидящие в последнем ряду. Слушателей раздражает необходимость напрягаться в попытках разобрать бормотание докладчика.



Закончив одну мысль или переходя к следующей, сделайте небольшую паузу, давая слушателям возможность усвоить информацию. Если вы рассказываете о сложных вещах или выступление перегружено деталями, важно говорить не слишком быстро. Аудитории потребуется время, чтобы понять вашу мысль. И наоборот, при рассказе о простых и понятных вещах ускоряйте темп речи, иначе слушатели заснут.

- Старайтесь по возможности демонстрировать интерес к теме выступления. Это довольно трудно, если на самом деле тема доклада вам неинтересна, но помните: аудитории больше нравится слушать

энтузиаста, чем лектора, которого явно не вдохновляет предмет выступления.

- Следите за языком тела. Не жестикулируйте без необходимости. В противном случае аудитория будет следить не за выступлением, а за вашими телодвижениями. Жестами можно подчеркивать или пояснить важнейшие моменты выступления, в противном случае руками лучше не размахивать.

- Не экайте и не мекайте. Некоторые э-э-э... докладчики м-м-м... имеют обыкновение злоупотреблять междометиями, подыскивая нужное слово или начиная фразу. В этом случае лучше сделать небольшую паузу.



Маленькие хитрости

Чтобы избежать гробового молчания аудитории, когда вы закончите доклад и перейдете к ответам на вопросы, можно заранее придумать хорошие вопросы и попросить знакомых, присутствующих в зале, задать их.

Презентация в PowerPoint: правильные слайды

PowerPoint – всего лишь инструмент. Слушателей в первую очередь интересует содержание доклада и манера речи выступающего. Видеоряд, сопровождающий выступление, – всего лишь иллюстрация к нему, а не его основное содержание. Внимание аудитории должно быть сосредоточено не на экране, а на докладчике. Чтобы презентация в PowerPoint стала украшением доклада, полезно помнить о следующем.

- Как можно меньше текста. Используйте короткие предложения. Исключение составляют ссылки на источники, цитаты и определения.

- Текст должен легко читаться. Не стоит использовать слишком мелкий шрифт. Надписи должны быть хорошо видны слушателям. Минимальный кегль – 16.

- Используйте цифры, геометрические фигуры, графики. Слушатель поймет, что изображено на графике, за пять секунд, а в ваши объяснения будет вникать несколько минут.

- Не злоупотребляйте шумовыми и визуальными эффектами. Слайды можно демонстрировать во время доклада, обращаясь к ним по мере надобности. Видеоряд не должен сопровождаться резкими звуками (например, ружейными выстрелами), а цифры не должны выскакивать как черт из коробочки. Сейчас не 1998 год, когда такие прибаамбасы были в моде.



Доклады и презентации: главное

- *Залог успешного выступления перед аудиторией – репетиции, репетиции и еще раз репетиции.*
- *Выступая перед аудиторией, обращайтесь к слушателям. Постарайтесь оторвать взгляд от своих записей, смотрите в зал. Слушатели должны ощущать ваш интерес к предмету. Следите за языком тела. Не экайте и не мекайте.*

Устные экзамены

Устный экзамен отличается от письменного, поэтому для его успешной сдачи требуются совершенно другие приемы.

Во-первых, устные экзамены сравнительно непродолжительны – от 10 до 40 минут плюс время на подготовку. Во-вторых, сдавая письменный экзамен, можно сколько угодно возвращаться к ответам и вносить необходимые поправки. Устный экзамен – как выступление на телевидении в прямом эфире: что сказано, то сказано. Наконец, устный экзамен не дает такой свободы для творчества, как письменный. Если вы не поняли вопрос или отклонились от темы, экзаменатор тут же вас поправит и вернет в нужное русло.

Устные экзамены обычно проходят в помещении, где присутствуют по меньшей мере три человека: экзаменуемый (вы), экзаменатор (он выслушивает ответ и задает вопросы, обычно это знакомый преподаватель) и один или несколько членов экзаменационной комиссии (они слушают ответы и делают пометки). В конце экзаменатор и члены комиссии совещаются и выставляют оценку. В случае разногласий решающее слово остается за экзаменационной комиссией, но, как правило, до этого не доходит. Иногда, если у

экзаменаторов нет единого мнения или они не уверены в том, насколько вы хорошо знаете предмет, вам могут предложить пересдать экзамен. Это неплохо – появляется шанс получить более высокую оценку.

Вокруг устных экзаменов ходит множество легенд и мифов. Студенческий фольклор способен кому угодно внушить ужас перед устными экзаменами. Но бояться не стоит. Не так страшен экзамен, как то, что о нем рассказывают. Как правило, экзаменаторы настроены доброжелательно, а сам экзамен часто превращается в приятную беседу на тему, интересующую и экзаменатора, и испытуемого.



Что главное на устном экзамене

Главное на устном экзамене – продемонстрировать способность выступать перед аудиторией. Знания, разумеется, тоже важны, но гораздо важнее умение ясно и последовательно выразить свои мысли. Чтобы получить высокую оценку, требуется не только показать знание и понимание предмета, но и правильно изложить материал.

Формат экзамена

Перед экзаменом следует ознакомиться с требованиями экзаменаторов и узнать, что будут спрашивать и как будет проходить испытание. Зная это, вы будете чувствовать себя более уверенно. Преподаватель не скажет заранее, о чем будут спрашивать именно вас, но даст множество полезных рекомендаций. Не стесняйтесь обращаться к нему с вопросами. Полезно также поинтересоваться правилами подачи на апелляцию (см. главу [«После экзамена»](#)). Это даст дополнительную страховку на случай неприятных неожиданностей.

Подготовка к устному экзамену

Умение внятно и убедительно излагать материал можно развивать и оттачивать. Очевидно, лучший способ подготовки к устному экзамену – беседа об изучаемом предмете.



В идеале беседовать нужно о том, что будут спрашивать на экзамене. Возьмите список экзаменационных вопросов и поговорите о них с кем-либо из товарищей, которым тоже предстоит экзамен. Выслушайте друг друга и задайте дополнительные вопросы. Если товарища не нашлось, обратитесь к кому-либо другому. Учтите все замечания и советы слушателя и потренируйтесь еще. На худой конец позанимайтесь самостоятельно в аудитории или другом месте, где вас никто не потревожит.

В последний раз я так готовился к экзамену, когда учился в Германии. Мы целый день занимались втроем, по очереди выступая друг перед другом, задавая вопросы и отвечая на них, и так хорошо подготовились к экзамену, что сдали его намного лучше однокурсников.

Психологический фактор

На устном экзамене не стоит гадать об оценке по поведению экзаменатора – был ли он доброжелателен, шутил, улыбался или просто проявлял интерес к предмету или ответу. Однако не следует и преуменьшать значение психологического фактора. Хотя поведение экзаменаторов не может служить формальным показателем оценки ваших знаний, не думайте, что реакция на ваш ответ не имеет значения. В конце концов, экзаменаторы – живые люди. Их чувства и впечатления от ответа могут сыграть решающую роль при выставлении оценки, причем как положительную, так и отрицательную. Поэтому важно понравиться экзаменаторам, вызвать у них симпатию. Пусть ваше личное обаяние станет фактором успеха. Добиться этого не так уж трудно.

В день экзамена

Выбирайте удобную одежду, в которой чувствуете себя уверенно и которая вам идет. Следует избегать вызывающего и кричащего. Рваная и поношенная одежда, как и бальное платье с диадемой, будет раздражать экзаменаторов, а это ни к чему. Помните: они должны обращать внимание не на то, как вы одеты, а на ваш ответ.

Возьмите с собой бутылку воды. Во время ответа может пересохнуть во рту.

Не опаздывайте на экзамен, чтобы избежать ненужного стресса. Кроме того, опоздание может произвести на экзаменаторов неблагоприятное впечатление, даже если вы задержались по уважительной причине.

Если экзаменатор задает вопрос, выслушайте его внимательно. Не перебивайте, не начинайте отвечать, пока он не закончит. Если не поняли вопрос, попросите уточнить его. Отвечая, можете говорить, пока вас не прервут. Не стоит задавать вопросы типа «Этого достаточно?» или «Что еще вы хотите услышать?». Экзаменатор остановит вас, когда сочтет нужным. Полезно делать небольшие паузы, на полсекунды или секунду замолкая, когда этого требует логика изложения. Опытный докладчик, закончив важную мысль, всегда делает такую паузу. Кроме того, если экзаменатор захочет остановить вас, ему не придется прерывать ответ на полуслове. По возможности постарайтесь продемонстрировать интерес к предмету или даже увлеченность им – это порадует экзаменаторов, посвятивших предмету всю свою жизнь. Помните: позы и жесты говорят о многом (см. [следующий раздел](#)). Все эти тонкости можно отрепетировать, выступая перед товарищами во время подготовки к экзамену.

Не стоит извиняться и оправдываться, ссылаясь на отсутствие времени для подготовки или несчастливый билет. Этим ничего не добьешься.

Не забывайте следить за временем, чтобы успеть блеснуть знаниями или включить в ответ домашнюю заготовку.



Устные экзамены: главное

- *Заранее уточните формат экзамена и узнайте, что будут спрашивать.*
- *Репетируйте ответ перед однокурсниками или родными.*
- *Не опаздывайте. Правильно одевайтесь на экзамен. Не забудьте взять с собой воду. Улыбайтесь, старайтесь говорить заинтересованно. Внимательно слушайте экзаменатора, когда он задает вопросы. Отвечая, делайте паузы там, где этого требует логика изложения.*

Поведение в классе и аудитории

Во многих странах при выставлении оценок учитывается активность учащихся во время занятий. Постарайтесь воспользоваться этим преимуществом – ведите себя в аудитории соответствующим образом.

Как себя вести?

Тому, кто нам симпатичен, мы желаем добра и всегда готовы помочь. По этой причине, в частности, судьи, следователи и политики не имеют права принимать решения, касающиеся знакомых. В этом случае слишком велика вероятность того, что их симпатии и антипатии, пускай неосознанные, помешают сохранить объективность.

Преподаватель тоже со временем сближается с учащимися. Разумеется, существуют механизмы и процедуры, препятствующие влиянию личных отношений на оценки, и не все преподаватели одинаково субъективны, но лишь немногим удастся сохранить полную беспристрастность. Значит, следует вести себя так, чтобы не вызвать у них неприязнь. Вступив во взрослую жизнь, вы поймете, как важно поддерживать хорошие отношения с руководством. Вот несколько приемов, которые помогут понравиться учителям и преподавателям.



- *Вопросы. Во время занятий проявляйте активность, задавайте вопросы. Активное поведение на уроке или семинаре учитывается при выставлении оценки. Кроме того, ваш интерес к предмету делает труд преподавателей более осмысленным. При внимательном и заинтересованном отношении учащихся к занятиям вести урок или семинар куда приятнее.*

- *Уважительное отношение и хорошие манеры. Не опаздывайте на занятия, не разговаривайте, когда говорит учитель. Если надо покинуть аудиторию до конца занятий, объясните преподавателю, почему вам нужно уйти. Это же так просто!*

- *Проявляйте интерес к занятиям. Многие преподаватели буквально одержимы своими предметами. Демонстрируя заинтересованность, вы выказываете уважение к человеку и его труду.*

- *Общайтесь с преподавателями. Если есть возможность, почему бы на перемене не перекинуться с ними парой фраз? Наверняка у вас найдутся общие интересы. Общение помогает устанавливать хорошие отношения.*

Язык тела

Не забывайте: язык тела выражает мысли и чувства. Это важнейший инструмент коммуникации. Позитивные «высказывания» способствуют установлению хороших отношений с окружающими. Всегда помните об этом в классе или аудитории. Негативные «высказывания», напротив, приводят к противоположным результатам.



Поведение в классе и аудитории: главное

- *На занятиях проявляйте активность, задавайте вопросы. Будьте вежливы – не опаздывайте на занятия, не разговаривайте,*

когда говорит преподаватель.

- *Помните: преподаватели тоже люди. Они любят свой предмет и не прочь поболтать на перемене. Следите за языком тела – старайтесь демонстрировать только ровное или заинтересованное отношение к занятиям.*

После экзамена

Если вы не согласны с оценкой

Сдав экзамен, хочется поскорее забыть его как страшный сон, особенно если он сдан не очень успешно. Однако, чтобы повысить успеваемость, следует анализировать свои ошибки и делать выводы из них.

Учитесь на ошибках

Подобно спортсменам, которые просматривают записи своих выступлений, чтобы понять, что им удалось, а что нет, учащиеся должны анализировать ошибки для повышения успеваемости. Сравните свои ответы с эталонными. Если экзаменатор сделал какие-то замечания, отнеситесь к ним внимательно. Почему вы сдали экзамен не так хорошо, как хотелось бы? Не хватило времени? Неправильно поняли вопрос? Допустили ошибку по невнимательности? Были другие причины? Постарайтесь ответить на следующие вопросы. Чему можно научиться на ошибках? Что надо сделать, чтобы в следующий раз получить более высокую оценку?

Обжалование оценки

В случае несогласия с оценкой можно пересдать экзамен. Однако не стоит забывать: существует риск получить и более низкую оценку. Спорить с преподавателями следует главным образом в случае полного провала – ведь тогда терять уже нечего. Во всех других случаях хорошенько подумайте, прежде чем оспаривать результаты экзамена. Может быть, в первый раз экзаменаторы отнесли к вам даже слишком снисходительно и завысили оценку? А вдруг в следующий раз они будут более объективны? Оцениваете свой ответ выше, чем они? Но это ничего не значит: вы ведь не знаете, как отвечали другие.

Взвесьте все за и против. Прежде чем решаться на пересдачу, сравните свой ответ с эталонным или ответами однокурсников. Может оказаться, что экзаменаторы были правы – например, вы неправильно поняли условия задачи. Если вам все же кажется, что оценка занижена, можете попросить обосновать ее. На Западе в высших учебных заведениях и колледжах для этого предусмотрена соответствующая процедура, включающая привлечение независимого экзаменатора. Если вы не согласны и с его заключением, подумайте, удастся ли убедить других экзаменаторов, что знаете предмет. Если стоит рискнуть, можете подавать жалобу. Если считаете, что экзаменатор неправильно понял какие-то части вашего ответа, укажите это в заявлении^[6].

Пересдача экзамена

Иногда имеет смысл пересдать экзамен. Решившись на пересдачу, выберите не самый напряженный семестр (если так можно сделать в вашем университете, уточните заранее в деканате), чтобы она не помешала занятиям. Можно отложить ее до тех пор, пока не пройдете курс, аналогичный тому, по которому собираетесь пересдавать экзамен. В этом случае новые знания помогут глубже понять предмет. Например, когда я учился в бакалавриате, во втором семестре у нас был вводный курс по статистике. Я сдал экзамен не так хорошо, как хотелось бы, и решил пересдать его после последнего семестра, когда нам должны были читать углубленный курс статистики. Подготовка к пересдаче здорово помогла в изучении углубленного курса, а новые знания облегчили пересдачу – я получил высший балл.

Одно важное замечание. Возможность пересдать экзамен не должна расхолаживать. Не стоит думать, что нет смысла выкладываться по полной, если экзамен всегда можно пересдать. Лучше приложить все усилия к тому, чтобы успешно сдать экзамен с первой попытки. Пересдача – это запасной вариант на случай получения плохой оценки, но никак не повод для недобросовестной подготовки.



Если вы не согласны с оценкой: главное

- *Учитесь на своих ошибках. Получив низкий балл, подумайте, что надо сделать, чтобы в следующий раз сдать экзамен успешно.*
- *Прежде чем обжаловать оценку, ознакомьтесь с эталонными ответами и попросите обосновать ее. Просите пересдачу только в том случае, если риск получения еще более низкой оценки минимален.*

Часть 2: итоги

- Материал, прочитанный перед экзаменом, мы помним лучше, чем пройденный ранее в течение семестра. Поэтому следует продуктивно использовать время, отведенное для подготовки к экзамену, и заниматься с полной отдачей.

- Начинайте готовиться к экзаменам заблаговременно. Пишите рефераты, решайте типовые экзаменационные задачи.

- Разработайте план занятий на период подготовки к экзаменам, чтобы успеть сделать все необходимое.

- Перекусите перед экзаменом и постарайтесь взять еду и напитки с собой. Приходите на экзамен в удобной одежде.

- Сдавая письменный экзамен, помните о последовательности действий ПУПП (планируем, уточняем, пишем, проверяем).

- Не оставляйте без ответа ни один вопрос, за исключением случаев, когда за неправильный ответ снизят оценку. Если не успеваете подробно ответить на некоторые вопросы, напишите хотя бы несколько предложений или укажите ключевые слова.

- Когда проходите тест с вариантами ответов, сначала прочитайте их все. Если не знаете, какой выбрать, исключите все явно неверные и оставьте тот, который представляется наиболее близким к истине. Помните: слишком короткие или расплывчатые ответы обычно неверны.

- При выполнении самостоятельных проектов и заданий также следует придерживаться последовательности действий ПУПП. Если проект коллективный, тщательно подбирайте членов команды, правильно распределяйте между ними нагрузку и ответственность, назначайте дедлайны.

- Готовясь к устному экзамену или выступлению, репетируйте. Смотрите на аудиторию, следите за языком тела, демонстрируйте интерес к предмету.

- Получив работу с пометками экзаменатора, прочитайте их и сравните свои ответы с эталонными. Учитесь на ошибках и делайте выводы, которые помогут в следующий раз сдать экзамен более успешно.

- Если вас не устроила оценка, идите на пересдачу. Делайте это только в том случае, если шансы получить еще более низкую оценку минимальны.

Часть 3. Учимся правильно мыслить

Несколько слов о правильном мышлении

В современном обществе множество источников стресса. Люди живут в постоянном напряжении, и неудивительно, что они страдают от беспокойства и неуверенности в себе, их одолевают мрачные мысли. Разумеется, легче свалить все беды на неблагоприятные обстоятельства, чем задуматься о том, как исправить ситуацию. Чтобы справиться с неприятностями, важно научиться контролировать сознание и мыслить позитивно. Хотите знать, в чем секрет? Если постоянно будете ныть, что все идет не так, все действительно пойдет не так.

Мне ни разу в жизни не приходилось прыгать на лыжах с трамплина. Когда в передаче «Вечер с Томасом и Харальдом» я сообщил о своем намерении совершить прыжок с трамплина «Холменколлен», многие телезрители решили, что я сошел с ума. Я и сам до смерти боялся и не раз думал, не отказаться ли от этой безумной затеи. Но я поставил себе цель – прыгнуть не позднее чем через три недели, и верил в себя. Мне и раньше приходилось решать трудные задачи, и я знал, что справлюсь, если приложу все усилия. Я разделил подготовку на этапы и начал тренироваться, прыгая с небольших трамплинов. И у меня все получилось!

Как ведущие телепередачи, мы с Томасом хорошо понимаем, как важно контролировать эмоции. Критиков у нас хватает – всегда находятся телезрители, которым не нравится то, что мы делаем. Но если бы мы ориентировались только на них, то никогда не сделали бы передачу, которую смотрят и любят миллионы людей.

Я всегда говорю, что дела не могут идти всегда одинаково плохо. Полоса невезения рано или поздно кончается. К тому же никто не застрахован от неприятностей. Ну и что? Не надо бояться поражений. Провалили экзамен? Но это ведь не конец света, верно? У вас есть сильные и слабые стороны, так используйте достоинства, чтобы компенсировать недостатки. Верьте в себя, мыслите позитивно, учитесь на ошибках. Подумайте, что сделать, чтобы в следующий раз добиться успеха. Вы будете поражены, когда поймете, на что способны!

Харальд Ронненберг, ведущий передачи на норвежском телеканале TV2, имеет ученую степень по экономике

Мотивация и отношение к учебе

Мотивация решает все

Несколько лет назад состоялись соревнования с целью сбора средств на благотворительность. Принять участие могли все желающие. Они должны были простоять как можно дольше на небольшом коврике (70 × 70 см), держась за веревку. Стоять надо было днем и ночью, в любую погоду, никуда не отлучаясь (лишь время от времени допускались небольшие перерывы). Победитель получал великолепный винтажный автомобиль – «бентли» 1956 года выпуска. Набралось около сотни участников. Среди них был человек, участвовавший в состязании ради сына, страдавшего врожденным пороком сердца. Доход от продажи автомобиля должен был пойти на строительство дома для семьи. Любящий отец был готов на все, ведь он старался не ради шальных денег, а ради сына. Воля к победе была так сильна, что ни боль в ногах, ни голод, ни бессонные ночи не сломили этого человека и не заставили уйти с коврика. Через сутки из соревнований выбыли все участники, кроме двоих – нашего героя и еще одного мужчины. Через двое суток у обоих совершенно не осталось сил, они держались только на силе воли. А еще через два часа второй участник сдался! Мотивация победителя оказалась несокрушимой.



Мотивация – это то, что заставляет нас ставить перед собой цель и поддерживает на пути к ней. Это стремление во что бы то ни стало достичь цели. Попросту говоря, мотивация – это наше желание. Если вы действительно хотите хорошо учиться, значит, у вас есть мотивация к учебе.

Почему мотивация так важна? Потому что от нее напрямую зависит, добьемся ли мы поставленной цели. Результаты исследований показывают: студенты, имеющие сильную мотивацию, учатся лучше других. Так, опрос 3500 участников подтвердил: те, кто мотивирован к

учебе, лучше усваивают математику и получают более высокие оценки, чем немотивированные.

Если у вас есть мотивация к высокой успеваемости, она станет высокой, и чем сильнее будет мотивация, тем более высокими – оценки. Мотивация указывает путь и помогает идти по нему. Она делает нас *сильнее*. Она поддерживает и заставляет постоянно повышать планку. Она работает на уровне сознания и подсознания, помогает заниматься, не отвлекаясь на развлечения.

Внутренняя и внешняя мотивация

Психологи различают внутреннюю и внешнюю мотивацию. Если какая-либо деятельность воспринимается как самооценная, нами движет внутренняя мотивация. Она движет, например, любителем играть в футбол – он всегда готов погонять мяч просто потому, что это доставляет ему удовольствие. Игра в футбол для него – самоцель. Если же мы что-то делаем ради какой-либо пользы, речь идет о внешней мотивации. Человек, играющий в футбол ради поддержания спортивной формы, имеет внешнюю мотивацию.

Сильнейший внутренний мотиватор – любопытство. Оно движет малышом, когда тот пускается в изучать квартиру, чтобы обследовать каждый уголок, и оно же направляет ученых и путешественников. Когда Джорджа Мэллори, первого покорителя Эвереста, спросили, что заставило его лезть на гору, он сказал: «То, что она существует!»

Студенты, которые учатся потому, что им нравится учиться и им интересен предмет, имеют внутреннюю мотивацию. Те, кому доставляет удовольствие успешная учеба, – тоже. Все остальные имеют как внутреннюю, так и внешнюю мотивацию или только внешнюю.

К счастью, характер мотивации (внутренняя или внешняя) не так уж важен. Важно, насколько она сильна. Как ее усилить? Этому вопросу и посвящена данная глава.

Как мотивировать себя?

Как мотивировать себя? Вот несколько приемов и техник, выбирайте сами.

Внутренняя мотивация

Пересмотрите свое отношение к учебе, пробудите в себе интерес к занятиям. Проявляйте любознательность, стремитесь лучше знать предмет. Любопытство – мощнейший мотиватор. Кроме того, подумайте о том, как важно получить образование. Наконец, попробуйте получать от учебы удовольствие (см. раздел [«Учитесь с удовольствием»](#) главы «Ментальные техники»). Пусть учеба будет в радость!

Постановка целей

Наиболее популярная техника мотивации – постановка целей. Мы расскажем о ней далее в соответствующем разделе. Я считаю, что лучше сразу ставить масштабную цель, к которой стоит стремиться. Мотиватором может служить и мечта. Мечтаете устроиться на интересную и высокооплачиваемую работу? Но без образования это практически невозможно. Значит, мечта о работе будет мотивировать вас к учебе. Мечтой-мотиватором может стать и желание получить конкретную профессию – например, врача или ветеринара. Вы ведь знаете, как трудно поступить в медицинский вуз или ветеринарную академию и что для этого нужно хорошо учиться в школе.

Радость победителя

Овладев новыми знаниями и навыками, мы ощущаем себя победителями. Достигая вершин в какой-либо трудной области деятельности, мы гордимся и наслаждаемся плодами своих усилий. Было время, когда вы не понимали ни слова из того, что пытались выучить. Какая досада! Затем фрагменты головоломки сложились в целостную картину, и досада сменилась ликованием. Читая сложный текст, помните о победе, которая ждет вас, когда вы его поймете. Не сдавайтесь. Не можете заставить себя сесть за учебники, бесконечно откладываете занятия? Помните: ваш труд не останется без вознаграждения – например, в виде высоких оценок.



Награждайте себя

Психологи обнаружили: если та или иная деятельность вознаграждается, она постепенно становится самоценной.

Значит, если процесс учебы будет ассоциироваться с чем-то приятным, сама учеба со временем станет в радость. Например, можно разрешить себе смотреть фильм только после того, как прочтете и усвоите три главы учебника. Чтобы этот прием работал, усилия должны вознаграждаться неукоснительно. При этом важно помнить: внешнее вознаграждение может ослабить внутреннюю мотивацию.

Дух соревнования

Большинству из нас присущ дух соревнования. Многие занятия, которым мы посвящаем свободное время, без него не имели бы смысла. Разве мы сели бы играть в карты, не будь в игре выигравших и проигравших? Разве стали бы смотреть лыжные гонки, если бы участники не боролись за призовые места? Соревнование захватывает нас, пробуждает азарт, придает смысл любому делу. Если вы занимались игровыми видами спорта, то знаете: настоящая игра куда интереснее тренировочной. Дух соревнования заставляет стремиться к победе. Соревнуясь, мы бежим быстрее и выкладываемся полнее, чем на тренировке. Сумейте пробудить в себе дух соревнования, и он даст силы заниматься более интенсивно. Соревнуйтесь сами с собой. Попробуйте сегодня поработать больше, чем вчера. Попытайтесь получить в этом семестре более высокие оценки, чем в прошлом. Соревнуйтесь с однокурсниками. В Оксфорде мы заключали пари на оценки, и проигравший должен был испечь торт для победителя. Желание выиграть (и, конечно, получить торт) помогало мне учиться лучше. Но, даже проигрывая, я все равно не оставался без награды: ведь ради победы я усердно занимался, а это было главное. В этом смысле в наших состязаниях не было ни проигравших, ни победивших. Побеждали все!

Если мотивация ослабевает

Что делать, если мотивация ослабевает? У каждого из нас бывают плохие дни, когда все видится в черном цвете и все усилия кажутся бессмысленными. В такие дни не стоит перенапрягаться. Пересмотрите свои планы, отдохните, расслабьтесь. Важно сделать что-то такое, чтобы подбодрить себя. Можете перечитать несколько глав этой книги. Можете составить список причин, по которым вы

изучаете те или иные предметы, или список преимуществ, которые дает высокая успеваемость.

Сильная мотивация к учебе предоставляет массу привилегий. Занятия больше не кажутся тяжким бременем, появляется упорство, целеустремленность и азарт. Мотивация – как бензин для автомобиля. Чем больше в баке бензина, то есть чем сильнее мотивация, тем дольше автомобиль может ехать по дороге, а вы – усердно заниматься, добиваясь успехов в учебе. Если бензин кончается, автомобиль останавливается. Мотивация решает все!



Мотивация решает все: главное

- *Мотивация чрезвычайно важна. Она заставляет упорно трудиться ради достижения поставленной цели и придает сил.*
- *Для усиления мотивации можно сделать следующее.*
 1. *Постарайтесь пробудить в себе интерес к изучаемому предмету и получать удовольствие от учебы.*
 2. *Поставьте перед собой цели.*
 3. *Помните о радости, которую дают усвоение трудного материала и высокие оценки.*
 4. *Вознаграждайте себя за усилия.*
 5. *Смотрите на учебу как на состязание, пробудите в себе дух соревнования.*

Учеба – дело ответственное

Представьте, что едете в автобусе на работу или по какому-то важному делу. Вы опаздываете, но еще можете успеть приехать вовремя, а это очень важно. К счастью, вы почти на месте, до остановки остается каких-нибудь двести метров. Но что это? Впереди авария, движение на дороге замирает. Двери автобуса открываются, выпуская желающих выйти. Что вы делаете? Спокойно сидите и ждете, когда пробка рассосется и автобус продолжит движение? Естественно, нет. Вы пулей выскакиваете из автобуса и проделываете оставшуюся часть пути на своих двоих. Вы отлично знаете, что надо предпринять, столкнувшись с этой несложной проблемой. А что вы

делаете, чтобы решить проблемы, связанные с учебой? Многие студенты любят строить из себя жертву. Они не понимают, о чем говорит преподаватель? Это не их вина, просто преподаватель плохой. Они не прочитали заданный текст? Виноваты домашние: они шумели и мешали заниматься. И т. д. и т. п.

Не все преподаватели умеют объяснять сложный материал, отдельные учебники действительно написаны плохо, некоторые предметы и правда сложны, и, разумеется, случаются дни, когда все идет наперекосяк. Такова реальность, в которой мы живем, но это не оправдание для плохих оценок. Сделать решительный шаг на пути к успеху – значит осознать, что ответственность за хорошую учебу лежит на нас, и только на нас. Это я, а не кто-то другой должен найти время для занятий и посвятить это время именно учебе, а не развлечениям. Это я, а не кто-то другой должен подготовиться к экзаменам. Это я, а не кто-то другой должен решать проблемы, с которыми сталкиваюсь. Не понимаете, что написано в учебнике? Так сделайте что-нибудь! Найдите хорошие книги и другие источники информации. Попросите знающих людей объяснить материал. Поищите нужные сведения в интернете. Усвоив, что от вас, только от вас зависит успех, вы увидите, что вы, и только вы, способны решить проблему. И это хорошо, ведь собственные действия, в отличие от действий других людей, мы можем контролировать. Привыкайте брать на себя ответственность, и решать проблемы будет легче.



Каждому свое

Анита изучает общественные науки. Она снимает квартиру вместе с тремя однокурсницами. Анита имеет привычку громко читать вслух. Сначала ее подруги немного удивлялись, потом подумали, что та читает текст кому-то. Но нет, Анита была в комнате одна. В конце концов девушки спросили ее, в чем дело. «Да просто, – ответила Анита, – я поняла: читая вслух, я запоминаю вдвое больше, чем читая про себя». Странное на первый взгляд поведение Аниты на самом деле было вполне рациональным.

Разным людям нужны разные условия для занятий и получения высоких оценок. Некоторым, например, легче сосредоточиться с закрытыми глазами, отключив визуальные раздражители. Со временем вы поймете, что нужно именно вам. Но не ждите до конца учебы: чем раньше вы это узнаете, тем лучше. Нужно постоянно пробовать новые методы. Это не значит, что их ценность следует принимать на веру. Относитесь к ним критически. Вовсе не обязательно ходить на руках на лекции только потому, что кто-то считает это полезным. Но всегда можно найти отличные приемы, помогающие повысить эффективность процесса обучения. Вы никогда не узнаете о новых возможностях, не испытав новые техники. Не стесняйтесь учиться у других. Заимствуйте их методы, выбирайте те, которые подходят именно вам. Адаптируйте их, приспособливайте к своим потребностям. Открытость всему новому поможет учиться лучше.



Учеба – дело ответственное: главное

- *Помните: учеба и успеваемость – это сфера вашей ответственности. Так будет легче преодолевать препятствия и решать проблемы.*
- *Не жалуйтесь на трудности. Наоборот, проявляйте творческий подход и думайте, как с ними справиться.*

Ментальные техники



Поставьте себе цель

Джиму Керри, прежде чем стать мировой знаменитостью, пришлось побороться за успех на кинематографическом поприще. Он родился в бедной семье и прибыл в Голливуд без гроша в кармане. Говорят, его родители были настолько бедны, что иногда семья ночевала в автомобиле, паркуясь в соседнем дворе. У Джима Керри не было денег, зато были амбиции. Он рассказывает, что не раз приезжал на своей старенькой «тойоте» на Малхолланд-драйв, чтобы полюбоваться видом на Лос-Анджелес и помечтать о будущем. Однажды вечером он решил поставить перед собой цель – выписал самому себе чек на 10 млн долларов и указал дату – то же число, тот же месяц, но ровно через пять лет, – и решил: в намеченный срок сможет обналечить его. Джим Керри положил чек в бумажник, чтобы как можно чаще напоминать себе о великой цели. Остальное хорошо известно. После оглушительного успеха в роли Эйса Вентуры, а также фильмов «Маска» и «Тупой и еще тупее» актер легко мог получить по чеку свои миллионы – денег было более чем достаточно.

Вовсе не обязательно карабкаться на ближайшую гору, любоваться городом и мечтать о будущем, как это делал Джим Керри. Но, как и он, вы можете поставить перед собой цель, которая будет вести вас вперед. Цель – это очень важно. Она будет вести по намеченному пути и придаст сил. Некоторые способны мотивировать себя добиться чего-то здесь и сейчас, но большинству приходится постоянно напоминать себе, что они стараются ради мечты о будущем.

Правильная цель – мощнейший мотиватор. Приятно думать о том, что будет, когда вы достигнете цели. Цель помогает концентрироваться и принимать правильные решения в повседневной жизни. При этом она должна быть достаточно конкретной. Результаты сотен исследований, проведенных в разных странах, показывают: конкретные цели способствуют высокой успеваемости.

Правильная цель

Правильная цель должна отвечать ряду требований. Способ правильно ставить цели называют SMART.

Specific	Цель должна быть сформулирована коротко и ясно
Measurable	Результаты усилий должны быть измеряемы (например, в баллах)
Ambitious	Цель должна быть масштабной и достаточно труднодостижимой
Realistic	Цель должна быть физически достижима. Ваши усилия не должны привести к нервному срыву
Time limited	Сроки, когда вы намерены достичь цели, должны быть четко определены



Правильные цели: примеры

- *Не получить на экзаменах ни одной тройки.*
- *Написать контрольную на пятерку.*
- *Получить пятерку на экзамене по анатомии.*
- *В следующем году поехать по обмену в Китай и выучить китайский язык достаточно хорошо, чтобы на каникулах обходиться без переводчика.*



Неправильные цели: примеры

- *Хорошо учиться.*
- *Как можно лучше подготовиться к экзамену.*

- *Получать как можно более высокие оценки.*
- *Получить степень бакалавра по нескольким предметам и сдать все экзамены на пятерки.*

Эти цели разумными не назовешь: они не конкретны, не имеют временных ограничений, а результаты усилий нельзя измерить. Последняя цель явно недостижима.

Промежуточные цели

Чтобы поставленные цели помогали двигаться вперед, среди них должны быть как кратко-, так и долгосрочные. Бьорн Вормнс и Терье Мангер, авторы книги *Motivation and Mastering*, указывают: «Промежуточные цели поддерживают нас в стремлении упорно трудиться и делают сильнее. Каждый раз, достигая такой цели, мы получаем дополнительный стимул, понимая, что усилия не пропали даром. Зная, что трудились не напрасно, на подсознательном уровне мы будем стремиться прилагать еще больше усилий – успех поддерживает веру в себя и будущие достижения. Такие цели усиливают мотивацию и придают смысл труду».



Рекомендуемые цели

Я рекомендую ставить перед собой следующие цели.

- *Продолжение учебы или хорошая работа после окончания учебного заведения (долгосрочная цель).*
- *Диплом с отличием (долгосрочная цель).*
- *Пятерки и четверки на семестровом экзамене (краткосрочная цель).*
- *Пятерки на экзаменах по конкретным предметам (краткосрочная цель).*
- *Усердная подготовка к экзаменам в сессию (краткосрочная цель).*

По мере необходимости можно и нужно корректировать цели. В начале учебы (или семестра) вы еще не знаете, насколько достижима поставленная цель. Если цель оказалась слишком легкодостижимой, ее следует пересмотреть. Планировали учиться только на четверки и

пятерки, но смогли добиться этого в первую же сессию? Поднимите планку: поставьте перед собой цель получить диплом с отличием. Если же разрыв между желаемыми и достигнутыми результатами будет слишком велик, цель перестанет служить источником мотивации и ее тоже нужно пересмотреть.



Как я уже писал, важно быть готовым к любому результату, чтобы не впасть в уныние, не потерять веру в себя и не начать все видеть в черном свете в случае, если не удалось достичь краткосрочной цели.

Никогда не забывайте о цели

Чтобы цели оставались источником мотивации, почаще вспоминайте о них. Забытая цель утрачивает силу. Вот почему психологи, работающие со спортсменами, рекомендуют записывать цели на листе бумаги и вешать список на видном месте. Этот прием помогает поддерживать целеустремленность. Развесьте списки в нескольких местах, и мотивационная значимость целей возрастет. Джим Керри хранил чек в бумажнике, каждый день вспоминая о грандиозной цели. Олимпийский чемпион Эгиль Соби (уж он-то знает, что такое мотивация) рекомендует оформить список целей в виде постера и повесить его там, где он всегда будет на виду, – например, над письменным столом. Можно подойти к делу творчески, используя напоминания в телефоне, компьютере и других гаджетах.



Поставьте себе цель: главное

- *Цели мотивируют нас и придают сил. Запишите их на листе бумаги и повесьте список на видном месте.*
- *Ставьте перед собой как стратегические, так и промежуточные цели. Корректируйте их по мере необходимости.*
- *Правильная цель должна быть конкретной, измеряемой по результатам, амбициозной, реалистичной и достижимой по срокам.*

Учитесь с удовольствием

Питер помешан на автомобилях и обожает свою машину. Он не устает любоваться ею, мыть, протирать и заказывать в интернете крутые аксессуары. Брат Питера Майкл тоже любит свой автомобиль, но считает его всего лишь средством передвижения. Его раздражает, когда приходится менять, например, фары, и он терпеть не может мыть машину.

Почему одним людям нравится заниматься тем, что другие ненавидят? Возьмем, к примеру, готовку или работу в саду. Некоторые обожают эти занятия, для них это хобби, приятное времяпрепровождение, и они всегда готовы сострять новое блюдо или разбить еще одну клумбу. Других раздражает необходимость стоять у плиты или копать в земле, они предпочли бы потратить это время на другие дела.

То же самое можно сказать и об учебе. Есть люди, которые обожают учиться. Им нравится узнавать новое и решать задачи. Для других учеба – тяжелая необходимость, неизбежное зло. Разве не лучше было бы, если бы все любили учиться? Ну хоть чуточку?



Если учеба станет настолько важным и интересным занятием, что начнет доставлять удовольствие, вы не только будете больше знать, но и быстрее усваивать новый материал. Те, кто занимается любимым делом, отличаются более высокой работоспособностью.

В 2005 году в журнале American Psychological Association Journal была опубликована статья, авторы которой писали: «Результаты множества исследований показывают: люди, которым нравится то, чем они занимаются, достигают более значительных успехов в работе и отношениях с друзьями и родными. Они больше зарабатывают и реже болеют».

Я встречал столько студентов, которым удалось наполнить учебу смыслом, что совершенно уверен: вам это тоже удастся. Действительно, если некоторые находят интересными такие занятия, как наблюдение за птицами, фотографирование летательных аппаратов

или коллекционирование марок, как можно считать бессмысленным и скучным занятием учебу, которая в будущем даст гораздо больше, чем подобное времяпрепровождение?

Как получать максимум удовольствия от учебы?

Правильное отношение к учебе

Изначальное отношение к какому-либо занятию в значительной степени влияет на его восприятие. Считаете, что читать учебники трудно и скучно? Тогда вам действительно будет трудно и скучно. Если же, наоборот, скажете себе: «Мне нравится учиться, и то, что я собираюсь прочесть, – интересно и необходимо для достижения поставленной цели», вы получите от чтения удовольствие.

Мое отношение к учебе кардинально изменилось в старших классах, когда я начал подрабатывать в ресторане. Я мыл посуду, протирал столы, делал пиццу и выносил мусор. Местечко было популярное, но работников мало, а работы много. Часто приходилось подолгу трудиться без перерыва, и я никогда не знал, сколько дел еще предстоит переделать и когда я смогу отправиться домой. Когда же рабочий день наконец кончался, я был выжат как лимон. Это заставило меня по-новому взглянуть на учебу: я понял, что чтение учебников и выполнение домашних заданий – не такой уж тяжелый труд. Мне могут возразить: сколько себя ни убеждай, на самом деле ничего не изменится, реальность останется такой же, как была. Но, к счастью, это не так.



Наше сознание способно изменить восприятие реальности. Чтение вслух действительно помогает лучше запоминать материал. Многого можно изменить, если направить мысли в правильном направлении. Так попытайтесь это сделать!

Вместе веселее

Облегчить тяжелое бремя учебы и сделать ее более приятной помогут групповые занятия. Как было сказано в первой части книги, такие занятия положительно влияют и на успеваемость. Важно только не отвлекаться на развлечения.

Полное погружение в работу

Полностью погружившись в любимую работу, мы забываем о времени и обо всем на свете. Мы полностью поглощены своим занятием и не замечаем ни других людей, ни голода, ни жажды, ни усталости. В таком состоянии можно свернуть горы. Мы счастливы. Мы трудимся с максимальной отдачей.

Писатели, композиторы, ученые и художники – все это в основном люди, буквально одержимые своей работой и в любой момент готовые погрузиться в нее с головой. Но это состояние знакомо и тем, кому приходится решать сложные, масштабные задачи. Скорее всего, вы и сами не раз находились в состоянии «полного погружения», не отдавая себе в этом отчета. Чтобы достичь максимальной эффективности и удовлетворения работой, нужно полностью, без остатка отдаться делу. Устраните все отвлекающие моменты. Погрузитесь в занятия с головой.



Учитесь с удовольствием: главное

- *Постарайтесь пробудить в себе интерес к занятиям и получать от них удовольствие. Так будет легче учиться.*
- *Хотите получать от учебы максимум удовольствия? Измените свое отношение к ней. Скажите себе: «Учеба – это здорово!» Можно также использовать групповые занятия, если только вы действительно занимаетесь. Кроме того, помогает состояние «полного погружения», которого можно достичь, устранив все отвлекающие моменты и полностью отдавшись работе.*

Верьте в себя

Крылышки у шмеля так малы и слабы по сравнению с массивным, увесистым брюшком, что непонятно, как он вообще может подняться в воздух. Но шмель не задумывается об этом и летает не хуже других крылатых насекомых.

Многие препятствия, с которыми мы сталкиваемся, существуют только в нашем воображении. Не думайте о своих слабостях, верьте в

себя – и добьетесь поразительных результатов. Вера в себя придаст сил, поможет справиться с трудностями и, возможно, найти нетривиальные пути решения проблем. Берите пример со шмеля: вместо того чтобы махать крылышками, как все приличные насекомые, он научился выписывать ими восьмерки со скоростью двести взмахов в секунду. Он нашел оригинальное техническое решение. Его крылья работают как пропеллер, который легко поднимает тяжелое тельце в воздух. Шмель летает!

Наполеон Хилл, крупнейший специалист по персональному успеху, как-то заметил: «Все, что человеческий разум способен понять и во что он способен поверить, – достижимо».



Сегодня почти все исследователи сходятся во мнении, что вера в себя, в свои силы, – ключевой фактор высокой успеваемости. Чтобы добиться успеха, нужно верить – мы на это способны. И спортсмену, готовящемуся к соревнованиям, и студенту, грызущему гранит науки, важно верить в себя и свои способности.

В значительной степени вера в себя – это уверенность в себе. Бьорн Вормнс и Терье Мангер, авторы книги *Motivation and Mastering*, пишут, что сильная уверенность в себе (но не переходящая в самоуверенность) необходима для учебы. Вера в свои силы и способности положительно влияет на успеваемость.

Чрезмерная уверенность в себе переходит в самоуверенность и заносчивость, которые мешают работать, поскольку нам кажется, что мы без труда достигнем всего, чего захотим. Но неуверенность в себе мешает еще больше. Она заставляет сдаваться, даже не попытавшись ничего сделать. Мы не видим смысла сопротивляться. Когда во время учебы мне приходилось несладко, я говорил себе: «Многим было так же трудно, как мне сейчас, но они всё преодолели. Чем я хуже? Я тоже справлюсь».

Как укрепить веру в себя?

«Верьте в себя» – проще сказать, чем сделать. Но укрепить веру в себя можно. Существуют приемы, помогающие этого добиться. Чтобы обрести уверенность в себе, вспомните о трудных задачах или

проблемах, которые приходилось решать раньше. Подумайте сами: если это удалось тогда, значит, и сейчас можно преодолеть сложности. Составьте список проблем, которые вам удалось решить, и трудных ситуаций, из которых вы вышли с честью, и время от времени перечитывайте его. Кроме того, поступайте как я: вспоминайте о том, чего хотите добиться. Многим ли это удалось до вас? Если да, это и вам под силу. Неуверенность в себе не должна мешать. Вы можете больше, чем думаете.



Верьте в себя: главное

- *Верьте в себя! Верьте в свои способности и помните: их можно развивать. Вы непременно добьетесь успеха!*

- *Чтобы обрести уверенность в себе, вспомните о трудных задачах или проблемах, которые приходилось решать раньше. Помните о том, чего хотите добиться. Если это удалось многим до вас, значит, и вам под силу.*

Позитивный настрой

«Невозможно» – всего лишь длинное слово, которое любят повторять мелкие людишки, которым больше нравится жить в нашем несовершенном мире, чем тратить силы на то, чтобы его изменить. «Невозможно» – это не факт. Это мнение. «Невозможно» – это не приговор. Это вызов. Невозможность – это возможность. «Невозможно» – это не навсегда. Нет ничего невозможного.

Мохаммед Али, один из самых известных боксеров в истории

Мысли и ожидания творят чудеса. Это подтвердит любой врач. Результаты исследований показывают: пациенты, которым под видом обезболивающих препаратов дают «пустышку», меньше страдают от боли. Если им говорят, что тот или иной препарат может дать побочный эффект – например, головную боль или тошноту, – они жалуются на эти недомогания. Медики называют это эффектом

плацебо, но он проявляется не только в медицине. Ученые считают: позитивный настрой, вера в свои силы и оптимизм в трудной ситуации повышают шансы на успех. *Бьорн Вормнс* и *Терье Мангер*, авторы книги *Motivation and Mastering*, которую мы уже цитировали выше, подчеркивают: «Чем сильнее мы верим в то, что наши усилия принесут плоды, тем большего успеха добьемся».

Алан Лой Макгиннис, автор книги *The Power of Optimism*, идет дальше: он считает, что оптимисты не только лучше учатся, но и отличаются крепким здоровьем, больше зарабатывают, более счастливы в браке и реже разводятся, лучше умеют строить отношения с детьми и даже дольше живут.

А *Стив Чандлер* в книге *100 Ways to Motivate Yourself*^[7] пишет, что какую бы цель мы перед собой ни поставили, мы достигнем ее в десять раз быстрее, если настроены позитивно. Негативный настрой, напротив, лишает нас сил. Вместо того чтобы искать решение проблемы, пессимисты застревают на самой проблеме и ее последствиях. Мрачные мысли сбивают с правильного пути. Изводите себя мыслями о том, что ничего не знаете и провалите экзамен? Значит, вы пессимист. Вы концентрируетесь на проблеме. Не лучше ли вспомнить, что до экзамена пять дней, за которые надо прочесть кучу учебников, и подумать о том, как организовать занятия, чтобы все успеть? Это и есть позитивный настрой: вы ищете пути решения проблемы. Помимо всего прочего, позитивный настрой позволяет увидеть новые возможности там, где пессимисты видят только непреодолимые препятствия. Быть оптимистом – значит направлять всю энергию на достижение поставленных целей.

Как создать позитивный настрой?

Правильные установки

На настрой влияют слова, которые мы себе говорим, и вопросы, которые задаем. Давайте себе правильные установки. Спросите себя: «Что надо сделать, чтобы учиться лучше?», и ответ придет сам собой из глубин подсознания. Скажите себе: «Я многое умею, я обязательно справлюсь, трудности только подстегивают меня», – и подсознание поможет добиться желаемого результата.



Улыбайтесь!

Когда нам хорошо, мы улыбаемся. На физиологическом уровне улыбка ассоциируется с положительными эмоциями. Как уже говорилось в первой части книги, эта связь – двусторонняя. Поэтому даже вымученная улыбка способна поднять настроение и создать позитивный настрой.

Общайтесь с оптимистами

Люди, с которыми мы общаемся, влияют на нас. Настрой заразителен: он передается от человека к человеку. Впускайте в ваше окружение как можно больше оптимистов.

Будьте готовы к трудностям

Важно отметить, что позитивный настрой не имеет ничего общего с наивностью или легкомыслием. На пути к цели нужно быть готовым к провалам и неудачам. Авраам Линкольн, один из самых знаменитых президентов в истории США, дважды разорялся и четырежды проигрывал выборы в Конгресс. Настоящий оптимист вовсе не считает, что его путь всегда будет усыпан розами. Он готов к трудностям и препятствиям, но никогда не заикливается на них. Если случается неприятность, оптимист смотрит вперед и ищет пути решения проблемы. Он фокусируется не на препятствии, а на его преодолении.



Позитивный настрой: главное

- *Настройтесь на позитив. Негативный настрой отнимает силы, а позитивный повышает шансы на успех.*
- *Чтобы научиться мыслить позитивно, говорите себе правильные слова и задавайте правильные вопросы, например: «Я многое умею», «Как решить эту проблему?» Улыбайтесь и окружайте себя оптимистами.*
- *Будьте готовы к трудностям, но не заикливайтесь на них.*

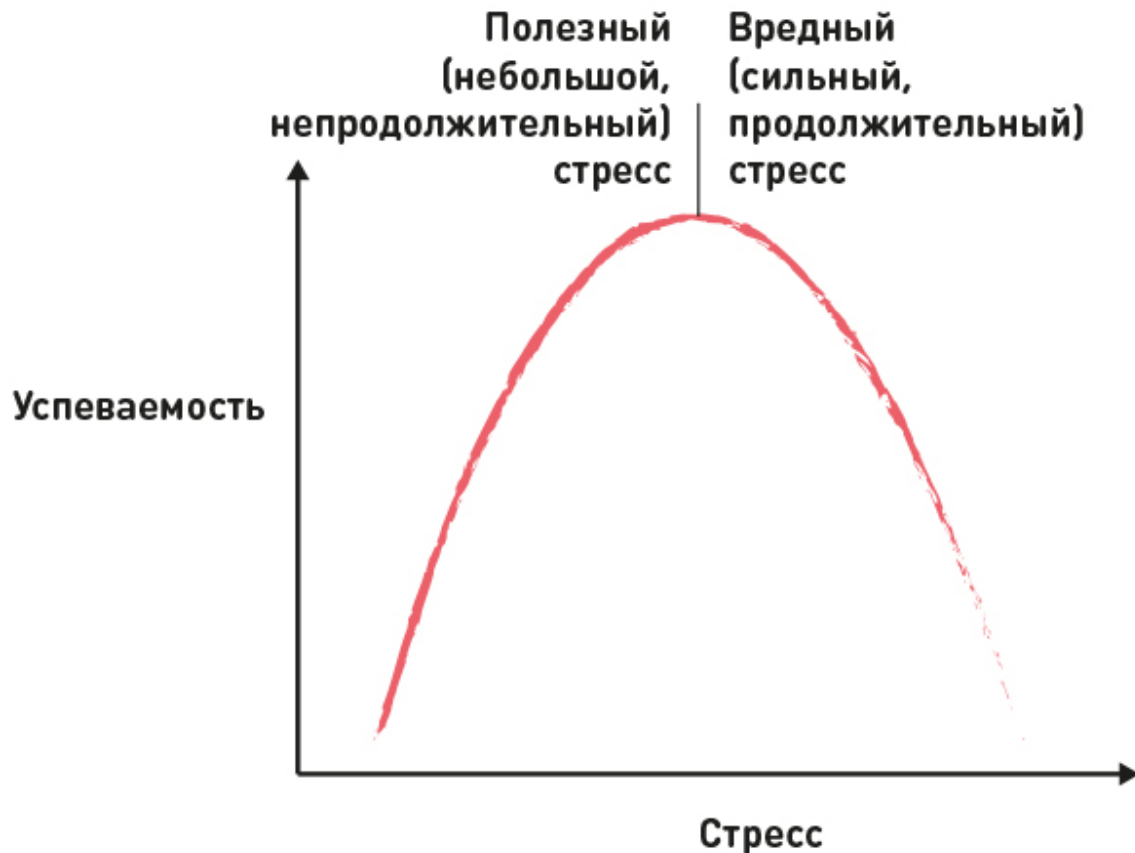
Как справиться с волнением и стрессом

Волнение и стресс мешают учебе и плохо сказываются на успеваемости. Чтобы справляться с ними, нужно научиться управлять эмоциями.

Стресс

Стресс – это напряжение, возникающее от мысли, что надо слишком много всего сделать за очень короткий срок. Стресс не всегда зло. При небольшом и непродолжительном стрессе сердце начинает биться чаще и доставляет больше крови к головному мозгу. Дыхание тоже учащается, и мозг получает больше кислорода. Поэтому небольшой стресс помогает собраться, сосредоточиться и ускориться. Мы бежим, чтобы успеть на автобус. Если мы очень боимся опоздать, в кровь вбрасывается адреналин, который заставляет пошевеливаться – например, бежать быстрее. Поэтому небольшой стресс на экзамене даже полезен, так как помогает концентрироваться и отвечать как можно лучше.

Но сильный, продолжительный стресс наносит ущерб здоровью и снижает работоспособность. Организм страдает от перегрузок и работает на износ. Такой стресс действует на организм, как чрезмерные физические нагрузки на мышцы, то есть разрушает его. Связь между стрессом и успеваемостью показана на рисунке внизу.



?

Как справиться со стрессом

Справиться со стрессом помогут три следующих приема.

1. Нагрузку можно частично ослабить: откажитесь от решения некоторых проблем, отложите его или разбейте на этапы.

2. Выделите больше времени для решения проблем или постарайтесь решить их быстрее, работая более эффективно. Может быть, кто-то может помочь или сделать что-то за вас?

3. Постарайтесь успокоиться. Попробуйте избавиться от напряжения. Подумайте о чем-то приятном. Используйте приемы релаксации (медитацию, глубокое брюшное дыхание, короткий сон).

Научитесь относиться к стрессу позитивно. Результаты исследований показывают: позитивный настрой (о нем шла речь выше) помогает справиться со стрессом, усиливает уверенность в своих

силах и снижает нагрузку на организм. Исследование 20 тысяч американцев, которое проводилось в течение восьми лет, показало: люди, испытывающие стресс, но относящиеся к нему позитивно, реже болеют и живут дольше тех, кто относится к стрессу негативно. Ученые пришли к заключению, что в США более 20 тысяч человек ежегодно умирают не от стресса как такового, а от его негативного восприятия. В рамках другого исследования, проведенного в Гарварде, учащимся предлагалось выполнить задания, связанные со стрессом. Половине участников эксперимента сказали, что стресс очень опасен, другой половине – что он полезен. Те, кто считал стресс полезным, были более уверены в себе и меньше пострадали от его последствий. Врачи, которые их обследовали, обнаружили, что организм испытуемых реагировал на стресс так, как если бы участники эксперимента испытывали прилив радости или гордости. У тех, кто относился к стрессу негативно, медосмотр выявил сужение кровеносных сосудов, опасное для сердца.

Волнение

Волнение – это неприятное чувство, вызванное боязнью не справиться с чем-либо. Попросту говоря, это переживание неприятности, которая еще не случилась. В ожидании неудачи у нас опускаются руки и портится настроение. Однако некоторая взволнованность так же полезна, как и небольшой стресс. Она способствует концентрации внимания, помогает сосредоточиться на поставленной цели и не позволяет расслабиться раньше времени. Однако, чтобы добиться успеха, приходится выкладываться по полной, а сильное волнение может этому помешать. Оно отнимает силы и заставляет думать не о результате, а о неприятных последствиях провала.



Как справиться с волнением

Справиться с волнением помогут следующие шесть приемов.

1. *Контролируйте свои мысли. Мы любим накручивать себя («А вдруг?..», «А что, если?..») и переживать о еще не случившемся. С волнением можно справиться, управляя сознанием. Постарайтесь*

не расстраиваться из-за возможных неприятностей. Мучают дурные предчувствия? Подумайте о чем-то приятном. Смените фокус. Скажите себе: «Я справлюсь, потому что приложу для этого все силы».

2. Готовьтесь к сдаче экзаменов и решению других задач заблаговременно. Хорошая подготовка, отличное знание материала снижают шансы провалить экзамен. Уверенность в своих знаниях и в том, что риск провала минимален, поможет справиться с волнением. Таким образом, польза от подготовки двойная: она помогает успешно сдать экзамен и успокаивает.

3. Старайтесь минимизировать факторы неопределенности. Знание формата экзамена, требований экзаменаторов и критериев оценки знаний придает уверенности, а значит, помогает справиться с волнением. Поэтому так важно поинтересоваться всеми этими вещами заранее.

4. Визуализация. Эту технику с 1960-х годов используют американские психологи, работающие со спортсменами. Найдите место, где вас никто не побеспокоит, сядьте и закройте глаза. Вообразите, что входите в аудиторию и садитесь. Попробуйте мысленно увидеть других людей (например, однокурсников) и предметы в помещении (например, доску). Мысленно прокрутите весь процесс сдачи экзамена. Представьте, что получили хорошую оценку. Прodelайте это упражнение 10–15 раз в течение десяти минут. Кроме того, представьте, что будете думать и делать, если что-то пойдет не так – например, если достанется вопрос, который вы знаете плохо, или впадете в ступор, или неожиданно сломается калькулятор. Если что-то подобное случится в реальности, вы будете к этому готовы, так как мысленно пережили ситуацию.

5. Дыхательные упражнения. Правильная техника дыхания помогает справиться с волнением. Используйте брюшное дыхание. Делайте глубокие долгие вдохи. Они снимают напряжение в мышцах и помогают расслабиться.

6. Сделайте несколько физических упражнений. Фитнес отвлекает от неприятных мыслей. Кроме того, спорт способствует выбросу в мозг эндорфинов, повышающих настроение.



Как справиться с волнением и стрессом: главное

- *Небольшой и непродолжительный стресс полезен. Он придает сил и положительно сказывается на успеваемости.*
- *Чтобы сгладить негативное влияние сильного, продолжительного стресса, откажитесь от решения некоторых проблем, отложите его или разбейте на этапы. Выделите для решения проблем дополнительное время или решите их быстрее. Постарайтесь успокоиться. Используйте брюшное дыхание и приемы релаксации (например, медитацию).*
- *Справиться с волнением помогут позитивный настрой, тщательная подготовка к экзамену, снижающая шансы на провал, и отсутствие факторов неопределенности (знание формата экзамена и требований экзаменаторов). Визуализация, то есть мысленное «прокручивание» пути к успеху, и глубокое дыхание также снимают волнение.*

Самодисциплина

Лишь одно качество делает человека особенным, не таким как все, и помогает добиваться всего, чего бы он ни пожелал, в то время как люди, не имеющие его, увязают в трясине посредственности. Это не талант, не образование, не ум. Это качество – самодисциплина. Для тех, кто им наделен, нет ничего невозможного. Без него даже самая ничтожная цель навсегда останется несбыточной мечтой.

Теодор Рузвельт, 32-й президент США

Самодисциплина – великая сила, заставляющая нас делать все необходимое для достижения цели, даже если это скучно и утомительно. Это она велит садиться за учебники, когда светит солнце, – ведь завтра ответственный экзамен. Это она не дает захлопнуть книгу, поддавшись соблазну заглянуть в Facebook, просмотреть почту или поболтать с друзьями по телефону. Это она заставляет проходить мимо магазинных полок со сладостями, ничего

не покупая, потому что нам нельзя сладкого. Это она поднимает нас с постели, когда зазвонит будильник, не позволяя подремать еще полчаса.

Считается, что мы всегда стоим перед выбором: брать от жизни все возможное здесь и сейчас или жертвовать настоящим ради будущего. Именно самодисциплина не дает впасть ни в ту, ни в другую крайность. Вы жертвуете чем-то сегодня (например, встречей с друзьями), чтобы получить блага в будущем (например, хорошую оценку или престижную работу).

Результаты целого ряда исследований показывают: люди, отличающиеся высокой самодисциплиной, добиваются большего успеха, чем те, кто этого качества лишен. В качестве примера обычно приводят серию экспериментов, поставленных психологом Уолтером Мишелом в Стэнфордском университете в 1960-е – 1970-е годы. Детям предлагали зефир и просили сделать выбор: взять одну зефирину сразу или подождать 15 минут и получить две зефирины. Дети, обладающие достаточной самодисциплиной, чтобы немного подождать, подрастая, получали на экзаменах более высокие оценки, чем нетерпеливые сладкоежки. Они добивались большего успеха и в других областях, в том числе находились в лучшей физической форме.

Следовательно, вы не только не проиграете, но и выиграете, если самодисциплина не позволит пожертвовать будущим ради настоящего. Решили что-то сделать? Так делайте! Правда, есть одна маленькая сложность. Мы прекрасно знаем, что *должны сделать*. Но *сделать* то, что должны, бывает нелегко. Посмотрим, как можно решить эту проблему.

Запасы самодисциплины не безграничны

Самодисциплину нередко сравнивают с мускулами, приводящими тело в движение. Их можно тренировать, и от этого они станут сильнее, но чрезмерные нагрузки приведут к мышечному истощению. Ученые считают, что практически каждый человек обладает некоторым природным запасом самодисциплины, который он распределяет между работой, учебой, занятиями спортом, контролем питания и т. д. Например, человек, стремящийся бросить курить, прикладывает массу усилий, чтобы это сделать. В результате запаса самодисциплины не хватает на другие занятия.

Эти выводы подтверждаются результатами исследования, выполненного Роем Баумейстером в Университете штата Флорида, опубликованными в *Journal of Personality and Social Psychology* в 1998 году. В ходе эксперимента 67 человек поодиночке приглашали в комнату и ставили перед ними два блюда. На одном было ароматное шоколадное печенье и другие сладости, на другом – редиска. Примерно половине испытуемых предложили угощаться сладостями. Другим сказали, что они не должны трогать сладости, но могут есть редиску. Это было сделано для того, чтобы дать им возможность проявить самодисциплину, не поддаваясь соблазну полакомиться печеньем. Никто из «редисочников» не тронул выпечку. Затем восемь человек попросили перейти в другую комнату и предложили за полчаса решить трудную задачу. На самом деле задача не имела решения, но участники эксперимента этого не знали. Те, кому разрешили есть сладости (то есть те, кто не демонстрировал самодисциплину), сдались в среднем через 19 минут. Те, кто израсходовал запас самодисциплины на борьбу с искушением сладостями, продержались в среднем всего по восемь минут.



Как пополнить запасы самодисциплины

Итак, есть множество подтверждений тому, что запасы самодисциплины не безграничны. Поэтому не стоит расплять усилия. Лучше сосредоточиться на главном. Чтобы силы воли хватало на все, запас нужно пополнять, то есть укреплять и тренировать ее.

Тренируйте силу воли

Укреплению самодисциплины способствуют даже такие простые вещи, как правильная поза во время занятий за письменным столом. Когда у вас есть запас энергии, можете проявлять силу воли в повседневной жизни.

Другой способ тренировки – избегать соблазнов, лишая себя возможности выбора. Возможно, самый известный пример борьбы с искушениями – история Одиссея. Этот мифологический герой плыл на корабле по морю, где обитали обольстительные, но смертоносные сирены, пением заманивающие моряков в морскую пучину. Одиссей

знал, что не сможет устоять перед соблазном, и велел привязать себя к мачте. Услышав пение сирен, он попытался разорвать путы и броситься в воду, хотя понимал: это грозит ему гибелью. Но веревка была достаточно крепка, и он избежал трагедии, благополучно миновал опасные воды и продолжил путешествие.

Привяжите себя к мачте: откажитесь от возможности выбора

Поступайте как Одиссей: лишите себя возможности выбора, и вы не окажетесь в ситуации, когда не сможете противостоять соблазну. Чтобы встать утром вовремя, загрузите в мобильный телефон будильник, который не перестанет звонить до тех пор, пока вы не решите несколько простых задач. Договоритесь с другом встретиться утром и вместе идти на занятия.



Избегайте соблазнов

Разве имеет смысл держать в доме шоколад, если вы хотите перестать есть сладкое? Чтобы не создавать себе проблем и не напрягать лишний раз силу воли, соблазнов лучше избегать. Не хотите провести время, отведенное на занятия, в Facebook? Загрузите в мобильный телефон или компьютер приложение, не позволяющее зайти в сеть до определенного времени, а лучше вообще не берите телефон на занятия, спрячьте его в карман или отключите.

Помните о мотивации и целях

Проявить силу воли, отказавшись от десерта, куда проще, если вы очень хотите похудеть. Мысль о поставленной цели поможет справиться и с другими искушениями. Она придаст сил и поможет проявить самодисциплину. Полезно всегда носить с собой список целей. Одна моя знакомая очень хотела сбросить вес. Она записала все причины, по которым мечтала похудеть, и каждый раз, когда возникало желание съесть что-то запретное, доставала список из бумажника и перечитывала. Это помогало делать правильный выбор, и ей удалось сбросить почти 30 кг.

Формируйте полезные привычки

Тому, кто привык делать утреннюю зарядку, не приходится напрягать силу воли, чтобы проделать несколько упражнений. Полезные привычки облегчают выбор. Мы поговорим о них далее в соответствующем разделе.



Самодисциплина: главное

- Учащиеся, обладающие самодисциплиной, отличаются более высокой успеваемостью.
- У каждого из нас есть природный запас самодисциплины, который мы распределяем между различными занятиями (работа, учеба, фитнес, контроль питания и т. д.). Этот запас не безграничен, но его можно пополнять.
- Можно вообще избежать необходимости проявлять силу воли, «привязав себя к мачте», как это сделал Одиссей: он лишил себя возможности выбора и избежал соблазна. Искушений вообще следует избегать. Важно также напоминать себе о поставленных целях и формировать полезные привычки.

Привычки, ведущие к успеху

Люди, добивающиеся выдающихся успехов, не упускают ни одной мелочи. В отличие от большинства из нас, у них нет вредных привычек, зато есть полезные. Если в повседневной жизни приходится делать выбор, пускай даже по самому ничтожному поводу, они всегда поступают правильно. И дело тут вовсе не в особых талантах. Просто они умеют выбирать. Последствия множества незначительных решений, принимаемых день за днем, проявляются не сразу, но со временем, спустя месяцы и годы, превращаются в фактор успеха. Умение делать выбор – не врожденное качество, а значит, научиться принимать правильные решения может каждый, в том числе и вы.

Эрик Бертран Ларссен, норвежский автор и тренер по личностному росту

Значение полезных привычек особенно заметно на примере людей, которые достигли вершин в какой-либо области, в том числе в учебе. Пока времени много, хорошие привычки не являются *обязательным* условием успеха. Многие студенты прекрасно учатся, не имея навыка регулярно заниматься, вовремя ложиться спать и вставать, правильно питаться и делать зарядку. Но если нет ни минуты свободного времени, а преуспеть в работе, спорте или учебе хочется, полезные привычки нужны как воздух. Хотите стать лучшим? Выработывайте полезные повседневные привычки. Например, возьмите за правило ежедневно заниматься в строго определенное время, скажем, с восьми утра до четырех часов, или каждый вечер в течение часа готовиться к завтрашним занятиям в школе или институте. Важно также соблюдать режим сна, следить за питанием и не забывать о спортзале.

К сожалению, полезные привычки не вырабатываются мгновенно. Их приходится воспитывать, и в этом главная сложность. Тяжелая работа, но только до тех пор, пока она непривычна. Вспомните свои ощущения, когда впервые попробовали новое блюдо. Овощи, салат, кофе и вино, скорее всего, показались отвратительными на вкус. А теперь, когда эти продукты стали привычными? Приступайте к выполнению домашних заданий сразу же после возвращения с занятий или выключайте на восемь часов мобильный телефон и компьютер, чтобы не отвлекаться от учебы, и вскоре вы перестанете воспринимать это как тяжкую необходимость. Но вначале будет нелегко.



Как выработать полезные привычки

Результаты исследований показывают: для выработки нового навыка требуется примерно два месяца. Пока навык не сформируется, придется постоянно задействовать самодисциплину и работать над собой. Поэтому (и в этом главный секрет) начинать нужно с малого. Не пытайтесь выработать множество полезных привычек одновременно. Помните: запас самодисциплины не безграничен. Начните хотя бы с пары новых, потом работайте над другими. Например, чтобы приучиться перед сном читать книгу, а не смотреть ролики в интернете, вначале делайте это раз в неделю, потом два раза, три раза и т. д. Кроме

того, важно вознаграждать себя за успех (см. главу [«Мотивация и отношение к учебе»](#)). Скажем, пообещайте себе что-то купить, когда выработается новая привычка. Повторяя действие много раз, можно довести его до автоматизма. Приобретя полезные привычки, вы без труда будете пользоваться их плодами, направляя свои усилия на другие важные вещи.



Привычки, ведущие к успеху: главное

Полезные привычки способны сделать вас лучшим из лучших. Чтобы выработать полезную привычку, придется продержаться примерно два месяца. После того как она сформируется, вам больше не придется напрягаться. Но, учитывая, что для воспитания нового навыка нужна самодисциплина, а ее запасы не безграничны, не стоит пытаться формировать сразу несколько полезных навыков одновременно.

Часть 3: итоги

- Мотивация решает все. Для усиления мотивации можно сделать следующее.

1. Пробудите в себе интерес к учебе и изучаемому предмету и научитесь получать удовольствие от освоения новых знаний.

2. Поставьте перед собой конкретные цели.

3. Подумайте о радости, которую приносят новые знания, понимание сложного материала и высокие оценки.

4. Вознаграждайте себя за успехи.

5. Смотрите на учебу как на состязание. Пробудите в себе дух соревнования.

- Помните: учеба и успеваемость – это сфера вашей ответственности. Не стоит винить в трудностях других. Проявляя творческий подход, ищите пути решения проблем.

- Поставленные цели заряжают энергией и усиливают мотивацию. Запишите цели на листе бумаги и повесьте список на видном месте.

- Цели должны быть конкретными, измеряемыми по результатам, амбициозными, реалистичными и достижимыми по срокам.

- Верьте в себя! Помните: у вас есть навыки, которые помогут добиться успеха, и эти навыки можно развивать.

- Не забывайте о позитивном настрое. Будьте готовы к трудностям, но не концентрируйтесь на них.

- Небольшой и непродолжительный стресс полезен. Он придает сил и способствует высокой успеваемости.

- Чтобы избежать опасного (сильного и продолжительного) стресса, откажитесь от решения некоторых проблем или отложите его. Выделите для решения проблем дополнительное время или сделайте необходимые дела быстрее. Успокойтесь. Используйте брюшное дыхание и техники релаксации (например, медитацию).

- Студенты, обладающие самодисциплиной, учатся лучше других. Самодисциплину можно тренировать.

- Полезные привычки могут сделать вас лучшим из лучших. Чтобы выработать полезную привычку, придется продержаться примерно два месяца. Когда она сформируется, вам больше не придется напрягаться. Но, учитывая, что для выработки нового навыка нужна

самодисциплина, а ее запасы не безграничны, не стоит пытаться формировать сразу много полезных навыков одновременно.

Удачи!

Надеюсь, эта книга поможет вам лучше усваивать знания и получать высокие оценки. Три краеугольных камня успешной учебы – это эффективные техники обучения, умение сдавать экзамены и позитивный настрой. Мой опыт показывает: изучение различных предметов требует разных подходов и техник. В отличие от многих других, я не утверждаю, что тот или иной метод (например, метод локусов или майндмэппинг) во всех случаях гарантирует успех. Панацеи не существует. Поэтому я рассказал о различных приемах и методах обучения, в том числе об их преимуществах и недостатках. Как и когда использовать тот или иной прием, решать вам. Некоторые техники – например, конспектирование и постановка целей – не требуют специальных навыков, их можно начать применять немедленно. Чтобы освоить другие (например, технику быстрого чтения), потребуется не меньше месяца. Точные сроки зависят от ваших индивидуальных особенностей.

В любом случае призываю вас экспериментировать и приспособлять предложенные техники к своим потребностям. Есть множество подтверждений правильности такого подхода. Результаты опроса 5000 человек, работавших над собой, показали: те, кто корректировал полученные рекомендации в зависимости от конкретной ситуации и своих сильных и слабых сторон, добивались более значительных результатов, чем те, кто не проявлял творческого подхода.

Как я уже писал, со временем пройденный материал забывается. Поэтому, чтобы получить от книги как можно больше пользы, советую время от времени перечитывать ее, освежая в памяти. Я постарался облегчить процесс чтения, изложив главное в заключительных разделах глав и частей.

Наконец, помните: вы можете больше, чем вам кажется, и непременно сумеете учиться лучше. Вы сами создаете свое будущее. Все необходимое для этого – внутри вас. Нужно только захотеть использовать свои способности. Удачи!

Сноски

1

Сегодня Улаф Шеве является одним из самых востребованных в мире экспертов по техникам обучения. *Здесь и далее прим. ред.*

2

В нашей стране официально можно устраиваться на работу с четырнадцати лет с письменного согласия родителей.

3

Немецкий психолог (1850–1909), исследователь особенностей памяти.

4

Марк Твен. «Приключения Тома Сойера». Перевод К. Чуковского.

5

«Всего по два» (англ.).

6

В российских вузах процедура подачи на апелляцию несколько отличается от принятой на Западе. Правила подачи на апелляцию в сессию регулируются нормативными актами вузов. Узнать о них можно в деканате. Формально учащиеся могут обжаловать оценку или пожаловаться на преподавателя, но добиться желаемого результата будет непросто.

7

Издана на русском языке: Чандлер С. 100 способов самомотивации.
Минск: Попурри, 2016.