

Coś dla maturzystów i nie tylko

Skuteczna nauka w 3 prostych krokach

Skuteczna nauka to marzenie chyba każdego. Szczególnie, gdy oprócz szkoły, uczelni czy pracy masz swoje zainteresowania, pasje, na których chciałbyś zarabiać i jeszcze mieć czas dla przyjaciół.

Czy skuteczna nauka jest na wyciągnięcie ręki?

Powiedz mi, czy spotkałeś w swoim życiu ludzi, którzy mało się uczyli, a i tak mieli dobre oceny?

Zanim jednak do tego przejdziemy, zadaj sobie 3 proste pytania:

- Czy od razu zabierasz się do nauki?
- Czy tracisz poczucie czasu, gdy się uczysz?
- Czy wiesz jak długotrwale zapamiętywać różne rodzaje informacji?

Jeśli choć na dwa pytania odpowiedziałeś NIE, to ten artykuł jest dla Ciebie i zaraz pokażę Ci jak uczyć się skutecznie.

Skuteczna nauka to kompetencje w 3 ważnych obszarach:

- **Nastawienie** (Twoje samopoczucie, emocje oraz myśli przed i w trakcie nauki; gotowość do popełniania błędów i aktywnego poszukiwania rozwiązań; Twoja motywacja)
- **Twój styl uczenia się** (które zmysły pobudzają Twoją koncentrację?; jakiego rodzaju informacje zapamiętujesz najszybciej i najwolniej?)
- **Narzędzia nauki** (Na ile korzystasz z możliwości Twojego mózgu? Czy korzystasz z zasad działania pamięci i koncentracji? Czy używasz różnych narzędzi do nauki różnych rodzajów informacji?)

Gdy masz wrażenie, że nauka zajmuje Ci dużo czasu, to prawdopodobnie któryś z tych obszarów u Ciebie kuleje. Nie dlatego, że coś z Tobą jest nie tak, lecz dlatego, że nikt Cię tego nie nauczył. Głowa do góry! Wystarczy, że poprawisz swoją efektywność o 15% w każdym z obszarów, aby na dłuższą metę kompletnie przekształcić „kucie i brak czasu” na ciągły, pasjonujący rozwój umysłowy i osobisty.

Podstawą skutecznej nauki jest to, co robisz we własnej głowie

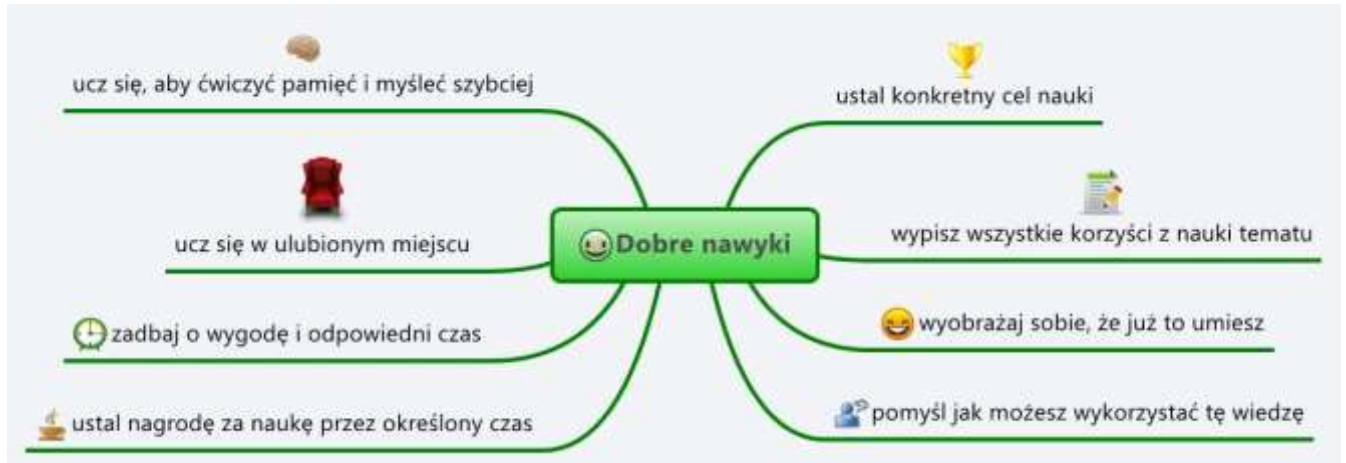
Najpierw sprawdźmy, jaki błąd popełniają ludzie, którzy uczą się nieskutecznie. Okazuje się, że spędzają oni masę czasu na zabranianiu się do działania. Ociągają się, zajmują się wszystkim tylko nie nauką, a gdy się już zabiorą do dzieła, siedzą nad książkami marudząc w głowie na swój los. To są kiepskie nawyki, które wynikają z Twoich wieloletnich przekonań, emocji i schematów myślowych.

Odkładanie na później, negatywne dialogi wewnętrzne i zniechęcenie nie służy dobrze Twojej pamięci. Mózg jest jak barometr. Wykrywa Twoje nastawienie i dopasowuje do niego swoje działanie. Gdy źle się czujesz, trudno abyś łapał wszystko w lot, zgadza się?

Dlatego chcąc uczyć się skutecznie, **najpierw zadбай o swoje nastawienie i samopoczucie.**

Ludzie, którzy uczą się skutecznie szybko zabierają się do działania, ustalają konkretny cel i myślą o tym jak wykorzystać nową wiedzę w praktyce. **Ty też zacznij tak działać!**

Poniżej mapa myśli z pomysłami na dobre nawyki podczas nauki.



Wybierz jeden z pomysłów i wprowadź go w życie jak najszybciej. Na przykład, aby podnieść swoją motywację do uczenia się wyobrażaj sobie, że już to umiesz. Poczuj się swobodnie, pewnie i bądź zadowolony z siebie. Z takim nastawieniem będziesz zapamiętywał dużo lepiej. Mocno polecam Ci stworzenie atrakcyjnej dla Ciebie wizji Twojej przyszłości, w której na przykład jesteś znanym i dobrze opłacanym ekspertem w dziedzinie, której chcesz się nauczyć.

Skuteczna nauka to nauka w Twoim stylu!

Każdy z nas jest inny, prawda? Mamy inny kolor oczu, upodobania co do jedzenia, sposobu ubierania się czy zainteresowań. Tymczasem z nauką postępujemy, jakbyśmy wszyscy byli identyczni. To duży błąd. Każdy jest inny i będzie uczył się w swój unikalny sposób.

Na pewno zauważyłeś, że czasem uczysz się szybko i swobodnie, a czasem idzie jak po grudzie. Od czego to zależy?

- **Po pierwsze rozpoznaj swój dominujący zmysł.**



Na pewno słyszałeś o preferencjach zmysłowych. Richard Bandler i John Grinder obserwując najlepszych specjalistów zauważyli, że korzystają oni z dominujących zmysłów podczas swojej pracy. Na przykład Milton Erickson – mistrz hipnozy genialnie modulował swój głos oraz ruchy ręką, aby wprowadzać ludzi w trans (wysoka koncentracja na wewnętrznych procesach). Najwięksi malarze używają kanału wzrokowego i ruchowego (wyobrażając sobie olbrzymią rękę, która odwzorowuje kształty) do malowania krajobrazów czy aktów.

Faktem jest, że niektórzy ludzie dużo łatwiej koncentrują się, gdy widzą, inni gdy słuchają lub mówią, a jeszcze inni, gdy się ruszają. Tych pierwszych psychologია uczenia się nazwała wzrokowcami, drugich słuchowcami, a trzecich ruchowcami. Istnieje jeszcze typ czuciowca. To osoba bardzo emocjonalna i wrażliwa na różne bodźce.

Traktuj to jako model naukowy, który jest przydatny w kontekście stylu uczenia się, a nie jako całą prawdę o Tobie. Pamiętaj, że każdy z nas wykorzystuje wszystkie zmysły do uczenia się wiedzy i umiejętności.

Znajomość własnych preferencji pomoże Ci lepiej dopasować narzędzia nauki do własnych potrzeb. Gdy już zakwalifikujesz siebie do określonego typu, zrób krok naprzód:

- **Po drugie obserwuj siebie, gdy się uczysz, aby odkryć co działa, a co nie.**

Zacznij zauważać, od czego zależy Twoja skuteczność. Być może, gdy nauka poszła Ci sprawniej więcej się ruszałeś, słuchałeś ulubionej muzyki, zrobiłeś więcej krótkich przerw albo narysowałeś kolorową notatkę.

Badając siebie możesz wyciągnąć ciekawe wnioski na przyszłość.

Od tej chwili obserwuj siebie, gdy się uczysz i zacznij zauważać, co na Ciebie działa, a co nie. Zapisuj swoje spostrzeżenia i wprowadzaj więcej tego, co działa dobrze. Tak właśnie odkrywasz własną definicję skutecznej nauki.

- **Po trzecie - Skuteczna nauka to dobrze dobrane narzędzia!**

Lubię myśleć o szybkiej nauce jako o pudełku z narzędziami. Gdy budujesz bibliotekę swojej wiedzy i kompetencji, potrzebujesz różnych narzędzi.



Większość ludzi czyta słowo po słowie wymawiając w głowie, notuje całe zdania niebieskim długopisem linijka pod linijką i zapamiętuje mechanicznie powtarzając informację na głos. To o wiele za mało, aby nauka była skuteczna.

Gdy masz specjalistyczne narzędzia do budowy, jesteś bardziej elastyczny i efektywny, niż gdy masz tylko młotek i gwoździe. Dlatego zadбай, aby Twoje pudełko z narzędziami zawierało różne strategie, techniki i podejścia.

Do skutecznej nauki wiedzy i umiejętności przydadzą Ci się:

- Techniki budowania i utrzymywania produktywnych stanów emocjonalnych i umysłowych
- **Przyspieszone czytanie** ze wskaźnikiem (pokazują to dokładnie w [Kodzie Czytania Live](#))
- **MultiCzytanie** do pracy z podręcznikami i trudnymi tekstami
- **Mapy myśli** do notowania i planowania (szczegóły w [Mapologii](#))
- **Techniki pamięciowe** i fundamenty działania pamięci (więcej w [Kodzie Pamięci](#))
- **Trening pamięci i koncentracji lub inaczej Mentalny Trening Aktywizacyjny**

To podstawowy zestaw narzędzi, który pomoże Ci czytać szybciej, lepiej radzić sobie z tzw. „kobyłami”, pamiętać na dłużej i całkiem przestać martwić się o studia czy karierę.

Gdy opanujesz ten prosty zestaw, sięgnij po bardziej zaawansowane narzędzia jak szybkie czytanie czy [fotoczytanie](#).

Zacznij od opanowania jednego narzędzia, które wprowadzisz w życie, a potem sięgnij po następne.

Podsumowując, jeśli zależy Ci na skutecznej nauce to:

- **bądź pozytywnie nastawiony**, gdy zaczynasz naukę
- poznaj swój **unikalny styl uczenia się** i korzystaj z niego
- dobieraj **narzędzia nauki do rodzaju wiedzy, którą opanowujesz**

Skuteczna nauka, to nie żadne sekretne triki na wyciąganie kasy, ale szybko rozwijająca się dziedzina wiedzy, z której możesz zacząć korzystać już teraz.

Opracowano na podstawie artykułu z:



Co nam daje kopa do nauki? Rodzaje motywacji.

