

## Jak się uczyć?

### Poradnik skutecznej nauki

Kojarzysz te cudowne popołudnia, podczas których nawet odmalowanie własną twarzą sufitu w kuchni wydaje się ciekawszym pomysłem niż przejrzanie książki przed egzaminem? Sądzę, że tak :) Dowożę zatem rozwiązanie!

#### Przygotowanie techniczne

Zgodnie z psychologią poznawczą, cały proces uczenia się czegokolwiek zaczynamy od odpowiedniego (lub nie) ukierunkowania naszej świadomej uwagi. W ekstremalnym uproszczeniu możesz myśleć o niej jak o świetle latarki. Wyobraź sobie teraz dwie alternatywne sytuacje dziejące się w totalnie ciemnym pokoju. W jednej przy pomocy latarki szukasz na białej ścianie czerwonych kropek. W drugiej szukasz wielokolorowych kropek na ścianie pomalowanej w tęczowe, krzywe jednorożce. A promień latarki miga i się chwieje.

O ile opcja druga jest stanowczo bardziej techno, to chyba lepiej sobie poradzimy z tą prostszą :)

Stąd nacisk, który chcę położyć na odpowiednie wyczyszczenie wszystkich (nawet potencjalnych!) dystraktorów. Z ich malejącym poziomem rośnie efektywność czasu poświęcanego nauce. Jest też trochę mniej komfortowo co chwilę przeskakiwać w prokrastynację :)

A więc:

- Posprzątaj pokój i biurko. Chaotycznie ułożone rzeczy to niesamowity rozpraszacz. Umysł lubi mieć w tle podobne pierdoły, szczególnie jak się nudzi nad podręcznikiem
- Wyśpij się wcześniej. Śpiący umysł to głupi umysł.
- Przygotuj wszystkie materiały. Ja wiem, że przerywanie nauki co kwadrans, bo „jej, gdzie leżą te notatki” to słodki pomysł, ale nie wpływa korzystnie na cały proces :) Warto zawczasu mieć na biurku stos wszystkich posiadanych kserówek a na komputerze otwarte wszystkie trzy pliki pdf z notatkami
- Przygotuj dokładny plan nauki. Może być luźny, ale niech ma formę kwadracików do odhaczania. Wtedy się fajnie czuje progres :) Koniecznie jednak przed przygotowaniem takiego planu przeczytaj akapit „przygotowanie psychicznie” trochę niżej w tym wpisie
- Ustaw sobie w pobliżu biurka wodę/herbatę/kawę/kanapki/owoce/karczochy czy cokolwiek tam innego lubisz wsuwać. Każda wycieczka do lodówki mniej to jeden przeczytany akapit więcej :)
- Uważaj na katowanie organizmu chemikaliami z zarcia. Z niewiadomego mi powodu uwielbiam uczyć się przy słodkich napojach gazowanych typu Cola, ale podobny rollecoaster cukru, kofeiny i innych pierdół nie jest najlepszym pomysłem na świecie. A już szczególnie w trakcie sesji

– Przewietrz pokój. A potem wietrz go znowu co każdą godzinę. Świeże powietrze to najlepszy przyjaciel studenta

– Ubierz się wygodnie i ciepło. Uciekające z ciała ciepło to niesamowity demotywator. Jak już się tak po cichu na przełomie 2-3 godzin uczenia

niechęcy wymrozimy to potem nawet prysznic z dwoma kocami nie da rady. Pojawi się senność, pojawi się niechęć. Lepiej przeciwdziałać

– Dopóki Cię to nie męczy, dbaj o bardzo dobre oświetlenie pokoju. Jak światło zacznie Cię drażnić to masz od razu pierwszy sygnał, że psychika już Ci ciągnie na oparach energii :)

– Wymyśl zawczasu wszystkie inne wymówki jakie Twoja psychika może próbować Ci podrzucić w trakcie nauki i zaadresuj je prewencyjnie już teraz. Jeśli dziwnym trafem zawsze w trakcie nauki chce Ci się zjeść podsmażany serek i zielone pesto to postaw je na stoliku już na wejściu

– [Opcjonalnie] Wybierz odpowiednią muzykę. Najlepiej powtarzalną, bez słów lub w obcym języku, w miarę przewidywalną i pobudzającą. Najlepiej klasykę. 8-bitowe loopy z indie gier też dadzą radę:) Chociaż ja najbardziej cenię sobie teraz fioletowy szum.

– [Opcjonalnie] Zablokuj fejsa jakąś sprytną appką. Ale to takie trochę rozwiązanie dla mięczaków. Jak się ma coś zrobić to trzeba to po prostu zrobić i tyle :)

#### Przygotowanie psychiczne

Pokój wywietrzony? Kanapki są? Szczurek nakarmiony a komiksy chwilowo leżą grzecznie na półce i nawet niespecjalnie kuszą? Dobra, pora na odpowiedni mindset :-)

– Zapomnij o ambicji. Nie ma nic bardziej demotywującego niż niedotrzymywanie założeń własnego planu. Dlatego dobrze jest zrobić go z większą tolerancją na błędy. Testuje to regularnie wielu pisarzy – twórcy o dziennym minimum napisanych słów przekraczającym 2000 piszą średnio o wiele mniej niż twórcy o dziennym minimum na poziomie 700.

– Zaplanuj od razu przerwy. Razem z graniem i spaniem :)

– Zastanów się po co Ci ten egzamin. Nie, odpowiedź „po nic” nie jest prawidłowa. Skoro “po nic” to rzucaj studia i tyle

– Nie rób przed nauką niczego mogącego wywołać silne emocje. Potem możesz się z nich tak łatwo nie wykaraskać. A emocje niepowiązane z samym procesem nauki nie są znowu tak bardzo przydatne.

– Stwórz psychiczną bańkę dla nauki. To co robisz przed nauką zrób i zamknij przed, to co ma Cię spotkać jutro wywal z głowy aż do jutra. (Pomaga w tym wypisanie sobie konkretnej listy to-do na kolejny ranek.)

#### Warte uwagi triki pamięciowe

To, że należy materiał powtarzać to akurat każdy wie, więc sobie daruję :)

Co ciekawe – bardzo dobrze na proces osadzania się wiedzy w naszej pamięci długotrwałej wpływa jej “nawarstwianie”. Im więcej dany obiekt (np. schemat działania jakiejś formy oligopolu albo skład chemiczny kwasu octowego) ma powiązań z innymi tematami, dziedzinami, kwestiami i pomysłami tym szybciej będą do niego potrafiły dotrzeć w razie potrzeby nasze dzielne neurony. Do przemyślenia przy projektowaniu metody notatek.

Prywatnie doradzam też zacząć uczenie się od pobieżnego przeczytania jakiejś podstawowej partii materiału (jeszcze bez notatek), bo wtedy zarówno pierwsze prawdziwe uczenie się będzie od razu pierwszym powtarzaniem, ale też i Twój umysł będzie miał fajniejszą robotę przy wymyślaniu wewnętrznej hierarchii dla informacji.

Proces uczenia się

Tutaj zaczynają się schody, bo parafrazując moją przyjaciółkę, z procesem uczenia jest jak z tyłkiem – każdy ma własny:)

Dlatego też w ramach tolerancji dla różnic indywidualnych, zostawię ten fragment wpisu bez dalszego rozważania. Mam znajomych, dla których najlepiej działa powtarzanie na głos. Inni chodzą. Inni rysują mapy myśli. Ja rafinuję. Przepisuję slajdy, notatki i skrypty tak długo, aż cały materiał mieści się na jednej kartce A4. Z reguły wymaga to dwóch lub trzech przeleceń przez całość i jest trochę czasochłonne, ale jeszcze nigdy mnie nie zawiodło.

Trzeba tylko wiedzieć, co lubi się najbardziej.

Autor: Andrzej Tucholski