

Как научиться «хорошо» учиться

Учиться «плохо» – ума не надо, это легко, это – все «само собой», «по течению». Учиться «плохо» – это постоянно спасать себя на пределе сил, в последнюю минуту, «на грани фола». Это – вечно плохое настроение, растрачивание своей внутренней энергии. Учиться «плохо» это верный путь создавать себе проблемы.

Многие «троечники» сетуют на отсутствие интеллектуальных задатков и неразвитость способности учиться. На самом деле в 99% случаев причины иные. Их не меньше пяти:

1. Слабая мотивация к обучению.
2. Плохая самоорганизация (привычка рассчитывать на «авось», на «потом», на «успею ещё», на «работа – не волк, в лес не убежит»).
3. Слабая воля, лёгкое подчинение соблазнам, которые, по существу, Вами правят.
4. Некритичное отношение к себе и завышенная требовательность к другим.
5. Незнание «технологии рациональной учёбы».

Первые четыре причины в значительной степени психофизиологические, зависящие от склада характера, типа нервной деятельности. Необходимо это понять, разобраться в самом себе. Только в этом случае возможно дальнейшее самосовершенствование, изменение отношения к процессу учёбы.

Правила запоминания

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.

2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.

3. Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:

- пойми;
 - установи логическую последовательность;
 - разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
- Смысловых блоков должно быть от 5 до 9, так как именно 7 плюс-минус 2 единицы информации в среднем может одновременно ухватить наша память.



4. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается.

5. Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и с утра. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное - постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику после математики, а историю после обществознания.

6. При заучивании учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".

7. Настоящая мать учения не повторение, а применение. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежнее будет запоминание.

8. Иногда используй **мнемотехнику** – искусственные приемы запоминания. Например:

- **Рифмизация.** Стихи запоминаются лучше прозы благодаря ритму и рифме. Используют для легкого запоминания неправильных английских глаголов.

- **Подбор созвучных слов.** Метод используют при изучении иностранных языков. Чтобы запомнить иностранное слово, подберите созвучное ему на родном языке.

- **Истории.** Сочините смешную историю на основе слов, которые нужно удержать в памяти.

- **Акронимы или аббревиатура.** Чтобы запомнить информацию, придумайте фразы, где первые буквы слов будут совпадать с первыми буквами запоминаемых терминов.

- **Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации.** Этот прием лежит в основе считалочки про охотника и фазана, которую используют для запоминания цветов радуги.

- **Буквенный код.** Числа или даты переводят в буквенный код, по которому подбирают визуальную ассоциацию.

9. Если объем учебной информации большой, используй принципы быстрого чтения:

- использовать только зрение, не повторяя про себя текст;
- воспринимать слово не по буквам, а как отдельный знак;
- воспринимать одновременно несколько слов или фраз;
- двигаться взглядом не по строчкам, а по середине страницы сверху вниз, используя так называемое периферическое зрение.

Приёмы самовоспитания воли

✓ **Ставьте себе цель и добивайтесь успеха.** Например, чётко определите, от каких привычек или черт характера хотелось бы избавиться.

✓ **Заставляйте себя работать.** Воспитать силу воли помогает занятие любимым делом, например, рисованием. Это поможет Вам почувствовать ответственность и радость от занятий тем, что хотите делать именно Вы. *(Так, например, китайский художник Хуан Гоффу, который лишился рук в результате несчастного случая, не утратил оптимизма и продолжил жить дальше. Любовь к искусству помогла ему выжить. Он не впал в отчаяние, а начал учиться рисовать, держа кисточку ртом или пальцами ног. Уже в 18 лет он начал выставлять свои картины на продажу. Его картины приобрели популярность и были признаны в разных странах мира.)*

✓ **Умейте держать слово.**

✓ **Старайтесь удерживать себя от соблазнов.** Наверное, каждый сталкивался с ситуацией, когда звонит будильник, внутреннее «я» говорит вам, что можно еще поспать. Но не позволяйте сбивать Вас с пути, будьте категоричны и твердо следуйте поставленным целям.

✓ **Будьте ответственным.** Признавайте свою личную ответственность за все, что происходит с Вами и вокруг Вас.

✓ **Анализируй последствия своих поступков.** Умей вовремя остановиться.

✓ **Увеличивай нагрузку постепенно.** Если хотите усовершенствовать физическую форму, то нужно поставить задачу заниматься спортом, посвящая ежедневно полчаса времени. Делаете ли по утрам зарядку? Если нет, то пора заняться. Выделяйте каждый день 20-30 мин времени и приступайте к выполнению. Нагрузки увеличивайте постепенно.

✓ **Будьте оптимистом.** Практически невозможно добиться чего-то в жизни, не преодолев препятствий и трудностей. Успех чаще определяется не столько тем, что человек достиг, сколько тем, что ему пришлось преодолеть на пути к успеху. Трудности, неудачи, неприятности – это неизбежная часть жизни каждого человека.

✓ **Воля может развиваться только тогда, когда ее применяют.** Для этого требуется:

- честно признаться себе в своих слабых сторонах;
- осознать и поставить жизненные цели;
- наметить основные этапы достижения цели;
- иметь перед собой образы волевых людей;
- уметь себя ограничивать и не хвататься за многие дела одновременно;
- доводить начатое дело до конца;



- научиться радоваться завершённой работе.

✓ **Воля, как мускулы, крепнет в активности**, и поэтому все в Ваших руках. Сила воли даёт огромные преимущества: поможет достичь желаемого результата, позволит научиться преодолевать любые трудности, заставит Вас быть в гармонии с самим собой. А воспитание силы воли – это не такая уж невыполнимая задача. Нужно лишь систематически выполнять поставленные задачи, чувствовать ответственность за поставленные цели и постепенно Вы начнете крепнуть морально. Сильная воля может Вам очень пригодиться и в учебной жизни. Развитие силы воли свойственно любому из Вас, главное иметь желание и стремиться к этому.

