

OLAV SCHEWE

SZUPERDIÁK

OLAV SCHEWE

SZUPERDIÁK

**Ötletek a hatékony tanuláshoz
és a sikeres vizsgázáshoz**

A fordítás alapja:

Olav Schewe: *Super Student*. Published by Jaico Publishing House in 2018, in arrangement with Stilton Literary Agency.

Copyright © Olav Schewe, 2018

Fordította: © Pap Ágnes, 2020

Szerkesztette: Szöllős Péter

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Török Hilda

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-990-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Pyber Anita

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

TARTALOM

Előszó	9
Mire jók a tanulási technikák?	13
Miért érdemes jobb jegyekre hajtani?	15
Hogyan válhat hasznodra ez a könyv?	17
1. HATÉKONY TANULÁS	19
Idő és tervezés	21
Időgazdálkodás	22
Fontossági sorrendek felállítása	32
A tanulásról	39
Az értő tanulás	40
Tanulás egyedül vagy másokkal	45
Tanulás egyedül	46
Tanulás az órákon	50
Tanulás csoportban	60
Olvasási technikák	67
Hogyan olvasd a tananyagot?	68
Az értő gyorsolvasás	74
Jegyzetelési technikák	79
Hogyan érdemes jegyzetelni?	80
Klasszikus jegyzetelés	83
Gondolattérképek	88
Szövegkiemelés	94

Memóriatechnikák	99
Hagyományos memóriatechnikák	100
Vizualizáció	105
Az útvonal- és a történetalkotásos módszer	110
Az 1. rész legfontosabb pontjai	114
2. SIKERES VIZSGÁZÁS	117
Felkészülés	119
Felkészülés a dolgozatokra és a vizsgákra	120
Praktikus tanácsok a felkészüléshez	129
Írásbeli számonkérés	135
Dolgozatok és írásbeli vizsgák	136
Mire ügyelj a válaszok megfogalmazásánál?	145
Házi dolgozatok, esszék és egyéb beadandók	149
Szóbeli számonkérés	155
Prezentációk, beszédek	156
Szóbeli vizsgák	165
Órai munka	170
A vizsga után	173
Vizsgaeredmények és panaszok	174
A 2. rész legfontosabb pontjai	177
3. HELYES GONDOLKODÁS	179
Motiváció és hozzáállás	181
Sok múlik a motiváltságon	182
Felelősségvállalás	187
Mentális technikák	191
Tűzz ki célokat!	192
Fedezd fel a tanulás örömet!	197

Higgy önmagadban!	201
Gondolkodj pozitívan!	205
Küzdd le a stresszt és az idegességet!	208
Legyen elég önfegyelmel!	214
Alakíts ki új szokásokat!	220
A 3. rész legfontosabb pontjai	223
Utószó	225
Felhasznált irodalom	227
Jegyzetek	231
Név- és tárgymutató	241

ELŐSZÓ

Nem gondolom, hogy különösebben jó képességű lennék. Ha egy partin bemutatkozom három embernek, az első ember nevét már rég elfelejtem, mire a harmadik bemutatkozik.

Nyolcadikban még hármas volt az átlagom. Feltételezhetően „kinesztetikus típusú” vagyok, vagyis úgy tudok a legjobban tanulni, ha a kezemet is használhatom. „Zongoraművészi pályafutásom” jó bizonyítéka ennek. Nyolc év alatt egyszer sem sikerült elég gyorsan olvasnom a kottát, hogy egyszerűbb dallamokat másokhoz hasonlóan én is le tudjak játszani. Ha azonban sokat gyakoroltam egy bizonyos darabot, előbb-utóbb az egészet fejből elő tudtam adni. Mintha a dallam és a memória is az ujjaimban lett volna. A kinesztetikus típusúak ugyanakkor nehezen tanulnak tankönyvekből.

Gyerekkoromban senki sem úgy gondolt rám, mint akiből atomfizikus, Rhodes-ösztöndíjas vagy bestselleríró lehet. Úgy tűnt, hiányzik belőlem az a plusz, amitől valaki eminens tanuló lesz. Mindez azonban egyszeriben megváltozott hetedik után: átkerültem egy másik osztályba, ahol igencsak sikeres diákok között találtam magam. Nekik nemcsak a jegyeik voltak jobbak, hanem teljesen más volt a hozzáállásuk az iskolai munkához és a dolgozatokhoz is – mintha a többiekkel ellentétben ők valamilyen titkos tudás birtokában lettek volna. Akkor elgondolkoztam, mi lenne, ha ellesném a módszerüket, és megpróbálnám alkalmazni. Vajon fel tudom-e venni velük a versenyt, és tényleg elkezdhetek négyeseket vagy akár ötösöket szerezni?

Elkezdtem tehát tudatosan azon dolgozni, hogyan tudnék javítani a jegyeimen, és azóta is folyamatosan az foglalkoztat, hogyan lehet hatékonyabban tanulni és jobb osztályzatokat sze-

rezni. Amint változtatni tudtam a tanulási szokásaimon, hirtelen minden sokkal jobban ment, és tizedikben már négyes volt az átlagom.

A középiskolában kicsit rosszabbul kezdtem, mivel itt már nehezebb tantárgyak következtek, és másképp is osztályoztak. Így tizenegyedikben csökkent az átlagom, tizenharmadikban azonban a legjobb tanulmányi átlaggal sikerült osztályelsőként végezni. Miután a Norvég Gazdasági Egyetemen alapidipломát szereztem, elhatároztam, hogy szerencsét próbálok, és jelentkezem a világ legjobb egyetemeire. Megcsináltam a GMAT-ot (Graduate Management Admission Test), a posztgraduális üzleti és pénzügyi tanulmányokra jelentkezők világszerte elfogadott felvételi vizsgáját. Az itt elért pontszámot a megelőző öt évben vizsgázó valamennyi résztvevő – azaz több mint egymillió ember – eredményével vetik össze.

Új tanulási módszeremnek köszönhetően bekerültem az első 6% közé, így a legjobb helyekről, például az Oxfordi Egyetemtől és a Borostyán Liga egyik tagjától, a Pennsylvaniai Egyetem Wharton Üzleti Iskolájától kaptam ajánlatot. Mindemellett összesen 50 ezer dolláros ösztöndíjajánlatot is kaptam, többek között a híres Fulbright-programtól. Fantasztikus érzés volt.

A történetem jól bizonyítja, mekkora jelentőségük van a jó tanulási és vizsgázási technikáknak. Hosszú ideig tartott azonban, amíg minderre magam rájöttem. Összeszedtem tehát azokat a bevált tanulási módszereket, amelyeket a norvég középiskolában, az Egyesült Államokban és Németországban, a Norvég Gazdasági Egyetemen, Oxfordban és a Berkeley falai között ismertem meg. Ezenkívül több mint 40 könyvet elolvastam a tanulási és vizsgázási módszerekről, valamint a mentalitásról.

Céлом az volt, hogy egy világos szerkezetű, könnyen olvasható könyvet írjak, amely segít a hatékonyabb tanulásban és a jobb tanulmányi átlag elérésében. Remélem, amit sikerül a könyvből elsajátítanod, azt egyből alkalmazni is tudod majd. Jóllehet ezek

a technikák nem váltják ki teljes mértékben az erőfeszítést, de egészen biztos vagyok abban, hogy segítenek kihozni magadból a maximumot. A cél tehát a nagyobb hatékonyság, a magasabb szintű tanulás és a jobb eredmények. Nekem – annak a nem különösebben tehetséges srácnak, aki az itt leírt ötletek alkalmazásával sokra vitte – elhiheted.

MIRE JÓK A TANULÁSI TECHNIKÁK?

Ha 150 az IQ-d, az nem rossz. Én mégis azt javasolnám, adj el belőle 30-at! Nem kell annyira okosnak lenni.¹

WARREN BUFFETT

Tényleg olyan sokat számít, ki hogyan tanul?

Jogosan merül fel benned a kérdés, amikor belevágsz ebbe a könyvbe. Végül is nem azon múlik-e elsősorban az iskolai előmenetelünk, milyen okosak vagyunk? Kétségtelen, hogy a magas intelligenciával rendelkező emberek általában könnyebben szereznek jó jegyeket, ám tények bizonyítják, hogy az intelligencia kevésbé fontos, mint gondoljuk.

Sandra Scarr pszichológus szerint például a tanulás 75%-a mögött nem az intelligencia, hanem más hajtóerők állnak, többek között a *motiváció*, a *már megszerzett tudás* vagy a *tanulási stratégiák*². Más tanulmányok azt mutatták ki, hogy az *intelligenciatesztek eredménye 20%-nál kisebb mértékben* magyarázza az iskolai előmenetelben mutatkozó eltéréseket.³ Számos más oktatáskutató is hasonló következtetésre jutott: tanulmányi eredményeinket nem az határozza meg, mennyire vagyunk okosak.

Az egyik leghíresebb oktatáskutató, John Hattie kutatásai szerint a jó tanulási technikák jelentős mértékben járulnak hozzá a sikeres iskolai előmenetelhez.⁴ Egy vizsgálat során, miután átlagos intelligenciaszintű diákok memorizálási technikákat sajátítottak el, több dologra emlékeztek és jobban teljesítettek a teszteken, mint azok az intelligensebb társaik, akik nem ismerték, és ezért nem is használták ezeket a módszereket. Azt követően azonban, hogy az intelligensebb diákok is megtanul-

ták a memorizálási trükköket, a két csoport ugyanolyan jól vizsgázott.⁵

A motiváció szintén kiemelkedő jelentőségű, a vizsgálatokból ugyanis az derül ki, hogy a motiváltság és a tanulási technikák sokkal fontosabbak a teljesítményünk fokozásában, mint az intelligencia⁶. Ezenkívül a mentalitás, illetve a saját képességeinkbe vetett hit is hozzájárul a tanulmányi eredményünk javításához, mégpedig meglehetősen nagy mértékben⁷. Nem véletlen, hogy a terület legismertebb kutatójának, a Stanford Egyetem pszichológiaprofessorának, Carol Dwecknek a „fejlődési szemléletmóddal” kapcsolatos munkája⁸ számos amerikai iskolát inspirált arra, hogy olyan programokat indítson diákjai körében, amellyel jobb szemléletre nevelheti őket.

Végül, de nem utolsósorban fontos az *önfegyelem* is. A kutatások ugyanis azt mutatják, hogy az érdemjegyek javításában az önfegyelem is nagyobb szerepet játszik, mint az intelligencia.⁹

Az iskolai előmeneteled sikerét tehát három tényező határozza meg:

- *Tanulási módszerek*. Milyen tanulási technikákat alkalmazol?
- *Vizsgázási technikák*. Hogyan állod a sarat az írásbeli és szóbeli vizsgákon?
- *Mentalitás*. Milyen az önfegyelmed, és miképp motiválad magad?

És tudod mit? Ezekben bárki képes fejlődni, hogy hatékonyabban tanuljon, és jobb jegyeket szerezzen. Te is!

MIÉRT ÉRDEMES JOBB JEGYEKRE HAJTANI?

A jó jegyeink azt mutatják, hogy képesek vagyunk megérteni és teljesíteni egy sor követelményt, ami sok ajtót megnyit előttünk. Az egyetemek például a bizonyítványokat nézik a felvételin, de a munkáltatók is az osztályzatok alapján döntenek el, melyik jelöltet hívják be interjúra. Minél jobbak tehát a jegyeink, annál nagyobbak az esélyeink. A legnépszerűbb állások és egyetemek elérhetetlenek jó jegyek nélkül.

Természetesen nem kizárólag jó jegyekkel tudjuk bizonyítani, hogy képesek vagyunk eredményeket elérni. Képességeinkről ugyanis sokat elárul az is, hogyan teljesítettünk a korábbi munkahelyeinken, az önkéntes munkában, a sportban vagy a projektjeinkben. Az állások többségénél ezek ugyanolyan hangsúlyt kapnak, mint a bizonyítvány. Egy vállalkozó például, amikor saját céget alapít, nem sokat törődik az iskolai eredményeivel, az emberek többsége azonban minden bizonnyal fontosnak tartja a megszerzett jegyeket.

Persze nem csak azért érdemes jó jegyekre hajtani, hogy jobb lehetőségek nyíljanak meg előttünk. A biztos tudás, illetve a megszerzett tudás eredményes visszaadása növeli a képességeinkbe vetett hitet, és jó érzéssel tölt el bennünket. A tanulás ezáltal élvezetessé válik, nő a motivációnk, elkezdünk keményebben dolgozni és még jobban teljesíteni – végső soron tehát beindul egy igencsak pozitív visszacsatolás.

A kiváló bizonyítvány megszerzéséhez szükséges képességek jó része ráadásul az élet más területein is kamatoztatható. Szakmai és magánéletünk bármely szegmensében hasznos lehet, ha jól tudunk tanulni, és képesek vagyunk fontossági sor-

rendeket felállítani, ha időkorlátok közt is hatékonyan tudunk dolgozni, ha gyorsan átlátjuk a problémákat, és pillanatok alatt megtaláljuk a megoldásokat.

A tanulási technikák tökéletesítésének fő nyertese tehát nem a bizonyítványod, hanem te magad leszel!

HOGYAN VÁLHAT HASZNODRA EZ A KÖNYV?

A könyv három részből áll.

1. *Hatékony tanulás.* Ez a rész olyan technikákat mutat be, amelyekkel okosabban tanulhatsz. Témák: időgazdálkodás, olvasási, jegyzetelési és memóriatechnikák.
2. *Sikeres vizsgázás.* Ebből a részből megtudhatod, hogyan tudsz hatékonyan teljesíteni dolgozatírás és vizsgázás során. Témák: felkészülés a dolgozatokra, írásbeli és szóbeli beszámolók, egyéb írásbeli feladatok.
3. *Helyes gondolkodás.* Ez a rész a motivációról, a célkitűzésekről, a gondolkodásról szól, illetve arról, milyen szerepük van ezeknek a tényezőknél az eredményesebb tanulásban és a jobb teljesítmény elérésében.

Ha nincs időd az egész könyvet elolvasni, tekintsd inkább kézikönyvnek, és csak azokat a részeit nézd át, amelyek éppen érdekelnek! A legjobb persze, ha elolvasol mindent, hogy sokoldalúan fejleszthesd a tanulási technikádat. Az is előfordulhat, hogy a legjobb ötleteket pont egy olyan részben találod meg, ahol legkevésbé gondolnád.

Ami viszont ennél is fontosabb: arra biztatlak, kezd is el aktívan használni ezeket a módszereket, méghozzá azonnal! Ehhez hasznos lehet néha visszatérni bizonyos fejezetekhez, hogy felidézd az ott leírtakat. Minden fejezet végén találsz egy rövid összefoglalót is, úgyhogy a legfontosabb ötletek és módszerek felidézéséhez nem is kell újraolvasnod az egészet.