

Концентрируйтесь

Наш мозг на самом деле хорошо умеет различать важное и неважное. Если поступившая информация не получила должной доли внимания или не вызвала сильный эмоциональный отклик, она отправляется на полку «не особенно нужное» и быстро забывается. Чтобы этого не произошло, стоит максимально концентрироваться на значимых знаниях. Вдумчиво читайте полезную книгу, сосредоточьтесь на том, что говорит лектор, который ведет профильный предмет, выключите смартфон, не отвлекайтесь. В таком случае вы с большей вероятностью сможете запомнить, о чем шла речь.

Пишите конспекты

Вы можете бросить все силы на то, чтобы не забыть нужную информацию, и все равно часть неизбежно ускользнет, причем сразу. Чем больше пройдет времени, тем меньше вы будете помнить, и в конечном итоге в голове останутся только самые яркие и важные моменты. Но если вы делаете конспекты, то всегда сможете обратиться к ним и быстро освежить знания. К тому же, когда вы записываете, то как бы второй раз получаете ту же самую информацию и благодаря этому запоминаете еще лучше.

Некоторые преподаватели в вузах прямо требуют вести записи, но такая техника отлично работает для любого типа информации. Вы можете конспектировать книги, учебники, вебинары и т. д. Тогда даже спустя какое-то время не придется их перечитывать или пересматривать в поисках отдельного пункта.

Скажите «нет» многозадачности

Людей всегда привлекал образ Юлия Цезаря, способного одновременно заниматься

множеством дел, да и в каждом втором резюме многозадачность выделяется как преимущество. Несмотря на это, зачастую эффективность такой работы не более чем миф.

Если вы пытаетесь переключаться между подготовкой к экзамену, чтением книги, чатом с другом и просмотром видео, вы больше времени и сил потратите на смену видов деятельности, чем на саму учебу или отдых. В действительности гораздо лучше концентрироваться на одном деле за раз, заканчивать его и только потом переходить к другому. Только так вы сможете вникнуть в суть задачи и хорошо ее выполнить.

Более того, если перестать хвататься за все сразу, исчезнет ощущение вечной спешки и нехватки времени. Скорее всего окажется, что вы вполне можете делать необходимую работу, продвигаясь к цели постепенно.

Составьте план

Большинство школьников и студентов начинает учиться лишь непосредственно перед экзаменами или контрольными. Иногда это вынужденная необходимость, но об эффективности занятий в таком случае говорить не приходится. Если вы хотите действительно запомнить нужную информацию, стоит составить график учебы с определенным количеством часов и дедлайнами. Когда закончить дело нужно к конкретному сроку, это позволяет тщательнее изучить предмет и лучше запомнить все необходимое. Если же вы учитесь для себя, план поможет начать работать серьезно и даст дополнительную мотивацию.

Делайте перерывы

Для продуктивной учебы необходимо давать себе отдохнуть. Бывает, что времени на то, чтобы выучить большой объем информации, совсем нет, — но даже в этом случае небольшие паузы, позволяющие мозгу на время переключиться, окажутся полезнее, чем непрерывная зубрежка. В противном случае вы быстро устанете и, сколько бы сил ни тратили, не сможете запомнить даже самое простое.

Проявляйте активность

Во время учебы не ограничивайтесь прослушиванием лекций и выполнением домашних заданий. Если у вас возникают вопросы, не стесняйтесь их задавать, высказывайте свою точку зрения, участвуйте в дискуссиях. Это, с одной стороны, поможет лучше усвоить материал, с другой — даст возможность больше узнать о предмете. Хорошие преподаватели любят, когда студенты интересуются предметом, и, скорее всего, ваша активность вдохновит их подробнее остановиться на интересных вам вопросах, выйдя за рамки курса и стандартной информации из учебников.

Создайте условия для учебы

Можно подготовиться к экзаменам на кухне, а диплом написать, сидя на балконе, и многие видят в таком подходе некоторую романтику и жертвенность. Но в действительности хорошее рабочее пространство может в разы повысить продуктивность учебы. Постарайтесь создать себе место, предназначенное исключительно для занятий. Оно должно быть максимально удобным, все необходимые материалы стоит держать под рукой, а все лишнее и отвлекающее, наоборот, — убрать. Попробуйте договориться с близкими или соседями, чтобы они вас не отвлекали, пока вы работаете, или используйте беруши или плотные наушники с фоновой музыкой. Регулярные занятия на одном и том же месте постепенно создадут устойчивые ассоциации с учебой, и вскоре вы уже будете автоматически настраиваться на рабочий лад.

Определите лучший канал получения информации

Существует несколько способов получения информации, и разным людям подходят разные каналы. Кто-то лучше запоминает, слушая лектора, кто-то — читая тексты по теме. И пусть обычно мы не выбираем способ получения знаний, стоит знать о своих особенностях. Например, если вам легче воспринимать информацию визуально, вы можете записывать лекцию, тем самым переводя ее в текстовый формат. Если вы лучше воспринимаете на слух, обсудите прочитанную статью с друзьями или найдите аудиOVERсию книги.

Избавьтесь от лишнего

Старайтесь отключать интернет во время учебы, а смартфон переводить в беззвучный режим. Даже мелкие отвлекающие факторы способны сбить настрой и вывести вас из режима продуктивной работы. Не говоря уже о том, что часто «пять минут» на Facebook оборачиваются часовыми дискуссиями.

При напряженной подготовке, например, во время сессии полезно перейти в «режим экономии энергии». Ваш разум и так усиленно работает, и лишняя информация может только засорить его. Попробуйте «исчезнуть» на время из социальных сетей или хотя бы перестаньте читать ленту новостей, а на сообщения отвечайте в строго отведенное время. Перестаньте слушать новости и смотреть телевизор. Такая «информационная гигиена» позволит вам освободить память для более важных данных.

Практикуйтесь

Чтобы полученные знания навсегда остались с вами, недостаточно один раз хорошо все выучить. Информация, которую мы не используем, с течением времени уходит из активной памяти в пассивную, откуда ее уже не так просто достать. Поэтому, если вы не хотите потерять хватку, не только запоминайте, но и используйте новые знания на практике. Даже если они сугубо теоретические, можно вести дискуссии с коллегами и сокурсниками, пересматривать конспекты, читать или даже писать статьи по вашей теме и т. д.

Раньше учеба для человека заканчивалась вместе с выпуском из вуза. Сейчас же необходимо постоянно получать новые знания. Однако, если приложить к этому немного усилий, учебу из трудной задачи можно превратить в приятный и по-настоящему полезный опыт.

