



Способность к обучению, пожалуй, один из важнейших навыков человека, а самое главное в обучении, конечно, запоминание информации, умение её анализировать и применять. Если человек умеет эффективно учиться, ему легче осваивать различные профессии и применять свои знания в жизни. По мнению некоторых учёных, методы запоминания сведений, которые используются при обучении школьников и студентов, вроде зазубривания отдельных параграфов учебников, не слишком хороши, так как не позволяют учащимся использовать весь потенциал мышления. Вот некоторые хитрости получения и обработки сведений, которые могут существенно повысить продуктивность учебного процесса.

1. Старайтесь обходиться без шпаргалок

Когда вам необходимо вспомнить какую-либо информацию, не спешите лезть в интернет или доставать конспект — лучше попытайтесь восстановить нужные сведения, обратившись к памяти. Этот приём укрепляет нейронные связи между отделами мозга и развивает ассоциативное мышление.

2. Берите примеры из личного опыта

Старайтесь объяснять новую информацию своими словами, связывать её с полученными прежде знаниями и случаями из жизни. Использование этой техники позволит вам более эффективно запоминать сведения и быстрее извлекать их из памяти, благодаря большому количеству ассоциаций с событиями из вашего опыта. К примеру, если вы пытаетесь усвоить суть такого физического явления, как теплопередача, представьте, как чашка с кофе греет ваши ладони.

3. Чередуите запоминаемые сведения

Если вам предстоит осмыслить большие объёмы информации, относящейся к различным отраслям знания, воспользуйтесь техникой чередования, то есть, сначала выучите часть информации по одному предмету, потом по другому, затем снова по первому и так далее. Чередование помогает избежать такого известного всем студентам явления, как «каша в голове» и повышает эффективность изучения предметов, ведь чётко структурированные сведения использовать гораздо проще, чем хаотическое нагромождение фактов.

4. Генерируйте свои версии решений

Не ждите, пока преподаватель объяснит вам суть какого-либо явления или принцип технологии — лучше проявить инициативу и сначала попытаться самостоятельно разобраться в проблеме, а уж затем обсудить спорные моменты с педагогом. Умение выдвигать различные версии и вычислять наиболее вероятные из них несомненно, пригодится вам в будущем. Например, если возникнут затруднения в работе, вы сможете проработать варианты решений и выбрать самый подходящий из них, не обращаясь за помощью к начальнику.

5. Обдумывайте полученные данные

После окончания работы над заданием или посещения занятий спросите себя, что удалось реализовать, а что нет, как можно улучшить результат и о чём свидетельствуют полученные сведения.

Исследователи из Гарвардской школы бизнеса выяснили, что упорядоченный анализ существенно повышает эффективность работы и результативность обсуждения проблем. В ходе одного из экспериментов специалисты обнаружили, что всего 15 минут письменного обдумывания в день повышают производительность труда на 23%.

6. Применяйте мнемотехнику

Далеко не всю информацию удаётся связать с примерами из жизни — например, если вы никогда не имели дела с китайцами, запомнить имена китайских императоров какой-либо династии в хронологическом порядке довольно трудно. В этом случае поможет так называемая мнемоника или мнемотехника — комплекс способов усваивания информации путём привязывания её к определённым визуальным образам или фразам. Один из самых частых примеров использования мнемоники — запоминание семи основных цветов солнечного спектра с помощью фразы «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (или «Как однажды Жак-звонарь головой сломал фонарь»), где начальная буква каждого слова соответствует цвету.

7. Определите пробелы в своих знаниях

Чтобы запоминание, а следовательно и использование информации было более эффективным, обсуждайте полученные сведения с коллегами по обучению. Обратная связь выявляет моменты, которые вы понимаете не до конца и указывает на «белые пятна» в вашем представлении о предмете обсуждения. Каждый человек в той или иной степени подвержен когнитивным заблуждениям, которые могут создать впечатление, что явление изучено целиком и полностью. Вопросы коллег помогут осознать, действительно ли вы досконально знаете предмет дискуссии или стоит лучше выучить матчасть.

Тэги: [не](#) , [которые](#) , [некоторых](#) , [мнению](#) , [слишком](#) , [учебников](#) , [вроде](#) , [сведений](#) , [запоминания](#)

,
[зазубривания](#)

,
[отдельных](#)

,
[параграфов](#)

,
[обучении](#)

,
[методы](#)