

METODY



EFEKTYWNEJ

ROBERT MARTIN

NAUKI



PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/meefna>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0799-7

Copyright © Robert Martin 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie	5
Rozdział 1. Metody ułatwiające zapamiętywanie	11
1.1. System loci (SL). Najstarsza metoda pamięciowa	11
1.2. Metoda łańcucha (MŁ). Najprostsza metoda pamięciowa	23
1.3. Metoda haków (MH). Najpopularniejsza metoda pamięciowa	30
1.4. Metoda słowa-klucza (MSK). Języki obce i nie tylko	45
1.5. Wierszowanki i skrótownice (WiS). Metoda, z którą zetknął się (prawie) każdy	55
1.6. System cyfrowo-literowy (SCL). Daty wydarzeń historycznych i informacje liczbowe	61
1.7. Metoda symboli ortograficznych (MSO). Język polski i nie tylko	69
1.8. Łączenie różnych metod. Twórcze kombinacje	74

Rozdział 2. Techniki usprawniające czytanie	87
2.1. Badania nad efektywnością czytania	87
2.2. Tłumienie fonetyzacji	90
2.3. Poszerzanie pola widzenia	97
2.4. Grupowanie tekstu	104
2.5. Eliminowanie regresji — czytanie ze wskaźnikiem	108
2.6. Czytanie selektywne	117
2.7. Czytanie aktywne	122
2.8. Mierzenie efektywności czytania	128
 Rozdział 3. Efektywne notowanie	 133
3.1. Notowanie tradycyjne	133
3.2. Mapa myśli (MM)	136
3.3. Notatka wizualna (NW)	145
3.4. Metoda karto-grafu (MKG)	150
3.5. Metoda Cornella (MC)	154
 Rozdział 4. Czynniki decydujące o sukcesie	 159
4.1. Koncentracja uwagi	159
4.2. Systemy powtórek	170
4.3. Motywacja i konsekwencja	182
 Książki, do których warto zajrzeć	 205

Wprowadzenie

Metody efektywnej nauki, wspomagające proces przyswajania wiedzy, to dla mnie od prawie 30 lat praca, przygoda i pasja. Sam często i chętnie z nich korzystam, a jednocześnie z powodzeniem uczę ich stosowania osoby w bardzo różnym wieku — mój najmłodszy uczeń miał lat 7, najstarsza uczennica — prawie 90.

Ten praktyczny podręcznik przeznaczony jest dla wszystkich tych, którzy chcą lub muszą się uczyć i chcieliby to robić sprawniej oraz bardziej skutecznie.

Mam nadzieję, że skorzystają z niego zarówno ci, którzy o przedstawionych w nim metodach przeczytają po raz pierwszy, jak i ci, którzy co nieco już o nich wiedzą, sami je stosują, ale chcieliby sobie tę wiedzę jakoś uporządkować i przejrzeć różne przykłady praktycznych zastosowań omówionych technik w rozmaitych dziedzinach.

Z większością opisanych tu metod zetknąłem się po raz pierwszy podczas studiowania psychologii na Uniwersytecie Gdańskim. Uczenie się i pamięć — to jeden z tych przedmiotów, który od samego początku wciągnął mnie najbardziej. Fascynacja tematem zaowocowała pracą dyplomową na temat wpływu różnych technik na tempo czytania i stopień zapamiętania tekstu, której recenzentką była prof. Marta Bogdanowicz, założycielka i wieloletnia przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Dysleksji. Doświadczenie zebrane podczas

pisania tej pracy, a zwłaszcza przeprowadzone wtedy badania, nauczyły mnie krytycznego i ostrożnego podejścia do wielu twierdzeń podawanych przez popularyzatorów różnych metod, powielanych później przez część instruktorów i trenerów. Wiedza o tym, co działa lepiej, a co gorzej, jakie efekty rzeczywiście można osiągnąć, a co jest czasem obietnicą nieco na wyrost, mającą zachęcić potencjalnie zainteresowanych, bardzo mi się później przydała zarówno w rozwoju własnym, jak i przy tworzeniu programów dostosowanych do możliwości uczestników. Mam nadzieję, że udało mi się w miarę obiektywnie przekazać zalety i ograniczenia zaprezentowanych tu metod.

Podręcznik składa się z czterech rozdziałów, w których opisałem kolejno:

- **metody ułatwiające zapamiętywanie;**
- **metody usprawniające czytanie;**
- **sposoby efektywnego notowania;**
- **czynniki decydujące o sukcesie w uczeniu się.**

Podając konkretne nazwy, użyłem uporządkowanej, ujednoliconej terminologii, którą stosuję w swojej pracy od lat. W wielu źródłach można bowiem znaleźć różne nazwy tych samych metod, stosowane zamiennie, a bywa i tak, że ta sama nazwa odnosi się do dwóch różnych technik. Sytuację dodatkowo komplikują tłumaczenia obcojęzycznych książek, w których polscy tłumacze na różne sposoby przekładają te same oryginalne terminy. Mam nadzieję, że wprowadzone przeze mnie ujednolicenie przypadnie czytelnikom do gustu, a tym, którzy pozostaną przy własnych nazwach, nie przeszkodzi w poruszaniu się po treści książki.

Wszystko, co znajduje się w poszczególnych rozdziałach, jest nastawione na jeden wspólny cel — pomoc w skutecznym przyswajaniu wiedzy. Najpierw musimy coś sprawnie przeczytać, później (lub w trakcie) sporządzić z tego notatkę, a następnie się tego nauczyć, wspomagając się tam, gdzie to potrzebne, dostosowaną do własnych potrzeb metodą lub metodami. Ostatni rozdział skupia się na najistotniejszych według mnie czynnikach, które, niezależnie od zastosowanych metod, najbardziej wpływają na końcowy efekt (koncentracja uwagi, system powtórek, motywacja i konsekwencja). Przekonałem się bowiem wielokrotnie, że sama metoda, choćby najbardziej skuteczna, nie wystarczy — liczy się kompleksowe podejście do nauki, w tym przede wszystkim nasza motywacja. Biorąc to pod uwagę, zmieniłem nieco naturalną kolejność rozdziałów i pierwszy z nich poświęciłem metodom ułatwiającym zapamiętywanie, które zazwyczaj motywują najbardziej i wzbudzają chęć ich zastosowania. Dzieje się tak dlatego, że stosunkowo szybko można samemu przekonać się o ich efektach.

Istnieją dwie grupy entuzjastów metod pamięciowych: jedni traktują korzystanie z nich jako wartość samą w sobie, jako „sztukę dla sztuki”, możliwość przekraczania własnych ograniczeń i okazję do pobijania kolejnych rekordów, drudzy podchodzą do nich czysto użytkowo i stosują je głównie po to, żeby nauczyć się czegoś konkretnego, poszerzyć wiedzę w jakiejś istotnej dla nich dziedzinie albo zapamiętać coś, co z takiego czy innego powodu będzie dla nich przydatne. Sam należę do tej drugiej grupy i dlatego zarówno podczas swoich kursów, jak i w tym podręczniku skupiam się głównie na praktycznych przykładach stosowania metod w różnych dziedzinach wiedzy. Nie jestem szczególnym zwolennikiem uprawiania ćwiczeń w postaci zapamiętywania na przykład stu słów po kolei albo liczby *pi* do dwustu cyfr po przecinku. Chociaż akurat w tym ostatnim przypadku

zrobiłem mały wyjątek i na prośbę jednej z uczennic, która chciała wziąć udział w konkursie pamięciowym, przygotowałem taki sposób i jako ciekawostkę zamieściłem go w podrozdziale o łączeniu metod — kto ma ochotę, może spróbować także i takiego ćwiczenia.

W przeciwieństwie do metod pamięciowych, których efekty widać niemal natychmiast, pozostałe wymagają krótszych lub dłuższych okresów treningu. O ile jeszcze w przypadku niestandardowych form notowania wystarczy kilka, czasem kilkanaście prób, to w przypadku większości technik usprawniających czytanie niezbędne są w miarę regularne ćwiczenia (codziennie lub raz na dwa dni) trwające średnio 4 – 6 tygodni. Nie każdy odnajduje w sobie tyle zapału, żeby techniki czytania ćwiczyć regularnie i konsekwentnie, ale ci, którzy się tego podejmują, są w stanie osiągnąć równie imponujące efekty, a ich końcowa satysfakcja jest nawet większa niż w przypadku metod działających szybciej.

Zawarłem w tym podręczniku wszystkie metody, jakich sam z różną częstotliwością używam i jakie uważam za ewidentnie przydatne w szeroko rozumianym zdobywaniu wiedzy. Zachęcam do korzystania z niego jako ze swoistego menu, z którego warto najpierw kilka razy spróbować każdej z pozycji, aby na koniec móc wybrać sobie te, które najbardziej odpowiadają naszym preferencjom i potrzebom. Mam nadzieję, że podane w poszczególnych podrozdziałach przykłady okażą się na tyle ciekawe, że zachęcą czytelników do przeciwieństwa ich już w trakcie lektury.

Pod koniec ostatniego rozdziału opisuję dosyć szczegółowo swoje własne doświadczenia związane z motywacją i konsekwencją w nauce języków obcych, które podczas prowadzonych przeze mnie zajęć stają się często cenną inspiracją dla innych.

Jeżeli którakolwiek z rzeczy zawartych w tej książce zainspiruje także Ciebie — będzie to dla mnie ogromna satysfakcja, ponieważ z takim właśnie założeniem została ona napisana.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

PRZED TOBĄ TRUDNY CZAS, BO MUSISZ SIĘ CZEGOŚ NAUCZYĆ? KONIECZNIE SIĘGNIJ PO TĘ KSIĄŻKĘ!

Autorem poradnika, który trzymasz w ręku, jest człowiek profesjonalnie zajmujący się tematyką uczenia się. **Metody skutecznego uczenia się** to jego pasja i praca — gromadzi je od trzydziestu lat, testuje na sobie i uczy korzystania z nich osoby w różnym wieku. Najsukuteczniejsze zebrał w tej książce po to, by i Tobie umożliwić zastosowanie metod, dzięki którym przyswoisz niezbędną wiedzę szybciej, przyjemniej i skuteczniej.

POZNAJ:

- metody ułatwiające zapamiętywanie
- techniki usprawniające czytanie
- sposoby efektywnego notowania
- czynniki decydujące o sukcesie w uczeniu się

I ZAMIEŃ „MUSZĘ SIĘ UCZYĆ”
W „CHCĘ I MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ”!



OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0799-7



9 788328 907997

cena: 49,90 zł