



SIŁA UCZENIA SIĘ

JAK ZGŁĘBIAĆ WIEDZĘ, POPRAWIĆ SWOJĄ PAMIĘĆ
i ROZWIJAĆ SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Master Your Learning: A Practical Guide to Learn More Deeply, Retain Information Longer and Become a Lifelong Learner (Mastery Series)

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-0540-5

© 2022 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

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)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	5
--------------	---

CZĘŚĆ I

BUDOWANIE SOLIDNYCH KORZENI UCZENIA SIĘ

1. Dlaczego uczenie się jest takie ważne?	13
2. Czy jesteś skutecznym uczniem?	15
3. Osiem błędnych przekonań na temat uczenia się	17
4. Czym jest uczenie się?	24
5. Sześć typowych problemów związanych z uczeniem się	36
6. Rozwijanie sposobu myślenia umożliwiającego skuteczne uczenie się	43
7. Czego się uczyć?	61
8. Określanie celów uczenia się	77
9. Realizacja planu	97

CZĘŚĆ II

WZMACNIANIE PNIA DRZEWA NAUKI

10. Czym jest pień drzewa?	103
----------------------------	-----

CZĘŚĆ III

PODLEWANIE DRZEWA NAUKI

11. Moc aktywnego przywoływania	109
12. Techniki skutecznego uczenia się	110

Spis treści

CZĘŚĆ IV

PRZYCINANIE DRZEWA UCZENIA SIĘ

- | | |
|---|-----|
| 13. Radzenie sobie z przeciążeniem nadmiarem informacji | 141 |
| 14. Niszczanie syndromu lśniącego obiektu | 146 |

CZĘŚĆ V

RÓŻNE TYPY UCZENIA SIĘ

- | | |
|------------------------------|-----|
| 15. Uczenie się konceptualne | 155 |
| 16. Uczenie się praktyczne | 161 |
| 17. Uczenie się języka | 180 |
| 18. Testy standaryzowane | 204 |

Podsumowanie 213

O autorze 215

Ćwiczenia krok po kroku 217

DLACZEGO UCZENIE SIĘ JEST TAKIE WAŻNE?

Uczenie się jest zupełnie naturalne, choć niektórzy ludzie robią to bardziej świadomie niż inni. Dlaczego jest takie ważne? Dlaczego należy dbać o to, żeby się stać bardziej skutecznym uczniem?

W tym rozdziale pokrótce omówimy, dlaczego uczenie się jest takie istotne. Ta teza nada ton dalszej części książki.

A. Uczenie się jest podstawą procesu osiągnięcia celu

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że uczenie się to coś więcej niż tylko zapamiętywanie treści książki albo opanowywanie jakiejś umiejętności. Gorąco zachęcam do refleksji nad jedną z definicji uczenia się:

Uczenie się jest procesem umożliwiającym przejście od miejsca, w którym jesteś, do miejsca, w którym chcesz być.

Pomyśl nad tym przez chwilę. Dlaczego w pewnych obszarach swojego życia nie jesteś jeszcze tam, gdzie chcesz być? Jednym z głównych powodów takiego stanu rzeczy jest to, że widocznie jeszcze musisz się czegoś nauczyć. Gdybyś już wszystko wiedział oraz miał wystarczające umiejętności i cechy niezbędne do osiągnięcia swoich celów, prawdopodobnie już byś je osiągnął, prawda?

Właśnie dlatego uczenie się ma fundamentalne znaczenie. Nie chodzi tylko o wkuwanie informacji w noc przed egzaminem albo uczenie się jakichś faktów, żeby zrobić wrażenie na kolegach. Uczenie się jest procesem, który pomoże Ci stać się osobą, jaką pragniesz być.

B. Uczenie się to moc na żądanie

Ten, kto wie, jak skutecznie się uczyć, posiada niezwykłą moc. Dlaczego? Dlatego, że w świecie, w którym od zdobycia potrzebnych informacji dzieli nas tylko naciśnięcie kilku klawiszy, umiejętność właściwego użycia tych informacji, aby nauczyć się wszystkiego, czego chcemy, pozwoli nam na osiągnięcie prawie każdego celu.

C. Uczenie się działa jak potężna siatka bezpieczeństwa

Możesz zostać pozbawiony wszystkich pieniędzy i dóbr materialnych, ale nikt nie jest w stanie odebrać Ci umiejętności uczenia się. Kiedy już wiesz, w jaki sposób poprawnie myśleć, odfiltrowywać zbędne lub błędne informacje, tworzyć skuteczny plan działania i bezwzględnie go wdrażać, to możesz używać tych wszystkich umiejętności do nauczania się, czego tylko zechcesz. A w naszym coraz szybciej zmieniającym się świecie taka umiejętność będzie coraz cenniejsza.

D. Uczenie się polega na pokorze

Istnieje pewna praktyczna zasada: im bardziej jesteś gotowy porzucić swoje ego, tym szybciej się nauczysz. Większość ludzi nie chce prosić o pomoc z obawy o to, jak zostaną odebrani przez innych. O to, że ktoś weźmie ich za głupców. Boją się, że zostaną wyśmiani, uznani za słabszych albo mało zdolnych. Właśnie takie podejście uniemożliwia im naukę. Zamiast przykładać tyle wagi do tego, jak nas postrzegają inni, lepiej jest zacząć postrzegać siebie jako ucznia. Połącz świadomość tego, kim jesteś, i swoje poczucie pewności siebie ze zdolnością do popełniania błędów i uczenia się.

Kiedy będziesz się kierować tym, ile jeszcze możesz się nauczyć, niewątpliwie staniesz się o wiele bardziej skutecznym uczniem.

CZY JESTEŚ SKUTECZNYM UCZNIEM?

Zanim przejdziemy do głównych błędnych przekonań i kwestii związanych z uczeniem się, sprawdźmy, jak skutecznym jesteś uczniem. Aby się tego dowiedzieć, oceń siebie w skali od 1 do 10, przyznając sobie punkty w odniesieniu do każdego z poniższych stwierdzeń (1 oznacza, że zdanie jest najdalsze od prawdy, a 10, że najbardziej odpowiada prawdzie):

- Często gubię się w morzu dostępnych informacji.
- Mając silne pragnienie uczenia się, często przyswajam zbyt szybko zbyt wiele informacji, nie wykorzystując przy tym aktywnych technik uczenia się, takich jak przypominanie.
- Wiele razy czytam te same podręczniki, nie zadając sobie świadomego trudu, aby przypomnieć sobie to, co już przeczytałem.
- Myśląc o tym, jak bardzo jestem daleki od osiągnięcia założonego celu, czuję zniechęcenie i przytłoczenie.
- Często odkładam wykonanie ważnych zadań, które umożliwiłyby mi poczynienie dużych postępów na drodze do osiągnięcia wyznaczonych celów.
- Uczę się wielu rzeczy, ale nigdy nie opanowuję żadnej z nich do końca.
- Zapominam większość tego, co przeczytałem, nawet jeśli temat bardzo mnie pasjonuje.

Siła uczenia się

- Często zapamiętuję zupełnie nieistotne szczegóły, fakty i statystyki, jednocześnie tracąc z oczu szerszy kontekst.
- Zakładam, że jeśli dużo czytam na dany temat, to znam go bardzo dobrze (czyli uważam, że mam większą wiedzę, niż faktycznie posiadam).
- Często uczę się rzeczy, które mnie wcale nie interesują ani nie bawią, tylko po to, żeby zadowolić innych albo uchodzić w towarzystwie za obytego.

Jeśli uzyskałeś wysoki wynik, jest to świetna wiadomość. Oznacza to, że masz sporo przestrzeni na poprawę swoich umiejętności uczenia się. Wiele z przedstawionych powyżej twierdzeń stanowi powszechne problemy. Po przeczytaniu tej książki będziesz umieć sobie z nimi radzić i staniesz się bardziej skutecznym uczniem.

OSIEM BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ NA TEMAT UCZENIA SIĘ

Czy zdarzyło Ci się pomyśleć w przedstawiony tutaj sposób?

„Mam beznadziejną pamięć”. „Szkoda, że nie potrafię szybciej czytać”. „Chciałbym, żeby zrozumienie różnych rzeczy przychodziło mi z większą łatwością”.

Kto z nas nie marzy o tym, żeby przeczytać coś raz i zapamiętać na zawsze? Niestety to nierealne. Zapominanie jest naturalną częścią procesu uczenia się.

Nierealistyczne oczekiwania i błędne przekonania mogą tylko prowadzić do demotywacji. Zaczynamy wtedy myśleć, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, aby nauczyć się umiejętności niezbędnych nam do osiągnięcia zamierzonych celów. Albo uważamy, że wszystko powinno nam przychodzić szybciej i łatwiej. W rezultacie szukamy jakiegoś magicznego sposobu i przeskakujemy od jednego pomysłu do następnego. A potem, gdy się okazuje, że żaden nie działa, zniechęcamy się i w końcu poddajemy.

Na szczęście, kiedy tylko odsuniesz na bok swoje błędne przekonania, Twoja skłonność do porzucania celów się zmniejszy i w rezultacie nauka będzie Ci przychodziła łatwiej.

Teraz przyjrzyjmy się ośmiu głównym błędnym przekonaniom dotyczącym uczenia się. W przypadku każdego z nich zastanów się, w jaki sposób może ono odnosić się do Twojej sytuacji.

Błędne przekonanie nr 1. Potrzebuję więcej informacji

„Liczba przeczytanych do końca książek to wskaźnik próżności. Im więcej wiesz, tym więcej książek zostawiasz niedokończonych”.

— NAVAL RAVIKANT, przedsiębiorca i inwestor

W dzisiejszym, bardzo konsumpcyjnym społeczeństwie określenie „więcej” wydaje się odpowiedzią na każdy problem. Kierując się tą zasadą, dochodzimy do wniosku, że aby pomóc sobie osiągnąć osobiste i zawodowe cele, musimy pochłaniać więcej informacji. Ale czy tak rzeczywiście jest?

Każdego dnia pochłaniamy oszałamiającą ilość informacji. Czy naprawdę potrzebujemy tego jeszcze więcej? Prawda jest taka, że prawdopodobnie wystarczy nam *mniej*, ale za to bardziej *ukierunkowanych* informacji. Chodzi o to, że wszystko, czego się uczysz, powinno być dostosowane do wyznaczonych przez Ciebie celów. Im będą bardziej jasne i przejrzyste, tym łatwiej będzie można wyeliminować zbędne informacje i skupić się wyłącznie na tym, co jest ważne i potrzebne.

W dalszej części książki przyjrzymy się, w jaki sposób można sprawić, aby Twoje cele edukacyjne stały się bardziej przejrzyste.

Błędne przekonanie nr 2. Muszę się szybciej uczyć

„Tempo czytania, szybkie czy powolne, jest tylko niewielką częścią problemu, jaki ludzie mają z czytaniem”.

— MORTIMER J. ADLER, autor książki *How to read a book*

Nie ma nic złego w szybszym tempie uczenia się. Ale usiłowanie nauczenia się więcej niż rzeczywiście można przyswoić przynosi efekt przeciwny do zamierzonego. Na przykład podwojenie lub potrojenie tempa szybkości czytania niekoniecznie sprawi, że staniesz się lepszym uczniem. Prawdopodobnie nie wpłynie na poprawę rozumienia przeczytanego materiału ani na zdolność jego zapamiętywania. Dlaczego? Dlatego, że jest to tylko maskowanie objawu (powolne tempo czytania), a nie zajęcie się istotą problemu (słabe rozumienie tekstu czytanego).

Gdy zdobędziesz większą wiedzę z danej dziedziny, będziesz w stanie rozumieć więcej pojęć i poprawisz czytanie ze zrozumieniem. W rezultacie, czytając odpowiednie materiały, zupełnie naturalnie wzrośnie Twoja szybkość czytania.

Na przykład przeczytałem po angielsku setki książek z zakresu rozwoju osobistego. Dlatego pomimo że angielski nie jest moim językiem ojczystym, potrafię dość szybko i z łatwością czytać w tym właśnie języku.

Jednak nie można szybko czytać, gdy ma się niewielkie pojęcie na dany temat albo brakuje właściwego słownictwa. Pomyśl o tym jak o nauce języka obcego. Prawdopodobnie mógłbym szybko czytać po włosku — ale ponieważ nie mówię w tym języku, jak mógłbym właściwie zrozumieć to, co czytam?

Zauważ też, że *zrozumienie* czegoś wcale nie znaczy, iż zapamiętasz to na długo. Jak przed chwilą wspomniałem, kiedyś przeczytałem całutką książkę, a kilka tygodni później nic już nie pamiętałem.

Błędne przekonanie nr 3. Mam słabą pamięć

“ „Bycie uczniem jest łatwe. Uczenie się wymaga rzeczywistej pracy”.

— WILLIAM CRAWFORD, polityk

Rzeczywiście. To prawda, że niektórzy ludzie mają lepszą pamięć niż inni. Jednak pamięć nie jest kluczowa w procesie uczenia się. Jeśli już, to jest symptomem wskazującym, że Twoje strategie uczenia się są nieodpowiednie. Innymi słowy, nie masz kłopotów z nauką z powodu słabej pamięci. Masz kiepską pamięć z powodu nieskutecznego sposobu uczenia się. Gdy zmienisz podejście do tej kwestii, będziesz w stanie przyswoić o wiele więcej informacji i łatwiej Ci będzie je zapamiętać.

Błędne przekonanie nr 4. Muszę zapamiętać najwięcej, jak się da

“ „Każdy głupiec może coś wiedzieć. Sztuka polega na rozumieniu tego”.

— ALBERT EINSTEIN, fizyk

Jeśli wierzysz, że podświadomość jest potężnym narzędziem, dzięki któremu możesz zapamiętać wszystko, to będziesz oczekiwać, że zapamiętasz wiele z tego, co czytasz, słyszysz, oglądasz albo robisz. Jednak zapominanie jest nie tylko nieuniknione, ale także konieczne. Zatem kluczowym pytaniem wcale nie jest „co zrobić, by zapamiętać najwięcej, jak się da?”, lecz raczej „co powinienem starać się zapamiętać, a co mogę albo powinienem zapomnieć?”.

Na przykład jeśli masz tendencję do zapominania pobocznych historii albo statystyk, to może nie powinieneś podejmować wysiłku, żeby utrwalić je w pamięci długotrwałej. Jeśli *chcesz* to zapamiętać, powinieneś włożyć dodatkowy wysiłek w robienie notatek, podkreślanie kluczowych zdań i tym podobne rzeczy.

Dlatego wystrzegaj się przekonania, że musisz zapamiętać najwięcej, jak się da, bo ograniczy ono Twoje możliwości w zakresie nauki.

Błędne przekonanie nr 5. Wszystkie informacje są tak samo ważne

„Treść, którą czytasz, musi być naprawdę wysokiej jakości”.

— NAVAL RAVIKANT, przedsiębiorca i inwestor

Przyswajasz informacje o bardzo różnej jakości. Niektóre książki, wykłady czy artykuły mają taki potencjał, że mogą zmienić Twoje życie. Inne natomiast są mało istotne albo całkowicie bezużyteczne. Jednak czy potrafisz podjąć odpowiednie działania? Czy poświęcasz odpowiednio dużo czasu na przyswajanie informacji wysokiej jakości, ponowne czytanie wartościowych książek, aż wyciśniesz z nich ostatnią kroplę wiedzy? Czy raczej czytasz je tylko raz i pozbywasz się ich tak samo jak w przypadku mało wartościowych książek?

To może być zupełnie nieświadome działanie, ponieważ większość z nas nie nauczyła się skutecznie sortować informacji. Po części mogliśmy takie zachowania wynieść ze szkoły, gdzie nie nauczono nas ustalania priorytetów informacji. Zamiast tego uczyliśmy się wszystkiego, czego nam kazano.

W efekcie teraz czytamy książki, po które prawdopodobnie nie powinniśmy sięgać, oglądamy filmy, które niczego nas nie uczą, i bierzemy udział w kursach, które tak naprawdę wcale nas nie interesują. Ta nieumiejętność sortowania informacji według jakości i przydatności prowadzi do kilku kluczowych problemów, takich jak:

- przeładowanie informacjami,
- paraliż analityczny,
- słaba retencja.

Omówimy te kwestie w kolejnym rozdziale, zatytułowanym „Sześć typowych problemów związanych z uczeniem się”.

Szczerze mówiąc, dużo bardziej efektywne może się okazać spędzenie kilku miesięcy na czytaniu jednej wartościowej książki niż pobieżne przeczytanie dwudziestu przeciętnych książek w tym samym czasie.

Pisarz i matematyk Nassim Taleb przed przeczytaniem książki sprawdza, jak długo jest ona już na rynku wydawniczym. Według niego jeśli pozycja nie istnieje od co najmniej dziesięciu albo dwudziestu lat, prawdopodobnie nie jest warta przeczytania. Jeśli coś wytrzymuje próbę czasu, zazwyczaj dzieje się to z jakiegoś powodu.

Chodzi o to, że jeśli rzeczywiście czytasz zbyt dużo książek, to rozważ przynajmniej zawężenie tych pozycji do „sprawdzonych”. Zmniejszasz wtedy ryzyko trafienia na informacje niskiej jakości.

Pamiętaj, że nie wszystkie informacje są tak samo ważne. Naucz się odróżniać przeciętne od wartościowych. Następnie pochłaniaj mniej informacji, ale za to skup się na tych, które są wyższej jakości.

Błędne przekonanie nr 6. Muszę skończyć to, co zacząłem czytać

“ „Mądrość to uczenie się tego, co należy pominąć”.

— WILLIAM JAMES, filozof i psycholog

Ten punkt łączy się z poprzednim. Na takiej samej zasadzie, jak nauczono nas kończyć jedzenie znajdujące się na talerzu, zostaliśmy również zaprogramowani, aby czytać książki i artykuły do końca. I także pod tym

względem nie zawsze jesteśmy świadomi, że to robimy. Aby stać się skutecznym uczniem, musisz ćwiczyć analizowanie docierających do Ciebie informacji tak, by móc stwierdzić, czy są one warte Twojego czasu i uwagi. W tym właśnie rzecz. Nie zawsze musisz kończyć to, co zacząłeś czytać — ta książka jest oczywiście wyjątkiem.

Naval Ravikant, inwestor venture capital i filozof, postrzega książki jak posty na blogach albo w mediach społecznościowych, czyli coś ulotnego i drobnego. Nie czuje się zobligowany do ukończenia żadnej książki, którą zaczął czytać. Nie twierdzą, że jest to najlepsza strategia uczenia się, ale kiedy szukasz określonych informacji albo chcesz mieć podstawową wiedzę i pogląd na jakiś temat, wówczas w pewnych okolicznościach to może być dobre podejście.

Błędne przekonanie nr 7. Potrafię to rozpoznać, zatem to wiem

“ „Liczy się to, czego jeszcze się nauczysz po tym, gdy już wszystko wiesz”.

— HARRY S. TRUMAN, 33. Prezydent Stanów Zjednoczonych

Musimy tutaj rozróżnić rozpoznawanie od odnajdywania. Na przykład możesz kilka razy przeczytać podręcznik, ale to wcale nie znaczy, że się dużo z niego nauczyłeś. Może Ci to pomóc w udzieleniu poprawnych odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru (rozpoznawanie), ale to bynajmniej nie oznacza, że możesz przypomnieć sobie treści zawarte w tym podręczniku przy braku jakichkolwiek wskazówek (odnajdywanie). I nawet jeśli jesteś w stanie przypomnieć sobie dzisiaj jego treść, nie znaczy to że, że będziesz mógł to zrobić w przyszłym tygodniu, nie wspominając już o przyszłym miesiącu czy roku.

To prowadzi do następującego wniosku: nawet jeśli czujesz, że się czegoś uczysz, to wcale nie znaczy, iż tak jest w istocie. Oto zasada: im mniej wysiłku wkładasz w naukę (bierne czytanie książki, oglądanie filmu podczas robienia czegoś innego itp.), tym mniej się naprawdę uczysz. I odwrotnie: im więcej wkładasz wysiłku (robisz notatki własnymi słowami, podsumowujesz sobie w głowie treści, przypominasz sobie kluczowe koncepcje itd.), tym więcej wiedzy z tego wynosisz, czyli skuteczniej i więcej się uczysz.

Błędne przekonanie nr 8. Muszę się nauczyć X, Y albo Z

„Uczenie się bez chęci i przekonania powoduje, że psuje się pamięć i nie zachowuje niczego z tego, co się przyswoiło”.

— LEONARDO DA VINCI, naukowiec i wynalazca

Czego się obecnie uczysz i dlaczego to robisz? Być może często uczysz się rzeczy, których nie powinieś. Pewnie robisz tak dlatego, żeby inni bardziej Cię lubili, albo chcesz w towarzystwie uchodzić za mądrzejszego. Na przykład możesz zdecydować, że świetnie byłoby się nauczyć języka obcego, tańczyć salsę bądź piec ciasta. Ale jeśli nie ma w Tobie naprawdę szczerego pragnienia nauczenia się tego, bardzo prawdopodobne, że wkrótce się poddasz i porzucisz to. A nawet jeżeli się zaprzesz i będziesz się konsekwentnie tego uczyć przez jakiś czas, to i tak wkrótce zapomnisz większość tego, czego się nauczyłeś.

Dlatego upewnij się, że uczysz się czegoś, ponieważ *naprawdę* chcesz albo koniecznie musisz. Zanim przystąpisz do nauki czegokolwiek, daj sobie czas na przemyślenie tego. Potem, po kilku tygodniach, jeśli nadal będziesz chciał to zrobić, rozważ rozpoczęcie nauki. Unikaj skupiania się na tym, czego *musisz się* nauczyć. Zamiast tego pomyśl o tym, czego *chcesz się* nauczyć.

To niektóre z głównych błędnych przekonań ludzi na temat uczenia się. Do ilu z nich sam możesz przyznać?

W następnym rozdziale wyjaśnię, na czym tak naprawdę polega proces zwany uczeniem się.

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 

W dzisiejszym, złożonym świecie umiejętność efektywnego uczenia się jest niezwykle ważna, ale też bardzo utrudniona przez natłok informacji. W rezultacie wszelkie główne koncepcje, zasady czy teorie toną w morzu przypadkowych faktów, zbędnych statystyk i nieistotnych historii. Gromadzimy w ten sposób informacje, ale nie wiedzę, nie wspominając o mądrości.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swoje podejście do nauki — a w efekcie sprawić, by proces przyswajania wiedzy był skuteczny. Rozpoczniesz od zdemaskowania sześciu głównych mitów dotyczących uczenia się, aby później dowiedzieć się, jak rozwijać cztery filary niezbędne do rozwoju własnego drzewa uczenia się: świadomości, mentalności, jasności i strategii. Następnie poznasz zasady wzmacniania pnia drzewa uczenia się, co pozwoli Ci zbudować solidne fundamenty wiedzy. Książka zawiera również przegląd najskuteczniejszych technik uczenia się i unikania przeładowania nieistotnymi informacjami. Wyjaśnia też szczegółowo, czym są cztery typy uczenia się i jak najlepiej do każdego z nich podejść. Oprócz tego znajdziesz tu łatwe do zrozumienia strategie, praktyczne ćwiczenia i mnóstwo rzeczowych wskazówek.



ebook dostępny na:
ebookpoint

