

The background of the cover is a vibrant, stylized illustration of a library or study area. It features several people engaged in reading. In the top left, a woman with blonde hair in a bun, wearing a yellow top, holds a book. Next to her, a man in a yellow shirt looks towards the right. In the top right, a person with blonde hair, wearing a blue jacket and a grey backpack, is seen from the back, reading a book. In the middle left, a woman with red hair is looking down at a book. In the bottom left, a man with black hair and glasses, wearing a black turtleneck, is sitting and reading a book while making an 'OK' hand gesture. In the bottom right, a man with light blue hair, wearing a yellow sweater, is sitting and reading a book. The background is composed of various shades of red, pink, blue, and yellow, creating a lively and studious atmosphere.

Улаф Шеве

# СУПЕРСТУДЕНТ

КАК УЧИТЬСЯ БЫСТРО, ЭФФЕКТИВНО  
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Предисловие .....	7
Зачем нужны техники обучения? .....	10
Зачем нужны высокие оценки? .....	14
Как читать эту книгу? .....	16
Как получить от книги максимум пользы? .....	17
Часть 1. Учимся учиться .....	19
Время и планирование .....	20
Тайм-менеджмент .....	20
Общее представление о предмете и план его изучения .....	29
Получение и усвоение знаний .....	34
Что такое учеба? .....	34
Принципы эффективного обучения .....	39
Осмысление материала .....	49
Индивидуальные и групповые занятия .....	56
Индивидуальные занятия .....	56
На уроке и лекции .....	63
Групповые занятия .....	67
Техники чтения .....	70
Чтение .....	70
Быстрое чтение .....	76
Техники конспектирования .....	84
Традиционные конспекты .....	84
Майнд-карта .....	89
Пометки в тексте .....	92
Техники запоминания .....	95
Традиционные техники запоминания .....	95
Визуализация .....	99
Метод локусов и другие методы визуализации .....	105
Часть 1: итоги .....	111

Часть 2. Учимся на отлично .....	115
Несколько слов о высокой успеваемости .....	115
Подготовка к экзаменам и тестам .....	117
Как готовиться к экзаменам и тестам .....	117
Накануне экзамена .....	125
Письменный экзамен .....	129
Письменные экзамены и тесты .....	129
Самостоятельные проекты и задания .....	141
Устный экзамен .....	145
Доклады и презентации .....	145
Устные экзамены .....	151
Поведение в классе и аудитории .....	156
После экзамена .....	159
Если вы не согласны с оценкой .....	159
Часть 2: итоги .....	162
Часть 3. Учимся правильно мыслить .....	165
Несколько слов о правильном мышлении .....	165
Мотивация и отношение к учебе .....	167
Мотивация решает все .....	167
Учеба — дело ответственное .....	173
Ментальные техники .....	176
Учитесь с удовольствием .....	181
Верьте в себя .....	185
Позитивный настрой .....	187
Как справиться с волнением и стрессом .....	190
Самодисциплина .....	196
Привычки, ведущие к успеху .....	201
Часть 3: итоги .....	204
Удачи! .....	206

# Предисловие

Я не могу похвастаться ни выдающимися способностями, ни хорошей памятью. Знакомясь с гостями на вечеринке, я забываю, как зовут первого из них, еще до того, как меня представят третьему. В младших классах я учился далеко не блестяще, да и в старших перебивался с троек на четверки. Я рос живым, подвижным ребенком. Легче всего мне давались активные занятия, так или иначе связанные с движением, — например, игра на музыкальных инструментах. Как я учился играть на фортепиано? После восьми лет учебы я не мог сыграть по нотам даже самой простой мелодии, в отличие от других детей. Но достаточно было короткой репетиции, и я легко исполнял пьесу наизусть. Пальцы сами находили нужные клавиши. Незабываемое ощущение! Вот только качества, помогавшие учиться музыке, совсем не помогали корпеть над учебниками.

Через несколько лет моя жизнь резко изменилась. Я перешел в другой класс, где все старались учиться как можно лучше. Именно тогда я впервые узнал о техниках обучения. Мог ли я надеяться догнать своих одноклассников? Вряд ли, думал я, мне никогда не удастся получать хорошие и тем более отличные оценки. Однако я начал упорно заниматься и изучать методы усвоения знаний, помогающие добиваться высокой успеваемости. С тех пор мой интерес к техникам не ослабевал.

В начальной школе для меня было счастьем получить четверку. В старших классах дело пошло хуже. Материал стал сложнее, да и знания оценивались по другим критериям. Поначалу было тяжело, но я смог окончить школу с самым высоким средним баллом в классе. Получив степень бакалавра в Норвежской школе экономики в Бергене, я решил попытаться счастья и подал заявки сразу в несколько лучших учебных заведений мира, а также сдал тест по менеджменту (General Management Admission Test, GMAT) — стандартный вступительный экзамен в университет для получения высшего образования в области финансов и управления. Этот тест позволяет сравнить качество подготовки абитуриентов с уровнем знаний всех испытуемых за последние пять лет (а это около миллиона человек). По результатам теста я попал в топ лучших абитуриентов (куда вошли всего 6% всех участников) и получил приглашения в такие престижные университеты, как Оксфорд, Пенсильванский университет и Уортонская школа бизнеса. Кроме того, мне предложили дотацию на обучение в размере 50 тысяч долларов в рамках знаменитой Программы Фулбрайта. Стоит ли говорить, что я был вне себя от счастья!

Мой опыт показывает: хорошо учиться и получать высокие оценки может практически каждый. Секрет успеха — упорный труд, знание техник обучения и достижения высоких результатов. Но мне потребовалось немало времени, чтобы это понять. Где бы я ни учился, я искал и находил полезные техники. Так было в старших классах школы (я учился в Норвегии, США и Германии). Так было в Оксфорде,

в Норвежской школе экономики, в Калифорнийском университете в Беркли. Кроме того, я прочитал более сорока книг по техникам обучения, успеваемости и развитию умственных способностей и наконец решил обобщить свой опыт — и написал книгу. Удобную, которая легко читается и рассказывает о том, как учиться быстро, эффективно и с удовольствием. И, конечно же, получать высокие оценки. Да, это та самая книга, вы держите ее в руках. Она познакомит вас с современными техниками обучения и научит применять их на практике. Разумеется, никакая техника не заменит упорного труда, но она сделает его максимально продуктивным и поможет не растратить попусту время, отведенное на учебу. Ваша цель — максимальная эффективность, обширные глубокие знания и отличные оценки.

Вперед!

Улаф Шеве\*

---

\* Сегодня Улаф Шеве является одним из самых востребованных в мире экспертов по техникам обучения. *Здесь и далее прим.ред.*

# Зачем нужны техники обучения?

”

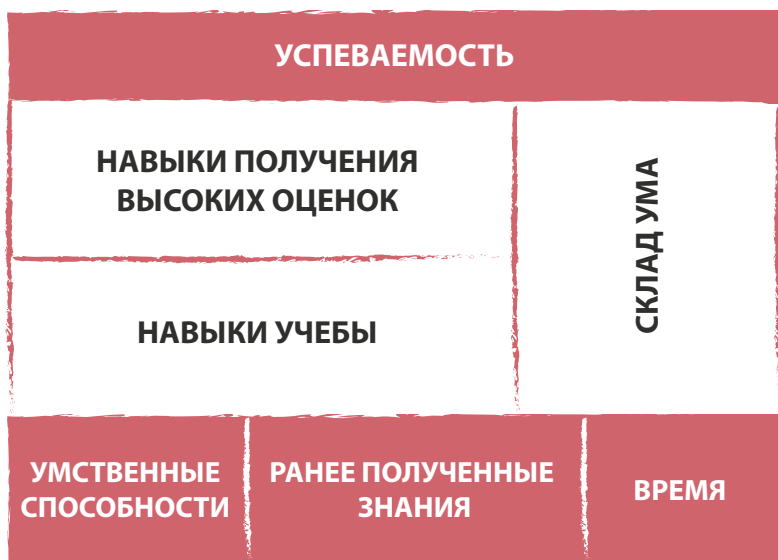
*Ваш IQ — 150? Прекрасно! Однако рискну предположить, что вы используете интеллектуальный потенциал максимум на треть. Стоило ли рождаться таким умным?*

Уоррен Баффет, инвестор,  
один из самых богатых людей в мире

Если вы школьник или студент, то, скорее всего, зададитесь вопросом: а нужны ли вообще техники обучения? Неужели недостаточно просто быть умным? Разумеется, людям с высоким интеллектом учеба дается легче, но на самом деле ум не так важен, как вам кажется.

Психолог Сандра Скарр считает: успехи в учебе на 75% зависят не от умственных способностей, а от мотивации, объема полученных ранее знаний и стратегии обучения. С ней соглашаются многие другие ученые. Среди них — специалист по проблемам образования и техникам обучения Коу Мураяма из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Он пишет, что мотивация и техника обучения влияют на успеваемость гораздо сильнее, чем уровень интеллекта. Другие исследователи, анализирувавшие результаты тестов на интеллектуальное развитие, приходят к выводу, что успеваемость только на 20% определяется интеллектом.

После того как мне это открылось, я потратил немало времени, чтобы понять, от чего же все-таки зависит эффективность обучения. И кажется, я разгадал ребус: умственные способности, время, объем ранее полученных знаний, мотивация, позитивный настрой, а также техники обучения и достижения высоких результатов не дают эффект отдельно друг от друга. Для успешной учебы нужно сочетание всех этих компонентов.



Главные составляющие успеха, а именно фундамент отличной учебы, — умственные способности, ранее полученные знания и время. Эти факторы почти не зависят от нас. Способности даются от рождения, объем полученных в прошлом знаний уже не изменишь, а количество времени,



которое мы тратим на учебу, часто определяется жизненными обстоятельствами (да и в сутках всего 24 часа).

Но другие факторы зависят от нас. А именно:

- **Навыки учебы** (как мы усваиваем новый материал)
- **Навыки получения высоких оценок** (насколько успешно мы умеем сдавать экзамены и решать тесты)
- **Склад ума** (как и чем мы себя мотивируем)

И знаете что? Это как раз те вещи, которые каждый может развивать и совершенствовать, чтобы хорошо учиться и получать высокие результаты. Для простоты будем называть эти три пункта техниками обучения.

Можно ли считать, что именно эти факторы, необходимые для успешной учебы, гарантируют отличную успеваемость? В целом — да. Например, при средних способностях, но с приемами запоминания вы будете помнить материал лучше, чем ваши самые одаренные товарищи, незнакомые с этими приемами. Если же они тоже начнут использовать такие приемы, вы все будете учиться одинаково успешно. В ходе одного исследования протестировали более 400 австралийских студентов. Те, кто дал наибольшее количество правильных ответов, лучше других владели техниками обучения. Значит, все учащиеся, независимо от способностей, должны уметь эффективно учиться.

Ну хорошо, подумаете вы, если это правда, то почему же высокие оценки получают самые умные? Психолог и писатель Кеннет Хигби, специалист по проблемам усвоения знаний, считает: дело в том, что учащиеся с высоким

уровнем интеллекта в силу своих способностей интуитивно владеют техниками обучения. Не могу с ним не согласиться. Как правило (хотя и не всегда), способные школьники и студенты лучше других умеют учиться. Но, к счастью, сегодня мы точно знаем, какие приемы они используют. Каждый, кто освоит эти приемы, сможет хорошо учиться и получать высокие результаты. Да-да, каждый, в том числе и вы.

# Зачем нужны высокие оценки?

Надеюсь, я убедил вас, что вы можете учиться лучше и, соответственно, получать более высокие оценки. А сейчас поговорим о том, зачем это, собственно, нужно.

Оценка — вовсе не признание интеллектуального развития, затраченных усилий или степени мотивации. А всего лишь показатель уровня знания материала или предмета, один из результатов учебного процесса. Современное общество зациклено на результатах, и ничто другое его, кажется, не волнует. Может быть, это не так уж глупо. В конце концов, к чему все усилия, если они не приносят плодов?

Высокие оценки — подтверждение способности усваивать материал и применять полученные знания. Это свидетельство умения добиваться результата в конкретной области. Кроме того, отличный аттестат и красный диплом открывают многие двери.

Высокие оценки — важнейшее требование при поступлении в высшие учебные заведения. Их учитывают некоторые работодатели при приеме на работу.

Высокие оценки — не единственное доказательство способности добиваться успеха. Существуют и другие: рекомендации с предыдущего места работы, занимаемые должности, успешные самостоятельные проекты.

В некоторых компаниях и в отдельных областях деятельности эти свидетельства не менее важны, чем оценки. Для предпринимателя, создающего стартап, оценки вообще не имеют значения. Но для устройства на работу в крупную компанию или поступления в престижное учебное заведение высокие оценки бывают необходимы. И, разумеется, особый вес они приобретают, когда достойных рабочих мест немного.

Но хорошие оценки — это не только широкие возможности. Глубоко владеть предметом и получать этому подтверждение так приятно! Это — уважение преподавателей и чувство удовлетворения, а значит — радость от учебы и сильная мотивация, которые, в свою очередь, помогают добиваться еще более высоких результатов. И так по кругу.

Навыки, необходимые для получения высоких оценок, можно использовать, чтобы достигать результатов в других областях. Умение быстро усваивать знания, видеть главное, эффективно работать в условиях дефицита времени, а также позитивный настрой — все это пригодится не только в работе, но и в личной жизни.

# Как читать эту книгу?

В книге три части: «Учимся учиться», «Учимся на отлично» и «Учимся правильно мыслить». Каждая часть посвящена одному из трех важнейших навыков, необходимых для достижения высоких результатов.



*Каждая часть включает несколько глав, которые будут полезны не только студентам, но и школьникам (ведь школьники — это будущие студенты, что-то окажется интересным сейчас, а что-то чуть позже), и заключительный раздел (краткие выводы).*

## **Часть 1. Учимся учиться**

Здесь речь идет о приемах повышения продуктивности занятий, в том числе о тайм-менеджменте и техниках быстрого чтения, конспектирования и запоминания.

## **Часть 2. Учимся на отлично**

Эта часть посвящена сдаче экзаменов и тестов. Мы поговорим о том, как правильно готовиться к письменным и устным экзаменам и выполнять различные задания.

## **Часть 3. Учимся правильно мыслить**

Тут разберемся в мотивации, необходимости ставить цели. Поговорим о позитивном настрое и о том, как все это влияет на успеваемость. Если вы сочтете эту часть самой

интересной, можно начать прямо с нее. Помните: получать высокие оценки нужно не только для аттестата или диплома. Получайте их для себя самих!

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

