

Study Skills

Стелла Коттрелл

УСПЕШНАЯ УЧЕБА В ВУЗЕ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ НАВЫКИ СТУДЕНТА



Москва
2015

УДК 378
ББК 74.58
К73

Dr Stella Cottrell
THE STUDY SKILLS HANDBOOK (PALGRAVE STUDY SKILLS)

Copyright © Stella Cottrell 1999, 2003, 2008

Перевод *Елены Фатеевой*

Художественное оформление *Дарьи Брадарской*

Коттрелл, Стелла.

К73 Успешная учеба в вузе : самые важные навыки студента / Стелла Коттрелл ; [пер. с англ. Е. И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 368 с. : ил. — (Психология. Study Skills).

ISBN 978-5-699-73395-8

Почему одним студентам учеба дается легко, а другие не могут справиться с сессией и мучаются с пересдачами? Как хорошо учиться в вузе? Оказывается, не все зависит только от способностей. Важно овладеть определенными навыками, и проблемы с учебой уйдут сами собой. Вот для чего была создана эта книга! Ее автор, Стелла Коттрелл, более 20 лет работает со студентами и знает, как им помочь. Вы найдете в книге все, что необходимо знать, чтобы писать отличные курсовые, успешно сдавать сессии, развить память, внимание и скорость чтения, уметь решать нестандартные задачи, подготовиться к дальнейшей успешной карьере.

**УДК 378
ББК 74.58**

ISBN 978-5-699-73395-8

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Содержание

Благодарности	10	Регистрация достижения.....	48
Введение	11	Составление портфолио.....	49
Как использовать эту книгу	12	Обзор	50
С чего начать.....	13		
Семь подходов к обучению	14		
Глава 1		Глава 3	
ПОДГОТОВКА К УЧЕБЕ В ВУЗЕ	17	УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ	
Поступление в вуз	18	И ОБУЧЕНИЕ.....	51
Что можно ожидать		«Достаточно ли у меня умственных	
от высшего образования	20	способностей,	
Самостоятельная учеба	22	чтобы учиться в вузе?»	52
Самостоятельное обучение:		Девять разных взглядов	
самоконтроль.....	23	на умственные способности	53
Навыки и развитие личности	24	Что такое «обучение»?.....	58
Студенческий год	25	Шесть условий для обучения	60
Что ожидает от вас вуз?	26	Оптимальное обучение	63
Как справляться со страхами	28	Обзор	64
Восемь вещей, которые вы можете сделать			
перед началом учебы в вузе	31	Глава 4	
Первые дни в вузе.....	33	СТРАТЕГИЯ ОБУЧЕНИЯ К-Р-Э-М-И.....	65
Обзор	34	Найдите собственные	
		креативные качества	66
		Быть профессором — и другие идеи.....	67
		Продуманное обучение	71
		Дневник обдуманного обучения.....	73
		Добросовестное выполнение или	
		эффективность.....	74
		Приступайте к занятиям.....	77
		Организация пространства для учебы	79
		Управляйте своим временем.....	80
		Эффективное ведение ежедневника	81
		Десять советов по сохранению времени.....	83
		Куда уходит время?.....	85
Глава 2			
ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ НАВЫКИ	35		
Пять компонентов			
умения учиться	36		
Навыки и качества,			
которые у вас уже есть	37		
Личная характеристика (профиль).....	45		
Социальные навыки,			
необходимые для работы	46		

Эффективное сочетание работы и учебы.....	90	Глава 6	НАВЫКИ НАУЧНОЙ РАБОТЫ.....	121
Эффективная организация проектов, основанных на профессиональной деятельности	91	Идентификация задания		122
Эффективная организация времени для учебы, выделенного работодателем	92	Как использовать наилучшим образом библиотеку		123
Активное обучение.....	93	Поиск информации в библиотеке		124
Акцент на действии!.....	94	Выявление и отбор значимой информации.....		125
Мотивированное обучение	96	Улучшение понимания прочитанного		129
Построение учебной стратегии, исходя из желаемых результатов	98	Улучшение скорости чтения		130
Обзор	102	Стратегии для ускорения чтения		131
Глава 5		Записи и заметки		132
СОВМЕСТНАЯ РАБОТА	103	Стили записей		133
Учиться вместе с другими	104	Сокращения в записях		135
Способы совместной работы	105	Записывать уверенно		136
Умение слушать и говорить.....	106	Регистрация и использование информации		137
Высказывание своего мнения.....	107	Плагиат.....		138
Организация работы в группе	108	Определение плагиата и списывания		139
Эффективное участие в работе группы.....	109	Список использованных источников.....		140
Как справляться с проблемами при работе в группе.....	110	Как приводить ссылки.....		141
Предубеждение, несправедливость и дискриминация.....	111	Как составить список источников		142
Что делать в случае дискриминации	112	Как получить наибольшую пользу от лекций		143
Как справиться с дискриминацией	113	Насколько полезны ваши конспекты?		145
Система поддержки учебного процесса	115	Решение проблем		146
Разделяйте работу без мошенничества.....	116	Практическая и лабораторная работа.....		147
Создание презентаций или докладов	117	Обзор		148
Не нервничать	118	Глава 7	ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.....	149
Чувствовать свою аудиторию	120	Использование компьютера для эффективной учебы.....		150
Обзор	120	Основные вопросы техники безопасности при пользовании компьютером		151

Организационные навыки для обучения с использованием компьютера	154	Тревоги по поводу письменного задания	180
ИТ и электронное обучение: ключевая терминология	156	Сходство между написанием текстов и другими составляющими учебного процесса	181
Оптимальное использование Интернета.....	157	Приемы для начала выполнения задания	183
Поиск онлайн	158	Как студенты преодолели творческий кризис	184
Ищем онлайн	159	Эссе и другие письменные задания	185
Как сузить или расширить онлайн-поиск	160	Семишаговая процедура написания заданий	186
Расширенный поиск онлайн	161	Анализ заголовка	188
Учебные онлайн-ресурсы	162	Разработка собственного названия для эссе	190
Что такое электронное обучение?.....	162	Основные особенности академической письменной речи	191
Электронное обучение: начало.....	164	Структурирование письменной работы	192
Электронное обучение и индивидуальный подход	165	Организация информации: планирование письменной работы.....	193
Индивидуальный подход к электронному обучению: порталы и СВО.....	166	Структурирование эссе	194
Электронное обучение: вики, блоги, подкасты	167	Планирование письменного задания	195
Электронные коммуникации для вашей учебы	168	Стадии планирования	196
Индивидуальный подход к вашей учебе.....	169	Пирамида понятий для организации информации.....	197
Еще немного об индивидуальном подходе к вашей учебе.....	170	План эссе в виде пирамиды.....	199
Организация электронного группового проекта.....	171	Написание черновиков.....	201
Организация электронных коммуникаций в рамках проекта	172	Абзацы	202
Обзор	176	Проверьте абзацы	204
Глава 8		Связь идей друг с другом	205
ВЫПОЛНЕНИЕ		Редактирование черновика.....	206
ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ В ВУЗЕ.....	177	Презентация письменной работы	208
Что такое письменное задание для того, кто его боится	179	Обзор	210
Развиваем письменную речь.....	180		

ГЛАВА 9	
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ	
ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ	211
Стилистические традиции академической письменной речи	212
Точность прежде всего	214
Употребление фактов, мнений и утверждений	214
Разные дисциплины — разные подходы к написанию текстов	215
Альтернативы для научных моделей	217
Различные стили	219
Описание	220
Эссе, основанные на аргументах или анализе	221
Письменное задание, основанное на оценке или анализе	223
Организация материалов для эссе, основанного на «сравнении и противопоставлении»	224
Использование личного опыта	226
За что ставят хорошие оценки?	227
Как использовать отзыв преподавателя	228
На что похоже эссе?	229
Обзор	234
ГЛАВА 10	
УВЕРЕННОСТЬ В ОБРАЩЕНИИ	
С ЧИСЛАМИ	235
Что мне нужно знать?	236
Приобретение уверенности при работе с числами	237
Доверяете ли вы числам?	239
О чем говорят числа и статистика	240
Дроби	241
Еще кое-что о дробях	242
Применение дробей	243
Разбираемся с процентами	244
Перевод процентов в дроби	245
Округление	246
Что такое «вычисление средних величин»?	247
Вычисление средней величины: среднее арифметическое	248
Вычисление средней величины: медиана	249
Вычисление средней величины: мода	250
Сравнение среднего арифметического, медианы и моды	250
Пятичисловые сводки и квартили	251
Применение пятичисловых сводок	252
Применение таблиц, схем и графиков	253
Интерпретация графиков	254
Интерпретация таблиц	255
Интерпретация схем и диаграмм	256
Специальная терминология	257
Обзор	258
ГЛАВА 11	
ПРОЕКТЫ, ДИССЕРТАЦИИ, ОТЧЕТЫ	
И ПРЕДМЕТНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	261
Что такое проект?	262
Что такое диссертация?	263
Самостоятельная работа: преимущества, задачи, проблемы	264
Организация проектов и других видов самостоятельной работы	265
Выбор названия	266
Разработка стратегии исследования	267
Обзор литературы	268
Разработка опросных листов	269
Приемы интервью	271
Презентация и анализ данных	272

Особенности отчетов.....	273	Триединый мозг	308
Пишем отчет: вступительные разделы	275	Стадии процесса запоминания	310
Пишем отчет: основной раздел.....	276	Рекомендации по различным способам кодирования	312
Пишем отчет: выводы, рекомендации, обзор.....	277	Память базируется на порядке	315
Отчеты: план, презентация и стиль.....	278	Пирамиды, схематические записи и картинки.....	316
Предметные исследования	282	Разделение информации «на куски».....	317
Проводим предметное исследование.....	283	Обзор	318
Обзор	284		
Глава 12 КРИТИЧЕСКОЕ И АНАЛИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ	285	Глава 14 ПОВТОРЕНИЕ И ЭКЗАМЕНЫ.....	319
Как развить мышление сыщика.....	286	Что включает в себя повторение?	320
Критическое мышление во время чтения	287	Эффективное повторение	321
Критическое мышление во время написания текстов.....	295	Заблаговременная подготовка к экзамену	326
Критическое аналитическое выполнение письменных заданий или описательный текст.....	296	На экзамене.....	328
Как распознать текст, написанный критически, и описательный текст	297	Как успешно сдать экзамен	329
Ответы на упражнения	299	Как бороться со стрессом.....	331
Обзор	302	Обзор	334
Глава 13 ПАМЯТЬ	303	Глава 15 ПЛАНИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩЕГО ШАГА... 335	
Индивидуальные особенности работы мозга.....	304	Планирование своего будущего	343
Узнайте особенности работы своей памяти.....	305	Что уже сделано для развития личности... 344	
Как улучшить память	306	Планирование будущей карьеры.....	345
Мозг.....	307	Готовность начать карьеру.....	346
		Учеба на всю жизнь?.....	349
		<i>Что теперь?</i>	355
		<i>Список библиографических ссылок</i>	356
		<i>Приложение. Быстрое умножение</i>	357
		<i>Алфавитный указатель</i>	358

БЛАГОДАРНОСТИ

АВТОР БЛАГОДАРИТ:

Линн Чисвик за поддержку книги. В то время у меня не было ничего, кроме набросков, сделанных от руки, и моря энтузиазма.

Роберта Симпсона, Пэм Диксон и Дэвида Гослинга за их полезные комментарии к первому изданию этой книги.

Многих преподавателей Университета Лидса (UEL), которые использовали книгу; в том числе — преподавателей, которые работают со студентами, страдающими дислексией. Отзывы этих преподавателей, их рекомендации о том, что включить в книгу и как изменить предыдущее издание, были бесценными.

Кейт Вилльямс за прочтение оригинального текста и множество полезных советов по его улучшению; а также за ее доброту, энтузиазм и сердечность, с которыми она высказывала эти советы.

Преподавателей британских и международных университетов за их отзывы на первые два издания. Везде, где это было возможно, я учла их пожелания в этом издании. Особая благодарность — Мэри Драри, Керри Омер и Энди Ллойдю за их особое участие в подготовке третьего издания.

Маргарет, Эндрю, Клэр, Рэйчел, Джулию, Тину, К.И.Д. и всех тех, кто работал за кулисами и благодаря кому эта книга увидела свет. Особенная благодарность — Сьюзен Бьюривуд за энтузиазм, поддержку и веру в эту книгу на протяжении многих лет.

Сотне студентов, которые открыто обсуждали со мной трудности, с которыми они столкнулись во время учебы, а также будущим студентам посвящается эта книга.

ВВЕДЕНИЕ

Навыки обучения приобретаются в процессе получения образования. Вы не приобретете этот навык — умение учиться — с ходу, это не цыпленок, который начинает бегать, едва вылупившись из яйца. Умение учиться эволюционирует и созревает по мере того, как вы его практикуете, учитесь методом проб и ошибок, получаете обратную связь от других людей и размышляете над своим образовательным процессом, день за днем, семестр за семестром. Вы будете поражены, когда увидите, как ваше умение думать и учиться улучшается с каждым курсом.

Тем не менее существует несколько основных приемов, которые помогут вам уверенно начать путь к знаниям, сгладят острые углы и дадут хороший старт процессу обучения. Эта книга основана

на практической работе сотни студентов в течение двадцати лет. Теперь ею пользуется более 250 тысяч студентов и преподавателей по всему миру, и третье издание вышло с учетом их замечаний.

Подсказки и углубленное изучение

Если вы подходите к обучению обдуманно, активно и постоянно оцениваете себя, то изучаемый предмет запомнится надолго. Однако студентам нужны еще и быстрые подсказки, особенно в сложных ситуациях. В этой книге вы найдете оба подхода. Чтобы удовлетворить ваши потребности здесь и сейчас, а также сделать заготовки на отдаленный период, следует использовать оба пути и гибко лавировать между ними.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Цель книги — помочь вам достичь успеха как студенту. Это можно сделать по-разному, например, так:

- Помочь вам понять, что успешный студент — нечто большее, чем хорошие оценки и другие показатели успеха; больше, чем то, что называют «умный». Получать хорошие оценки могут все без исключения.
- Подготовить вас к тому, что можно ожидать от высшего образования.
- Навести вас на мысль, что навыки, которыми вы уже владеете, понадобятся вам и в студенческие годы, и в дальнейшей работе.
- Обеспечить вас всем необходимым, чтобы вы могли оценить, осмыслить и направить собственное образование.
- Подсказать, как развить позитивный подход к учебе и полезные учебные привычки.
- Предложить способы справиться с проблемами, которые многие студенты считают трудноразрешимыми.
- Научить вас использовать современные технологии и электронное обучение для собственной пользы.
- Помочь вам узнать больше о процессе обучения, работе разума и памяти, развить критический и аналитический стили мышления.

Перед вами книга, в которую вы можете заглядывать по мере надобности или прорабатывать главу за главой, соотнося материал со своими образовательными нуждами. Вы можете пользоваться книгой так, как считаете удобным для себя. Каждая глава посвящена разным аспектам обучения и разным навыкам. Однако в процессе учебы вы обнаружите, что все эти навыки взаимосвязаны. Развивая один, вы развиваете и другие.

Найдите то, что вам нужно

- Каждая глава начинается с краткого описания результатов изучения изложенного материала. Просмотрев этот список, вы можете решить, нужно ли вам читать эту главу.
- В каждой главе вы найдете несколько тем, каждая из которых имеет свой заголовок (его формат вы видите наверху этой страницы). Заголовки облегчают предварительный просмотр и поиск необходимой темы.
- В конце книги вы найдете алфавитный указатель ссылок на отдельные темы.

Страницы можно копировать

Вы можете копировать страницы, на которых расположены тесты для самооценки, списки, дневники и образцы листов для записей. (По желанию вы можете увеличить эти листы и распечатать их на формате А3). Храните распечатанные листы, чтобы обращаться к ним по мере необходимости.



Этот символ указывает на страницу, которую можно использовать для самопроверки или дневника.

Рисунки и расположение материала на странице

Рисунки и расположение материала на странице подобраны особым образом, который облегчает запоминание. Даже если вы не очень хорошо рисуете, вы можете использовать похожие визуальные подсказки в собственных записях. (Это также поможет вам быстро находить нужную информацию.) Все это разнообразие знаков направлено на то, чтобы в обучении были задействованы все чувства, — более подробно об этом можно прочитать в Главе 13.

Использование веб-сайта

Если вы владеете английским языком, то можете найти на сайте издательства *Palgrave* по адресу www.skills4study.com дополнительные материалы в свободном доступе. Вместо того чтобы копировать необходимые страницы, вы можете скачать их с сайта.

Анкеты для самооценки

Эти анкеты принесут вам пользу двумя способами:

- помогут разделить основные навыки обучения на составные части;
- дадут возможность увидеть мелкие детали, которые усложняют для вас навыки обучения, а также заметить вещи или действия, которые вы упустили в прошлом.

Иногда достаточно просто заполнить анкету, чтобы определить, какой момент вы упустили. Используйте анкеты для того, чтобы увидеть свои сильные стороны и прогресс.

Материал, который требует напряжения сил

Если вы возвращаетесь к учебе после некоторого перерыва или если существуют определенные аспекты обучения, которые вызывают у вас затруднения, не позволяйте проблемам мешать вам.

Часто бывает так, что материал, который с первого взгляда показался студентам трудным, становится понятным, если к нему вернуться через какое-то время. Даже те студенты, которые находят академический язык и методы обучения сложными, потом быстро к ним адаптируются.

Вам очень поможет знание специальных терминов и понимание теории, связанной с ними. Это обостряет ум, позволяет точнее описывать предметы и явления, а также улучшает общее качество учебы.

Ведите дневник



Этот символ напомнит вам, что пришло время записать свои мысли в дневник. Более подробную информацию можно найти на стр. 73.

- Прочитайте «*Семь подходов к обучению*», которые использует книга (стр. 14). Тогда рекомендации книги станут для вас более осмысленными.
- Заполните анкету «*Мои ожидания от вуза*¹» (стр. 16). Анкета поможет вам сориентироваться в качестве студента.
- Прочитайте книгу, чтобы просто ознакомиться с материалами, которые она предлагает. Вы можете не знать, что будет полезным для вас, пока не начнете выполнять задания.
- Используйте планнер (стр. 41), чтобы направить свои мысли в нужное русло.
- Когда и как начинать работу над навыками обучения, вы поймете, заполнив анкету «*Самооценка*» в соответствующей главе.
- Главы 2–4 посвящены основным принципам книги. Возможно, вы найдете для себя полезным поработать сначала эти главы.

Если вы только собираетесь поступать в вуз

Начните с Главы 1 «*Подготовка к учебе в вузе*». Это даст вам необходимые представления о том, что ожидать от вуза, поможет решить, готовы ли вы к учебе, и даст совет, как подготовиться к первому семестру. Вероятно, глава 4 тоже будет важна для вас. Кроме того:

- определить, какими навыками и умениями вы уже владеете (стр. 37–40);
- понять и обдумать свою мотивацию («*Мои ожидания от вуза*» — стр. 16 и 97);
- развить навыки чтения (стр. 125–131) и письма (стр. 178–183);
- проверить свое мастерство в обращении с компьютером (стр. 152–153).

Если вы уже учитесь на бакалавра или собираетесь поступать в вуз после колледжа

Для вас может быть проще пролистать первые главы, не изучая их подробно. Главы 4, 5, 9, 11, 12 и 15 могут показаться вам более интересными. Если вам непривычно или неудобно читать книгу, в которой

¹ В оригинале — *University*. В связи с различиями между британской и российской системами образования здесь и далее так будем называть высшие учебные заведения, где можно получить высшее образование в России и странах ближнего зарубежья, — институты и университеты. — *Прим. ред.*

используются обучающие картинки, прочитайте стр. 49 и Главу 13 «*Память*». Тогда графический метод обучения станет вам более привычным.

Студенты, страдающие дислексией²

В системе высшего образования теперь обучаются тысячи студентов, страдающих дислексией. Это книга создана так, чтобы такие студенты могли ею пользоваться.

Для них мы применили специальные методы адаптации:

- само содержание книги;
- использование изображений;
- общая схема книги;
- акцент на расположение заданий и текста;
- использование различных подходов к обучению, в которых задействованы все чувства.

Не спешите

Если вы уже какое-то время не учитесь или находите процесс обучения сложным, не судите себя строго. Подготовка к получению высшего образования, к его процессам и методам потребует времени и практики. Вам понадобится приобрести некоторые привычки, в особенности навык академической письменной речи³. Оценки, полученные на первом курсе, могут не засчитываться при выставлении окончательных оценок. Это значит, что у вас есть время для практики и совершенствования.

В учебе каждый идет своим путем

Существует множество способов добиться успеха в учебе: эксперимент, исследование, творчество... Найдите то, что удастся лучше всего *именно вам*.

Главы 2–4 помогут вам найти свои собственные приемы получения знаний. В этих главах вы также встретите советы, как поэкспериментировать с обучением.

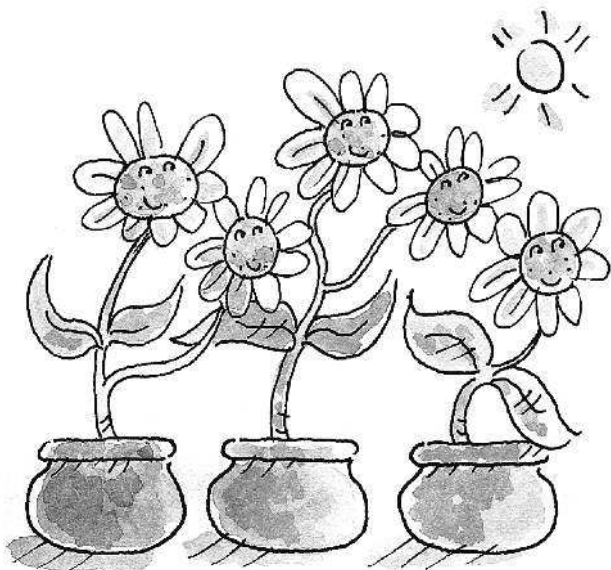
² Дислексия (*Dyslexia*) — расстройство навыка чтения при сохранении общей способности к обучению.

³ Академическая письменная речь — стиль письменной речи, который используется в учебных целях, например конспекты и заметки, рецензии, обзоры, эссе и др.

Книга использует семь подходов к обучению

1. Обучение может стать приключением

Невозможно учиться, если вы волнуетесь или скучаете. Эта книга поможет вам работать эффективнее и радоваться учебе. Учебный курс занимает несколько лет, поэтому вам необходимо сделать так, чтобы обучение приносило удовольствие.



Маленькие дети обучаются огромному количеству вещей без усилий, без тревоги и напряжения — просто играя, наблюдая или экспериментируя. Они делают ошибки, разыгрывают роли и интересуются тем, чем они занимаются.

Дети не считают свои ошибки неудачами, им неважно, что подумают о них окружающие, и они не говорят себе: «Возможно, я не смогу научиться». Когда ребенок падает, он просто встает и идет дальше, и в конце концов идти становится легче. Взрослые тоже так могут. Они могут учиться, как дети, — если позволят себе это.

2. Используйте все свои чувства

Чем больше вы используете зрение, слух, осязание, мышцы для того, чтобы смотреть, говорить, писать, печатать на компьютере, рисовать или просто двигаться, — тем боль-

ше способов получения информации вы предлагаете своему мозгу. Мозг будет получать информацию из разных источников.

Такое мультисенсорное восприятие позволяет мозгу создавать больше связей и ассоциаций. Это в дальнейшем поможет вам вспомнить необходимую информацию и улучшит запоминание и обучение в целом.

Эта книга поможет вам максимально использовать свои чувства и сделать движение элементом учебы. Обучение станет легче и интереснее.

3. Узнайте, что вам интересно

Гораздо легче заниматься, думая о результате, которого вы хотите достичь, чем учиться из чувства долга. Какие-то моменты покажутся вам менее интересными, например написание эссе, экзамены, жесткие сроки. Но эти же самые вещи обычно приносят наибольшее удовлетворение и награду.

Именно от вас зависит, сможете ли вы обнаружить крупинки золота в песке, найти интерес в скучном процессе.

Например, представьте себя в фильме, который показывают на большом киноэкране. Вот вы радуе-



тесь полученному призу — или просто процессу учебы. Вы слышите свой голос, который рассказывает о достигнутом успехе. Ваше воображение поможет найти и удержать в памяти стимулы, которые сделают интереснее путь сквозь тернии науки.

4. *Учитесь активно*

Учеба приносит большую пользу, когда вы активны и лично заинтересованы. Это означает:

- анализировать полученную информацию с разных сторон;
- напрягать внимание;
- использовать разные возможности;
- принимать решения;
- находить связи между полученными фактами.



Именно поэтому, читая эту книгу, вы будете что-то *делать*. Даже самое маленькое задание привлечет вас к активному участию в изучении материала.

5. *Возьмите на себя ответственность за обучение*

Как вы увидите в Главе 1, вузы обычно ожидают от вас определенной подготовки. И, конечно, от вас как студента ждут серьезного отношения к учебе.

Вы можете действовать ответственно, только если чувствуете уверенность, если вы готовы к учебе на

том уровне, который выбрали. Многие студенты приходят в колледж без соответствующей подготовки. Их обучение будет более трудным и напряженным, чем могло бы быть, а кроме того, неподготовленный студент теряет уверенность в себе. Убедитесь, что вы готовы.

6. *Доверяйте своим умственным способностям*

Многие студенты опасаются, что у них не хватит способностей для изучения выбранного курса. Некоторые из них не очень хорошо учились в школе и переживают, что им «на роду написано» быть плохими учениками. Подобные панические мысли могут сильно осложнить учебу, поэтому в книге вы найдете размышления по поводу интеллектуальных способностей (в Главе 3) и стресса (в Главе 14). Многие студенты — бывшие отстающие школьники — после основательной подготовки прекрасно успевают в учебе.

7. *Найдите свой собственный способ обучения*

Хотя у всех людей много общего, каждый учится по-своему.

Некоторые ученые разделяют людей на «типы», например, на *визуалов*, *аудиалов* и *кинестетиков* или *интравертов* и *экстравертов*; существует немало способов распределения людей по типам. Но гораздо важнее всевозможных типологий — различные приемы, которые помогут вам учиться лучше.

Конечно, вы можете определить свой тип и думать о себе как о «интраверте-визуале», или «хаотическом экстраверте». Тогда вы будете использовать только один способ обучения, который «предназначен» для этого типа.

Но что вам действительно *необходимо* делать — это экспериментировать с учебными стратегиями и навыками, которыми вы пока владеете не очень уверенно. Человеческий мозг — система, которая великолепно адаптируется. Выполняя различные задания, учащийся может использовать и сочетать несколько учебных стратегий и стилей.

Очень важно узнать, какой способ обучения подходит лично *вам*. Это дает неоценимое преимущество: вы можете освоить любой курс обучения, используя свои сильные стороны.

Кроме того, вы поймете, почему в школе что-то удавалось вам, а что-то — нет: удавалось то, что отвечало вашим собственным предпочтениям.