



## 10 правил успешного студента

### 1. К-Р-Э-М-И — идеальная стратегия студента

**К** — креативность: уверенно использовать собственные стратегии и стили, использовать в учебе воображение.

**Р** — размышление: использовать собственный опыт, анализировать и оценивать свою работу и достижения, а также извлекать уроки из действий.

**Э** — эффективность: с максимальной пользой организовывать свое пространство и время, мысли и ресурсы (в том числе информационные технологии) и расставлять приоритеты.

**М** — мотивация: полностью осознавать результат, который необходимо получить; держать себя в тонусе при помощи краткосрочных и долгосрочных «задач».

**И** — инициативность: лично участвовать в процессе обучения, физически и мысленно, чтобы понимать то, что вы изучаете.

### 2. Лучший в мире эксперт — это вы

Когда вы не знаете, как справиться с той или иной работой, представьте себя профессором или изобретателем, который столкнулся с проблемой мировой важности. Эксперты считают проблему сложной, но они лучше решают именно сложные проблемы. Многие студенты опасаются, что у них не хватит способностей для изучения выбранного курса. Некоторые из них очень хорошо учились в школе и переживают, что им «на роду написано» быть плохими учениками. Подобные панические мысли могут сильно осложнить учебу. Есть определенные упражнения, которые помогают справиться с паническими атаками и настроиться к себе менее критично.

### 3. Используйте все свои чувства

Чем больше вы используете зрение, слух и осязание, и чем полнее вы пользуетесь многочисленными мышцами своего тела для того, чтобы смотреть, говорить, писать, печатать на компьютере, рисовать или просто двигаться — тем больше способов получения информации вы предлагаете своему мозгу. Мозг будет получать информацию из разных источников.

#### **4. Узнайте, что вам интересно**

Почти невозможно учиться, если вы волнуетесь или скучаете. Гораздо легче заниматься, держа в мыслях результат, которого вы хотите достичь, чем учиться из чувства долга. Какие-то моменты покажутся вам менее интересными — например, написание курсовых, экзамены, жесткие сроки. Но эти же самые вещи обычно приносят наибольшее удовлетворение, когда сделаны хорошо. Именно от вас зависит, сможете ли вы обнаружить крупинки золота в песке.

#### **5. 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. Даже самое маленькое задание привлечет вас к активному участию в изучении материала. 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. Убедитесь, что вы готовы.

#### **6. Найдите свой собственный способ обучения**

Хотя у всех людей много общего, каждый учится по-своему. Необходимо экспериментировать с учебными стратегиями и навыками, которыми вы пока владеете не очень уверенно. Человеческий мозг — система, которая великолепно адаптируется. Выполняя различные задания, можно использовать и сочетать несколько учебных стратегий и стилей. Если курс вашего обучения построен так, что он не всегда отвечает вашим учебным предпочтениям, вы можете «адаптировать». Например. Если вы предпочитаете работать с другими студентами, организовывать учебные группы и разделять учебу с друзьями, работайте в библиотеке и участвуйте в студенческой жизни. Если вам нравится работать по собственному расписанию, организуйте время так, чтобы вам казалось, что оно принадлежит только вам. Если вы предпочитаете работать на слух, записывайте на диктофон лекции и отрывки из учебников. Ищите учебные материалы, которые можно скачать на аудионоситель.

#### **7. Думайте о будущей карьере с первых дней учебы**

Учеба не должна быть абстрактной. Ваша цель — стать профессионалом и получить хорошую работу. Вы получите ее, если продемонстрируете именно те навыки и опыт, которые необходимы работодателю. Во время учебы в вузе постарайтесь приобрести: навыки работы в команде; навыки решения проблем; навыки креативного мышления; навыки самоорганизации. Используйте для этого все возможности, включая групповые задания, практики и стажировки.

## **8. Отслеживайте свой прогресс и оценивайте себя объективно**

Записывайте, какие шаги вы сделали для развития того или иного навыка. Сами определите, что значит для вас прогресс. Это может быть решение поставленной личной задачи (например, получить определенную оценку за задание), или маленький шаг к решению задачи (например, первый раз задать вопрос преподавателю, научиться приходить вовремя, если у вас есть проблема распределения времени). Важно осознать качества и навыки, которыми вы уже владеете. Вы можете начать «механистически», то есть заполнить анкету, оценить себя, расставить приоритеты и собрать о себе информацию. Постепенно процесс осознания станет более глубоким. Самоанализ и развитие личности будут подспорьем во всех сферах жизни, включая учебу.

## **9. Учитесь правильно использовать информацию**

В большинстве случаев оценивается не количество фактов, которые вы привели в ответе, но то, как вы используете данные. Недостаточно просто заучить выбранные параграфы для экзамена. Предполагается, что вы продемонстрируете умение оценивать и выбирать значимое, и опускать информацию, которая не имеет большого значения. Без труда свяжете между собой различные идеи и мысли, разберетесь в том, что вы изучаете в рамках своего курса, структурируете свои мысли и знания так, чтобы привести убедительный аргумент.

## **10. Учитесь отдыхать**

Вероятно, ваша учеба неэффективна, если вы: продолжаете работать, хотя слишком устали для того, чтобы сосредоточиться; просто слушаете или читаете вместо того, чтобы задавать вопросы и ставить под сомнение услышанное или прочитанное; сидите и занимаетесь, а в это время ваши мысли бродят где-то далеко; выучиваете наизусть материал, без понимания того, что вы учите; не просите о помощи, когда действительно в ней нуждаетесь; не связываете между собой знания, которые вы получили при изучении различных предметов; не соотносите изученный материал с реальной жизнью. Действуйте от обратного — и ваша учеба будет эффективной.

***Принимайте успех как подарок судьбы, а неудачу — как недостаток усилий.***

***Когда дела идут хорошо, некоторые люди приписывают это себе, а когда плохо — во всём винят других. Но такие люди не могут надеяться на рост.***

***Те, кто принимает успех как подарок судьбы и выражает благодарность всем, кто помогал, а при неудаче видят её источник прежде всего в себе, — это те люди, которые действительно развиваются.***

(Коносуке Мацусита)