

David Reinhaus

Techniky učení

Jak se snadněji učit a více si pamatovat



Poradce
ro praxi



poradce
ro praxi

David Reinhaus

Techniky učení

Jak se snadněji učit a více si pamatovat



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.

David Reinhaus

Techniky učení

Jak se snadněji učit a více si pamatovat

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

David Reinhaus, Lerntechniken

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2012

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2012

Přeloženo z německého originálu knihy Davida Reinhouse *Lerntechniken*

© 2011, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Munzinger Strasse 9, 79111 Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5172. publikaci

Překlad Marie Voslářová

Odpovědná redaktorka Martina Němcová

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

Druhé vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4781-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8538-7 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8539-4 (ve formátu EPUB)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Obsah

O autorovi	7
------------------	---

Předmluva	9
-----------------	---

Kapitola 1

Učení podle individuálních dispozic	11
Co to znamená „učit se“?	13
Co se děje v našem mozku	14
<i>Naše paměť</i>	15
Nejdůležitější principy učení	17
Jaký způsob učení je pro vás nejvhodnější?	24
<i>Vyhodnocení</i>	26

Kapitola 2

Správná strategie učení	33
Jak získat motivaci	35
<i>Vytyčte si cíle</i>	35
<i>Všichni se chceme učit</i>	38
<i>Jsou odměny užitečné?</i>	39
<i>Jak odhadujete své šance na úspěch?</i>	39
Jak si učení rozvrhnout	41
<i>Zhodnocení situace</i>	42
<i>Sestavte si harmonogram</i>	43
<i>Rozdělte si učivo do bloků</i>	43
<i>Plánování přestávek</i>	46
Udělejte si na učení čas	48
<i>Jak se bránit vyrušení</i>	49
Stres – výhoda, nebo překážka?	51
<i>Co způsobuje stres</i>	51
<i>Jak předejít dlouhodobému stresu</i>	52
Jak překonat strach ze zkoušky	53
Zajistěte si pro učení optimální podmínky	54
<i>Jídlo a pití</i>	55
<i>Dostatek spánku</i>	55
<i>Jak vypadá ideální místo pro učení</i>	56

Kapitola 3

Získávání a strukturování nových poznatků	61
Výběr textů: rychlé rozřídění materiálů	63
Techniky rychlého čtení: jak se zběžně zorientovat v textu	64
<i>Rychločtení</i>	<i>65</i>
Metoda SQ3R: jak proniknout do textu	67
Techniky zatrhávání v textu: jak text opticky strukturovat	69
Poznámky: jak si zaznamenávat informace	70
Myšlenková mapa: aktivujte své dosavadní znalosti	71
<i>Jak postupovat</i>	<i>72</i>
Výukové plakáty: vizualizace vědomostí	74
<i>Jak postupovat</i>	<i>75</i>

Kapitola 4

Jak si nové poznatky vštípit do paměti	79
K čemu vám poslouží paměťové techniky?	81
Technika loci: využívejte prostorové kotvy	81
<i>Zvolte si vhodné místo</i>	<i>82</i>
<i>Začněte jednoduchým cvičením</i>	<i>82</i>
<i>Využití při učení</i>	<i>83</i>
Metody řetězení: propojte si informace	84
<i>Řetězec asociací: propojení pojmů</i>	<i>84</i>
<i>Technika příběhů: zapamatujte si pojmy s pomocí logiky</i>	<i>85</i>
Číselné řady: jak si zapamatovat čísla	86
<i>Systém číslo-symbol</i>	<i>86</i>
<i>Systém číslo-rým</i>	<i>87</i>
Metoda klíčových slov: jak si zapamatovat slovíčka	88
Kartičky s informacemi: jak se naučit detaily	89
<i>Pracujte s kartičkami systematicky</i>	<i>90</i>
Diktafon: uchte se ušima	92
<i>Co si můžete nahrát?</i>	<i>92</i>
<i>Jak postupovat</i>	<i>92</i>
Učení ve skupině: užitečná spolupráce	93
Software a internet: interaktivní učení	94
Videofeedback: optická kontrola učení	96

Literatura	101
-------------------------	------------

Doporučená literatura	103
------------------------------------	------------

O autorovi

David Reinhaus

je diplomovaný psycholog a působí jako nezávislý trenér a poradce v oblasti osobního rozvoje i rozvoje organizací. Soustředí se především na personalistiku a na práci s vedoucími pracovníky i s týmy. Využívá přitom ověřených poznatků z oblasti metod učení a výuky.

K jeho klientům patří mezinárodní koncerny, respektované osobnosti i veřejné instituce. Kromě toho také poskytuje poradenství politikům.

Více o autorovi najdete na stránkách www.reinhaus.com.

Předmluva

„Člověk se nikdy nepřestává učit.“ Že jste tohle rčení slyšeli už tisíckrát? Je pravdivé – učíme se vždy a všude, stále rozvíjíme své znalosti a schopnosti: ve škole, na vysoké, v práci, ale třeba i doma při žehlení anebo v tramvaji. Proč se však i navzdory pečlivé přípravě cítíme nepříjemně, když máme přednést prezentaci? Jak se vyhnout klasickému blackoutu? Jak se rychle a efektivně naučit pracovat s novým softwarem? Proč je pro někoho neskutečně obtížné naučit se stránku slovíček z cizího jazyka, zatímco jiný si je zvládne zapamatovat bez potíží?

Tento průvodce vám ukáže, jak při učení předejít tomu, abyste informace zase rychle zapomněli. Zjistíte, jaký způsob učení vám vyhovuje, a natrénujete si techniky učení a paměti, které se k vám nejlépe hodí. Díky tomu zvládnete i obtížnou látku a zapamatujete si nové poznatky. Vhodné techniky vám navíc pomohou udržet si vysokou motivaci. Učení totiž nemusí být namáhavé!

Usnadněte svému mozku práci. Pokud se naučíte učit efektivně, odměnou vám budou vaše výsledky.

David Reinhaus

Učení podle individuálních dispozic

Učení nemusí vždycky znamenat námahu! Jestliže víme, jak náš mozek nejlépe přijímá, zpracovává a uchovává nové poznatky, můžeme tomu přizpůsobit své učební metody. Učení tak pro nás bude snazší a rychlejší.

V této kapitole se dozvíte:

- » o co při učení jde,
- » jaké procesy v mozku vedou k tomu, že zpracováváme a dlouhodobě uchováváme informace,
- » jaké zásady se z toho dají vyvodit pro učení a
- » jaké metody učení jsou ideální právě pro vás.