

# Часть 1. Учимся учиться



## Несколько слов об эффективной учебе

Я всю жизнь активно занимался политикой и в период учебы много времени посвящал выполнению партийных поручений. Поэтому мне было особенно важно эффективно использовать время, отведенное для занятий. Для этого я прежде всего старался устранить все отвлекающие моменты и заниматься в тишине, выключив компьютер и убрав подальше телефон. Так мне удавалось полностью сосредоточиться на учебе.

Резюме часто оказывается слишком длинным, и поэтому важно структурировать текст. Я делаю это просто: читаю и выделяю главное, затем подчеркиваю и нумерую выделенные пункты. Резюме должно занимать не более одной страницы, иначе его невозможно охватить взглядом и трудно запомнить.

**Торбьорн Исаксен**, глава Министерства  
образования и исследований Норвегии

# Время и планирование

## Тайм-менеджмент

Большинству учащихся никогда не хватает времени. Раз времени мало, тратить его надо с умом. Для этого существует тайм-менеджмент — приемы и стратегии экономии времени.

### Сколько времени у вас есть?

Когда я стал студентом, то к концу первого семестра принял решение учиться как можно лучше: дважды перечитывать весь материал, писать подробные конспекты, выполнять все задания, готовиться к лекциям и читать специальную литературу. Через месяц я понял, что ничего не успеваю и отстаю по всем предметам. Я попытался наверстать упущенное, но чем больше старался, тем больше отставал. От расстройства едва не пропал интерес к учебе. Что я делал неправильно?

Как и многие студенты, я абсолютно нереалистично оценивал то время, которое нужно для учебы, и то, которым я обладал на самом деле. Например, я думал, что смогу

за час прочитать любую главу из учебника по микроэкономике. Но каждая глава занимала около 30 страниц убогистого текста на английском и изобиловала сложными теоретическими выкладками. Прочитать ее за час было совершенно невозможно.

Постепенно я научился планировать более эффективно. Это совсем не сложно. Достаточно прикинуть, сколько времени у вас есть и сколько его необходимо для учебы. В неделе семь дней, в сутках 24 часа, значит, в неделе 168 часов. Сколько времени вы тратите на сон, еду, развлечения и т. д.? Спите по восемь часов в сутки? В неделю это составит 56 часов. На еду уходит два часа в день? В неделю это будет 14 часов и т. д. Сколько же времени остается на учебу?

Количество часов	Занятия
168	Количество часов в неделе
- 56	Сон
- 14	Еда
- 10	Утренние сборы и транспорт
- 6	Занятия
- 6	Встречи с друзьями
- 24	Развлечения
- 16	Уроки или лекции
- 4	Групповые занятия
- 12	Работа (частичная занятость)
= 20	Время для учебы

Как показано на таблице выше, без учета выходных остается 20 часов в неделю, или четыре часа в день. Изучаете четыре предмета? Значит, у вас пять часов в неделю на каждый предмет. Это совсем не много, поэтому время придется экономить. Разумеется, можно выделить еще несколько часов за счет других дел. Долго собираетесь по утрам на занятия? Любите смотреть телевизор? Зависаете в сети? Значит, есть резервы для экономии.

## Планы и реальность

Еще один совет: подсчитайте, сколько времени уйдет на изучение конкретного предмета. Засеките время и прочтите четыре страницы учебника. Разделите количество затраченного времени на четыре и умножьте на количество страниц, которые предстоит прочесть. Например, если чтение страницы занимает четыре минуты, а за неделю надо прочесть 60 страниц, на чтение уйдет четыре часа. Точно так же можно рассчитать, сколько времени потребуется для конспектирования и выполнения заданий. Допустим, на конспектирование будет потрачено два часа, а на выполнение заданий — три. Кроме того, понадобится час на просмотр конспектов.

Итого получается 10 часов ( $4 + 2 + 3 + 1$ ). Но на каждый предмет можно потратить не более пяти часов в неделю. Все ясно: план невыполним. От многого придется отказаться, оставив только самое необходимое.

## Не теряйте ни минуты!

В течение дня бывают периоды, когда время тратится впустую. Мы ждем автобус, едем в транспорте, идем на занятия, сидим в приемной зубного врача, стоим в очереди, устраиваем передышку в занятиях и т. д. За это время вряд ли удастся решить задачу и подготовиться к экзамену или контрольной, но вполне можно сделать некоторые простые дела, например позвонить по телефону или пролистать конспекты. Когда я учился в старших классах, мне приходилось каждый день по 20 минут ждать автобус. Это время я тратил на чтение, а моя подруга — на макияж. Мой друг, который учился в Праге, добирался до университета на трамвае. Поездка занимала 45 минут. За это время он успевал просмотреть конспекты. Моя подруга по дороге из университета звонила родителям, бабушкам и дедушкам. Неважно, как именно используется время вынужденных простоев. Важно, чтобы оно использовалось.

## Планы на день

Специалисты по персональной производительности рекомендуют ежедневно тратить 10 минут на составление плана на день. Какие важные дела предстоит сделать? А второстепенные? Концентрируйтесь на главном, а некоторые дела делайте параллельно с другими, экономя время. Что? Нет времени на планирование? Неправда! На самом деле времени слишком мало, чтобы позволить себе обходиться без плана.

## Никакого беспорядка!

Приступая к занятиям, не тратьте время на поиск ручек и тетрадей. Купите все необходимое, разложите по местам и не разбрасывайте по дому. Пускай вы потратите на поиски тетрадей всего несколько минут, но эти минуты уйдут впустую. К тому же хронический беспорядок раздражает и отбивает желание заниматься.

Вот как один мой знакомый боролся с беспорядком. Раньше каждый раз, когда он возвращался домой с лекций, он тратил много времени на поиски учебников и письменных принадлежностей и так уставал, что мог только лечь на диван и уткнуться в телевизор. В конце концов ему это надоело. После занятий он не стал убирать со стола — оставил учебник открытым на той странице, на которой закончил чтение. Тетрадь, карандаши и маркеры тоже лежали на столе. На следующий день ничего не пришлось искать, и вскоре борец с беспорядком стал учиться лучше.

## Найдите подходящую работу

Если вам, как и многим, приходится подрабатывать во время учебы, при устройстве на работу\* я бы советовал ориентироваться не только на зарплату, но и на возможность сэкономить время. Например, работая инструктором в спортзале, не придется тратить время на фитнес, а помогая преподавателю проверять работы студентов и объяснять им трудный материал, вы глубже поймете предмет (и к тому же зарабатываете деньги). Работа в отрасли, связанной с будущей

---

\* В нашей стране официально можно устраиваться на работу с четырнадцати лет с письменного согласия родителей.

профессией, или в компании, куда вы хотели бы устроиться по окончании учебы, — прекрасная возможность набраться профессионального опыта и завязать полезные знакомства.

## Не тратьте время на запоминание ненужного

Когда мне было девять лет, я без всякой записной книжки помнил, когда должен идти в парикмахерскую. Собственно, в то время мне больше нечего было запоминать. Сегодня уже не обойтись без календаря в телефоне. Он моя память: с ним я могу не тратить времени на запоминание длинного списка дел и встреч и экономить его для более важных занятий — например, разработки учебных программ. Дэвид Аллен, известный специалист по личной эффективности, считает, что использование ежедневника помогает сэкономить много времени. По его мнению, время и силы, которые мы тратим на запоминание распорядка дня, расходуются впустую. Ученый рекомендует заносить все предстоящие дела и встречи в календарь в телефоне и каждое утро просматривать записи.



*Еще один совет: обзаведитесь полезными привычками. Делайте зарядку, ложитесь спать и вставайте вовремя, ежедневно занимайтесь в специально отведенные часы. Когда организм работает на автопилоте, мы сохраняем массу времени и сил: например, не надо думать о том, в какое время завтракать. Полезные привычки и правильный режим дня помогают поддерживать умственную активность, необходимую для учебы.*

Если дело требует полной сосредоточенности, сконцентрируйтесь только на нем. Думаете, что способны делать сразу два дела? Ошибаетесь. Оба дела вы делаете плохо. Целуясь за рулем, нельзя ни по-настоящему наслаждаться поцелуем, ни как следует следить за дорогой. Не отвлекайтесь от занятий!

## Не забывайте об отдыхе

Время от времени делайте перерыв в занятиях, иначе они приведут к переутомлению и выгоранию. Чтобы хорошо учиться, надо иногда давать себе передышку. Одним требуется меньше времени для отдыха, другим — больше, но отдых нужен всем. Количество времени, которое тратится на изучение того или иного предмета, зависит от сложности материала, ваших способностей и намерений. Хотите учиться лучше всех? Придется жертвовать свободным временем чаще, чем если бы вы были готовы оставаться середнячком.

Многие с трудом переключаются с учебы на отдых и наоборот. На каникулах они думают об учебе и изводят себя, вспоминая о предстоящих занятиях. А на уроках и лекциях, наоборот, мечтают о разных приятных вещах или развлекаются, просматривая ленту в соцсетях. В итоге успеваемость снижается. Разорвать этот порочный круг поможет самодисциплина, о которой мы подробно поговорим в третьей части книги. Во время занятий лучше думать о занятиях, а во время отдыха — не думать о них.



## Не забывайте о спорте



*Я всегда считал: физическая активность — залог здоровья и душевного равновесия. В былые времена мне не раз приходилось вымещать гнев и раздражение на боксерской груше (это куда лучше, чем ссориться с друзьями или драться с полицейскими). Физические упражнения снимают напряжение и успокаивают нервы. Я понял, что хорошая форма способствует ясности мышления, и на протяжении всей жизни никогда не забывал о спорте.*

Нельсон Мандела, первый чернокожий президент ЮАР,  
борец за права человека, лауреат Нобелевской премии мира

Хотите хорошо учиться? Занимайтесь спортом! Физические нагрузки делают нас сильнее и энергичнее. Это подтверждается результатами исследования того, как спорт влияет на успеваемость. В статье «Бег делает нас умнее» (Start running and watch your brain grow, say scientists) в газете The Guardian представлены данные, которые показывают, что бег и занятия аэробикой способствуют росту новых клеток мозга и улучшению памяти. Британские и американские специалисты, изучающие работу мозга, пишут: «Мы пока не знаем, как и почему физическая активность способствует росту успеваемости, но она ему способствует». Физические упражнения полезны не только для здоровья, но и для зачетов и дипломов. Значит, каждую неделю надо выкраивать время для фитнеса. Когда мы в хорошей форме, учеба дается легче.

Вы один из тех, кто вечно собирается начать делать зарядку, но никогда не начинает? Не стоит ждать понедельника,

просто добавьте событие «фитнес» в календарь. Занимайтесь самостоятельно или с друзьями. Попробуйте групповые занятия. Считайте эту запись в календаре такой же важной, как все другие.

## Не забывайте о сне

Недосыпание отрицательно сказывается на самочувствии и настроении. Результаты исследований говорят о том, что оно снижает творческий потенциал, ослабляет иммунную систему, мешает концентрации внимания. Многие студенты поздно ложатся и с трудом встают по утрам. Они не успевают отдохнуть и на следующий день не могут сосредоточиться на лекциях. Вечером бедняги пытаются наверстать упущенное и опять поздно ложатся. Порочный круг мешает хорошо учиться. Я и сам в старших классах постоянно не высыпался. В итоге учителя отправили меня к врачу: они заподозрили, что я серьезно болен. На самом деле я просто все время ходил сонный. Вот почему так важно соблюдать режим сна.

А как быть тем, у кого нет сильной воли? Им труднее выработать режим, но тем важнее он для них. В конце концов, каждый может избавиться от вредных привычек и выработать полезные, если, конечно, захочет.



## Тайм-менеджмент: главное

- *Посмотрите, на что расходуется время. Подумайте, как его сэкономить. Подсчитайте, сколько времени нужно потратить на учебу и другие занятия, учитывая, что в неделе 168 часов.*

- Не теряйте времени даром: в период вынужденных простоев старайтесь делать какие-нибудь несложные дела.
- Заносите все предстоящие дела и встречи в календарь. Составьте расписание дня. Это позволит сэкономить время и силы для занятий.
- Планируйте день, выделяя самые важные дела.
- Отдых, физические упражнения и сон очень важны для успешной учебы, особенно в долгосрочной перспективе. Планируя день, не забывайте оставить немного свободного времени.

## Общее представление о предмете и план его изучения



*Цель без плана — несбыточная мечта.*

Натаниэль Бранден, канадско-американский  
психотерапевт, специалист в области самооценки

Хотите максимально эффективно использовать время учебы? Старайтесь правильно расставлять приоритеты, выделяйте главное. Наверняка не раз, после неудачного ответа на семинаре или не очень успешного результата на экзамене, вы с досадой понимали, что упустили какие-то важные вещи, например не поинтересовались требованиями

экзаменаторов. «Если бы я только знал, что это имеет такое значение, — думали вы, — все было бы иначе». Между тем такой ситуации можно избежать, причем без затрат времени и денег. Достаточно сделать несколько несложных вещей.

## Взломайте код предмета

Многие учащиеся вгрызаются в предмет с твердым намерением изучить его вдоль и поперек и не задумываются о том, как следует браться за дело и на что нужно обратить особое внимание. Они просто учат материал и смотрят, что из этого получится. Это так же глупо, как участвовать в игре, не зная правил.

Все предметы разные. Одни лучше учить по книгам, используя лекции в качестве подспорья. Другие требуют посещения лекций, а учебники — всего лишь вспомогательный материал. Для понимания одних предметов требуется знание теории в целом, для изучения других достаточно разбираться в отдельных ее разделах. В одних случаях важны факты, в других — идеи и концепции. Бывают предметы легкие, не требующие особых усилий, и сложные, над которыми придется попотеть. Понимаете, о чем я? Чем быстрее вы «взломаете код» предмета и поймете, как к нему подступиться и какую стратегию изучения выбрать, тем более продуктивной будет учеба.

Взломать код — значит составить общее представление о предмете. Прочитайте учебники, учебные программы и методические разработки с основными положениями предмета и подходами к его изучению. Обратитесь к преподавателям: они всегда подскажут, как лучше изучать предмет и готовиться к экзаменам. Поинтересуйтесь форматом

экзамена. Выясните, на что следует обратить особое внимание, чтобы получить высокую оценку. По возможности поговорите со старшеклассниками или старшекурсниками, уже сдавшими экзамен.

Мне обычно удавалось взламывать коды, но в Оксфорде я совершил роковую ошибку. Дело в том, что на экзамене по одному из основных предметов требовалось продемонстрировать знание теории и практических примеров (кейсов) того, как компании использовали различные стратегии. Кейсы из учебника содержали описание стратегии и связанных с ней проблем для компании. Речь шла в том числе о стратегии IKEA на американском рынке и стратегии низких цен авиакомпании Ryan Air. Теория была проста, а кейсы — сложны и объемны. Я решил сосредоточиться на теории и уделил кейсам минимум внимания. Когда началась сессия, очень короткая и напряженная, оказалось, что на экзамене будут спрашивать именно кейсы (шесть из восьми). Иными словами, именно им следовало уделить особое внимание при подготовке к экзамену. В итоге я все-таки успел кое-как их выучить, но полученная оценка снизила средний балл за семестр. А ведь этого легко можно было избежать, если бы я удосужился посоветоваться с преподавателем.

## План изучения предмета

Если знать, на что следует обратить особое внимание, можно разработать стратегический план изучения предмета. С чего начать? Что поможет в учебе (вопросы, групповые занятия и т. д.)? Как работать с учебными пособиями (бегло просматривать или внимательно читать

и конспектировать)? Времени мало, вы не успеете сделать все запланированное, поэтому сосредоточьтесь на главном, отказавшись от второстепенного. Сначала сделайте самое необходимое, и лишь потом — все остальное.

## Мой личный план

Первое время я взламывал код каждого отдельного предмета, но через несколько семестров обнаружил, что существуют некие универсальные подходы, которые позволяют усвоить практически любой материал. Из них я и стал исходить при разработке плана.

1. В течение семестра я изучал предмет, опираясь на лекции и используя учебник как вспомогательное пособие. Чтобы глубже понять материал, я выполнял различные задания. Если возникали вопросы, я записывал их и на перемене задавал преподавателю. Я не конспектировал книги, поскольку записи получались слишком подробными.
2. Особое внимание я уделял письменным заданиям. Они, как и лекции, были важны при сдаче экзамена, поскольку именно на них ориентировались экзаменаторы (меня ни разу не спросили о том, чего не было на лекциях и в заданиях).
3. Во время сессии я использовал техники запоминания материала и решал типовые экзаменационные задачи. Я не читал учебники от корки до корки, так как на это не оставалось времени.



*Мой вам совет: основной акцент делайте на предметы, наиболее значимые для будущей профессии. Не все предметы одинаково важны. К тому же все люди разные, и одним легче даются одни предметы, а другим — другие.*

## Регулярно корректируйте план

Поскольку всегда существует опасность сбиться с пути и отстать от однокурсников, время от времени проверяйте, всё ли вы делаете правильно. Удалось ли взломать код предмета? Посоветовались ли вы со знающими людьми о том, как успешно сдать экзамен? Правильно ли уловили суть? Например, если бы у вас было в два раза меньше времени, стали бы вы делать то же самое и в той же последовательности? Иными словами, план — не догма, он должен быть гибким. Хороший план — это план, который можно корректировать в зависимости от новых задач и обстоятельств.



## Общее представление о предмете и план его изучения: главное

- *Ознакомьтесь с основными и дополнительными учебными пособиями. Узнайте у преподавателя, каковы требования к сдаче экзамена и выполнению письменных заданий. Посоветуйтесь о том, как подходить к изучению предмета. Исходя из этого и из количества времени, которым вы располагаете, разработайте план изучения предмета.*
- *Следите за тем, чтобы все делать правильно и эффективно. По мере необходимости корректируйте план.*