

5 простых методов, которые помогут усваивать информацию в два раза быстрее

Берите на заметку

Концепция непрерывного образования, приверженцы которой уверены, что учиться

нужно всю жизнь, завоевала прочные позиции. Отчасти это связано с изменениями

ритма жизни и новыми требованиями к образовательным стандартам. Skyeng

Magazine делится полезными методами, которые позволят усваивать информацию

быстрее и эффективнее.

1. Метод самообучения Фейнмана

Ричард Фейнман был выдающимся физиком-теоретиком. Во время обучения в

Принстонском университете он разработал технику самообучения, которая основана

на использовании кратких мыслей и простого языка. С ней можно разобраться в

любой теме, и в английском в том числе.

1. Представьте, что объясняете ребенку

Самый лучший способ понять что-то самому — объяснить это другому человеку.

Сначала нужно записать все, что вы уже знаете о предмете и сформулировать это

так, чтобы было понятно восьмилетнему ребенку. Так вы сами поймете суть

предмета и увидите, где есть пробелы.

2. Повторите

Когда все вы нащупаете границы своих познаний — повторите всё, что уже пройдено. Возвращайтесь к исходному материалу до тех пор, пока не сможете четко

и спокойно объяснять его простыми терминами.

3. Упростите (еще больше)

Посмотрите на свои заметки и убедитесь, что там не затесался какой-нибудь сложный профессиональный термин. Если найдете — тут же напишите его простым

языком. А затем сделайте из материала рассказ и прочитайте его вслух. Если звучит

странно и сложно — значит нужно поработать еще.

По мере появления новых знаний дополняйте заметки и повторяйте шаги. Фейнман

так Нобелевскую премию получил, между прочим.

2. Метод интервальных повторений

Те, кто учил английский в школе или вузе часто жалуются, что забыли язык из-за

того, что не практикуют его. Так происходит потому, что память динамична — если

вы выучили слово сегодня, это не значит, что вы гарантированно вспомните его через месяц. Мозг просто избавится от «лишней» информации, которая не применяется в жизни.

Большая часть выученного забывается практически сразу — это свойство нашей

памяти, которое называют «кривой забывания». Термин придумал Герман Эббингауз

— немецкий психолог, который посвятил много лет изучению механизмов запоминания.

Эббингауз выяснил, что повторять информацию нужно как раз в тот момент, когда

его готова вылететь из головы. Сначала сразу после заучивания, потом — через 20

минут после первого повторения, потом — через 8 часов после второго повторения,

затем через сутки после третьего и, наконец, через трое суток. Так информация осядет в голове очень надолго.

Повторять лучше на практике, например, в реальных разговорах. Кстати, именно на

методе интервальных повторений строится обучение в Skyeng. Мы подробно рассказывали о том, как это работает.

3. Записывайте свои отмазки

Небольшой лайфхак: когда вам невероятно лень учить новые слова или

практиковать язык, не мучайте себя. Просто сядьте и запишите, по каким причинам

именно сейчас вы не можете заниматься — еще лучше сделать это на английском. В

процессе вам станет неловко, потому что отмазки будут выглядеть бессмысленно. А

если лень всё-таки победит, вы всё равно вспомните пару-тройку английских фраз.

4. Метод Айвазовского

Великий русский маринист придумал отличное упражнение на развитие

фотографической памяти: нужно несколько секунд смотреть на предмет или пейзаж,

а затем закрыть глаза и перебрать в голове детали увиденного — форму предметов,

их цвет и расположение. Это помогало ему писать потрясающие картины.

Метод можно использовать для запоминания английских слов. Определитесь с

тематикой: бытовые предметы, животные, природа, город и так далее. Посмотрите

на картинку в интернете, фотографию в журнале или вид за окном.

Проговорите

вслух все предметы, которые вы видите, а затем сделайте то же самое с закрытыми

глазами.

Если не знаете названия каких-то предметов — это отличный повод его найти и

выписать себе.

5. Метод «последовательности»

Еще один мнемотехнический прием, основанный на любви нашего мозга к

выстраиванию последовательностей. Забыли слово, но точно знаете, что учили его?

Мысленно отмотайте пленку назад, например: я встретил это слово на прошлой

неделе, во вторник, когда сидел у себя дома и слышал, как на кухне закипает чайник.

Если проговаривать неудобно, просто используйте мысленные образы — должно

сработать.

Cinco simples métodos que te permitirán asimilar la información dos veces más rápido.

Tenlos en cuenta.

La idea de la educación continua, cuyos seguidores aseguran que uno tiene que estar aprendiendo algo toda su vida, se ha arraigado en nuestra sociedad. En parte, esto se debe a los cambios que se produjeron en nuestro ritmo de vida y a las nuevas exigencias hacia el sistema educativo. Skyeng Magazine comparte métodos muy útiles que permitirán asimilar la información de una forma mucho más rápida y eficaz.

1. La técnica de estudio de Feynman.

Richard Feynman fue un destacable físico teórico. Mientras estudiaba en la Universidad de Princeton, ha creado una técnica de autoaprendizaje, que se basa en el uso de ideas cortas y lenguaje sencillo. Con esta técnica puedes comprender cualquier cosa, incluido el inglés.

1. Imagina que le estás explicando algo a un niño pequeño.

La mejor forma de comprender algo es explicárselo a otra persona. Primero, tienes que escribir todo lo que ya sabes de la materia y formularlo de tal forma, que un niño de ocho años pueda comprenderlo. Así podrás entender la base del asunto y ver donde fallas.

2. Repasa.

Cuando encuentres el límite de tus conocimientos, repasa todo lo que ya has aprendido. Vuelve al material original hasta que seas capaz de explicarlo sin menor problema, con total claridad y lenguaje sencillo.

3. Facilítalo (más aún).

Mira tus apuntes y comprueba que no se haya colado algún término complejo y profesional. En el caso de que encuentres una palabra así, sustitúyela por una más simple. Después, con todo el material que tienes, crea un relato y recítalo en voz alta. Si parece extraño y complejo, entonces hay que trabajarlo un poco más.

A medida que vayan apareciendo nuevos conocimientos, ve completando los apuntes y repitiendo estos pasos. Que conste que Feynman, con este método, ganó un premio nobel.

2. Método de las repeticiones interválicas.

Quienes estudiaron inglés en la escuela o la universidad tienden a quejarse de que se les olvidó el idioma por falta de uso. Esto ocurre porque la memoria es dinámica: si aprendes una palabra hoy, no significa que la vayas a recordar en un mes sí o sí. El cerebro tiende a deshacerse de la información “innecesaria”, que no se usa en el día a día.

La mayor parte de lo que aprendemos, se nos olvida casi al momento. Es la característica de nuestra memoria a la que se conoce como “la curva del olvido”. Este término lo creó Hermann Ebbinghaus, un psicólogo alemán, que le dedicó muchos años de su vida al estudio de los mecanismos de memorización.

Ebbinghaus descubrió que la información se tiene que repetir justo en el momento en el que está apunto de olvidarse. Primero, se tiene que repasar justo después de aprenderla. Después, pasados 20 minutos tras la primera repetición. El siguiente repaso tiene que tener lugar 8 horas después del segundo. Luego, se repite pasado un día y, finalmente, después de tres días. Con este método la información se queda en la cabeza por mucho tiempo.

Es mejor repetir la información en práctica, por ejemplo, en conversaciones. De hecho, el sistema de enseñanza de Skyeng está basado precisamente en las repeticiones interválicas. Ya habíamos explicado detalladamente cómo funciona.

3. Apunta tus excusas.

Un pequeño "lifehack": cuando te da muchísima pereza aprender nuevas palabras y practicar el idioma, no te tortures. Simplemente, siéntate y apunta las razones por las que ahora mismo no puedes ponerte a estudiar (sería mejor aún si lo haces en inglés directamente). A medida que lo hagas te sentirás mal contigo mismo, porque las excusas te parecerán absurdas. En el caso de que tu pereza acabe ganando igualmente, al menos, habrás recordado un par de frases en inglés.

4. El método de Aivazovsky

El gran pintor de marinas inventó un ejercicio maravilloso para mejorar la memoria fotográfica: hay que mirar un par de segundos al objeto o paisaje, y cerrar los ojos para repasar mentalmente sus detalles, forma, color y disposición. Este método le permitía hacer cuadros increíbles y también se puede usar para aprender inglés. Elige un tema: objetos de hogar, animales, naturaleza, ciudad, etc. Mira una imagen en internet, una foto o las vistas de una ventana. Di, en voz alta, todos los objetos que ves y, después, haz lo mismo, pero con los ojos cerrados.

En el caso de que no sepas cómo se dice en inglés alguno de los objetos, será una excusa perfecta para buscar su traducción y apuntarla.

5. El método de las "secuencias".

Es otra regla mnemotécnica que se basa en la idea de que a nuestro cerebro le gusta mucho crear secuencias. ¿Se te olvidó una palabra, pero estás seguro de que ya la habías aprendido? Mentalmente, vuelve a ese momento pasado, por ejemplo: me topé con esta palabra la semana pasada. Era un martes. Estaba en mi casa y escuché como hirvió el agua en la tetera... Si no te es cómodo decirlo en voz alta, simplemente piensa en ello, también tendría que funcionar.