

*Paweł Sygnowski, Marcin Kijak*

# Oczami Praktyka



## Strategie Szybkiej Nauki i Zdawania Egzaminów

**Jak skutecznie się uczyć,  
aby zyskać więcej wolnego czasu  
i lepsze wyniki w nauce?**

Niniejsze opracowanie jest darmowe i pochodzi ze strony: [www.PawelSygnowski.info](http://www.PawelSygnowski.info)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez [www.PawelSygnowski.info](http://www.PawelSygnowski.info)

Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy.

Zabrania się jej odsprzedaży.

Copyright © 2010 by Paweł Sygnowski & Marcin Kijak Business Education

Strona projektu: [www.ProjektSukces.pl](http://www.ProjektSukces.pl)

Strony autorów: Paweł Sygnowski: [www.psygnowski.com](http://www.psygnowski.com)

Marcin Kijak: [www.mkbe.pl](http://www.mkbe.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## Spis Treści

Zamiast wstępu .....	4
Kim jesteś i czym się zajmujesz? .....	5
Dlaczego zajmujesz się szybką nauką i czytaniem? Jak zacząłeś swoją przygodę z szybką nauką? .....	5
Jaka część z Twojej wiedzy, to praktyka/własne doświadczenia? .....	8
Jakie największe błędy popełniają uczniowie i studenci podczas nauki? Dlaczego im się nie udaje? .....	8
Jak można zapobiec tym błędom? .....	10
Opanowanie jakiej umiejętności ma kluczowe znaczenie w szybkiej nauce? .....	11
Czy każdy może opanować szybką naukę? .....	12
W jaki sposób najlepiej zdobyć tę wiedzę? .....	12
Dlaczego młodzi ludzie powinni uczyć się języków obcych? Jakie języki mają kluczowe znaczenie? .....	13
Czy trzeba mieć „talent językowy”, aby opanować język obcy? .....	14
Jakie największe błędy popełniają osoby, uczące się języków? .....	16
Mit: Żeby dobrze mówić w języku obcym, trzeba wyjechać za granicę.....	16
Mit: Naukę trzeba zaczynać w bardzo wczesnym wieku, potem już za późno.....	17
Co jest kluczem do opanowania języka obcego? .....	17
Jakie książki, szkolenia czy kursy poleciłbyś moim czytelnikom? .....	20
Czym się zajmujesz i dlaczego zainteresowała Cię szybka nauka? .....	21
Jaki jest Twoim zdaniem skuteczny sposób na zdanie egzaminów czy klasówki? .....	22
Jak studenci powinni przygotować się do nauki? .....	23
Czy podczas uczenia się powinni studenci stosować się do „praw pamięci”?	
Jeśli tak, to jak najlepiej się do nich stosować? .....	25
Gdzie najlepiej uczyć się? Czy przy biurku czy może w scenerii mniej konwencjonalnej? .....	26
Czy zdaniem Pana pamięć lepiej przyswaja wiedzę we wczesnych godzinach porannych czy może wieczorem? .....	27
Jakie są zdrowe wspomagacze, które poprawiają zdolność koncentracji i zapamiętywania? .....	27
Czy i dlaczego studenci powinni robić sobie przerwy podczas nauki? W jakich odstępstwach czasowych?	
Co podczas nich powinniśmy robić, aby skutecznie się zregenerować? .....	28
Czy ucząc się powinniśmy powtarzać przyswajany materiał? Jeśli tak, to jak i kiedy najlepiej to robić? .....	29
Czy dla efektywnej nauki ilość snu ma znaczenie? .....	31
Jak najlepiej przygotować się do egzaminu ustnego? .....	31
Czy podczas zdawania takiego egzaminu wygląd i strój studenta ma znaczenie? .....	31
Jak skutecznie zapanować nad stresem podczas takiego egzaminu? .....	32
Czy powinniśmy po kolei odpowiadać na zadane pytania? .....	33
Czy warto poprosić o czas, aby uporządkować myśli i przygotować się do udzielenia odpowiedzi? .....	33
Gdzie szukać więcej wiedzy? .....	34

## Zamiast wstępu

Witaj Drogi Czytelniku!

Ogromnie się cieszę, że czytasz ten raport bo właśnie **masz w ręku coś wyjątkowego**. Jest wielu autorów, którzy piszą książki na podstawie... wiedzy teoretycznej. A przecież liczy się efekt!

Dlatego postanowiłem przedstawić Ci, zupełnie za darmo, **dwa wywiady z ekspertami szybkiej nauki**. Co najważniejsze, **praktykami**. Osobami, które najpierw same szukały rozwiązań, aby poprawić swoje wyniki w nauce, zwiększyć ilość wolnego czasu i zmniejszyć poziom stresu, który w naszej rzeczywistości najczęściej wiąże się z nauką.

Niestety system edukacji nie idzie z duchem postępu i nadal ma ogromne braki. Zamiast od samego początku, uczyć młodych ludzi... jak się uczyć, wrzuca ich się na „głęboką wodę”. Podstawia ogromne ilości wiedzy z konkretnych dziedzin, i pozostawia samym sobie ze sposobem jej opanowania.



A zatem zapraszam do zapoznania się z dwoma wywiadami. Jednego udzielił mi Paweł Sygnowski – wieloletni praktyk, autor kilkunastu książek i popularnego bloga o szybkiej nauce. Drugi wywiad udzieliłem ja, dla jednego z magazynów. Ja również od ponad 10 lat zajmuję się tematyką szybkiej nauki. Początkowo pomogłem sobie, potem znajomym, a następnie zacząłem uczyć tej wiedzy zawodowo, jako trener i autor wielu publikacji.

- ✓ *Czym jest szybka nauka i jak łatwo można jej się nauczyć?*
- ✓ *Co sprawia największe problemy w opanowaniu szybkiej nauki?*
- ✓ *Jakie błędy w uczeniu się popełniają ludzie i jak ich uniknąć?*
- ✓ *Jakie umiejętności są kluczowe w efektywnej nauce?*
- ✓ *Jak szybko opanować języki obce?*

Na te i wiele innych intrygujących pytań odpowiemy Ci w niniejszych wywiadach. Zapraszam do lektury!

## Wywiad z Pawłem Sygnowskim

---

### Kim jesteś i czym się zajmujesz?



Nazywam się Paweł Sygnowski - jestem praktykiem szybkiej nauki i czytania. Napisałem do tej pory kilkanaście ebooków oraz prowadzę autorskiego bloga na ten temat.

Swego czasu, brałem udział w tworzeniu telewizji internetowej „**OsiągaczTv**”, gdzie prowadziłem program właśnie na temat szybkiej nauki i szybkiego czytania.

Obecnie pracuję wspólnie z Sebastianem Schabowskim nad rozwojem platformy internetowej przeznaczonej do szybkiej i skutecznej nauki angielskiego oraz innych języków według sprawdzonej metody.

Więcej informacji o mnie można znaleźć na mojej stronie internetowej: **www.psygnowski.com** (spis stron internetowych znajdziesz na końcu tego raportu).

### Dlaczego zajmujesz się szybką nauką i czytaniem?

#### Jak zacząłeś swoją przygodę z szybką nauką?

Na poważnie przygodę z szybką nauką zacząłem w liceum, a pierwszy raz otarłem się o temat w podstawówce. Chodziłem do klasy z jednym chłopakiem, który **był najlepszym uczniem w szkole** – z każdego przedmiotu miał co najmniej piątkę, jeśli nie więcej.

Nigdy nie byłem w stanie dostać lepszej od niego oceny, co najwyżej taką samą, jak on, a że byłem bardzo ambitny i sam **chciałem być najlepszym uczniem** w szkole to bardzo mnie to denerwowało. Postanowiłem więc się z tym chłopakiem zaprzyjaźnić, co w jakimś tam zakresie mi się udało, chociaż nigdy nie był on moim przyjacielem.

Jednakże, pewnego razu, miałem okazję być u niego w domu i **zapytałem, jak on się w ogóle uczy**. W odpowiedzi pokazał mi książkę, która dotyczyła różnego rodzaju technik pamięciowych, tzw. *mnemotechnik* i powiedział, że używa właśnie tych metod.

Książkę udało mi się pożyczyć, przeczytać i... był to pierwszy sygnał, że faktycznie **są takie rzeczy, o których filozofom się nie śniło ;)** Jednak, nie zacząłem stosować tych technik, gdyż były one dla mnie zbyt niezrozumiałe i nie wierzyłem zbyttnio, że z ich pomocą mogę się skutecznie uczyć szkolnego materiału.

**Nauka w liceum okazała się trudniejsza i nudniejsza**, niż w podstawówce. Nie chciało mi się spędzać całego swojego wolnego czasu nad książkami i tylko wkuwać (tj. uczyć się zadanego materiału na pamięć).

Jednocześnie chciałem uzyskiwać co najmniej tak dobre oceny, jak w podstawówce – wtedy wróciłem do tematu mnemotechnik, ale zainteresowałem się nimi już na poważnie.



Zacząłem od kupowania wszystkich istniejących książek na ten temat. Później w internecie znalazłem bezpłatny newsletter na ten temat po polsku, tworzony dla studentów.

Nawiązałem z jego autorem współpracę i dzięki temu uzyskałem **dostęp do najlepszej wiedzy na ten temat, prosto od praktyka**, który wyjaśnił mi wszystkie zawiłości tematu.

Informacje, które uzyskałem od niego oraz z książek, starałem się natychmiast stosować w swoim życiu, do nauki licealnego materiału, z bardzo różnym skutkiem (przeważnie marnym na samym początku, ale z czasem było coraz lepiej i lepiej).

Tak, że w moim wypadku, przyczyną całego zamieszania było lenistwo z domieszką ambicji, tj. chciałem mieć dalej dobre oceny w szkole, ale nie chciałem na to poświęcać dużych ilości swojego czasu. **Szukałem jakiegoś skrótu, tych słynnych 20% odpowiedzialnych za 80% efektu i znalazłem go w postaci szybkiej nauki.**

Ponadto, odkryłem, że mózg człowieka faktycznie dysponuje niesamowitymi możliwościami i większość z nas zupełnie nie wykorzystuje nawet ułamka z nich, a to już jest po prostu marnotrawstwo. Sam także miałem okazję się przekonać, że **im więcej stosuję poznanych technik pamięciowych, tym lepiej zapamiętuję** i rozumiem różne informacje już bez ich stosowania (niesamowite)!

To tylko jeszcze bardziej „wkręciło mnie” w temat, aż stałem się w nim tzw. ekspertem.

### Jaka część z Twojej wiedzy, to praktyka/własne doświadczenia?

Jak już wspomniałem, swoją wiedzę na temat szybkiej nauki zdobywałem w ten sposób, iż teoretyczne informacje z książek, czy też od znajomego praktyka tych technik, **sprawdzałem praktycznie** oraz dostosowywałem do swojego stylu uczenia się tych rzeczy, które były mi potrzebne do bezstresowego (i na dobrych ocenach) przejścia liceum. W związku z tym, mogę stwierdzić, że nie zajmuję się pustym teoretyzowaniem, ale najbardziej skuteczną i użyteczną praktyką.

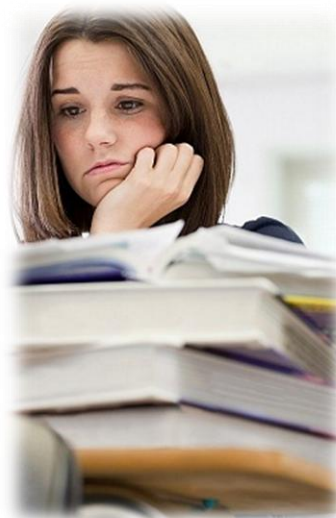
### Jakie największe błędy popełniają uczniowie i studenci podczas nauki? Dlaczego im się nie udaje?

Uważam, że jednym z największych i najczęściej spotykanych błędów przez uczących się jest **stosowanie tylko jednej metody nauki**, tj. **uczenia się na pamięć** bez jakiegokolwiek nawet próby zrozumienia uczonego się materiału.

Taka metoda sprawdza się w pewnym zakresie, jeśli chodzi o zaliczanie egzaminów, w których pytania nie wymagają samodzielnego myślenia.

Przeważnie jest tak, że np. studenci uczą się **na ostatnią chwilę** przed egzaminem i to całego materiału na pamięć.

Tak opanowany materiał bardzo szybko „ucieka” z pamięci, ale skoro egzamin jest już następnego dnia to jakaś część z tej całej nauki zostanie im w pamięci i na tej podstawie mogą zdać egzamin.



Jednak jeśli otrzymają jakieś pytania wymagające wykazania się umiejętnością samodzielnego myślenia i pełnego rozumienia danego materiału to na pewno nie poradzą sobie z takim zadaniem.

Jedna z reguł szybkiej nauki mówi o tym, aby **nigdy nie uczyć się czegoś, czego nie rozumiesz**, gdyż wtedy strasznie utrudniasz sobie zadanie zapamiętania tej informacji oraz skazujesz się na jej wkuwanie i następnie mechaniczne jej odtworzenie bez zdawania sobie sprawy, o co tak naprawdę chodzi w tej informacji.

Ponadto, zapamiętana w ten sposób informacja ulegnie bardzo szybkiemu zapomnieniu. Tak, że ucząc się w ten sposób np. na studiach (co faktycznie robi ogromna większość ludzi) doprowadzisz do sytuacji, w której **po zakończeniu studiów nie będziesz pamiętać praktycznie niczego**, z tego, czego z takim zapałem uczyłeś się po nocach do egzaminów. Jaki jest sens takiej nauki?

Kolejnym problemem, obok niewłaściwej metody nauki jest **brak sprecyzowanego celu nauki**. Jeśli uczysz się tylko dlatego, że tak trzeba, że tak Ci karzą to Twoja motywacja do niej jest bardzo mała i nie chce Ci się nawet szukać żadnych specjalnych metod nauki.

Idziesz po najmniejszej linii oporu, czy odrzucasz całą swoją naukę w ką, a zaczynasz się uczyć dopiero na krótko przed jakimś egzaminem.. Taka presja czasowa powoduje, że nie będziesz chciał eksperymentować, tylko będziesz się uczyć tak, jak wiesz, że można i tym sposobem wrócisz do pierwszego błędu, czyli pamięciowego wkuwania.

Jeśli już dochodzi do rozpoczęcia uczenia się to przeważnie **ludzi rozpraszają różne czynniki** (np. telewizor, muzyka, telefon, inni ludzie), szybko nudzą się bezmyślnym wkuwaniem nie rozumianego materiału,

którego sensu uczyć się nawet nie widzą – to powoduje, że co chwila przenoszą swoją uwagę z nauki na coś innego, dekoncentrują się, szybko tracą jakiegokolwiek zainteresowanie i okazuje się, że zamiast uczyć się zaplanowane dwie godziny, spędzili ten czas na oglądaniu telewizji, czy rozmawianiu przez telefon. Nie tędy droga.

Praktycznie wszystkie pozostałe błędy popełniane przez ludzi w czasie nauki są pochodnymi tych trzech wymienionych, czyli: **niewłaściwa metoda nauki, brak sprecyzowanego celu nauki oraz nieodpowiedni sposób nauki.**

### Jak można zapobiec tym błędom?

Zamiast uczyć się materiału na pamięć, wykorzystać w tym celu **mnemotechniki.**



Są to specjalne techniki pamięciowe, w których główną rolę odgrywa **praca wyobraźni** polegająca na opracowaniu przyjaznego mózgowi sposobu zapamiętania uczonego się materiału. Eliminuje to jakąkolwiek nudę z nauki, znacznie ją skraca, ulepsza i (paradoksalnie) przyczynia się także do lepszego jej zrozumienia.

Ważną sprawą jest także to, aby uczyć się tego, co rozumiemy, przynajmniej ogólnie i zdajemy sobie sprawę „z czym się to je”.

Kolejną sprawą jest nadanie konkretnego celu całej naszej nauce. To może być np. opanowanie czasu przeszłego prostego w angielskim, czy nauczenie się wszystkich królów Polski wraz z latami ich panowania.

Oдноśnie sposobu nauki to **należy sobie wydzielić, zarezerwowany czas** specjalnie tylko na naukę, wyeliminować wtedy wszelkie potencjalne zakłócenia w stylu: głośna muzyka, Internet, telefon, telewizor oraz najlepiej także ułożyć wcześniej plan tego, co chcesz zrobić w czasie swojej nauki (tj. czego się nauczyć, co przeczytać, co napisać itd.).

### **Opanowanie jakiej umiejętności ma kluczowe znaczenie w szybkiej nauce?**

Z doświadczenia wiem, że największym problemem przy stosowaniu mnemotechnik jest używanie wyobraźni do zamiany suchej informacji w taką, którą jest bardzo łatwo dla mózgu zobrazować, zapamiętać i przypomnieć sobie w dowolnym momencie.



**Nasz mózg myśli obrazami** i ma trudności w zapamiętaniu informacji w postaci samego tekstu, np. aby zapamiętać słowo „miłość”, wystarczy wyobrazić sobie bijące serce z obrazem ukochanej osoby w środku – i właśnie z tym jest największy problem.

Ludzie nie potrafią zamienić tekstowych informacji w żywe, barwne obrazy, a bez tego nie jest możliwa szybka nauka.

Tak, że **umiejętność wyobrażania sobie różnych rzeczy ma kluczowe znaczenie w szybkiej nauce.**

### Czy każdy może opanować szybką naukę?

Teoretycznie, o ile u danej osoby nie występują żadne zakłócenia w pracy mózgu to ma otwartą drogę do opanowania szybkiej nauki. W praktyce jest z tym różnie.

Generalnie, o wiele łatwiej przychodzi młodszym osobom w opanowywaniu zasad szybkiej nauki, niż dorosłym, przyzwyczajonym już od dziesiątków lat do myślenia w sposób schematyczny, uczenia się na pamięć suchych faktów. Bardzo często okazuje się to dla takich osób barierą nie do przezwyciężenia i tym samym szybka nauka czegokolwiek pozostaje dla nich w sferze marzeń.

Myślę, że na pytanie, czy każdy może opanować szybką naukę, można odpowiedzieć, że **tak, ale dla każdego z nas będzie to oznaczać różny poziom wysiłku koniecznego do jej opanowania.**

### W jaki sposób najlepiej zdobyć tę wiedzę? Z książek, audiobooków, kursów internetowych, szkoleń i warsztatów stacjonarnych?

Sama forma w jakiej zapoznamy się z wiedzą o szybkiej nauce nie ma, aż tak wielkiego znaczenia. Najważniejsze jest to, aby **natychmiast stosować tę wiedzę w praktyce** do nauki tego, czego w danej chwili potrzebujemy. Będzie się to wiązało z trudnościami, może (zwłaszcza na początku) nawet poskutkować spadkiem efektywności nauki, ale bez tego, nic nam nie da nawet najlepszy kurs szybkiej nauki.

Chciałbym jeszcze zauważyć, że przekazywana wiedza o szybkiej nauce przypomina taki spis reguł i zasad zapamiętywania, które w takiej formie i kształcie, w jakiej są podane, nie muszą być najlepsze dla danej osoby w jej indywidualnym przypadku.

Dlatego też tak ważne jest, aby **wszystko testować na sobie i w razie potrzeby nieco zmieniać zasady szybkiej nauki**. Być może brzmi to dość nedorzecznie, ale wraz z nabywaniem doświadczenia, każdy przekona się, co najlepiej sprawdza się w jego wypadku, a co gorzej i na tej podstawie może stworzyć taki indywidualny przepis na szybką naukę dla siebie, ale do tego potrzeba doświadczenia.

## Dlaczego młodzi ludzie powinni uczyć się języków obcych?

### Jakie języki mają kluczowe znaczenie?

Oprócz tak oczywistych powodów, jak np. **możliwość znalezienia pracy** (standardem jest już wymaganie znajomości angielskiego przez pracodawcę) czy też wykonywania tej samej pracy, ale zagranicą za **kilkukrotnie większe wynagrodzenie**; możliwość poznania oraz zrozumienia



obcej nam kultury; ułatwienia w podróżowaniu; jest jeszcze jeden szalenie istotny czynnik.

**Większość najnowszej wiedzy dostępna jest tylko w języku angielskim** i nigdy nie zostanie przetłumaczona na polski. Ograniczając się tylko do znajomości polskiego, automatycznie pozbawiamy się możliwości zapoznania się z wiedzą, która niejednokrotnie jest w stanie radykalnie zmienić nasze życie na lepsze.

Dość powiedzieć, że najnowsze odkrycia w dziedzinie szybkiej nauki oraz większość książek napisanych na ten temat dostępna jest tylko w języku angielskim.

Osobiście **rekomenduję naukę dwóch języków obcych na początek: angielskiego oraz hiszpańskiego.**

Angielski to nasza przepustka do ogromnego zasobu wiedzy, a hiszpański to... przepustka do krajów, w których można tanio spędzić niezapomniane wakacje, czy nawet przy standardowej polskiej emeryturze spędzić tzw. złotą jesień życia.

Hiszpański jest powszechnie stosowany w Ameryce Środkowej i Południowej. Kraje leżące w tych rejonach charakteryzują się tym, że są tanie (nawet według polskich standardów), słoneczne, mają łagodny klimat, piaszczyste plaże, itp.

**Znając angielski** i hiszpański, możesz pozwolić sobie dzięki angielskiemu na **zarabianie o wiele więcej**, niż gdybyś znalazł tylko polski (czy to wykonując lepszą pracę, czy wykonując tą samą pracę zagranicą, czy robiąc coś innego dzięki informacjom zdobytym przy wykorzystaniu znajomości angielskiego), a **wykorzystując hiszpański możesz kupić o wiele więcej** za swoje pieniądze, niż w Polsce, czy krajach europejskich.

### **Czy trzeba mieć „talent językowy”, aby opanować język obcy?**

**Jest to jeden z najpopularniejszych mitów** uzasadniający dlaczego pomimo nawet kilku lat nauki danego języka obcego, mimo tysięcy złotych zainwestowanych w tą naukę, w dalszym ciągu ludzie mają trudności ze swobodną komunikacją w tym języku.

Niestety, jest to bardzo popularny symptom. Mimo podejmowanych wysiłków, mimo stosowania najprzeróżniejszych metod, w dalszym ciągu tak trudno przychodzi skuteczna nauka języka obcego. Dlaczego?

Na sam początek, warto sobie uświadomić, że tzw. problemy i trudności w nauce języka obcego często nie biorą się z tego, że dana metoda nie działa, że nauczyciel jest kiepski, a podręcznik zbyt mało kolorowy.

**Najczęściej przeszkodą jesteś TY sam ze swoim lękiem** przed mówieniem w obcym języku, brakiem motywacji, czy systematyczności całej Twojej nauki. Jednak nikt o zdrowych zmysłach nie przyzna się sam przed sobą, że problemem jest on sam, prawda?

Dlatego też, dochodzi do wykształcenie się przeróżnych dziwnych usprawiedliwień, mających uzasadnić, że problem leży gdzieś poza tobą, a nie w Tobie i mit, że trzeba mieć jakiś specjalny talent, czy specjalne zdolności, aby być w stanie nauczyć się jakiegokolwiek języka obcego jest najpopularniejszym z nich. Jednak ten mit jest zupełną nieprawdą.

Dlaczego - tak sędzę?

Oczywiście, że istnieją ludzie, którzy posiadają specjalne zdolności językowe i którym nauka języków obcych przychodzi z łatwością. Jednak, co zresztą osób?

Zauważ, że **zdolności danej osoby w nauce języków obcych różnią się** w zależności od przyswajania poszczególnych funkcji języka, np. ktoś świetnie czyta w obcym języku, a komuś innemu łatwo przychodzi przyswajanie reguł gramatycznych.

Co z tego wynika w praktyce dla Ciebie? **Odpowiedni dobór metod nauczania**, w taki sposób, aby wspomagały tą dziedzinę nauki języka obcego, w której jesteście naturalnie dobrze, umożliwi osiągnięcie dobrych wyników w ogólnej nauce języka obcego, mimo braku tzw. zdolności do tej nauki.

Skąd wynika to przeświadczenie? Większość osób utożsamia sukces w nauce języka obcego z silnie rozwiniętą pamięcią wzrokową i słuchową, podczas gdy u podstaw sukcesu mogą leżeć zupełnie inne połączenia Twoich zdolności, takich jak, np. umiejętność koncentracji, czy wyobraźnia.

### Jakie największe błędy popełniają osoby, uczące się języków?

**Ludzie szukają magicznych metod, dróg na skróty**, a kiedy spotykają się z niepowodzeniem, szukają racjonalnego wyjaśnienia i tym samym zaczynają wierzyć w różnego rodzaju mity uzasadniające dlaczego nie mogą nauczyć się żadnego języka obcego. Uważam, że jest to największy błąd, jaki można popełnić.

Oprócz mitu o konieczności posiadania talentu, czy też specjalnych umiejętności językowych, najczęściej spotykane są jeszcze dwa inne mity, tj. *„żeby dobrze mówić w języku obcym, trzeba wyjechać za granicę”* oraz *„naukę trzeba zaczynać w bardzo wczesnym wieku, potem już za późno”*.

Chciałbym rozprawić się teraz z tymi mitami, raz na zawsze.

#### **Mit: Żeby dobrze mówić w języku obcym, trzeba wyjechać za granicę.**

Taki wyjazd, przynajmniej w zamyśle, powinien znacznie przyspieszyć naukę, gdyż w końcu jesteśmy tam zmuszeni do ciągłego obcowania z obcą mową, więc nie ma innej możliwości, jak stopniowo przyswajać ją sobie.

Jednak przebywając codziennie w środowisku osób mówiących w obcym języku, sprawiamy, że sama nauka tego języka od podstaw przypomina uczenie się małego dziecka, które naśladuje dorosłych w próbach komunikowania się.

Efekt jest często jednak taki, że, tak jak małe dziecko, popełniamy błędy gramatyczne, których po prostu nie słyszymy, nie zdajemy sobie z nich sprawy.

Tak, że systematyczna nauka na kursach z udziałem dobrego lektora daje przeważnie lepsze efekty w postaci poprawności gramatycznej, lepszej, poprawnej wymowy oraz znajomości zasad pisowni.

A sam wyjazd za granicę jest sensowny, ale dla osób, które opanowały już dany język obcy w stopniu co najmniej średnio zaawansowanym.

**Mit: Naukę trzeba zaczynać w bardzo wczesnym wieku, potem już za późno.**

Oczywistością jest, że naukę lepiej zacząć jak najwcześniej. Jednak to wcale nie oznacza, że dla starszych osób wszystko już stracone, wręcz przeciwnie. Ludzie dorośli przebywający w swoim kraju ojczystym, uczą się języka obcego szybciej niż dzieci, ponieważ łatwiej im zrozumieć reguły gramatyczne.

Ponadto, człowiek dorosły potrafi świadomie koncentrować się przez dłuższy czas na wybranym temacie – w przeciwieństwie do małych dzieci, które po kilku minutach męczą się i nie potrafią utrzymać uwagi. Człowiek dorosły posiada tak, że dużo bogatsze słownictwo w języku ojczystym, co można bezpośrednio przetłumaczyć na język obcy,

### **Co jest kluczem do opanowania języka obcego?**

Tym kluczem jest zrozumienie, że najważniejszą umiejętnością w nauce angielskiego wcale nie jest pisanie, czytanie, mówienie, znajomość słownictwa, gramatyka, ani nawet rozumienie ze słuchu.

Jeśli nie wiesz, która z tych umiejętności językowych jest najważniejsza to

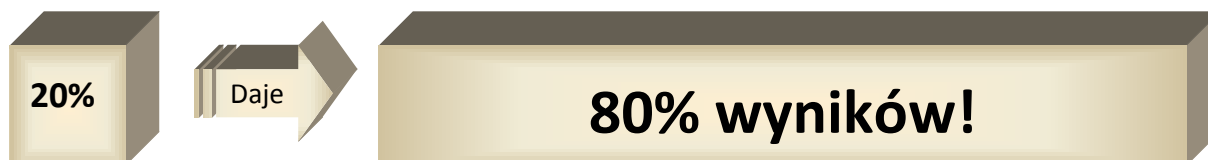
możesz skazać się na wiele miesięcy nietrafionych inwestycji czasowo-pieniężnych, które nie przyniosą Ci oczekiwanych rezultatów w postaci zdolności do swobodnego komunikowania się w angielskim.

Najważniejszą umiejętnością w każdym języku jest szeroko pojęte **ZROZUMIENIE**. Zastanów się nad tym przez moment. Potrafiąc powiedzieć tylko **TAK** lub **NIE**, ale rozumiejąc wszystko, co mówią do Ciebie inni, jesteś w stanie zaskakująco skutecznie komunikować się z ludźmi w niemalże każdym rodzaju sytuacji.

Jednak, jeśli nie rozumiesz, co mówią do Ciebie ludzie po angielsku to dla nich nie znasz angielskiego, pomimo faktu, że jesteś świetny np. z gramatyki i ładnie czytasz po angielsku. Co z tego, jeśli nie potrafisz zrozumieć, co do Ciebie mówią zwykli ludzie?

W tym momencie pojawia się pytanie: **A jak można szybko i łatwo dojść do jak największego stopnia rozumienia angielskiego?**

**Zasada Pareto**, mówi o tym, że istnieje takie 20%, które jest odpowiedzialne za 80% efektów całości. Odnosząc to do angielskiego, możemy powiedzieć, że istnieje takie 20% elementów tego języka, które odpowiedzialne jest w 80% za jego rozumienie i znajomość.



W takim razie, zamiast męczyć się nad tymi 80% odpowiedzialnymi tylko w 20% za rozumienie języka, zdecydowanie prościej, łatwiej, szybciej i taniej będzie opanować te 20% odpowiedzialne za 80% efektu, prawda?

**Czym, w takim razie, jest te 20% w angielskim?**

Badacze języka angielskiego, stworzyli listę 1000 najpopularniejszych słów w tym języku i odnotowali kilka ciekawych faktów z nimi związanych:

- ✓ pierwsze 25 słów z tej listy tworzy 1/3 WSZYSTKICH drukowanych materiałów po angielsku;
- ✓ pierwsze 100 słów, tworzy już ½ WSZYSTKICH drukowanych materiałów po angielsku;
- ✓ pierwsze 300 słów z tej listy daje rozumienie języka na poziomie 65%;
- ✓ aż w końcu, cały ten tysiąc słów daje rozumienie języka na poziomie całych 80%!!!

Czy to oznacza, że **znając tylko ten tysiąc słów, będziesz w stanie zrozumieć ogromną większość** tego, co można przeczytać, czy usłyszeć po angielsku?

Tak, chociaż nie znaczy to, że zawsze i wszędzie zrozumiesz dokładnie wszystko, gdyż w niektórych tekstach akurat te słowa, których nie znasz i które nie zaliczają się do tych najpopularniejszych, będą kluczowe dla jego zrozumienia. Z kolei, w innych tekstach, nieznanie Ci słówka nie będą mieć, aż takiego znaczenia i nawet pomimo ich nie znajomości, zrozumiesz dany tekst blisko w 100%.

Ponadto, **posiadasz jeszcze jedną cenną umiejętność**, która znacznie ułatwi Ci rozumienie angielskiego. Jest to .... nie zgadniesz: znajomość POLSKIEGO! Nie wierzysz, że znajomość polskiego, może Ci pomóc w nauce angielskiego? Spróbuj zrozumieć znaczenia następujących słówek angielskich: *biology, politics, democracy, natural, psychology, start, park, television, computer, president, archeology*

Jestem przekonany, że bez problemu odcyfrowałeś ich znaczenie, nawet pomimo faktu, że mogłeś te słówka widzieć po raz pierwszy w swoim życiu.

Problem z tego typu słówkami, które możesz zrozumieć dzięki znajomości polskiego jest taki, że nie zaliczają się one do grona najczęściej występujących i rzadko są też kluczowe do zrozumienia ogólnego sensu danego tekstu.

Jednak, jeśli do tego dołożysz znajomość 1000 najpopularniejszych słówek angielskich oraz spostrzeżenie, że część nieznanymi słówkami w tekście to będą jakieś liczby, imiona, czy nazwy miast – w sumie da Ci to niesamowitą zdolność zrozumienia większości tekstów po angielsku w niemalże 100%.

## Jakie książki, szkolenia czy kursy poleciłbyś moim czytelnikom?

### Odnośnie szybkiej nauki, polecam:

- ✓ ebooka „Szybka nauka dla wytrwałych”
- ✓ komplet książek Marka Szurawskiego na ten temat

### W zakresie nauki języków obcych:

- ✓ Artykuł omawiający większość działających metod nauki języków obcych: <http://pawelsygnowski.info/artykuly/artikul-ucz-sie-jezykow-skutecznie.php>
- ✓ Moje wpisy blogowe na temat nauki języków obcych: <http://www.pawelsygnowski.info/blog/?cat=9>
- ✓ 15 sprawdzonych metod nauki języka angielskiego: <http://angielski-metody-nauki.zlotemysli.pl/>
- ✓ Strona internetowa pozwalająca poznać w ciągu tygodnia 1000 najpopularniejszych słówek angielskich, które pozwolą Ci rozumieć ten język, aż w 80%: [www.1000slow.pl](http://www.1000slow.pl)

## Wywiad - Marcin Kijak

---

A oto drugi wywiad, którego tematem przewodnim jest: Jak skutecznie zdawać egzaminy?

### Czym się zajmujesz i dlaczego zainteresowała Cię szybka nauka?



Odkąd pamiętam, **miałem w szkole kłopoty z nauką**. Mierne oceny, ciągłe korepetycje. Jedynym przedmiotem w którym byłem dobry, była biologia. Myślałem, że kluczem do sukcesu jest poświęcenie większej ilości czasu na naukę.

To jednak okazał się błędny kierunek. **Im więcej się uczyłem, tym bardziej byłem zmęczony** i miewałem bóle głowy. A oceny nadal były kiepskie.

Jednocześnie zauważyłem, że są w szkole uczniowie, którzy poświęcają znacznie mniej czasu na naukę od pozostałych, a dostawali bardzo dobre oceny. **Wtedy myślałem, że to kwestia talentu**.

Jednocześnie dowiedziałem się o technikach szybkiej nauki usłyszałem wiele lat temu od mojej starszej o 8 lat siostry, która również interesowała się tym tematem. W tematyce tej napisała nawet pracę licencjacką. Natomiast nie uwierzyłem w to i robiłem nadal swoje...

Momentem przełomowym było pójście na **pokaz technik pamięciowych**, organizowanych przez jedną ze szkół szybkiej nauki. **To co zobaczyłem, sparaliżowało mnie!**

**Dzieciaki potrafiły zapamiętać po 50 i 100 wyrazów, rzucanych w dowolnej kolejności przez widownię.** Albo w ciągu kilku minut zapamiętywały numery kont bankowych, adresy czy imiona i nazwiska widzów. To, w jak szybkim tempie można z łatwością zapamiętać setki a nawet tysiące informacji, było dla mnie szokujące!

W 1998 roku sam poszedłem na kurs, osiągając podobne rezultaty... Wszyscy na szkoleniu to potrafili... Okazało się, że **takie możliwości ma każdy z nas, a kluczem jest nie talent, lecz odpowiednia strategia nauki.**



Początkowo nauczyłem się tych technik dla siebie. Potem zacząłem pomagać przyjaciołom, a już pod koniec studiów sam prowadziłem szkolenia dla dzieciaków ze szkół, młodzieży i osób dorosłych.

**Mój problem z czasem stał się pasją, którą teraz chętnie się dzielę** za pomocą stron internetowych, bloga, kursów online i szkoleń na żywo.

### **Jaki jest Twoim zdaniem skuteczny sposób na zdanie egzaminów czy klasówki?**

Moim zdaniem nie **ma jednej, skutecznej metody**. Natomiast są takie sposoby postępowania, które gwarantują sukces. Jestem zwolennikiem holistycznego podejścia do nauki, dlatego przygotowanie do egzaminu podzieliłbym na następujące obszary:

- ✓ nastawienie umysłu
- ✓ czynniki fizjologiczne
- ✓ techniki nauki.

Nastawienie umysłu to gwarancja sukcesu w każdej dziedzinie życia.

Mówi się, że **za 90% rezultatów odpowiedzialne jest nastawienie, a 10% to metody i techniki**. Dlatego ważna jest praca nad odpowiednią postawą mentalną i obniżenie poziomu stresu.

**Czynniki fizjologiczne** to przede wszystkim zdrowe odżywianie, a więc dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych, minerałów, witamin i przeciwutleniaczy. Podobnie jak każdy silnik w samochodzie do pracy potrzebuje odpowiedniego paliwa, tak samo mózg potrzebuje wymienionych wyżej składników.

Oprócz odżywiania, należy pamiętać o **dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów** (najlepiej nie gazowana woda mineralna) oraz **tlenu**. Stąd wskazany jest spacer lub delikatne ćwiczenia fizyczne przed nauką.

Metody nauki to **stosowanie praw zapamiętywania i technik pamięciowych**. To nauka w odpowiednich blokach czasowych, stosowanie przerw i powtórek materiału oraz technik efektywnej nauki.

Dokładny opis powyższych zagadnień zamieściłem w moim darmowym e-booku: „Jak uczyć się do egzaminów i zdawać je z łatwością” dostępnym tutaj: <http://zdany-egzamin.zlotemysli.pl/>

### Jak studenci powinni przygotować się do nauki?

Aby nauka przebiegała efektywnie, umysł powinien być odpowiednio przygotowany a mózg odżywiony i dotleniony. Na początku warto wprowadzić się w **dobry nastrój**, wytwarzając endorfiny. Aby wytworzyć endorfiny, można przykładowo: włączyć ulubioną muzykę, zjeść smakołyk, pójść na spacer, wykonać ćwiczenia fizyczne.

Każdy z nas jest inny, więc na każdego działa inny sposób. Najlepiej znaleźć własną, czyli czynność lub sytuację/bodziec, który wywołuje **pozytywny stan umysłu**. Można też skorzystać z odruchów warunkowych, zwanych w NLP kotwicami. Na temat NLP można przeczytać tutaj: [www.projektsukces.pl/nlp.html](http://www.projektsukces.pl/nlp.html)

Następnie dobrze jest **wzmocnić swoją motywację do nauki**. W tym celu, polecam wypisać co najmniej 20 powodów, dla których chcemy nauczyć się danego materiału. Im więcej powodów napiszemy, tym silniej się zmotywujemy i koncentracja – czyli kluczowy składnik efektywnej nauki – będzie większa.

**Jedzenie, zwłaszcza przed i w trakcie sesji powinno być lekkie i energetyczne**, oraz pełne substancji odżywczych. Składniki odżywcze które powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi to białko (aminokwasy egzogenne + wolne), tłuszcze (NNKT, zwane też Omega), łatwostrawne węglowodany, witaminy (zwłaszcza z grupy B), biopierwiastki (makro, mikro i ultraelementy) oraz przeciwutleniacze.

Taki skład zapewnia spożywanie dużych ilości warzyw, owoców, kiełków roślinnych oraz nasion i orzechów.

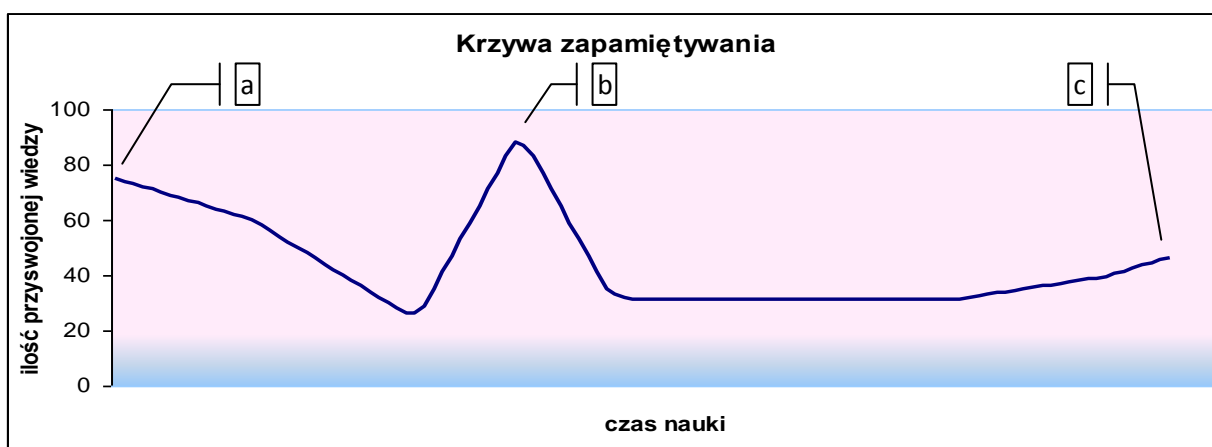
Dodatkowo warto **suplementować brakujące składniki**: NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, zwane Omega) – spożywając siemię lniane lub olej, natomiast witaminy z grupy B znajdują się m.in. w niektórych produktach drożdżowych. Świetnym zestawem aminokwasów, witamin i biopierwiastków jest pyłek kwiatowy.

**Dotlenienie** zapewnia przewietrzone pomieszczenie, spacer, ćwiczenia aerobowe.

## Czy podczas uczenia się powinni studenci stosować się do „praw pamięci”? Jeśli tak, to jak najlepiej się do nich stosować?

Oczywiście, że tak. Niestety większość studentów zapomina o nich, pomimo, że znane są od wielu lat. Dwa najważniejsze to: **stosowanie przerw i powtarzanie materiału**.

Przerwy zapewniają wykorzystywanie efektu początku (a) i końca (c), czyli zapamiętywanie materiału na początku i pod koniec okresu nauki. Wykres zapamiętywania przyjmuje formę paraboli, dlatego najlepiej zapamiętujemy to, co znajduje się na początku i na końcu okresu uczenia się. Zapamiętujemy też to, co się wyróżnia, jest inne (b) i temu m.in. służą mnemotechniki.



W psychologii mówi się, że przeniesienie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej, wymaga powtórzenia jej ok. 7 razy. Dlatego powtarzając materiał, utrwalamy wiedzę. Jak mawia Anthony Robbins: „Powtarzanie jest matką nauki”.

## Gdzie najlepiej uczyć się?

### Czy przy biurku czy może w scenerii mniej konwencjonalnej?

Zdania na ten temat są podzielone. Niektórzy uważają, że najlepiej jest się uczyć tam, gdzie jest najwygodniej. Inni, że trzeba wybrać jedno miejsce i tam się uczyć.

Osobiście wolę drugie rozwiązanie. Każde miejsce, **każda sytuacja i bodziec jaki na nas wpływa, jest kojarzony z reakcjami organizmu i stanem emocjonalnym**. Jeśli łóżko kojarzy nam się ze spaniem, wypoczynkiem czy seksem – siadając na nim z książką w celu nauki, organizm sam wywoła odpowiednie stany emocjonalne, odbiegające od pełnej koncentracji i wchłaniania wiedzy...

Jeśli z drugiej strony, jesteśmy przyzwyczajeni do nauki przy biurku, już sam fakt zajęcia przy nim pozycji siedzącej, wywoła stan umysłu przyjazny nauce.



Co więcej, **siedząca postawa z prostym kręgosłupem**, odpowiednia wysokość biurka i kąt nachylenia książki (podpórka) zapewnia dostateczne funkcjonowanie układu krążenia, a więc dostawę krwi do mózgu i możliwość dłuższej pracy bez zmęczenia.

Oczywiście należy być elastycznym i często zdarza się tak, że wyjątki potwierdzają regułę. Znajdą się studenci, którzy lepsze wyniki uzyskują na kanapie lub w łóżku.

## Czy Twoim zdaniem pamięć lepiej przyswaja wiedzę we wczesnych godzinach porannych czy może wieczorem?

Z naukowego punktu widzenia, rano mamy lepszą zdolność do koncentracji, a wieczorem lepiej funkcjonuje pamięć odtwórcza. Jednak powtórzę po raz kolejny, że każdy z nas jest inny a więc lepiej funkcjonuje w innych godzinach. Ludzi ze względu na **rytmy biologiczne**, można podzielić na „ranne ptaszki” i „sowy”.

Pierwsza grupa lepszy efekt uzyskuje wstając wcześnie rano i ucząc się za dnia, a druga – późnym popołudniem, wieczorem a nawet w nocy. Osobiście należałem zawsze do drugiej grupy i uczyłem się wieczorami.

Jednak **przed każdą sesją, regenerowałem swoje siły** po całym dniu półgodziną sesją autohipnozy lub medytacji. W innym przypadku, po całym dniu organizm jest zmęczony i ma ograniczone zdolności zapamiętywania oraz koncentracji.

## Jakie są zdrowe wspomagacze, które poprawiają zdolność koncentracji i zapamiętywania?

**Moim największym odkryciem były nie produkty dostarczane do organizmu, ale to, co jest wewnątrz nas.** Zdolność koncentracji i zapamiętywania zwiększam poprzez sesje autohipnozy, medytacje i synchronizację półkul mózgowych.

Dlatego na swoich szkoleniach oprócz technik pamięciowych, uczę metod **synchronizacji mózgu** – poprzez kinezylogię edukacyjną (ruchy naprzemienne) oraz technikę wprowadzania w up-time.

Naturalne używki które pomagają w nauce to picie zielonej herbaty oraz wyciągi z **Miłorzębu japońskiego**. Stosuję też aromaterapię, poprzez używanie kominków aromaterapeutycznych z olejkami wspomagającymi koncentrację uwagi – wspomniany Miłorząd japoński oraz **Geranium**.

Stosowałem też **suplementację witamin i biopierwiastków**, przyjmując propolis, pyłek kwiatowy i mumio (naturalne suplementy). W trakcie egzaminów piłem specjalnie przygotowany „eliksir”, który składał się z herbaty zielonej z dodatkiem mumio i miodu pszczelego.

**Napoje energetyczne typu „RedBull” są dobre na krótką metę**, jednak przyjmowane w nadmiarze mogą poważnie zaszkodzić. Nadmiar witamin z grupy „B” powoduje nadpobudliwość nerwową i może prowadzić do wielu chorób układu nerwowego. W USA wytoczono nawet procesy sądowe przeciwko producentom tych preparatów.

Zamiast kawy polecam herbatkę „**Yerba Mate**”, która ma podobne działanie, jest jednak znacznie zdrowsza. Picie kawy jest jak pędzenie szkapy batem. Przez pewien czas można wycisnąć z niej dużo sił, jednak kiedyś padnie...

**Czy i dlaczego studenci powinni robić sobie przerwy podczas nauki?**

**W jakich odstępstwach czasowych?**

**Co podczas nich powinniśmy robić, aby skutecznie się zregenerować?**

**Przerwy to jeden z kluczowych składników skutecznej nauki.**

Powinno się robić krótkie przerwy pomiędzy kawałkami podzielonego tematycznie materiału, oraz dłuższe, co min. 90 minut.

Mózg już po 30 minutach nauki zaczyna się nudzić, spada koncentracja, zrozumienie i zapamiętywanie. Naukę można podzielić na **bloki tematyczne**, w których uczymy się np. przedmiotów humanistycznych czy matematycznych.

Zmieniając dziedzinę, za każdym razem wykorzystujemy inny rodzaj inteligencji i aktywujemy inne obszary mózgu. Dzięki temu ogólny czas nauki można znacznie wydłużyć. Naukę można podzielić na bloki czasowe, trwające przykładowo 2,5 godziny każdy. Pomiedzy blokami robimy dłuższe, pół godzinne przerwy a w trakcie bloków – krótsze, np. 5-10 minutowe.

Przerwy można wykorzystać na zjedzenie posiłku, spacer, wykonanie ćwiczeń fizycznych (np. ruchy naprzemienne). Zapewni to pobudzenie układu krążenia, a więc dotlenienie i odżywienie ciała.



Po przerwie warto powtórzyć materiał którego uczyliśmy się przed przerwą.

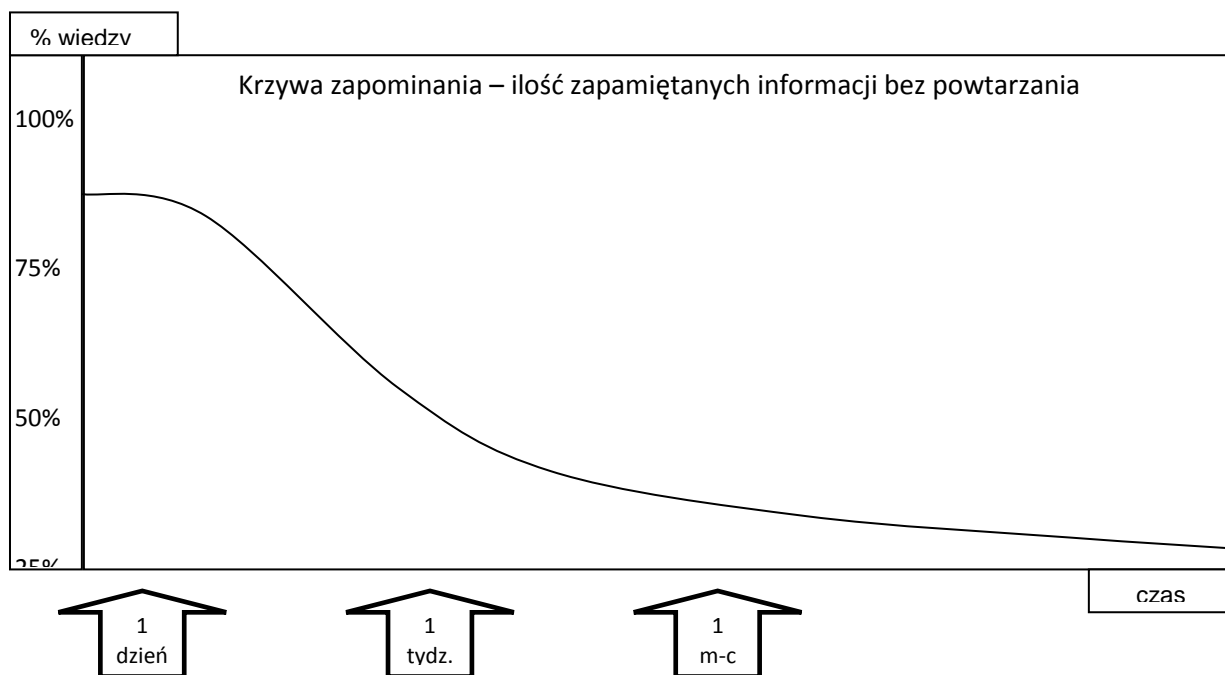
### **Czy ucząc się powinniśmy powtarzać przyswajany materiał?**

#### **Jeśli tak, to jak i kiedy najlepiej to robić?**

Powtarzanie materiału to klucz do jego zapamiętania. Mózg najlepiej utrwala zapamiętaną informację, jeśli powtarzasz materiał w określonych odstępach czasu od momentu uczenia się.

Na podstawie wielu badań, opracowano tak zwaną krzywą zapominania, która określa kiedy powtórki są najbardziej efektywne. Przyjmuje się, że materiał powinien być powtarzany po upływie: 10 minut, 1 godziny, 24

godzin, 48 godzin, tygodnia, miesiąca, 6 miesięcy i roku. Zapewni to utrwalenie wiedzy w pamięci długotrwałej.



Rys. 1 Krzywa zapominania bez powtórek

Kilka lat temu spotkałem się z **genialnym rozwiązaniem**, które umożliwi mi powtarzanie materiału w optymalnych odstępach czasowych. Są to programy typu flash-card, takie jak **Super Memo i Full Recall**.

O ile ręczne powtarzanie niewielkiej ilości materiału nie stanowi problemu, o tyle baza wiedzy z kilku lat nauki jest już praktycznie nie możliwa do powtarzania. Programy te, można zainstalować na każdym komputerze. Ich zadaniem jest optymalizacja procesu nauki, poprzez przypomnienie informacji zanim zostanie zapomniana.

Super Memo bazuje na algorytmie matematycznym działającym według krzywej zapominania, a Full Recall na **sztucznej sieci neuronowej**, która dopasowuje powtórki do konkretnego użytkownika. Osobiście używam tych programów od 2002 roku i mam w nich prawie 30 000 jednostek informacji.

### Czy dla efektywnej nauki ilość snu ma znaczenie?

Naturalnie, że tak. Podczas snu następuje porządkowanie wiedzy oraz nieświadoma praca umysłu, czyli inkubacja. Doświadczalnie udowodniono, że brak snu uniemożliwia przyswajanie nowej wiedzy. Optymalna ilość snu to ok. 8 godzin na dobę, jednak w dużym stopniu zależy to od cech osobniczych każdego człowieka.

### Jak najlepiej przygotować się do egzaminu ustnego?

Najlepiej jest nauczyć się materiału, przynajmniej według zasady Pareto (20/80) – czyli w pierwszej kolejności tego, co ma największe prawdopodobieństwo wystąpienia na egzaminie.

Najczęściej 20% wiedzy wystarczy, aby osiągnąć wynik 80% lub większy. Warto zadbać o pozytywne nastawienie i pamiętać o tym, że egzaminator to także człowiek.

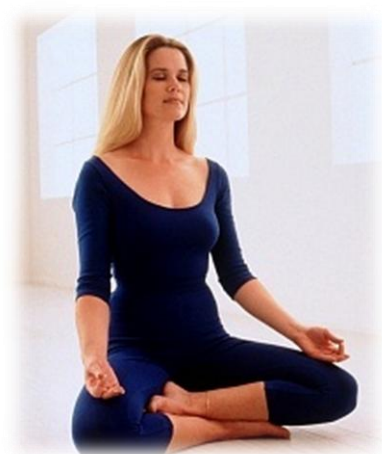
### Czy podczas zdawania takiego egzaminu wygląd i strój studenta ma znaczenie?

Wszystko zależy od egzaminatora i jego podejścia do sprawy. Jeśli nie ma specjalnych wymagań, i tak warto przyjść ładnie ubranym aby **pokazać szacunek** dla egzaminatora i egzaminu.



## Jak skutecznie zapanować nad stresem podczas takiego egzaminu?

Przed egzaminem warto jest **popracować nad postawą pewności siebie**, zrelaksować się i patrzeć na sytuację jak na wyzwanie a nie problem. Egzamin przebiegnie łatwiej, jeśli w myślach kilka razy stworzymy obraz jego przebiegu i wyniku tak, jak tego pragniemy.



**Mózg nie odróżnia rzeczywistości od wyobraźni**, a za każdym razem znajdując się w nowej sytuacji, uczy się odpowiedniego reagowania na nią. Przeprowadzając egzamin we własnej głowie, będziemy lepiej przygotowani w rzeczywistości. Zjawisko to wykorzystują m.in. olimpijczycy przed zawodami sportowymi.

W trakcie egzaminu, dobrze jest **nawiązać dobry kontakt z egzaminatorem** i mówić z przekonaniem w głosie. Warto pamiętać, że postawa wpływa na fizjologię ciała. Porównując postawę człowieka odnoszącego sukces (np. skoczek po udanym skoku) do człowieka w depresji, zauważymy ogromne różnice.

**Przyjmując postawę sukcesu i pewności siebie, zmniejszamy automatycznie poziom stresu.** Z pomocą przychodzą też techniki NLP, z którymi polecam zapoznać się. Na temat stresu przygotowałem darmowy raport, który można pobrać tutaj:

[http://www.marcinkijak.pl/file/stres\\_raport\\_v102.pdf](http://www.marcinkijak.pl/file/stres_raport_v102.pdf)

### **Czy powinniśmy po kolei odpowiadać na zadane pytania?**

Jeśli egzaminator tego nie wymaga, można nie po kolei. Wtedy dobrze jest wykorzystać efekt początku i końca w zapamiętywaniu, czyli na początek i na koniec odpowiedzieć na pytania, na które znamy najlepiej odpowiedź.

Po środku odpowiadamy na te, w których czujemy się słabiej przygotowani. Egzaminator zapamięta wtedy początek i koniec wypowiedzi, a więc to, na czym nam zależy. Jedynie w przypadku, gdy osoba egzaminująca przerywa wcześniej egzaminy – należy najpierw odpowiadać na pytania, które umiemy.

### **Czy warto poprosić o czas, aby uporządkować myśli i przygotować się do udzielenia odpowiedzi?**

Najlepiej przygotować się przed egzaminem, bo reakcje egzaminatorów są różne. Jeden pozwoli na to, inny przegoni studenta, mówiąc aby wrócił przygotowany.

Pozdrawiam,  
Marcin Kijak

## Gdzie znaleźć więcej wiedzy?

---

### Polecane książki

1. Birkenbihl V., Jak szybko i łatwo nauczyć się języka. KOS, Katowice 1999
2. Buzan T., Pamięć na zawołanie. Ravi, Łódź 2003
3. Buzan T., Rusz Głową. Ravi, Łódź 2003
4. Gelb M., Myśleć jak geniusz. Rebis, Poznań 2005
5. Gelb M., Myśleć jak Leonardo da Vinci. Rebis, Poznań 2004
6. Lorayne H., Sekrety superpamięci. Ravi, Łódź 1999
7. Lorayne H., Super pamięć dla uczących się. Ravi, Łódź 1999
8. Lorayne H., Twój umysł stać na więcej. Rebis, Poznań 2005
9. Sygnowski P., Metody i techniki szybkiego czytania. Złote Myśli
10. Sygnowski P., Szybka nauka dla wytrwałych. Złote Myśli
11. Sygnowski P., Szybkie czytanie – praktyczne ćwiczenia. Złote Myśli
12. Sygnowski P., Szybkie czytanie dla wytrwałych. Złote Myśli
13. Szafranowska K., Taktyki nauki do egzaminów. Synergia 2007
14. Szurawski M., Zestaw Pamięć i intelekt, Pamięć na całe życie, Pamięć. Trening Interaktywny. Wydawnictwo Aha!

Część z powyższych książek znajdziesz tutaj:

<http://www.projektsukces.pl/ebooki.html>

### Kursy internetowe

- ✓ [www.MKBE.pl](http://www.MKBE.pl) – Darmowe kursy internetowe dla uczniów, studentów i ludzi biznesu (szybka nauka i czytanie, mapy myśli, osiąganie celów, motywacja, zarządzanie stresem, biznes, sprzedaż, marketing internetowy i inne)
- ✓ [www.1000slow.pl](http://www.1000slow.pl) - Jak w ciągu jednego tygodnia, nauczyć się 1000 najczęściej używanych angielskich słów i rozumieć w 80 procentach teksty, rozmowy i nagrania?

### Strony internetowe i blogi

- ✓ [www.Mapy-Mysli.com](http://www.Mapy-Mysli.com) – Poznaj kreatywne notatki! Kurs map myśli za darmo
- ✓ [www.MarcinKijak.pl](http://www.MarcinKijak.pl) – Oficjalna strona Marcina Kijaka
- ✓ [www.Nauka-Jezykow.net](http://www.Nauka-Jezykow.net) – Sprawdź, jak szybko uczyć się języków
- ✓ [www.Osiagacz.tv](http://www.Osiagacz.tv) – Telewizja prowadzona przez praktyków rozwoju osobistego, szybkiej nauki i czytania
- ✓ [www.PawelSygnowski.com](http://www.PawelSygnowski.com) – Oficjalna strona Pawła Sygnowskiego
- ✓ [www.PawelSygnowski.info](http://www.PawelSygnowski.info) - Praktycznie wszystko o właściwym użytkowaniu Twojego mózgu
- ✓ [www.ProjektSukces.pl](http://www.ProjektSukces.pl) – Rozwój osobisty w praktyce!
- ✓ [www.ProjektSukces.pl/fr](http://www.ProjektSukces.pl/fr) - Zobacz, dlaczego optymalizacja powtórek jest tak bardzo ważna i jak ją zautomatyzować
- ✓ [www.SzybkaNauka.mkbe.pl](http://www.SzybkaNauka.mkbe.pl) – Techniki szybkiej nauki
- ✓ [www.SzybkaNaukaBlog.pl](http://www.SzybkaNaukaBlog.pl) – Blog o szybkiej nauce i mapach myśli