

Olav Schewe

PICCOLO MANUALE DEL SUPERSTUDENTE



Per raggiungere l'eccellenza senza sforzo

Rizzoli **ETAS**

Olav Schewe

Piccolo manuale del superstudente

Per raggiungere l'eccellenza senza sforzo

Rizzoli **E**TAS

Titolo originale: *Super Student. How to Save Time, Learn More Effectively and Get Better Grades*

Editore originale: Universitetsforlaget

Traduzione dall'inglese: Giovanni Gladis Ubbiali

Copertina

Art Director: Francesca Leoneschi

Graphic Designer: Laura Dal Maso/*theWorldofDOT*

Fotocomposizione: Studio Dispari – Milano

ISBN 978-88-17-08895-4

Copyright © Olav Schewe

Published in agreement with Stilton Literary Agency

Copyright © 2016 Rizzoli Libri S.p.A.

Prima edizione italiana Rizzoli Etas: settembre 2016

SOMMARIO

Prefazione	9
Che cosa possono fare per voi le tecniche di studio	13
Perché ottenere voti migliori?	17
Come leggere questo libro	19

Parte prima
Imparare in modo efficace

Gestione del tempo	23
Visione generale e pianificazione	33
Apprendimento	38
I principi più importanti per l'apprendimento	44
Comprensione	54
Studio individuale	61
A lezione	69
Compagni e gruppi di studio	74
Tecniche di lettura	77

Lettura veloce	83
Prendere appunti	90
Mappe mentali	95
Evidenziare il testo	98
Tecniche di memorizzazione	101
Visualizzazione	105
Sistemi di visualizzazione	110

Parte seconda
Rendere al meglio

Preparazione ai test e agli esami	121
Il giorno prima	129
Test ed esami scritti	133
Ricerche e approfondimenti	145
Presentazioni e discorsi	148
Esami orali	154
In classe	159
Dopo l'esame: risultati e reclami	162

Parte terza
Pensare nel modo giusto

La motivazione è tutto	169
Assumetevi la responsabilità del vostro apprendimento e rendimento	175
Datevi degli obiettivi	178
Divertitevi	183
Credete in voi stessi	187
Essere positivi	190

Gestire stress e nervosismo	194
Autodisciplina	199
Abituatevi al successo	205
Buona fortuna	211

PREFAZIONE

Non sono particolarmente dotato. Se mi presentano tre persone a una festa, quando la terza mi dice il nome mi sono già dimenticato quello della prima. Alle elementari ero nella media nella maggior parte dei test e dei compiti. Al primo anno delle scuole medie, raggiungevo appena la sufficienza. Credo di essere quello che viene definito uno studente cinestetico; vale a dire, imparo meglio quando posso muovere e spostare le cose. La mia carriera di pianista potrebbe confermare questa ipotesi: negli otto anni in cui ho studiato il piano non sono mai riuscito a imparare una melodia semplice dalle note, come sarebbe normale; ma se facevo molta pratica su qualcosa, riuscivo a suonarla completamente a memoria. Era divertente. Era come se la melodia e la memoria fossero incollate alle dita. Tuttavia, essere uno studente cinestetico non è una caratteristica particolarmente favorevole per imparare dai libri di scuola.

Poi, circa dieci anni fa, è successo qualcosa. Ho cambiato classe alle scuole medie e mi sono ritrovato di colpo in un grande gruppo di studenti che se la cavavano molto bene. Contemporaneamente, sono stato introdotto ad alcune tecniche di studio. Ce l'avrei fatta a raggiungere il loro livello? Sarà divertente gareggiare con questi primi della classe, ho pensato. Ho cominciato a lavorare con determinazione su come migliorare i miei voti e da allora non ho mai perso interesse su come si può imparare più efficacemente e ottenere voti più alti.

Alle medie sono riuscito a migliorare i miei risultati, ma alle superiori ho sperimentato una piccola battuta d'arresto. Le materie erano più difficili e i voti venivano attribuiti in modo un po' diverso. Nel corso del primo anno la mia media è calata, ma poi sono riuscito a concludere la scuola con la media più alta di tutti i diplomandi di quell'anno. Dopo essermi laureato alla Norwegian School of Economics (NHH) di Bergen, ho deciso di tentare la fortuna e di candidarmi a entrare nelle migliori università del mondo. Ho sostenuto il GMAT, il Graduate Management Admission Test, un esame valido a livello mondiale per accedere ai master in finanza e amministrazione. Nel GMAT vieni paragonato a tutti quelli che hanno sostenuto il medesimo esame negli ultimi cinque anni, più di un milione di persone. Sono finito nel 6% superiore e ho ricevuto offerte da atenei come l'Università di Oxford nel Regno Unito e da due università della Ivy League negli Stati Uniti: Pennsylvania e Wharton School. Mi sono state proposte borse di studio per un totale di 50.000 dollari, tra cui anche la rinomata Fullbright Scholarship. È stata una sensazione fantastica.

Come è accaduto a molte altre persone, l'esperienza mi ha dimostrato che è davvero possibile migliorare nello studio e ottenere buoni risultati. Il fattore chiave è l'impegno combinato con buone tecniche di studio e di performance. Però per capirlo mi ci è voluto un certo tempo. In tutti i posti in cui ho studiato, ho imparato e sperimentato tecniche di apprendimento utili, compresi i miei anni di scuola superiore – trascorsi in Norvegia – e quelli negli Stati Uniti e in Germania. Altrettanto utili sono stati gli anni all'Università di Oxford, alla Norwegian School of Economics e alla University of California, Berkeley. Inoltre, ho letto più di 40 libri sulle tecniche di studio, sulla performance e sulla mentalità da adottare.

Il mio obiettivo era scrivere un libro facile da seguire e da leggere che riassume tutte queste influenze. Un libro che contenga i migliori consigli per voi studenti, in modo che possiate imparare in modo più efficace e ottenere voti migliori. Spero che dopo averlo letto avrete appreso qualche nuova tecnica da applicare subito. Purtroppo queste tecniche non sostituiscono del tutto l'impegno, ma vi consentiranno di ottenere il massimo dal tempo che trascorrete studiando. L'obiettivo è una maggiore efficienza, un apprendimento aumentato e risultati migliori.

Buona lettura!

Olav Schewe

CHE COSA POSSONO FARE PER VOI LE TECNICHE DI STUDIO

*Se avete un QI di 150 punti, buon per voi.
Ma vi suggerirei di venderne una trentina.
Non avete bisogno di essere così intelligenti.*

Warren Buffett, investitore
e terza persona più ricca del mondo

In qualità di studente, potreste chiedervi quanto siano veramente importanti le tecniche di apprendimento. Il successo nello studio non dipende piuttosto da quanto siete intelligenti? È vero che le persone molto intelligenti riescono a ottenere bei voti più facilmente, ma l'intelligenza è meno essenziale di quanto credete. La psicologa Sandra Scarr è giunta alla conclusione che il 75% dell'apprendimento è dovuto a fattori diversi dall'intelligenza, tra cui la motivazione, le conoscenze acquisite e le strategie di apprendimento. Molti altri sono arrivati a conclusioni simili. Uno di questi è l'esperto di istruzione e apprendimento Kou Murayama della UCLA, Stati Uniti. Secondo lui, per migliorare il vostro rendimento, la motivazione e il *come* studiate sono più importanti di quanto siete intelligenti. Altri hanno analizzato i risultati dei test di intelligenza, giungendo alla conclusione che essi spiegano meno del 20% delle differenze tra le persone, quanto al successo nell'istruzione.