

Александр Чар

Секреты успешных ЭКЗАМЕНОВ

[антистрессовая подготовка]



Александр Чар

**Секреты успешных экзаменов.
Антистрессовая подготовка**

«Издательские решения»

Чар А.

Секреты успешных экзаменов. Антистрессовая подготовка /
А. Чар — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852986-3

Секреты успешных экзаменов читатель осваивает постепенно, следуя за автором по просторам психологии, мнемоники, эвристики, выполняя несложные, но эффективные тесты, используя эмоционально-смысловые приемы работы с информацией, отрабатывая антистрессовое дыхание и медитацию безмыслия, тонкости эффективного общения с экзаменаторами. В итоге сугубо практический подход (как сдать сессию без проблем) раскрывается через теоретическую базу (как получать реальные знания и самосовершенствоваться).

ISBN 978-5-44-852986-3

© Чар А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Пять секретов успеха	9
Секрет 1. Кто Я есть?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Секреты успешных экзаменов Антистрессовая подготовка

Александр Чар

© Александр Чар, 2018

ISBN 978-5-4485-2986-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В древности люди учились для того, чтобы совершенствовать себя. Ныне учатся для того, чтобы удивить других, – Конфуций (Кун-цзы).

Перед Вами – прикладная часть авторской техники антистрессовой подготовки к экзаменам. С нее начиналось создание эффективной **Системы** подготовки к экзаменационной сессии при отсутствии на это достаточного времени. Благодаря этой **Системе** я с отличием окончил ряд высших учебных заведений, работая одновременно по совместительству артистом в Москонцерте и принимая активное участие в съемках телевизионных и художественных фильмов. **Система** посвящена превращению обучения **студентов** из игры случайностей и борьбы с преподавателями в эффектное сражение с одним победителем – **студентом**.

Мое обучение в **МВТУ** имени Баумана и становление будущего инженера начиналось спозаранку. Каждый день, с 5 до 7 часов утра я делал домашние задания. С 8—30 и до 16 часов были лекции, практические и лабораторные занятия. Мастерские, где познавались азы инженерной профессии, начинались в 7 утра. Все это требовало абсолютной самоорганизации распорядка дня. Было колоссальное количество домашних заданий и личных увлечений. Все они заканчивались к полуночи.

Летом мы ездили в стройотряды, осенью – «на картошку». Говорили, что после третьего курса и сопромата жизнь наладится, можно жениться, но все это было далеко впереди. Вдобавок ко всему, я был старостой группы и потока.

Меня постоянно беспокоили мысли: «*Это что, на всю оставшуюся жизнь? Когда это наконец закончится?*». Зачетов и экзаменов становилось всё больше, а свободного времени меньше. Сессии начинали лететь одна за другой. Перспектива стать взрослым «ботаном» становилась всё ярче и не радовала.



Студенты-бауманцы после успешной сессии на древнем ритуальном могильнике. Внизу, в центре будущий композитор **Аркадий Укупник**. Над ним – **Александр Чар** (Хакасия, 1972).

Ситуацию спасло мое увлечение психологическими опытами и разными чудесами. Съездив пару раз на студенческие концерты с агитбригадой, я уже не мог отказаться от новых дру-

зей. Но для этого требовалось много свободного времени. От учебного графика никто не освобождал.

Постепенно сформировалась **Система**, которая позволяла довольно быстро готовиться к экзаменам и запоминать всё, что необходимо для успешного завершения сессии. Нельзя сказать, что это происходило само собой. Требовалось внимание, желание скорее сдать экзамены и получить как можно больше долгожданной свободы. Ведь после сессии намечались интересные поездки в составе агитбригады. Основным костяком ее были старшекурсники, у которых сессия начиналась раньше и длилась короче, чем у первокурсников.

Большую роль в подготовке **Системы** играли родители, поскольку за несколько лет этого им пришлось готовиться по специальным программам для зарубежной командировки. Они обучались ускоренными темпами, иногда сутками, с полным погружением. Тогда я впервые познакомился с техникой интервальных повторений, лежащей в основе тренингов суперпамяти. Похожая методика опубликована немецким журналистом **Лейтнером**¹ лишь через 30 лет после того, как я видел ее в практическом исполнении у себя дома.

Благодаря родителям, мне довелось в школьные годы побывать в экзотической **Индии**. Различным приемам запоминания и психологии меня знакомили сотрудники Посольства, чей род профессиональной деятельности был тесно связан с хорошей памятью, самоорганизацией и умением держать язык за зубами. Эти приемы служили для меня безусловным руководством к действию.

Во время поездок на машине обычным упражнением считался мимолетный взгляд из окна на промелькнувший пейзаж. После этого я должен был вслух пересказать увиденное, мысленно пересчитать пасущихся коров, буйволов и воспроизвести промелькнувшие дорожные указатели, большая часть которых была на английском и неведомом языке хинди. Зрительная память, которая тренировалась в путешествиях, и система запоминания нужной информации, позволили мне во время студенческой учебы преодолевать дефицит времени, готовиться к экзаменам и успешно сдавать их.

Экзаменационные сессии я почти всегда заканчивал досрочно, что давало возможность заниматься любимым делом. Вместе с группой увлеченных искусством друзей мы колесили по стране с концертами. От заброшенных деревень **Хакасии** и военных баз в фиордах **Баренцева моря**, до **Кремля** и подземных залов **Старой площади**.

Красный диплом инженера-механика я защищал на английском языке. С недоверием смотрю на свою зачетную ведомость, где из 57 предметов все 57 сданы на «зачет» или «отлично». После основной учебы распределился на кафедру инженером, готовился к поступлению в аспирантуру.

Обучаясь впоследствии в **Московском Институте электронного машиностроения**, аспирантуре **МВТУ** имени Баумана, на **Высших экономических курсах** Госплана СССР, в **РАГС** при Президенте России (ныне РАНХиГС) и прочих учебных заведениях, я сделал парадоксальный вывод: *«чем больше занят, тем больше свободного времени»*. Некоторые из моих друзей, «инакомыслящие», были отчислены за неуспеваемость. Нагонять потерянное время им пришлось много позже, с опозданием на два-три года.

Иногда подготовка к курсовому экзамену заканчивалась в утренние часы перед экзаменом, когда из информационного хаоса в голове неожиданно возникала ясная структура курса, разрозненные факты складывались в простую и понятную систему. После этого сдача экзамена превращалась в приятный диалог с преподавателем.

¹ **Себастьян Лейтнер** – немецкий журналист. Его книга *«Как научиться учиться»* является практическим руководством психологии обучения. Популяризатор **техники интервального повторения**.

Парадоксальными казались и другие случаи. Некоторые друзья, из категории стабильных «троечников», удивительным образом сдавали все экзамены лишь потому, что умело ориентировались в структуре предмета, не заморачиваясь в его сложных деталях.

Через много лет, на одной из моих публичных лекций, слово попросила молодая девушка и рассказала, что многие студенты МГУ им. М. В. Ломоносова успешно готовятся к экзаменам по **Системе**, что было приятно. Ведь ни хорошая память, ни усидчивость и зубрежка не гарантируют положительного результата. Иногда случалось так, что студенты, вы зубрившие предмет «от корки до корки», не могли связать и двух слов после неожиданных вопросов преподавателя, выходящих за рамки привычной тематики.

Экзаменационные парадоксы окончательно сформировали адаптивную **Систему** подготовки к экзаменам с аperiodическим повторением эмоционально-смысловых опорных точек изучаемого предмета. Она включает в себя эффективное запоминание информации, снятие излишнего волнения и умение донести знания до экзаменатора без катаклизмов и нервозности.

Александр Чар



Пять секретов успеха

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней, – Жорж Элгози.

Несколько раз в год у всех студентов возникает стрессовая ситуация, длящаяся около месяца. Это зачетная неделя и экзаменационная сессии. Не всем удается комфортно пережить сваливающиеся на голову «неприятности». Зачастую это связывается с неуверенностью в собственных силах и отсутствием понятного алгоритма усвоения многочисленных предметов.

Перенапряжение требует существенного восстановления сил. Иногда возникают психологические срывы, приводящие к завершению учебы. Как их предотвратить? У каждого студента должна быть собственная **система** подготовки к сессии. Она во многом зависит от его текущих предпочтений, мотиваций и особенностей личности. Авторская **Система**, своеобразная личная мандала, состоит из пяти **секретов**, которые доступны для адаптации любому желающему. Несмотря на свою «секретность», они вполне понятны и значительно упрощают подготовку к экзаменам.

Первый из пяти секретов посвящен расшифровке типологии восприятия и обработки новой информации. Многие студенты не знают свои особенности. Иногда ответ на вопрос *«Кто я есть на самом деле?»* оказывается настоящим откровением. Особые качества аудиалов, визуалов, кинестетиков, дигиталов, холистов и аналитиков влияют на особенности изучения предметов и самоподготовки к экзаменам.

Второй секрет — *«Открытые тайны памяти»* уточняет закономерности хорошей памяти с помощью опорных точек (*«Ищем точки опоры»*), их запоминания и последующего воспроизведения с учетом естественного процесса забывания (*«Помнить нельзя забыть»*). Рассматриваются способы понимания сути, значимости и полезности предмета, особенности зубрежки и мнемотехники (*«Нажать на кнопку «PLAY»*).



Система индивидуальной подготовки базируется на особенностях восприятия информации, памяти и стрессоустойчивости. Замыкают систему технологии самотивации и подготовки к экзаменам.

Частью **второго секрета** являются методики многократного пролистывания и интервального заучивания опорных точек (*«Смысловое пролистывание»*). Они гарантируют нор-

мальную подготовку к экзамену и помогают избежать возможных провалов в учебе. Адаптация методики к букридерам и электронным планшетам улучшает эмоциональное и осмысленное запоминание изучаемого предмета с помощью мобильных устройств («*Туда-сюда-вперед-между*»).

Третий секрет «Антистресс» посвящен антистрессовой подготовке. Идеомоторные навыки антистрессового дыхания могут быть использованы не только перед экзаменами, но и в различных жизненных обстоятельствах («*Лучше совсем не дышать?*»). Техника осмысленного безмыслия защищает студента от перенасыщения информацией («*Студент без мыслей – не студент*»). Вырабатывается ментальная привычка удалять из памяти ненужные мысли и проблемы.

Четвертый секрет «Гарвард в помощь» заключается в искусстве самомотивации, без которой трудно заставить себя заниматься умственным трудом. Именно мотивация определяет хорошую память, внимание и самоорганизацию. Способность к самомотивированию, является, пожалуй, основной движущей силой не только для успешной сдачи экзаменов, но и для всех последующих жизненных достижений. Любая мотивация в конечном итоге всегда трансформируется во внутреннюю. В противном случае внешний мотивационный посыл бесследно пролетит мимо студента, как быстро сгорающая комета.

Пятый секрет «Начинать учиться, или еще слишком рано?» рассказывает о планировании сессии («*Гарантии под вопросом*»), создании индивидуальных графиков интенсивной экспресс-подготовки к экзаменам («*Защита от хаоса*»). Предэкзаменационный тренинг проводится с использованием технологии бумажных флэш-карт и современных приложений («*Ученье свет, а учебников тьма*»). Анализируются особенности общения с преподавателем во время экзамена («*Перед смертью не надыхаешься*»), парирования справедливых (иногда не очень справедливых) замечаний («*Никогда не говори: „Не знаю“*»).

Кроме **пяти авторских секретов** каждый студент имеет разные степени внимания и обучаемости², собственные хронобиологические ритмы. У него даже могут быть особые «*секреты*» – приметы «*на счастье*», «*для успеха на экзамене*». Они обеспечивают психологический комфорт и спокойствие по аналогии с действием позитивных аффирмаций. Эффективное распоряжение всеми **секретами** – в студенческих руках.



² Синдрому дефицита внимания, гиперактивности и плохой обучаемости подвержены до 20% всех учащихся.

Секрет 1. Кто Я есть?

Высшая мудрость состоит в том, чтобы знать, что ты узнаешь всё на свете слишком поздно. Всё становится понятно тогда, когда нечего понимать, – Исаак Казобон.

Центральным элементом **Системы** являются особенности восприятия студентом изучаемых дисциплин (его репрезентативная система). В зависимости от доминирующих каналов восприятия информации все студенты могут быть **аудиалами**, **визуалами**, **кинестетиками** и **дигиталами**.

Одному студенту достаточно прослушать лекции. Дополнительная подготовка ему не требуется. Это **студент-аудиал**, хорошо воспринимающий информацию на слух: «*Я внимательно слушал лекции преподавателя и готов к сдаче экзамена*».

Другой студент не воспринимает информацию, пока преподаватель не сопровождает лекцию рисунками, наглядными демонстрациями. Это **визуал**, опирающийся на зрительные образы: «*Лекции были такими увлекательными, что я будто бы сам их рассказывал*».

Студент-кинестетик доверяет своим чувствам, лишь «потрогав» изучаемый предмет: «*Шпаргалки не успел написать...*». Кинестетику необходима практика, во время которой он может не только услышать содержание курса, но и почувствовать его в реальных обстоятельствах. Написание шпаргалок способствует дополнительному пониманию изучаемого предмета.

Студенту—дигиталу требуется рациональное объяснение изучаемого курса и всех явлений. Пока в его мыслях не возникнет логическая система закономерностей, предмет для него будет непонятен: «*Я уверен, что преподаватель большинству из нас поставит тройки. У прошлой группы было много отличных оценок. Это не может повториться дважды*».

Статистические исследования показывают, что группа **дигиталов** может достигать 25%, **аудиалов** 5...20%, **визуалов** 30...40%, а **кинестетиков** до 20...45%. Центральное ядро колеса индивидуальности легко запоминается мнемонической аббревиатурой «**ДАВКА**».



Круговая диаграмма самотестирования репрезентативной системы.

Доминанту репрезентативной системы³ можно определить с помощью несложного теста. Он состоит из вопросов, на которые надо отвечать, делая соответствующие пометки в круговой диаграмме. Нарисуйте ее на отдельном листе и отвечайте на вопросы.

Если Вы отвечаете на вопрос со знаком «+А» положительно, т.е. согласны с ним, ставьте знак «+» в секторе **Аудиал**. Если вопрос со знаком «+В», то отмечайте в секторе **Визуал**. Если после вопроса стоит «+К», то делайте отметку в секторе **Кинестетик**. Уточняя, что отметки

³ Основные доминанты РС: · визуальная; · аудиальная; · кинестетическая; · дигитальная.

«+» надо ставить лишь в тех случаях, когда ответ на вопрос положительный, то есть «Да». Если Вы не согласны с вопросом, то переходите к следующему:

- Обращаете ли Вы внимание на цвет одежды которую Вы хотите купить? (+B);*
- Нравится ли Вам копировать разговор своих товарищей? (+A);*
- Носите ли Вы модную одежду, даже если она не очень удобна? (+K);*
- Вам нравится ходить в бассейн? (+K);*
- Вам нравится на отдыхе наблюдать за окружающей природой? (+B);*
- Можете Вы узнать по звуку, кто вошёл в комнату? (+A);*
- Нравится ли Вам напевать любимую мелодию? (+A);*
- Следите ли Вы за своим внешним видом? (+B);*
- Нравится ли Вам массаж? (+K);*
- Вам интересно наблюдать за поведением друзей? (+B);*
- Любите ли Вы гулять пешком? (+K);*
- Вы часто делаете покупки в интернет-магазинах? (+B);*
- Вы бы хотели слушать старые грампластинки? (+A);*
- Вы любите смотреть видео во время еды? (+B);*
- Вы можете подолгу разговаривать по мобильнику? (+A);*
- Задумывались ли Вы о том, что можете со временем расплнеть? (+K);*
- Любите ли Вы слушать аудиокниги? (+A);*
- Трудно ли Вам расслабиться после учебы? (+K);*
- Нравится ли Вам фотографировать? (+B);*
- Вы злопамятны? (+A);*
- Любите ли Вы дарить цветы? (+B);*
- Хочется ли Вам вечером «уйти в себя» и ничего не делать? (+K);*
- Планируете ли Вы дела с помощью блокнота, ежедневника или специального приложения? (+B);*
- Вы иногда рассуждаете вслух в одиночестве? (+A);*
- Вас утомляет езда на машине в пробках? (+K);*
- Можете ли Вы понять настроение и намерения человека по тону разговора? (+A);*
- Нравится ли Вам оценивать людей по внешнему виду и манере одеваться? (+B);*
- Хотели бы Вы делать разминочную гимнастику между лекциями? (+K);*
- Не кажется ли Вам поначалу, что кровати в студенческих общежитиях неудобные? (+K);*
- Вас раздражают частые примерки в магазинах? (+K);*
- Любите ли Вы ходить на дискотеки, концерты, в театр или кино? (+B);*
- У Вас хорошая память на лица? (+B);*
- Нравится ли Вам слушать звуки природы? (+A);*
- Вы обычно молчите в ответ на замечания? (+A);*
- Вы любите активный отдых? (+K);*
- Вы замечаете тихие бытовые звуки, тиканье механических часов? (+A);*
- Вы любите слушать музыкальные записи исключительно на высококачественной аппаратуре? (+A);*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.