



Tartalomjegyzék

Előszó	9
Bevezető	10
Hogyan olvasd ezt a könyvet?	13
Miért fontos a jó tanulási módszer?	15
Miért <i>Lépéselőny</i> ?	17
Mi kell a módszer elsajátításához?	18
A probléma alapjai	22
A memóriatárak	25
Az agyféltekék	31
Bekapcsoló technikák	40
Bekapcsoló technikák, első kör	40
Vágyak, célok	45
A komfortzóna	49
Lazítás	56
A pozitív gondolkodás	63
A képzelet	73
Az elmetérképezés	76
Frissesség	81
Tanulási szokások	98
Elköszönés és összegzés	121
Felhasznált irodalom	122
Mellékletek	125



Előszó

Érdeklődve vettem kézbe Lantos Misi könyvét, és igen, kicsit szkeptikusan is – ahogyan ő is javasolta. Féltem, hogy olyan tanácsot akar adni, aminek köze sincs a valósághoz, ami valamiféle „hókuszpókusz”. Kellemesen csalódtam: ez a könyv újból reményt adott arra, hogy megint elindulhatunk az értő és a tudás örömeivel eltöltő tanulás útján. Ehhez ad hasznos, praktikus ötleteket a szerző, aki nem ígér csodát, de meggyőző afelől, hogy képesek vagyunk a siker elérésére.

A könyvben leírtak egy része szinte magától értetődőnek tűnhet az olvasó számára, hiszen elméletileg tudjuk, hogyan kell ráhangolódni a tanulásra, megteremteni hozzá a megfelelő körülményeket, értelmezni az olvasottakat – de ha kezünket a szívünkre tesszük, megvallhatjuk: nem biztos, hogy így csináljuk. Ez a könyv nemcsak arról szól, hogy milyen a javasolt tanulási stratégia, hanem gyakorlatok, feladatok segítségével valóban elvezet minket az értő tanuláshoz.

Egy kis pihenést, lazítást követően arra biztatom az olvasót, hogy lépjen ki komfortzónájából, olvassa el ezt a könyvet, próbálja ki a gyakorlatokat és élvezze az ismeretszerzés, a tanulás örömeit. Kívánom, hogy ne kötelező, „nemszeretem” tevékenységként jelenjen meg életünkben a tanulás – ehhez ad egy kis segítséget egykori tanítványom, Lantos Misi.

Dr. Hegedűs Judit PhD
tanszékvezető egyetemi docens



Bevezető

Szia!

Tegeződjünk!

Tudom, ez így kicsit furcsa és szokatlan, no meg van némi korkülönbség közöttünk, aztán meg én, ugye, tanár is vagyok... De ezek csak szokások. Ahogy mondani szokták, a tisztelet nem ebben rejlik. Tudom, hogy tisztelsz engem, hiszen bizalmat szavaztál azzal, hogy kezedbe vetted ezt a könyvet, én pedig tiszteletem minden erejével írom a következő sorokat, mert becsüllek azért, hogy tenni akarsz magadért, azért, hogy jobb legyél. Közted és köztem csak annyi a különbség, hogy én jó pár évvel előrébb járok, és már megszereztem azokat a tapasztalatokat, amelyek még előtted állnak.

Elhiheted, tudom, miről beszélek! Én sem úgy születtem, hogy tanulással kapcsolatos jó tanácsokat osztogattam a szülészorvosnak, sőt! Be kell vallanom, hogy rettenetesen **utáltam tanulni**. Meg voltam győződve arról, hogy a tanulás nehéz, fáradságos munka, amit valami külső hatalom kényszerít rám, és sokkal jobb dolgokat is lehetne csinálni helyette, például edzésre járni, fára mászni vagy rothadt szilvával dobálni a szomszéd néni csirkéit. Az általános iskolát még úgy-ahogy szorgalmasan csináltam végig, még a középiskola első éveit is, de aztán rájöttem, hogy annyira nem is érdekel ez az egész, hiszen én színész akarok lenni, minek nekem kémiát vagy matekot tanulni? Meg az összes többit... Meg is



lett ennek az eredménye! Az érettségi osztályzataimat egy komplett kovácsbrigád görbítette kettesre. Megfogadtam, soha nem ülök be az iskolapadba, mert tanulni rossz! Úgy is fogalmazhatnék: kész szívás!

Tartottam is magam ehhez egy darabig, de aztán az élet úgy hozta, hogy jelentkeztem egy főiskolára, ahová minden igyekezetem ellenére felvettek. Munka mellett, 27 évesen álltam neki ismét tanulni, mondanom sem kell, hogy kínkeservesen, de magamra erőltetve annyi szorgalmat, hogy mégiscsak végigküzdöttem a főiskolás éveket, és hihetetlen, de diplomát szereztem. Közben gyanítottam, hogy rossz a módszer, amivel tanulok, de nem volt különösebb ötletem arra, hogy mivel és hogyan tehetném hatékonyabbá. Viszont igényem lett a tanulásra! Gondoltam, hogy húzok egy merészet: jelentkeztem egy egyetemre, aztán vele párhuzamosan egy másikra is, még hozzá az ELTE pedagógia szakára, de mellette kerestem valami tanulást segítő módszert, mert azt tudtam, hogy csak magolással nem fog menni. Ráakadtam egy tanulást segítő tanfolyamra, amelyet Bakos Kornél, később barátommá lett oktató tartott. Kornéltól nemcsak jó ötleteket kaptam arra, hogy miképpen tudok hatékonyabban tanulni, de ő indított el azon az úton, amely az egyetemen kutatási területem is lett, vagyis a tanulási stratégiák felé.

Vicces, de ma már azon az egyetemen tanítok, amelynek az elvégzése valamikor lehetetlennek tűnt. Az elmúlt sok-sok évben a tanulás-módszertani tanfolyamaim keretében több ezer diáknak mutattam meg, hogyan lehet sokkal hatékonyabban és élményekkel fűszerezve tanulni.



Álljunk csak meg egy pillanatra! Te most miért vetted a kezedbe ezt a könyvet? Önként vagy szülői fenyegetés hatására? Végül is mindegy. Akár érzed, hogy valami nem stimmel a tanulási szokásaiddal, akár csak a wifi-hozzáféréseket akarják korlátozni, azt már tudod, hogy ez a könyv a tanulásról szól, pontosabban arról, hogy hogyan tanuljunk hatékonyan.

Azt javaslom, hogy most ide, a pontozott vonalra **írd le a célodat!** Tudom, kicsit zavarba ejtő dolog beleírni egy könyvbe, de ezt a könyvet egyébként is ketten írjuk. Te és én. Én mondom valamit, te értelmezed, és így áll össze az az ismeret, amellyel segíteni szeretném az életedet. Szóval, kérlek, válaszolj arra a kérdésre, hogy miért jó az neked, ha ismersz és használsz egy hatékonyabb tanulási stratégiát? Utána el ne felejtsd aláírni! 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hogyan olvasd ezt a könyvet?

Mondhatnám, hogy úgy, ahogy egy könyvet szokás, de talán mégsem.

A sok közül az egyik célom, hogy ez egy olyan könyv legyen, amelyet bármikor használhatsz, ha szükséged van rá. Néha leveszed a polcról és belelapozol, kapsz belőle ötleteket, inspirációt, egy kis erőt a tanulás eredményes folytatásához.

Ha viszont most veszed kézbe először, akkor volna néhány javaslatom.

Úgy szerkesztem meg, hogy **ha akarsz**, először **fuss** végig rajta. Találsz benne kiemelt szavakat, ha csak azokat olvasod el, akkor is kapsz ötleteket a jó tanuláshoz, akkor is felnyitom a szemed egy-egy gondolattal, és inspirállok arra, hogy gondold tovább ezeket. Minden fejezet első és utolsó bekezdése *dőlt betűvel* van szedve, ez azt a célt szolgálja, hogy tekinteted megakadjon a fejezet bevezető gondolatain, majd a befejező részén is, ezzel mintegy keretbe foglalva a mondanivalót.

Persze, a mélyebb magyarázatokat a részletekben találod meg, amihez azt kell, hogy olvasd el elejétől végéig a szöveget. Ígérem, mindent megteszek azért, hogy ne legyen unalmas!

Tehát dönthetsz úgy, hogy **elejétől végéig** elolvasod a könyvet, és közben elvégzed a javasolt gyakorlatokat.



Választhatod azt a megoldást is, hogy először **végigfutsz** a könyvön, csak a vastagon kiemelt szavakat olvasva, aztán elkezded előlről, és belemélyedsz a részletekbe.

A harmadik variáció, hogy minden fejezetnek elolvasod az **első** és az **utolsó bekezdését**, aztán a fejezetben lévő **vastagon kiemelt** szavakat, végül elolvasod **újra**, elejétől a végéig, figyelmesen. Amint kész egy fejezet, jöhet a következő!

A három közül válaszd azt, amelyik izgalmasan hangzik. A lényeg, hogy jól szórakozz!

A fejezetek közben ábrákat találsz, hogy könnyebb legyen az aktuális téma megértése, de ezeknek a nagy részét színesben is megtalálod a könyv végén. Akár az olvasást felfüggesztve hátralapozhatsz, de ha – csak úgy – van egy kis időd és kedved, át is nézegetheted őket. A rajzok és illusztrációk, valamint a könyv borítója Dudek Heni munkája, akinek a rajzai és festményei gyakran adnak inspirációt a kreatív gondolkodásnak.

A legfontosabb, hogy legalább annyira élvezd az olvasást, mint én most az írást!