

Giuseppe Marino

# Lo studio efficace



Metodi di apprendimento e tecniche di  
gestione del tempo di studio

# **Lo studio efficace**

*Metodi di*

*apprendimento*

*e tecniche di gestione*

*del tempo*

*per lo studio*

di Giuseppe Marino

© 2019 Giuseppe Marino

Tutti i diritti riservati.



# Sommario

Introduzione

20 consigli dedicati alle matricole

Conclusione





## **Introduzione**

L'università è iniziata e con essa anche

uno dei periodi più particolari della tua vita. Qui imparerai a conoscere quelle persone che hanno in comune con te i tuoi stessi interessi. Qui nasceranno delle amicizie che, dove possibile, rimarranno con te per sempre. In questo periodo probabilmente parteciperai alle feste più belle della tua vita e incontrerai il primo o il secondo grande amore. Si apre una stagione di sensazioni ed esperienze completamente nuove.

Non c'è da stupirsi, infatti, che molti ragazzi vengano risucchiati da queste



esperienze, finendo per perdere di vista la ragione fondamentale per la quale hanno deciso di iscriversi all'università: imparare qualcosa.

Può sembrare un ritornello piccolo borghese, ma alla fine studi per imparare qualcosa che ti consenta di svolgere una professione. Questo naturalmente non accade quando inizi a pensare solo a far festa e a trascurare i tuoi studi.

Ma in fin dei conti non è poi così difficile riuscire a trovare un modo per

armonizzare la tua vita universitaria, studiare per gli esami ed essere felice anche per altri motivi: da un lato, dedicandoti allo studio e, dall'altro, a ciò che ti sta intorno. “Più facile a dirsi che a farsi” dici? Bene, per dimostrarti che tutto questo non è solo pura e semplice retorica, eccoti alcuni consigli e astuzie che richiedono pochissima fatica, ma che daranno risultati straordinari nel tuo approccio allo studio.

**Buona lettura!**







## **20 Consigli dedicati alle matricole**

# Consiglio n°1: Imposta le priorità

A volte ci si dimentica di impostare delle priorità. Spesso fare un pisolino dopo pranzo è molto più invitante di immergersi tra i libri.

Così come giocare alla Playstation o al computer, oppure trascorrere i propri pomeriggi a guardare delle serie. Tutto questo sembra decisamente più piacevole di mettersi a studiare.

Purtroppo in questo modo non farai di certo del bene al tuo percorso universitario.

Forse ritieni che il tuo appartamento necessiti urgentemente di una pulita, giusto nel momento in cui c'è un PowerPoint che non si finisce da solo e che deve essere pronto per il giorno seguente. Sono innumerevoli le attività che gli studenti preferiscono impostare come priorità, piuttosto che studiare. Questi consigli ti aiuteranno ad evitare che ciò accada.

## Consiglio n°2: Compila una lista delle cose da fare

Può sembrare banale, ma annotare le cose da fare risulta davvero d'aiuto. In questo modo puoi focalizzare chiaramente ciò che deve essere portato a termine (e finire di guardare una serie non rientra tra queste).

Adesso considera quali tra questi punti deve essere portato urgentemente a termine. Sotto questi punti scrivi una lettera "A" oppure evidenziali di rosso



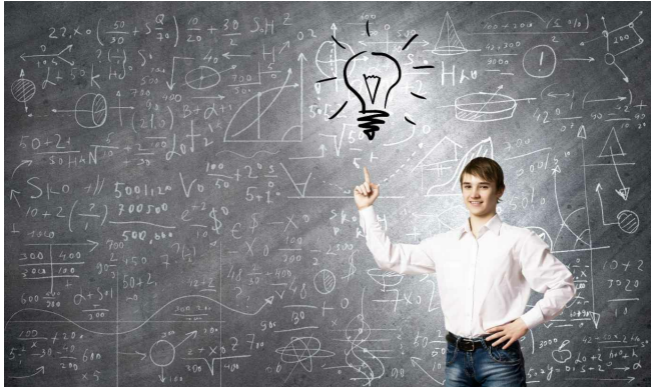
con un pennarello. Al massimo due punti di centrale importanza possono ricevere una A.

Quelli che puoi completare in seguito, ma che non puoi trascurare, vanno segnati con un lettera B o con una tonalità di colore meno accesa. Anche in questo caso, non possono essercene più di due. Gli altri punti invece riceveranno una C o una D. Non devi esagerare però con le lettere o le categorie, altrimenti rischierai di confonderti.

Con questo metodo riconoscerai immediatamente che la presentazione da preparare per il giorno successivo ha ricevuto una A, mentre la pulizia dell'appartamento una C.

A questo punto riscrivi i punti in sequenza in base alla loro importanza. I più urgenti naturalmente vanno posti in alto.





## Trascrivi i punti della tua lista

Cosa? Si può davvero sbagliare a scrivere una lista delle cose da fare? Non del tutto, ma c'è un modo per farlo che può stimolarti a portare a termine i

tuoi compiti.

Una volta che hai stilato la tua lista in sequenza, crea sotto ogni punto delle sottocategorie.

Nel caso di una presentazione, per esempio:

- Fai delle ricerche
- Metti in ordine gli appunti
- Disegna un diagramma
- Sistema visivamente le slides
- Inserisci il contenuto nelle slides
  - Riduci il contenuto all'essenziale
- Esercitati nell'esposizione della

## presentazione

In questo modo riuscirai più velocemente a portare a termine il lavoro, piuttosto che cercare di completare la presentazione nel suo insieme. Avrai chiaro sul foglio davanti come procedere e cosa fare. Ogni volta che cancellerai un passaggio, la tua motivazione crescerà ancora.

## Consiglio n°3: Imposta le tue giornate

Strutturare le proprie giornate di studio non è affatto così semplice. Infatti, non capita tutti i giorni di avere lo stesso numero di lezioni, che iniziano e finiscono alla stessa ora. Nonostante questo, devi cercare di impostare una tua routine giornaliera, che ti aiuterà anche a gestire al meglio il tuo tempo.

Se le lezioni iniziano alle 12, questo non significa che devi per forza dormire fino

alle 11. Stabilisci un'ora fissa in cui alzarti, per esempio le 8 o le 9. In questo modo, prima che le lezioni abbiano inizio, avrai il tempo sufficiente per svolgere altri compiti. Se ti sveglierai alle 11, avrai perso dalle tre alle quattro ore, nelle quali avresti potuto essere produttivo. Avresti potuto fare la spesa, pulire l'appartamento, rielaborare le lezioni e molto altro ancora.

Oltretutto, riusciresti anche ad avere un ciclo del sonno regolare. Svegliandoti ogni giorno alle 8 o alle 9, ogni sera ti



sentirai stanco sempre intorno alla stessa ora e non avrai problemi ad addormentarti. Ma ciò che veramente conta, è che seguendo questo metodo riuscirai a vivere le tue giornate in modo più efficiente e ad avere meno ore improduttive. Ciò ti risulterà particolarmente utile durante il periodo degli esami, dove il tempo sembra scorrere più velocemente.

## Consiglio n°4: Fai delle rinunce

Non è facile, ma si tratta di qualcosa che è necessario fare per portare a termine i punti importanti della propria lista: fare delle rinunce.

Esistono numerose attività che ti piacerà svolgere, ma che ti sottraggono davvero molto tempo. In questa categoria rientrano: bighellonare con i migliori amici, fare una maratona di puntate di una serie, partecipare durante la

settimana alle feste studentesche.

Naturalmente non devi rinunciare del tutto a queste cose, sarebbe assurdo e significherebbe non vivere con piacere uno dei periodi più belli della vita.

Ma è veramente necessario che tu vada ogni giovedì sera da qualche parte a far festa, non riuscendo ad alzarti il giorno dopo e saltando magari le lezioni? È veramente necessario andare a fare shopping con le tue migliori amiche, quando hai ancora tantissime altre cose

più importanti da fare?

Saper rinunciare a qualcosa ed impostare correttamente le priorità sono due attività strettamente correlate l'una con l'altra. Rifletti sempre se vale la pena fare qualcosa e in che modo essa influirà sulla tua pianificazione.

Se il tuo migliore amico organizzerà una festa per il suo compleanno una sera di mercoledì, ovviamente ci andrai. Ma se si tratta di una festa che si svolge ogni settimana? Pensaci bene. Puoi sempre

svagarti il fine settimana.

Devi essere consapevole che la vita purtroppo non è fatta soltanto di divertimento e piaceri. Ma allo stesso tempo, riuscirai ad apprezzare e a goderti meglio questi aspetti della vita, quando sai di aver fatto il tuo dovere.

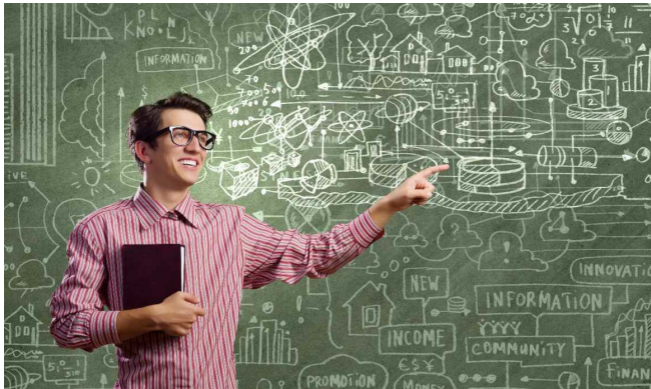
## **Consiglio n°5: Prova a conciliare un lavoro part-time con lo studio**

Non tutti i genitori possiedono così tanti soldi da poter sostenere finanziariamente l'intero percorso universitario dei figli. Affitto, spesa, beni di consumo e molto altro ancora, devono essere pagati in qualche modo. E se il contributo dei genitori o della borsa di studio non dovesse bastare, allora è necessario cercare un lavoro part-time.









## **La scelta del giusto lavoro part-time**

Nella scelta di un impiego l'elemento centrale da prendere in considerazione è la flessibilità. Durante questa ricerca, parla con il potenziale datore di lavoro e verifica in che misura è possibile

modificare l'orario di lavoro e ridurre la tua presenza nei periodi più intensi di preparazione per gli esami.

È sicuramente ammirevole quando si decide di guadagnare in questa fase della vita per mantenersi, ma ricorda che i tuoi studi universitari stanno sempre al primo posto.

Se dovessi iniziare a sacrificare troppo tempo a questo lavoro, assentandoti regolarmente dalle lezioni, ciò significa che le due cose non sono compatibili.

Non iniziare un lavoro che ti lega ad un determinato orario e non ti da spazio per poter decidere in autonomia in base alle tue esigenze.

## **Lavorare e studiare ogni giorno**

Cerca dunque un lavoro che non ti obblighi a mettere la parte le tue lezioni universitarie. Qualora dovessi trovare un impiego notturno, per esempio in qualche servizio clienti, allora assicurati

che non leda il tuo riposo.

Allo stesso tempo, sta attento a non farti sfruttare. Anche se dovessi svolgere un lavoro che ti piace, ricorda di non deprezzarti.

Concorda con il tuo datore di lavoro la possibilità di assentarti quando devi dare gli esami e di recuperare le ore in seguito. Per esempio durante il semestre di ferie, quando hai più tempo a disposizione.

In ogni caso, tieni sempre a mente che il tuo lavoro part-time non deve necessariamente soddisfarti al 100%. Può capitare di non provare piacere a svolgere una mansione, si tratta di un lavoro che ti aiuta a mantenerti, non è la professione che svolgerai tutta la vita.

Naturalmente non dovresti neanche vivere nella sofferenza, perché lo scopo di ciò che fai è riuscirci a sostenere finanziariamente e non fare carriera.

**Prova a conciliare lo studio**

## con il lavoro

Per evitare che lo studio e il lavoro entrino in conflitto, è importante che tu riesca a strutturare la tua settimana e a seguire la tua lista di cose da fare. Ciò significa, come mostrato nel capitolo precedente, alzarsi sempre alla stessa ora e avere ogni giorno lo stesso numero di ore a disposizione.

Organizza sempre al meglio le giornate in cui parte del tuo tempo sarà occupato dal lavoro e struttura le settimane che devi affrontare.

Ci sono scadenze universitarie urgenti o giornate che devi dedicare interamente all'università? In quali giorni non hai impegni e puoi andare a lavoro?

In questo modo riuscirai a conciliare lo studio con il tuo lavoro. Se procedi senza pianificare, allora non ci sarà spazio per entrambi: sarai costretto spesso a non poter andare a lavoro e anche le tue prestazioni universitarie ne risentiranno.

## **Consiglio n°6: Concilia vita sociale e studio**

Potresti ritrovarti a non avere più molto tempo da dedicare alla tua vita sociale. Se ti dedichi completamente al lavoro, trascurando le cose belle della vita, finirai per convivere con questo rimorso. Ti sentirai sfinito e senza forze, quasi senza più vita sociale.

Per questo è importante saper trovare il modo di frequentare regolarmente gli amici, la famiglia e il proprio partner,



seguire le proprie passioni e, al contempo, non trascurare l'università.

## **La famiglia e lo studio**

Se vivi ancora con i tuoi, allora questo problema non si pone. Vedrai la tua famiglia ogni giorno e parlerai come sempre con i tuoi genitori o tuo fratello. Qualora, invece, dovessi ritrovarti a vivere ad un paio d'ore di distanza da loro, allora non li vedresti più così spesso.

Forse li andrai a trovare quando

qualcuno di loro farà il compleanno o durante le ferie. Qui è importante riuscire a stabilire per tempo quando ritornare a casa. Se puoi, opta sempre per i fine settimana lunghi, come capita durante la Pasqua o per Natale.

Assicurati che anche la tua famiglia abbia almeno un giorno libero per poterlo trascorrere tutti insieme. È piuttosto frustrante, quando ritornando a casa, tutti i parenti sono troppo impegnati e hanno poco tempo da dedicarti.

Individua quei fine settimana nei quali quando torni puoi mangiare con loro e magari fare anche qualcosa insieme.

## **Gli amici e lo studio**

Forse ti ritroverai a condividere l'esperienza universitaria con qualche amico, ma sicuramente non con tutti. Se non vivi più a casa, come descritto nel paragrafo precedente, informa per tempo i tuoi amici del tuo ritorno. In questo modo potrete individuare i giorni e i periodi da poter trascorrere pienamente

insieme.

Nella tua cittadella universitaria vedi i tuoi amici nel migliore dei casi ogni giorno, ma vi frequenterete anche al di fuori del Campus.

Vedersi per una birra o per un tè non richiede poi così tanto tempo. Non è necessario per forza prepararsi per uscire, perché vi potete vedere anche a casa.

Trascorrere del tempo fuori

dall'università è molto importante, in quanto, in questo modo, potrete affrontare anche argomenti che non riguardano necessariamente la vita studentesca di ogni giorno.

Nel caso in cui abbiate semestri o frequentaste corsi differenti, scegliete un giorno in cui potervi vedere ogni settimana. Così capiterà di rado che qualcuno della vostra cerchia di amici non disponga del tempo per potervi incontrare.

Organizzate regolarmente qualcosa da fare insieme durante i fine settimana. Se vi manca la spontaneità, ricorda che la chiave è pianificare in anticipo.





## **Gli hobby e lo studio**

Non dovresti trascurare nemmeno i tuoi hobby, perché essi fanno parte di ciò che sei.



Se pratichi uno sport, cerca un posto in città dove poterlo fare. In questo modo potrai conoscere anche nuove persone.

Ami fare jogging? Probabilmente all'università troverai qualcuno che sta cercando un partner per correre. In base a quale sport vuoi praticare, puoi semplicemente fare un post sulle piattaforme social come Facebook per trovare ciò che cerchi.

Sei una persona piuttosto creativa e

suoni uno strumento? Cerca persone che condividono questo interesse e con le quali poter suonare. Preferisci dipingere in un luogo tranquillo? Anche questo ti riuscirà facile.

Non ha importanza a quale hobby tu sia affezionato: tutte queste attività richiedono uno sforzo maggiore di stare seduto sul divano a guardare delle serie tv. Sii onesto con te stesso: cosa ti riempie di più la vita?

Cerca di sconfiggere regolarmente il

pigro che c'è in te e scegli un hobby che ti tenga lontano dalla televisione.

## **Inizia presto a studiare**

Molti studenti commettono l'errore di iniziare a studiare soltanto quando sono sotto esami. Si tratta di un approccio sbagliato. La parola magica grazie alla quale è possibile imparare in modo efficace e riuscire a seguire al meglio l'argomento delle lezioni si chiama "riassumere".

## Consiglio n°7: Frequenta le lezioni

Suona banale e ovvio, eppure non lo è: bisogna frequentare regolarmente le lezioni. Le giustificazioni e i tentativi di autoconvincimento come “mi bastano i compendi, non è necessario frequentare”, purtroppo non funzionano. In realtà, apprendi meglio il contenuto di un argomento quando è spiegato da qualcuno che lo padroneggia e può fornirti spiegazioni aggiuntive a riguardo.

Frequentando le lezioni, avrai anche modo di porre delle domande, sempre che il professore lo consenta.

Anche i laboratori non sono da trascurare. Qui potrai risolvere attivamente dei compiti, potendo ricevere subito un aiuto, qualora non dovessi comprendere qualcosa o ti fossi impantanato su qualche punto particolarmente difficile.

Approfitta al meglio dell'offerta

educativa della tua università. Tanto più ti impegnerai durante il semestre, tanto meno dovrai faticare per imparare quando sarai sotto il periodo degli esami.

## **Consiglio n°8: Fai un riassunto delle lezioni**

Frequenta regolarmente le lezioni e fai un riassunto prima che termini la settimana. In che modo farlo, spetta a te. Tuttavia è consigliabile non cercare di riassumere tutto in una volta. Altrimenti potresti angosciarti al solo pensiero che ci sia un giorno alla settimana in cui ti aspetta un enorme carico di lavoro. Suddividi le parti da riassumere, possibilmente spalmandole nel corso della settimana.

Puoi scrivere il tuo riassunto a mano o sul pc salvandolo in un documento. Ma in questo caso le funzioni “Copia” e “Incolla” non vanno utilizzate. Svolgere questa attività ha una duplice funzione:

1. Affronti ancora una volta l'argomento. Cos'è veramente importante? Hai per caso notato a lezione qualcosa che non è contenuto nelle dispense? Forse il professore ha detto qualcosa riguardo all'esame. Tutte queste informazioni vanno inserite nel tuo riassunto.



2. Riscrivendo avrai modo di comprendere meglio l'argomento. Non si tratta di un'opinione, ma è un fatto dimostrato scientificamente!

## Consiglio n°9: Gestisci il tuo tempo quando sei sotto esami

Appena inizia la fase degli esami, bisogna dare il meglio di sé. Utilizza il tuo tempo e pianificalo in modo razionale. Preferibilmente inizia a programmare le cose da fare almeno con 6 settimane di anticipo rispetto al primo esame, decidendo quando e quanto studiare.

In questo modo avrai una prima

panoramica sulla scadenze, quale esame dare per prima e quale carico di studi ti aspetta.

Anche in questo caso puoi utilizzare le categorie “A” per gli argomenti più complessi e che richiedono un impegno maggiore, “B” per quelli di difficoltà media e “C” per quelli più semplici. Di quest’ultima categoria, solitamente, ce n’è sempre pochi, ma può capitare di incontrarli.

Così facendo, saprai quale argomento

avrà la priorità. Se provi a studiare tutto insieme non ti ricorderai quasi nulla. Ogni giorno non dovresti affrontare più di due argomenti, altrimenti rischi di sforzarti troppo.

Anche studiare più di 6 ore non è profittevole. Se proverai a stare sui libri 10 ore al giorno, finirai per perdere alla fine la motivazione a farlo.

Pianifica il tuo tempo in modo tale da poter comprendere ogni parte dell'argomento. Rifletti pure su quanto tempo dedicare allo studio di ogni

capitolo. Ci sono sezioni in un testo che possono essere affrontate con uno sforzo minimo, magari legandole con altri capitoli in modo da formarne uno solo avente lo stesso soggetto.

Prevedi dai 2 ai 3 giorni nei quali ripassare l'intera materia, senza aggiungere niente di nuovo.

## **Consiglio n°10: Cosa fare quando non riesci ad andare avanti**

Capiteranno delle giornate nelle quali non riuscirai ad essere produttivo, in cui non riuscirai a procedere o a capire qualcosa. Anche se ciò avverrà, non perdere la motivazione. Dedicati semplicemente ad un altro argomento.

Spesso aiuta semplicemente dormirci sopra. Durante il sonno il nostro cervello cerca soluzioni e rielabora ciò

che ha imparato, pertanto può capitare  
che il giorno seguente l'argomento possa  
apparire improvvisamente  
comprensibile.

## **Consiglio n°11: Prenditi delle pause**

Quando prepari gli esami non dedicargli tutto il tuo tempo. Concediti tranquillamente una pausa.

Studia 6 ore al giorno, concedendoti ogni 2 ore una pausa di 30-60 minuti. In questi momenti non stare sulla sedia come quando studi, ma fai semplicemente qualcosa di diverso.

Cucina, fai una passeggiata, pratica



dello sport, fai un po' di movimento. Alla fine della giornata concediti un giro con gli amici (meglio senza eccedere con gli alcolici, altrimenti ti verrà difficile continuare a studiare il giorno dopo) oppure trascorri una serata tranquilla con la tua famiglia.

Anche prendersi un giorno intero di pausa non è poi così straordinario quando sei in grado di gestire il tuo tempo. Organizza una piccola gita, rilassati o trascorri una giornata con qualcuno che non deve affrontare nessun

esame. Ciò ti consente di svagarti, perché a volte quando si è sotto pressione per un esame si ha come la sensazione di esserne risucchiati. Queste giornate-off sono ciò che ti serve.

## Consiglio n°12: Datti una ricompensa

Anche le ricompense hanno la loro importanza. Se gestisci bene il tuo tempo e porti a termine giorno dopo giorno ciò che avevi pianificato, allora concediti tranquillamente un premio. Comprati qualcosa, finisci prima di studiare, ordinati qualcosa da mangiare dal tuo ristorante preferito. Datti una pacca sulle spalle e riconosci con un po' di orgoglio che le tue prestazioni sono eccellenti.

Non essere troppo severo con te stesso.  
Non puoi dare ogni giorno il 100%.  
Anche se non tutte le giornate  
scorreranno in modo ottimale, le piccole  
ricompense sono sicuramente d'aiuto.

## **Consiglio n°13 : Evita le distrazioni**

Ciò vale sia quando sei a lezione, che quando studi a casa o in biblioteca. Le distrazioni ti aspettano al varco e attaccano la tua concentrazione. I tuoi pensieri verranno interrotti costantemente e non riuscirai mai a focalizzarti sull'essenziale. Per questo ho stilato una lista delle principali distrazioni che colpiscono gli studenti e i modi in cui poterle aggirare.

## Il tuo smartphone

Non è un segreto che il cellulare sia l'oggetto che più di ogni altro causa distrazione al giorno d'oggi. Durante le lezioni non è così semplice resistere al suo richiamo. Molti colleghi di corso lo tengono sempre a portata di mano, utilizzandolo prima dell'inizio della lezione, tenendolo sul banco e, a volte, giocandoci per tutto il tempo.

Anche guardare un video di intrattenimento su Facebook suona più interessante di ciò che dice il

professore.

Per evitare di cedere alla tentazione, per prima cosa, non riporre il cellulare in un posto dove puoi facilmente raggiungerlo, come sulla scrivania o nel tuo giubbotto.

È preferibile collocarlo in uno scomparto interno della tua borsa, magari che puoi chiudere con una cerniera. In questo modo, per prendere il tuo cellulare, sarai costretto prima ad aprire la tua borsa, poi a rovistare al suo interno e infine ad aprire una cerniera.

Ne vale la pena tutta questa fatica? Non sarebbe meglio seguire semplicemente la lezione?

A casa o in biblioteca agisci in modo analogo. Lascia il tuo cellulare nella borsa quando entri in biblioteca. A casa conservalo in un cassetto, lontano dal posto in cui lavori, preferibilmente in un'altra stanza.

Non ha importanza quali siano le impostazioni del tuo cellulare, ma generalmente dovrebbe essere messo in



silenzioso, evitando anche di vibrare ogni qualvolta arrivi una notifica.

## **I tuoi amici**

Può capitare di seguire le lezioni insieme a degli amici o circondarsi di compagni di corso che sono un po' rumorosi. In ogni caso, queste frequentazioni possono essere nemiche della concentrazione, per questo sarebbe meglio evitarle quando devi seguire le lezioni.

Se ti ritrovi vicino un amico che non la

smette di chiacchierare o che ti distrae in continuazione, allora fagli capire che vuoi semplicemente seguire la lezione. Non avere paura che possa fraintendere. Digli che non è nulla di personale, ma che vuoi superare l'esame al meglio e che pertanto hai bisogno di comprendere bene l'argomento. Cerca fin dall'inizio un posto dove non c'è nessuno con il quale tu abbia a che fare.

Solitamente le prime file sono un buon posto per seguire senza essere disturbati. In ogni caso, riuscirai a

vedere meglio le slides e la lavagna, e a seguire con più attenzione il professore, qualora non dovesse utilizzare il microfono.

Tanto più ti sederai indietro, tanto più grande sarà il rumore e più numerose le distrazioni. Cadrai più facilmente vittima del baccano e ti verrà più difficile riuscire a seguire concentrato la lezione.

## **Sentirsi bene**

Sia la fame che il freddo sono due

grandi fattori di distrazione. Nel primo caso, ti concentrerai soltanto al buco che hai nello stomaco e a come poterlo colmare. Nel secondo caso, sarai così preso dalla sensazione di freddo che non riuscirai a seguire con attenzione.

Per evitare che ciò accada, vai sempre a lezione sazio e non iniziare a studiare a casa senza aver mangiato qualcosa.

Mangia qualcosa prima o porta con te a lezione uno spuntino, come per esempio una banana. Anche posizionare sulla

scrivania delle more o delle noci può andar bene.

Quando hai fame o hai mangiato poco, il cervello lavora con minor energia, rendendoti più difficile comprendere il contenuto delle lezioni.

Per non raggelarti, invece, indossa vestiti caldi, perché spesso nelle sale più grandi i riscaldamenti non riescono a garantire tepore sufficiente.

A casa imposta i riscaldamenti ad una

temperatura gradevole oppure studia appoggiando una coperta calda sulle gambe.

## **Il tuo laptop**

Il tuo computer è naturalmente necessario per studiare. Ma in ogni caso, quando si termina una ricerca, è consigliabile disconnettersi da internet.

A volte capita senza accorgersene di aprire per abitudine l'icona del browser.

Quando ti viene improvvisamente in mente di comprare qualcosa di cui hai bisogno, ricorda che puoi sempre farlo dopo.

Internet può essere davvero d'aiuto, ma non dovrebbe essere accessibile quando stai facendo un riassunto o stai svolgendo i tuoi elaborati.

## Consiglio n°14: Organizza al meglio la tua postazione

Sistemare il luogo in cui studi non significa renderlo carino e abbellirlo, al contrario: ogni dettaglio che aggiungerai sulla scrivania ti si ritorcerà contro, distraendoti e rendendoti meno concentrato.

Fa a attenzione a riporre, quindi, sulla scrivania e nel luogo in cui lavori soltanto quegli oggetti di cui hai veramente bisogno. Tra essi,



sicuramente, rientrano il tuo portatile e gli accessori di cancelleria, come matita, temperino, gomma, righello, fogli, una lampada da tavolo e un porta documenti. Tutto ciò che è estraneo allo studio, rappresenta un orpello non necessario.

In generale, il posto in cui studi non dovrebbe essere pieno di immagini o cartoline. Naturalmente si tratta di bei ricordi a cui tieni, ma che possono distrarti velocemente dall'essenziale. Basta una semplice occhiata ad una foto

per distrarti e perdere il filo.

Intorno a te non devi avere nulla che non sia d'utilità al compito che devi svolgere.

Ogni cosa deve essere valutata nel modo giusto. La cucina magari può offrirti una grande scrivania, ma, qualora non dovessi vivere da solo, si tratta di uno spazio comune. I tuoi coinquilini entreranno ed usciranno continuamente e faranno rumore. Ciò finirà naturalmente per distrarti.

Devi trovare un ambiente tranquillo in cui lavorare.

Per questo molti studenti preferiscono studiare in biblioteca: è un posto silenzioso e troverai raramente degli oggetti che potranno distrarti.

**Tieni sistemata la tua postazione**

Anche i posti migliori dove studiare non ti saranno d'aiuto quando tutto giace

disordinato. Avere sul tavolo il materiale dell'esame di sociologia mischiati a quelli dell'esame di psicologia, non è la scelta migliore.

Tieni ordinati i tuoi documenti e riponili in una cartella in base al contenuto, ricordandoti di sistemare la scrivania dopo la fine di ogni sessione di studio.

Hai finito di studiare psicologia? Metti via tutto il materiale che la riguarda, prima di iniziare a studiare sociologia.

In questo modo manderai anche un segnale al cervello che l'argomento da affrontare adesso è diverso da quello precedente.

## **Consiglio n°15: Scopri in che modo riesci ad imparare meglio**

Non tutte le persone studiano allo stesso modo. Il tuo migliore amico probabilmente utilizzando un altro metodo riesce ad imparare meglio di te.

Guardati intorno e cerca di apprendere dagli altri il loro metodo di studio, non escludere niente.

La cosa più importante è riuscire a

scoprire in che modo riesci ad imparare meglio qualcosa di nuovo. Per questo qui di seguito troverai quattro metodi di apprendimento.

## **La visualizzazione**

Il modo più veloce per apprendere è attraverso la vista. Anche quando leggi un testo dai un'occhiata ad un'immagine o guardi come si fa qualcosa.

Le conoscenze si acquisiscono in primo luogo attraverso i nostri occhi.

## **L'ascolto**

Riesci a cogliere al meglio il contenuto di qualcosa quando l'ascolti. Per questo è importante frequentare le lezioni e i seminari, in quanto ti aiutano a comprendere meglio l'argomento. Quando leggi cerca di muovere leggermente le labbra o di farlo ad alta voce.

## **La comunicazione verbale**

I dibattiti e le discussioni sono la cosa migliore. Quando discuti con altre



persone di un argomento, finirai per averlo più chiaro in mente.

Anche studiare insieme ad altre persone può fare al caso tuo ed aiutarti in modo significativo.

## Il movimento

Le prove e gli esperimenti sono il modo migliore per migliorarsi. Quando hai provato tu stesso o testato il determinato contenuto di una lezione, ciò che verrà detto ti risulterà familiare e lo terrai meglio a mente.

Adesso una sorpresa: nessuno impara utilizzando soltanto un metodo. C'è chi ne predilige uno o due, ma gli esseri umani li utilizzano tutti e quattro. Quale

metodo è il migliore nel tuo caso, spetta a te scoprirlo. Nei seguenti consigli ti mostrerò dei diversi metodi di apprendimento che possono risultare d'aiuto. Fai svariati tentativi per scoprire quale metodo fa più al caso tuo.

## **Consiglio n°16: Le schede (metodo visuale, uditivo e comunicativo)**

Le schede didattiche possono essere utilizzate in modi diversi. Per chi predilige l'apprendimento visuale, sicuramente si tratta di un ottimo strumento. Puoi anche provare a studiare impiegando soltanto questo metodo, scrivendo da un lato la domanda e dall'altro la risposta.

Naturalmente leggi sempre tu la risposta

e puoi anche dare un'occhiata. Ma puoi anche utilizzare l'apprendimento uditivo, basterà leggere ad alta voce sia la domanda che la risposta.

Il metodo comunicativo consiste, invece, nel discutere di un argomento con gli amici o i compagni di corso. Le schede possono essere utilizzate in questo caso come uno strumento per porvi delle domande a vicenda. Così facendo, sarà più facile far emergere le mancanze e migliorare l'apprendimento tramite questa forma di interrogazione. Inoltre avrai la possibilità di affrontare punti

specifici e renderli più chiari.

Quando decidi di utilizzare soltanto il metodo delle schede didattiche, evita di ingannarti e sii onesto con te stesso, qualora ti capiti di non sapere qualcosa. Anche girare le schede prima o durante una domanda non è altro che barare.

## **Consiglio n°17: Rendi la tua conoscenza visiva (metodo visivo ed in movimento)**

Il metodo visivo è d'aiuto a molti studenti. A questo scopo può aiutare attaccare dei cartelloni o dei manifesti nella tua stanza. Anche creare delle illustrazioni favorisce l'apprendimento.

Impegnandoti nella creazione di cartelloni ed illustrazioni, non farai altro che utilizzare il contenuto di ciò che devi apprendere e di muoverti

costantemente. Anche prendere la matita e i colori fa parte del metodo di apprendimento motorio. Ovviamente, se ti sembra difficile, puoi anche elaborare questi supporti visivi al pc.

L'apprendimento avviene inizialmente sul piano motorio e finisce per trasferirsi su quello visivo. Vedendo costantemente i cartelloni e le illustrazioni nella tua stanza riuscirai facilmente ad imprimere nella memoria il loro contenuto.



## **Consiglio n°18: Presta ascolto (metodo uditivo)**

Si tratta probabilmente del metodo migliore per scoprire fino a che punto il metodo di apprendimento uditivo fa per te. Leggi in modo chiaro il contenuto delle lezioni che hai provveduto in precedenza a riassumere e registrati su un cellulare o un altro dispositivo.

Questa registrazione adesso devi soltanto riascoltarla più volte: quando vai a fare la spesa, sul treno, in

bicicletta, semplicemente ovunque ti trovi. In questo modo ascoltare ininterrottamente ciò che è necessario sapere fino al momento in cui non l'avrai impresso nella memoria. Se tuttavia non riuscirai ad apprendere molto, allora evita di utilizzare soltanto questo metodo.

## **Consiglio n°19: Gruppi di studio (metodo visuale, auditivo, comunicativo, e a volte anche motorio)**

I gruppi di studio si distinguono dagli altri metodi perché riuniscono in sé individui con modalità di apprendimento differenti, per questo sono i più amati dagli studenti e risultano particolarmente efficaci.

Un gruppo di studio non dovrebbe essere composto da più di quattro

persone, uno in più e si è già in troppi.

In secondo luogo, dovrete riunirvi come gruppo soltanto quando avete raggiunto un livello di conoscenza analogo. Il senso di questo metodo è proprio questo: tu fornisci qualcosa in più al tuo compagno di corso e lui a te. C'è infatti chi capisce meglio un aspetto, chi un altro ancora.

In questo contesto, l'apprendimento visivo emerge quando tu o qualcun altro mostra delle immagini o fa un elenco.

Quello uditivo quando si discute o si ascolta qualcuno spiegare. La comunicazione, invece, è onnipresente, sia quando si domanda, si spiega, si è insicuri e si discute.

L'apprendimento motorio, invece, subentra quando si cerca di risolvere un compito insieme o si analizza minuziosamente una questione.

# **Consiglio n°20: Gli espedienti mnemonici**

Sicuramente conoscerai già qualche trucco per facilitare la memorizzazione fin dalla scuola materna. Grazie ad essi è possibile ricordarsi meglio anche argomenti complessi. Esistono diversi tipi di espedienti mnemonici. Qui di seguito te ne fornisco due.

## **Memorizzare con l'aiuto dei numeri**

A volte ti capiterà di dover memorizzare

dei numeri, come la data in cui è nata una teoria psicologica o la sigla di una formula matematica. Questa tecnica mnemonica non è per tutti, ma può comunque tornare utile per creare delle storie.

Prendi i numeri da 0 a 9 ed associa ad ognuno di essi un'immagine. Di seguito un esempio dal quale poter prender spunto:

0: Uno stagno

1: Un albero

- 2: Un cigno
- 3: Un orecchio
- 4: Un tetto
- 5: Un uncino da pirata
- 6: Un gomitolo di lana con lo spago
- 7: Un canestro da basket (visto di lato)
- 8: Un pupazzo di neve
- 9: Un lampione

Adesso immagina di doverti ricordare che negli anni '70 George Gerbner formulò la Tesi della Coltivazione durante una ricerca sul ruolo della



televisione.

Un modo per memorizzare questa informazione è il seguente:

George Gerbner stava giocando nei pressi di un albero (1) vicino ad un lampione (9) a basket e lanciò la palla non nel canestro (7) ma nello stagno (0) ed ebbe la sensazione di non essere un uomo molto colto.

L'importante è impostare queste piccole storie nel modo giusto e non confondere l'ordine dei numeri. Puoi ricordare i

numeri anche utilizzando altri simboli, ma il principio è questo.

## **Memorizzare con l'aiuto delle parole**

Quando studi spesso ti capita di dover ricordare anche dei concetti che non vengono impiegati nella vita di ogni giorno. Con questo metodo potrai memorizzare meglio numerose parole ed espressioni. Ciò potrà tornarti utile anche per imparare delle lingue straniere e quando segui i corsi all'università di inglese o spagnolo.

Prendiamo come esempio il concetto di “Affermazione probabilistica”, che potremmo tradurre nella lingua di tutti i giorni come “probabilmente”. Ma come ricordarsi questo concetto?

La parola “affermazione” è ovviamente chiara a tutti. Ma come fare con probabilistica?

L'espedito mnemonico, in questo caso, mira a scomporre le parole in modo da poterle ricordare più facilmente, collegandole al loro vero

significato.

Alla parola “probabilistica” si può facilmente agganciare il termine inglese “probably”, che significa, appunto, “probabilmente”. In questo modo sarà possibile agganciare il concetto di “affermazione probabilistica” alla parola “probabilmente”.



# Conclusione

Ti ringrazio per aver scelto di acquistare questa guida. Se riuscirai a mettere in pratica questi 20 consigli, allora niente potrà impedirti di portare a compimento i tuoi studi con successo. Ti auguro di riuscire a dare il meglio durante il tuo percorso formativo!

Vorrei presentarvi un libro che ho scritto, un esempio di lettura per voi, il campione di lettura sulla pagina seguente.

Giuseppe Marino

# **La tua perfetta routine mattutina**

10 Consigli per iniziare



la giornata in modo  
rilassato ed essere più  
produttivi durante il  
giorno e al lavoro

di Giuseppe Marino



# **Stabilisci la direzione del successo con la perfetta routine mattutina!**

Alzarsi dal letto affaticati e addormentati dopo la terza sveglia, buttare giù velocemente un caffè in piedi, avere quasi un infarto durante l'ora di punta e arrivare al lavoro stressati e impreparati all'ultimo momento - per molte persone una routine giornaliera.

Osservando la giornata di persone più famose e di successo si può notare una particolare affinità: la maggior parte di loro ha sviluppato una specifica routine mattutina. Ogni mattina seguono lo stesso programma che gli porta sicurezza, sostegno e rilassamento durante le giornate spesso stressanti. Una parte della loro ricetta per il successo è la ritualizzazione dell'azione che gli permette di conservare energia nelle ore mattutine, per concentrarsi sull'essenziale e poterla utilizzare per le decisioni importanti.

Seguendo l'esempio delle persone di successo, molte altre persone hanno scoperto il "potere dell'abitudine" che li aiuta, al mattino, ad iniziare la giornata organizzati e rilassati. Hanno imparato a programmare già sin dal momento in cui si alzano verso il successo, per essere così più efficienti durante la giornata.

Se appartieni invece ancora a quelle persone che sono stressate, è giunta l'ora di cambiare qualcosa. Il mattino definisce lo svolgimento di tutta la

giornata. Questo significa che se inizi il giorno disorganizzato, improduttivo e stressato anche le ore successive seguiranno lo stesso schema. Alla fine della giornata ti senti sfinito e infelice con te stesso e non hai la possibilità di sfruttare al meglio le tue capacità.

In questo manuale ricevi una grande quantità di utili consigli per migliorare questa situazione, per creare la tua routine mattutina ed avere già sin dal mattino pensieri positivi e calma per essere efficiente durante il giorno.

Qui imparerai quali sono le routine mattutine dei nostri idoli e come puoi implementare anche tu una routine mattutina nella tua giornata. Imparerai a cosa prestare attenzione nella tua routine mattutina, quali attività sono utili e come evitare la frenesia e lo stress. Riceverai molti utili input su come strutturare i contenuti della tua routine.

Alla fine della lettura sarai così in grado di sviluppare la tua routine mattutina personale ed essere in questo modo più

efficace, felice e rilassato durante la giornata.



**Difetti, capricci e idee  
bizzarre – le routine**



# **mattutine delle persone produttive e di successo**

Un paio di anni fa è uscito un libro particolarmente originale che ci ha rivelato i rituali, le abitudini e le giornate tipo dei personaggi famosi. Le stelle dei film e della televisione, ma anche artisti, scienziati ed altre persone di successo ci hanno permesso di prendere parte a (quasi) tutti i loro momenti più intimi e di avere una visione sullo svolgimento della loro

giornata. Sono venuti alla luce diversi difetti, strani capricci, idee bizzarre ed una lunga serie di altre particolari caratteristiche come fumare a catena e consumare litri di alcool e caffè.

Tra le celebrità si trova anche l'esempio molto pignolo: il compositore Ludwig van Beethoven, per esempio, contava esattamente 60 chicchi di caffè per il suo caffè mattutino e il suo collega musicista Tchaikowsky diventava nervoso se la sua camminata giornaliera di due ore era più corta anche solo di 5 minuti.

Inoltre vi erano veri e propri stacanovisti come il compositore Wolfgang Amadeus Mozart, che normalmente dormiva al massimo 5 ore a causa della sua giornata stressante da artista libero professionista, oppure la “donna di ferro” Margaret Thatcher, la quale dormiva solo quattro ore per iniziare la sua giornata sempre alle sei.

Anche altri lasciano intravedere nello svolgimento della loro giornata una disciplina di ferro: la direttrice della

rivista Vogue Anna Wintour, conosciuta come severa donna in carriera, inizia ogni mattina alle sei con un intenso allenamento di tennis. Barack Obama dall'altra parte dorme volentieri un po' di più ma svolge allo stesso modo il suo programma di fitness mattutino in modo molto rigido.

Anche i visionari tra le celebrità ci svelano le loro routine mattutine e con queste ci ispirano: l'ormai deceduto fondatore di Apple Steve Jobs chiedeva ogni mattina alla sua immagine nello

specchio che cosa avrebbe fatto se fosse stato il suo ultimo giorno da vivere e Benjamin Franklin rifletteva giorno dopo giorno dopo essersi alzato su quali buone azioni avrebbe compiuto.

Molte idee bizzarre delle persone di successo che prendiamo d'esempio sembrano strane e non sembrano avere punti in comune alla prima osservazione. Tuttavia lo svolgimento strutturato della loro giornata, e soprattutto la routine mattutina, ha senza dubbio una notevole influenza sulla loro creatività e sulla

produttività ed è quindi una parte importante del loro segreto per il successo.

Tutte le persone che ci ispirano traggono sostegno e struttura da una routine mattutina nella loro vita spesso stressante. Le loro abitudini sono l'ancora che gli permette di pianificare la loro vita con calma e confidenza. Non sprecano le loro energie con domande di seconda importanza ma minimizzano le decisioni con azioni ritualizzate e riescono così a concentrare le loro

energie. Riescono a svolgere le attività che sono importanti per loro durante la routine mattutina e iniziano la giornata motivati e soddisfatti di sé. Hanno sviluppato strategie che li riempiono di pensieri positivi e li aiutano a concentrarsi su quello che è veramente importante.

Chiaramente lo desideriamo anche noi! Tuttavia nella nostra routine mattutina non si tratta di copiare le azioni di una qualche celebrità. Questo Perché molte delle loro caratteristiche non sono

consigliabili nel nostro caso e non funzionerebbero per noi.

Dal loro esempio impariamo piuttosto che è importante avere una regolare routine mattutina per essere più efficaci e più creativi. Questo Perché anche a noi può portare sicurezza e ci può aiutare a non sprecare la nostra energia in domande inutili. Tutto quello che succede dal momento in cui ci alziamo fino a quando iniziamo a lavorare dà il ritmo alla giornata. Possiamo entrare già in una modalità produttiva oppure



purtroppo anche iniziare dal principio di cattivo umore, stressati e disorganizzati.

Impariamo quindi dall'esempio delle persone di successo a creare il nostro rituale mattutino e programmare il successo, la produttività e la felicità!

*Il libro completo è disponibile su  
Amazon*

# Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR  
Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim  
GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen,  
Torben Gebbert

Posta elettronica: [hallo@digigeneration.de](mailto:hallo@digigeneration.de)

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle

informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle

informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.