

## LÄRA SIG LÄRA ÄR ATT LÄRA SIG LEVA

En samling tankar och förslag om vägar till bättre studieresultat

Ganska ofta hör jag följande: "Ja, nog verkar det bra det du rekommenderar, men det tar sån tid att öva in nya studievanor och jag har inte den tiden, så jag håller fast vid mitt gamla sätt. Det går ju så där hyfsat i alla fall....."

Denna person kommer att få det jobbigt vid livets naturliga skiftningar och jag beklagar det företag som anställer denna trög-förändrade!

För det är faktiskt ganska enkelt att förbättra sina studievanor, om man vill... Och jag vill påstå att om du ser över dina studievanor på det sätt som skisseras här, kommer du att lära dig saker som uppskattas i näringslivet: flexibilitet, förmåga att samarbeta, ledarskap. Saker som du får in som en biprodukt till effektiva högskolestudier.

### Hur man lär

Sedan 1976 har jag tränat studenter och personer från näringslivet i sätt att lära nytt. Det har gällt skiftande ämnen inom teknik, ekonomi och ledarskap. Många har jag följt från högskola och under de första åren i näringslivet. Flera samband mellan sätt att vara på högskolan och framgång i yrket har varit tydliga.

Många av de duktiga inlärarna jag har mött har haft till synes helt olika inlärningsmetoder, men vid närmare betraktande har de haft en hel del likheter. Dessa likheter vill jag beskriva. Beskrivningarna kan tjäna som förebilder i träningen "Att lära sig hur man lär".

### Peppa upp

Säg till dig själv: "Mina gymnasiestudier har varit så framgångsrika att jag fått tillräckligt med poäng för att komma in på en högskola!". Beröm dig själv för all den studieframgång du haft. Så ofta du kan! Sedan kan du med denna säkerhet som bas förbättra din studieteknik.

Ofta får jag frågor om studieteknik, som om det enbart hänger på Tekniken med stort T. Rätt arbetsordning, "mind maps", anteckningsteknik, många koppar kaffe, mental styrka osv. Och nog kan man få hjälp av tips och knep, men i botten ligger din uppfattning om dig själv, om du tillåter dig att pröva nytt, om du tillåter dig att vara osäker, hur du peppar upp dig (eller ner dig).

### Kräver avlärnning

*"All inlärnning kräver någon form av avlärnning."*

Ibland lär man sig en ny sak direkt och ibland tar det tid innan den fastnat. Under den tiden kan det kännas mycket jobbigt.

Låt mej illustrera med en övning: knäpp dina händer. Hur känns det? Skönt eller hur? Har du vänster eller höger tumme överst? Ta nu och lös upp fingrarna och flytta till nästa mellanrum och knäpp en gång till. Denna gång så att den andra tummen kommer överst. Hur känns det här? Konstigt eller hur? Det känns som om vissa fingrar håller på att strypas. Ändå kan det anatomiskt inte vara så stor skillnad på ena eller andra sättet. Skillnaden ligger främst i DIN känsla. Du har i ditt minne bevarat hur det "ska" kännas. Detta är den innersta kärnan i människans inbyggda motstånd mot förändring.

### Muskelminnen

Vi har i vår kropp mängder med dylika muskelminnen. Så fort vi ska ändra studievanor - och det kan vara något så enkelt som hur du sitter vid bordet - så måste kroppen lära av det gamla innan den kan lära in det nya. Det är denna avlärnning som är en förutsättning för att den nya vanan ska sitta rätt.

Så den första känslan av osäkerhet när du provar något nytt kan du bortse ifrån. Ge dig tid att lära av och klandra inte dig själv om du halkar in på den gamla vanan. Ändra dig bara medvetet tillbaka till den nya, så hjälper du inlärnningen.

### Livet på en högskola

De flesta som studerar på en högskola har två viktiga saker att tänka på: dels att lägga grunden för framtida yrkesliv med en bra examen, dels att hitta en partner för resten av livet. Jag vet inte vilket som är viktigast. Klart är att man bör satsa helhjärtat på båda. Så läs på veckodagarna och fira på helgerna. Men med måtta.

Det går snett ibland på "livets väg". Vännen gör slut t ex. En sådan händelse påverkar naturligtvis läsandet. Nu kan det vara mycket läkande att ha kamrater att tala med. En kamrat som kan lyssna utan att ge enkla råd av typen: "Glöm den där tjejen. Kom med till kåren och ta en öl, så skall jag fixa en ny brud åt dig".

Många skaffar dryckesvanor som är svåra att komma ur senare i livet. Vid några universitet, särskilt vid Tekniska högskolor finns ritualer kring supandet: t ex ska öl drickas snabbt och i stort omfång. En klarad tenta ska firas och en missad ska dränkas. Många betingar sig likt Skinners försöksråttor vid alkoholen till fest och till sorg. Jag har mött många yrkesverksamma ingenjörer och ekonomer som har studentfesterna att "tacka" sitt misslyckande senare vid livets kriser då supandet tog överhanden.

### Träffa kamrater

Vad ska man göra då? Lär dig leva. Träffa kamrater och umgås på olika sätt. Låt något umgänge vara nyktert. Och nöj dig med måttlig mängd öl eller vin och undvik starksprit. Och framför allt: träffa kamrater och prata om allt möjligt.

## De tre mest verkningsfulla sätten att förbättra dina studievänor och samtidigt bli bra på annat

### 1 Sök det du är bra på och var stolt över det.

Låt detta bli din bas för din inlärningsmetod. Ett bra och enkelt sätt att göra detta på är att *Tänka efter efter*. Du har ju nått till en högskola, så några fungerande inlärningsmetoder har du ju.

*Tänk efter* efter en tenta, efter en klarad uppgift, efter varje dag, efter varje vecka, efter varje studieperiod. Gör det genom att besvara frågorna:

- "Vad var det som gjorde att jag lärde mig det som jag faktiskt lärt mig under denna kurs/ i denna uppgift/ under denna vecka.....?"
- "Hur ska jag tillämpa detta ännu tydligare till nästa uppgift/kurs/vecka?"

Du kommer att finna att du faktiskt har en hel del bra metoder.

De framgångsrika är ofta klara över konsekvenserna av sina handlingar. Detta är en följd av att de ofta tänker tillbaka på den gångna tiden och ser vad som blivit utträttat av det som planerats.

**2 Jobba tillsammans med andra.** Framgångsrika studenter beskriver för sina kamrater när de kört fast och får diskuterat vad som fungerat och vad som inte fungerat. De talar inte bara om ämnet utan även om studiemetoder. Denna förmåga att utveckla sig själv tillsammans med andra hänger i efter studietiden: de blir framgångsrika i näringslivet. Kring dem frodas idéer och deras ledarskap fungerar.

Genom att diskutera med sina kamrater om sitt och de andras sätt att lära får de automatiskt denna samarbetsträning och andra insikter som är viktiga i ledarskap.

Självfallet behöver man inte alltid plugga tillsammans, kanske två gånger per vecka. Vid tentan är det bara dig det hänger på. Och när de är tillsammans skiljer de på pluggtid och sällskapstid. De är således målmedvetna.

### 3 Sök avspänning minst en gång varje dag. Gärna på olika sätt mellan dagarna.

Här är några olika sätt som jag har mött bland studenter under åren:

- Lyssnar på lugn musik under en halv timme efter skolan.
- Joggar en halvtimme efter eller före skolan.
- Sitter bara stilla på en stol i tio minuter och tänker på ingenting.
- Sover högst en halv timme efter skolan.

De här tre faktorerna som jag funnit hos många effektiva inlärare kan tyckas vara enkla. Och det är de. Om du inte redan har arbetat in dem så prova! De är ju så enkla....