

# Studia *meno* Studia *meglio* [2.0]

*Il metodo di studio per preparare il  
doppio degli esami in metà del tempo*



Andrea Giuliadori

*Manuale - 2° edizione*



# Introduzione (da leggere!)

Questo manuale non è un *romanzo*.

Considera **Studia meno, Studia meglio** (Sm2 per gli amici) come una sorta di “*libretto delle istruzioni per l’università*”; un fedele compagno del tuo percorso accademico che ti saprà indicare, di volta in volta, come affrontare EfficaceMente ogni tua sfida universitaria.

Nello specifico, in questa introduzione vedremo **cosa** puoi aspettarti da questo corso e **come** puoi spremerlo fino all’ultima parola per riuscire finalmente a dare il doppio degli esami in metà del tempo.

Prima però voglio farti una domanda...

**Perché secondo te alcuni studenti hanno successo all’università, mentre altri rimangono bloccati e fanno una fatica del *diavolo*?**

C’entra il talento? C’è chi nasce portato per lo studio e chi invece no? Alcuni corsi sono oggettivamente molto più difficile di altri?! Questione di... *culo*?! :-D

Prenditi 5 minuti e rispondi a questa domanda. Mi raccomando, fallo di getto (se hai stampato il manuale puoi farlo qui sotto):

---

---

---

---

---

Aspetta un attimo...

Starai mica continuando a leggere *senza* aver risposto?!

Te l'ho detto: questo manuale non è un *romanzo*. Se vuoi davvero dare una svolta all'università, devi seguire alla lettera le istruzioni che ti fornirò in questo corso.

Inutile girarci intorno... uno dei motivi per cui non stai ancora ottenendo i risultati che desideri è perché **continui a fare di testa tua**, magari applicando quel *metodo di studio* (se così si può definire), imparato alle scuole medie.

È arrivato il momento di *cambiare musica*.

Hai fatto questo investimento. Hai finalmente l'occasione di *rivoluzionare* il tuo percorso accademico. Non sprecarla ;-)

Ok, torniamo a noi. Prenditi i famosi 5 minuti e rispondi alla domanda che ti ho fatto alla pagina precedente. Ci aiuterà a capire quali sono le tue *attuali convinzioni sullo studio*.

Queste convinzioni (spesso errate) sono *parte del problema*.

Non preoccuparti però, già dalla prossima pagina inizieremo a *smantellarle*. Ti parlerò infatti di quelle che sono le uniche **4 abilità essenziali** di cui hai bisogno per avere successo all'università.

**[SPOILER]** Col giusto approccio, chiunque può perfezionare queste 4 abilità e grazie a **Studia meno, Studia meglio** tu imparerai a *dominarle*, ottenendo uno "svantaggio sleale" nei confronti di qualsiasi altro studente. **[FINE SPOILER]**

# Domina queste 4 abilità e dominerai l'università

Durante i miei studi alla Facoltà di Ingegneria avevo una "fissa": capire quali fossero i segreti per avere successo all'università e nello studio in generale.

Più avanti ti racconterò brevemente quali risultati accademici ho ottenuto grazie a questa "fissa".

Ma più che la mia storia, probabilmente ti interesserà la storia dei quasi **12.000 studenti universitari** (come te), che a partire dal 2012 hanno applicato con successo le strategie della prima edizione di *Studia meno, Studia meglio*.



Con questi studenti io ho avuto l'opportunità di parlare e confrontarmi ogni santo giorno, per anni, e a questo punto sarei uno *salame da competizione* se non mi fossi accorto di alcuni **schemi ricorrenti** (4 per la precisione).

Poco importa infatti la Facoltà frequentata, poco importa la storia dei singoli, gli studenti che sono riusciti a rivoluzionare il proprio percorso accademico sono quelli che hanno perfezionato, con la *pratica*, queste **4 abilità essenziali**:

1. **Motivarsi** ogni volta per affrontare al meglio lo studio.
2. **Apprendere** rapidamente i concetti chiave di un argomento.
3. **Memorizzare** in poco tempo e per sempre gli elementi più importanti.
4. **Organizzare** efficacemente il proprio studio.

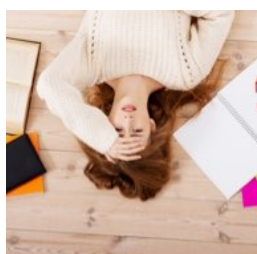
...sì certo, esistono altri corsi che ti insegnano una o due di queste abilità (magari con tecniche vecchie di 30 anni, riverniciate di fresco), ma se vuoi davvero riuscire a preparare il doppio degli esami in metà del tempo, hai bisogno del "pacchetto completo". Ecco allora cosa puoi aspettarti da **Studia meno, Studia meglio**.

# Cosa aspettarti da questo corso

**Studia meno, Studia meglio** ha lo scopo di trasformarti in uno studente *brillante* (non brillo, mi raccomando!), ma soprattutto in uno studente che sia in grado di ottenere *risultati concreti in tempi rapidi*.

*Tutto molto bello André... ma la smettiamo con le supercazzole e andiamo al sodo?!*

Coerentemente con le *4 abilità essenziali* appena viste, ho deciso di organizzare il corso Studia meno, Studia meglio in **4 sezioni chiave**:



**MOTIVAZIONE.** Potevamo iniziare subito dalla tecnica X o dalla tecnica Y, ma se in questo momento hai zero **voglia di studiare**, sarebbe stato controproducente. Nella prima sezione vedremo quindi come farti ritrovare l'entusiasmo per lo studio.



**APPRENDIMENTO.** Nella seconda sezione ti svelerò i segreti dell'**apprendimento rapido**. Nello specifico vedremo come assimilare qualsiasi informazione in poco tempo e in maniera efficace (sì, anche gli argomenti più ostici!).



**MEMORIZZAZIONE.** La terza sezione è dedicata alle **tecniche di memorizzazione**... e non è un caso che ne parliamo dopo aver visto le migliori tecniche di apprendimento. Inutile memorizzare qualcosa che non hai capito!




**ORGANIZZAZIONE.** Nella quarta sezione ti insegnerò ad essere uno **studente efficace**. Vedremo come organizzare il tuo studio al meglio, ma parleremo anche di concentrazione e ansia da esame. Questa sezione può davvero aiutarti a fare la differenza.

Scordati però un *tomo palloso* sulle tecniche di studio: scommetto che hai già parecchi libri da studiare e non vogliamo certo aggiungerne un altro!

Ho realizzato questo corso in modo che tu possa iniziare ad assimilare le migliori strategie di studio da subito, già durante la lettura.

In linea con questa *filosofia*, all'interno di ogni sezione troverai **4 elementi chiave**:

1. **Teoria.** Per *apprendere* devi innanzitutto *comprendere*. Per ogni strategia ti spiegherò le motivazioni scientifiche e/o pratiche che ne giustificano l'efficacia (senza annoiarti!). Per facilitarti nell'apprendimento poi, evidenzierò per te i concetti chiave utilizzando un quadratino giallo: **come questo**
2. **Flash.** Sparsi qua e là troverai dei riquadri verdi con una lampadina affianco. In queste sezioni, denominate **flash**, ti dimostrerò come alcuni dei principi proposti siano stati applicati all'interno della guida stessa. Le chiacchiere valgono zero senza *pratica*. Vediamo se riuscirai ad indovinare questi stratagemmi prima che compaia uno dei riquadri.  
 **Flash**
3. **Pratica.** Lo abbiamo già visto: questo manuale non è un romanzo. Otterrai risultati solo mettendo in pratica certe strategie. Per questo al termine di ogni sezione troverai esercizi, test e checklist con cui metterti alla prova.
4. **Mappe.** Prenderesti consigli su come smettere di fumare da un medico che fuma? Tra le tecniche che vedremo, ci sono le mappe concettuali: al termine di ogni sezione troverai una **mappa** che sintetizza in un unico schema i concetti chiave. Questo ti aiuterà a fissarli ancor meglio nella tua memoria.

Adesso che ci penso, sono stato un gran maleducato. Sono 7 pagine che chiacchieriamo insieme e neanche mi sono presentato!

# Chi sono *io* per dirti come dovresti studiare?!



Quel tizio losco alla tua sinistra sono io, mi chiamo **Andrea Giuliadori**, nato e cresciuto tra le ridenti colline marchigiane (che poi non si sa che c'abbiano da ridere), sono un Ingegnere, e un ex Manager per una nota società di consulenza. Oggi vivo e lavoro a Londra, dove gestisco le mie attività online.

Tra queste, la più conosciuta è sicuramente **EfficaceMente**, blog fondato nell'ottobre del 2008 e che oggi, grazie ai suoi **6 milioni di visitatori all'anno**, è diventato il riferimento online in Italia per la Crescita Personale.

Tra i lettori più affezionati di EfficaceMente ci sono sicuramente gli **studenti universitari**, a cui ho dedicato decine di articoli e il corso **Studia meno, Studia meglio** (quella che stai leggendo è la seconda edizione del manuale).

*Uhm, capisco, quindi... tu Andre saresti una specie di guru "Niu Eig"?! Guarda, con tutto il rispetto, a me queste cose proprio non piacciono, le considero delle emerite minchiate!*

Se conosci **EfficaceMente**, avrai capito che il mio approccio è un pelino diverso da quello dei vari para-guru ed espherti di tecniche di prestigibilità mnemonica.

Sono un ingegnere e amo essere *concreto* e *pratico*. In questo manuale non troverai nessuna psico-cazzata, ma solo tecniche scientificamente provate, già messe alla prova da più di 12.000 studenti universitari e che io stesso ho sperimentato sulla mia pelle riuscendo a...

**laurearmi in meno di 5 anni con il massimo dei voti e godendomi appieno la vita universitaria fuori sede.**

*Ah! T'ho beccato Andre! Allora sei il classico secchioncello! Una specie di Leopardi de noartri, sempre a studiare sui libri!*

Ecco, se credi che per avere successo nello studio tu debba spendere ore e ore a studiare e ripetere a memoria quei tomi universitari... hai maledettamente bisogno di questo corso!

Ti ho già parlato delle **4 abilità** necessarie per avere successo all'università (*motivazione, apprendimento, memorizzazione, organizzazione*). Impara a dominarle e anche tu potrai ottenere risultati *straordinari*, studiando meno dell'*ordinario* ;-)

Eppure fai fatica a crederci, vero? Beh, ci sono passato anche io...

Ricordo ancora **il mio primo giorno** tra le aule della Facoltà di Ingegneria: i professori sembravano Dei scesi in terra (autorevoli ed inavvicinabili), le altre matricole apparivano tutte molto più preparate di me, per non parlare poi del piano di studi, fantascienza rispetto alle materie del Liceo.

Eppure avevo due piccole certezze dalla mia parte: la "**tigna**" di voler riuscire e l'incrollabile **voglia di dimostrare a me stesso** e agli altri che potevo farcela.

Per raggiungere il mio ambizioso obiettivo, dovevo prima risolvere un "problemuccio": trovare ed adottare **il miglior metodo di studio** mai visto in un aula universitaria.

Da circa 1 anno mi ero avvicinato a questo strano mondo chiamato "**crescita personale**", popolato da guru che ti spiegavano come rivoluzionare la tua vita... in *7 semplici mosse*.



Fino a quel momento avevo letto questi libri con diffidenza e scarse aspettative. Eccellere all'università è stata però la molla che mi ha spinto a sperimentare **centinaia di tecniche di sviluppo personale applicate allo studio**, scartando quelle inutili e perfezionando quelle davvero efficaci.

La prima edizione di **Studia meno, Studia meglio** è nata proprio da questo incessante lavoro di *approfondimento e sperimentazione*.

In questa nuova edizione ho deciso di fare un passettino in più.

Dopo aver continuato a studiare le migliori strategie di apprendimento, e aver raccolto i commenti degli oltre 12.000 studenti universitari che hanno già sperimentato il mio metodo di studio, ho lavorato dietro le quinte per quasi un anno per rivedere ogni singola pagina del manuale.

Ho aggiunto nuove ed inedite sezioni, approfondito e rivisto quelle già presenti, eliminato quelle ridondanti rispetto ai contenuti gratuiti già presenti nel blog.

Non solo, ho deciso di dare risposta anche ai tanti studenti che negli anni mi hanno chiesto sempre più dettagli e indicazioni pratiche per applicare al meglio le strategie di Studia meno, Studia meglio.

Ma di questo parleremo nell'ultima parte del manuale. Che ne dici ora di dare una sbirciatina al sommario per capire cosa ti aspetta?

**FLASH** - Conosci la tecnica della **pre-lettura**? Uno dei segreti dell'apprendimento consiste nel fornire velocemente al nostro cervello un **quadro d'insieme** di quanto andremo a studiare: ecco perché dovresti *sempre* leggere con attenzione il sommario/indice di un libro.



# Sommario

<b>Introduzione (da leggere!)</b> .....	<b>3</b>
Domina queste 4 abilità e dominerai l'università.....	5
Cosa aspettarti da questo corso.....	6
Chi sono io per dirti come dovresti studiare?!.....	8
Come sfruttare questo corso al 100%.....	14
<b>1. Motivazione</b> .....	<b>15</b>
Perché non hai voglia di studiare (e come ritrovarla) .....	16
La formula della motivazione.....	22
<i>L'Expectancy-Value Theory</i> .....	22
<i>La formula di Atkinson in concreto</i> .....	25
Strategie pratiche per ritrovare la motivazione .....	27
Training book (MOTIVAZIONE) .....	40
Mappa concettuale (MOTIVAZIONE).....	44
<b>2. Apprendimento</b> .....	<b>45</b>
Non commettere questo errore.....	46
Cervello: se sai come funziona lo fai funzionare .....	48
<i>Neuroni, dendriti, assone e sinapsi</i> .....	48
<i>Apprendere è naturale, ma dobbiamo fare pratica</i> .....	49
<i>I 4 ingredienti dell'apprendimento efficace</i> .....	51
Teorie dell'apprendimento: quello che devi sapere .....	57
<i>Le categorie di informazioni: ovvero come classificare i tuoi esami</i> .....	60
<i>Che studente sei? Scopri il tuo stile cognitivo</i> .....	66
Fasi dell'apprendimento: le tecniche più efficaci per ogni fase.....	70
<i>Il processo di apprendimento</i> .....	71
<b>1. ACQUISIZIONE</b> .....	72
<i>Ascoltare: come evitare di romperti le balle a lezione!</i> .....	74
<i>Prendere appunti come un ninja dell'apprendimento</i> .....	79

<i>Leggere: come triplicare velocità e comprensione</i>	87
<b>2. ELABORAZIONE</b>	<b>100</b>
<i>Smettila di rileggere ed evidenziare come un imbianchino</i>	101
<i>Active Recall: il tuo asso nella manica</i>	103
<i>Immaginazione sensoriale</i>	104
<i>Una similitudine ti salverà... l'esame</i>	106
<i>Mappe concettuali: trova la tua strada per il successo accademico</i>	109
<b>3. ASSIMILAZIONE</b>	<b>118</b>
<i>Approfondimenti: su, giù e di lato!</i>	119
<i>Diventa un mago degli esercizi</i>	123
<i>Il potere dell'insegnamento</i>	124
Training book (APPRENDIMENTO).....	129
Mappa concettuale (APPRENDIMENTO).....	139
<b>3. Memorizzazione .....</b>	<b>140</b>
La formula segreta della memoria.....	143
Ricordare con le emozioni.....	148
<i>La tecnica Minority Report</i>	149
<i>Ripetere come fossi tuo nonno</i>	151
<i>La rappresentazione teatrale</i>	153
<i>Le storielle buffe</i>	154
Repetita iuvant: memoria e frequenza .....	155
<i>Il registratore mentale</i>	156
<i>La ripetizione dilazionata ed il metodo flashcards</i>	158
<i>Crea i tuoi audiolibri</i>	162
Memorizzare molte informazioni in poco tempo: le tecniche da 1.000€.....	164
<i>Giocare con le immagini</i>	165
<i>Numeri o suoni?! La conversione fonetica</i>	169
<i>Quel vecchio volpone di Cicerone</i>	172
Come studiare un libro di 200 pagine in 2 ore .....	176
Training book (MEMORIZZAZIONE) .....	178

Mappa concettuale (MEMORIZZAZIONE) .....	183
<b>4. Organizzazione.....</b>	<b>184</b>
E = d x s <sup>2</sup> (L'equazione della tua energia personale) .....	186
<i>Tu sei quello che mangi: i 5 migliori "diet hacks"</i> .....	188
<i>Pratica un "rigoroso e quotidiano" esercizio fisico</i> .....	191
<i>Chi dorme... piglia esami</i> .....	195
Ansia da esame e insicurezza addio! .....	199
<i>Il legame tra autostima e studio: il test del Professore e dell'Ultras</i> .....	200
<i>Ecco come gestire l'ansia mentre studi e durante gli esami</i> .....	204
Come avere la concentrazione di un monaco zen.....	206
<i>Per concentrarti devi surfare l'onda (cerebrale) giusta</i> .....	207
Vuoi essere un ninja dell'apprendimento? Devi avere due "P" grandi così! .....	211
<i>Chi non pianifica, non passa</i> .....	212
<i>Consigli specifici per studenti-lavoratori</i> .....	218
<i>Smettila di Procrastinare</i> .....	221
Training book (ORGANIZZAZIONE).....	226
Mappa concettuale (ORGANIZZAZIONE) .....	231
<b>Metodo .....</b>	<b>232</b>
Il metodo di studio per un VISOLI .....	233
Il metodo di studio per un VISANA .....	234
Il metodo di studio per un VERANA.....	235
Il metodo di studio per un VEROLI.....	236
Conclusioni (ce l'abbiamo fatta!) .....	237

# Come sfruttare questo corso al 100%

Ok, ora fai attenzione, perché ti spiegherò come *spremere* al meglio questo corso:

- **Leggi una prima volta il manuale dall'inizio alla fine** (impiegherai 3-4 giorni).
- Durante la prima lettura non è necessario completare tutti gli esercizi presenti nei Training Book. Limitati a rispondere alle **domande di ripasso** e fai il **Test dell'Isola Deserta** presente al termine della seconda sezione.
- Completata la prima lettura, **stampa la singola pagina** in cui sono sintetizzate tutte le tecniche di studio pensate per il tuo *stile cognitivo* (e tienila sempre a portata di mano quando studi).
- Torna a **rileggere con attenzione** i capitoli relativi alle tecniche di studio ideali per *te* e i *tuo*i esami e completa gli esercizi presenti nei relativi Training Book.
- **Applica ogni volta che ne hai l'occasione le tecniche proposte**. Non serve che tu stravolga il tuo attuale metodo da subito: fallo gradualmente, ma senza sosta. *La pratica è la chiave*.

Ok, iniziamo: vediamo di ritrovare 'sta cavolo di **motivazione per lo studio!**

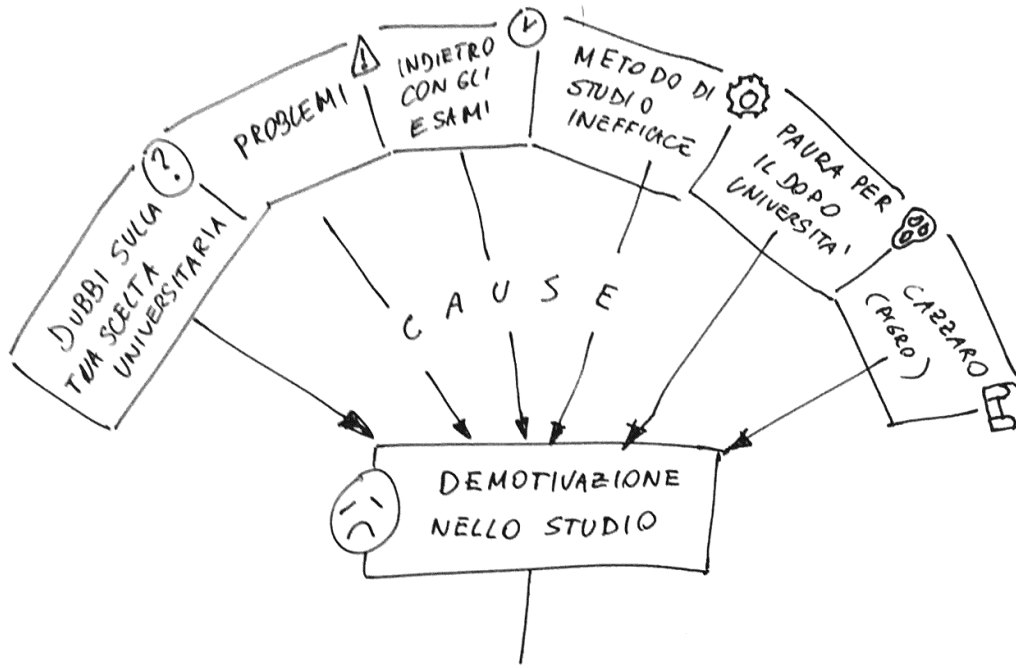
# 1. Motivazione



*"Voglia di studiare saltami addosso, ma domani perché oggi non posso."*

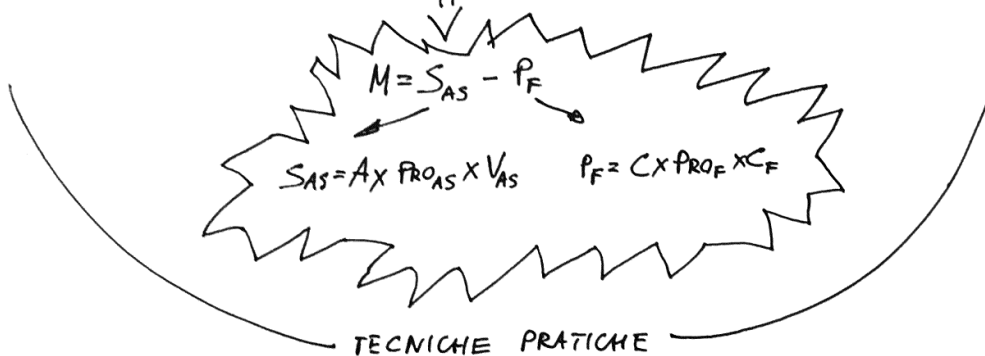
Tu, ogni volta che apri un libro.

# Mappa concettuale (MOTIVAZIONE)

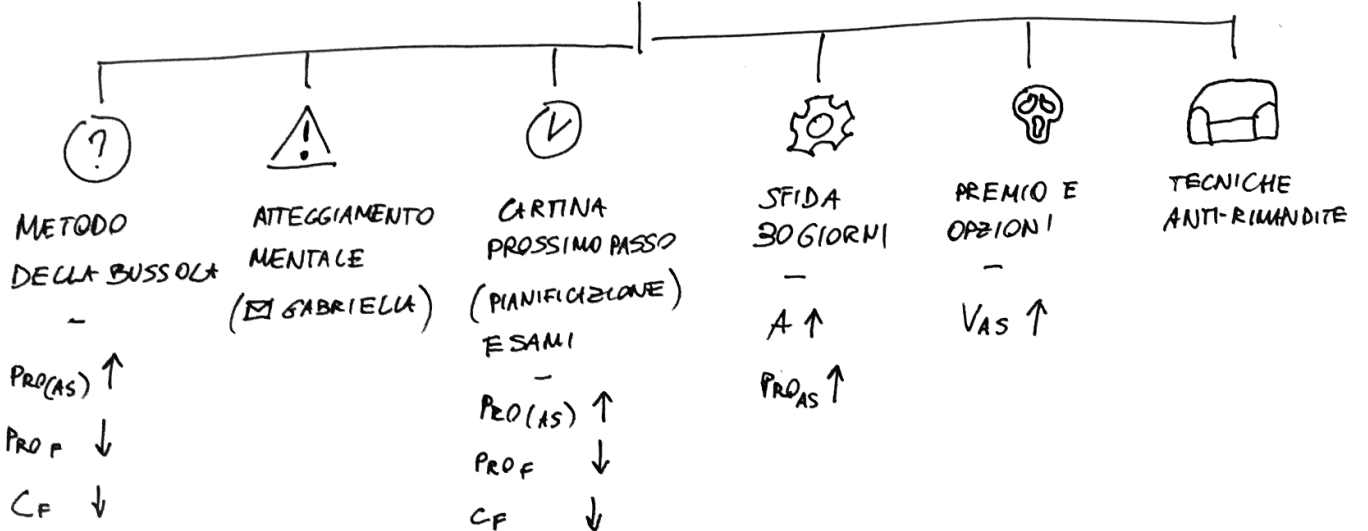


COME RITROVIAMO LA MOTIVAZIONE?

FORMULA DELLA MOTIVAZIONE DI ATKINSON



TECNICHE PRATICHE



# 2. Apprendimento

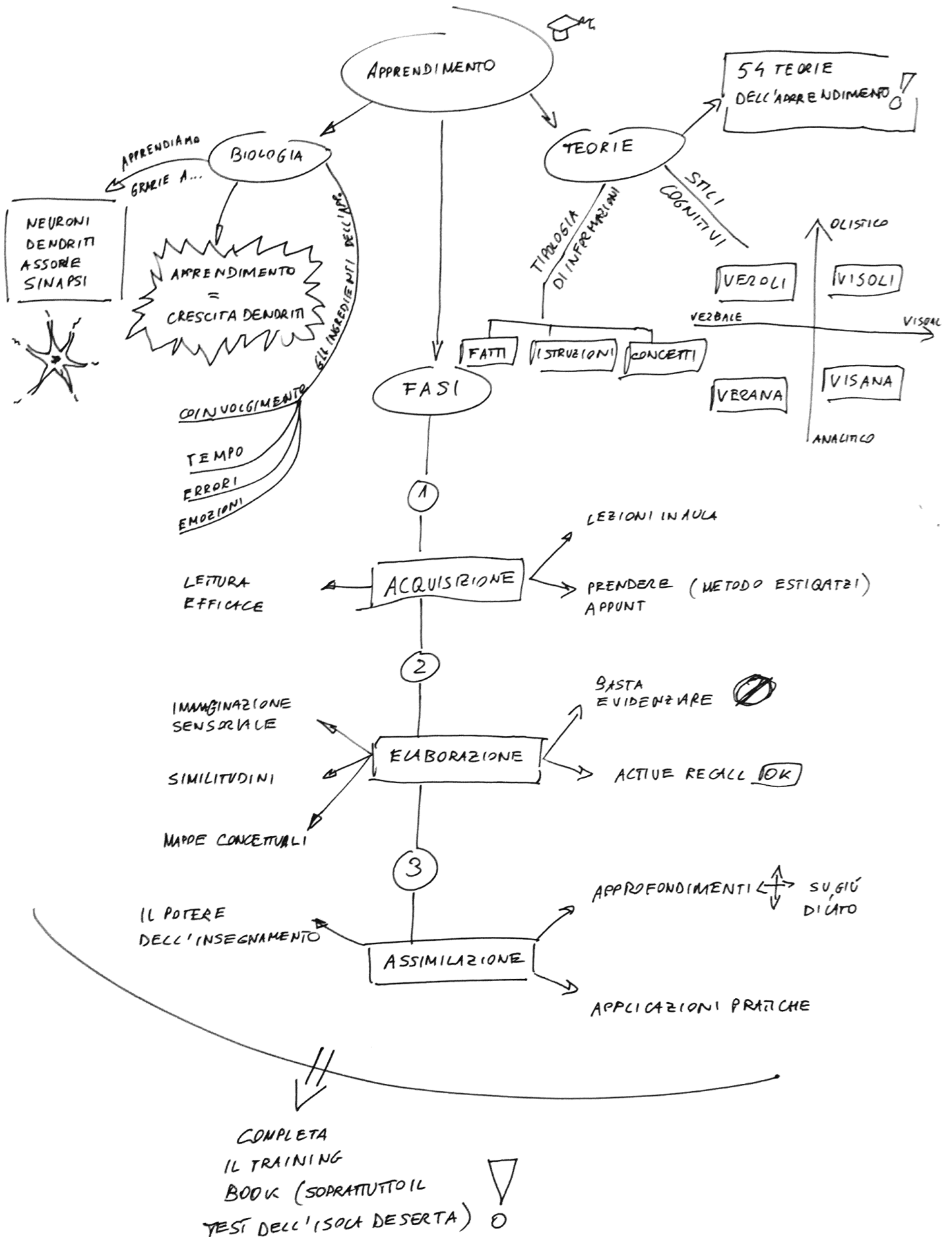


*"Non amo studiare. Odio studiare. Amo apprendere. **Apprendere è meraviglioso.**"*

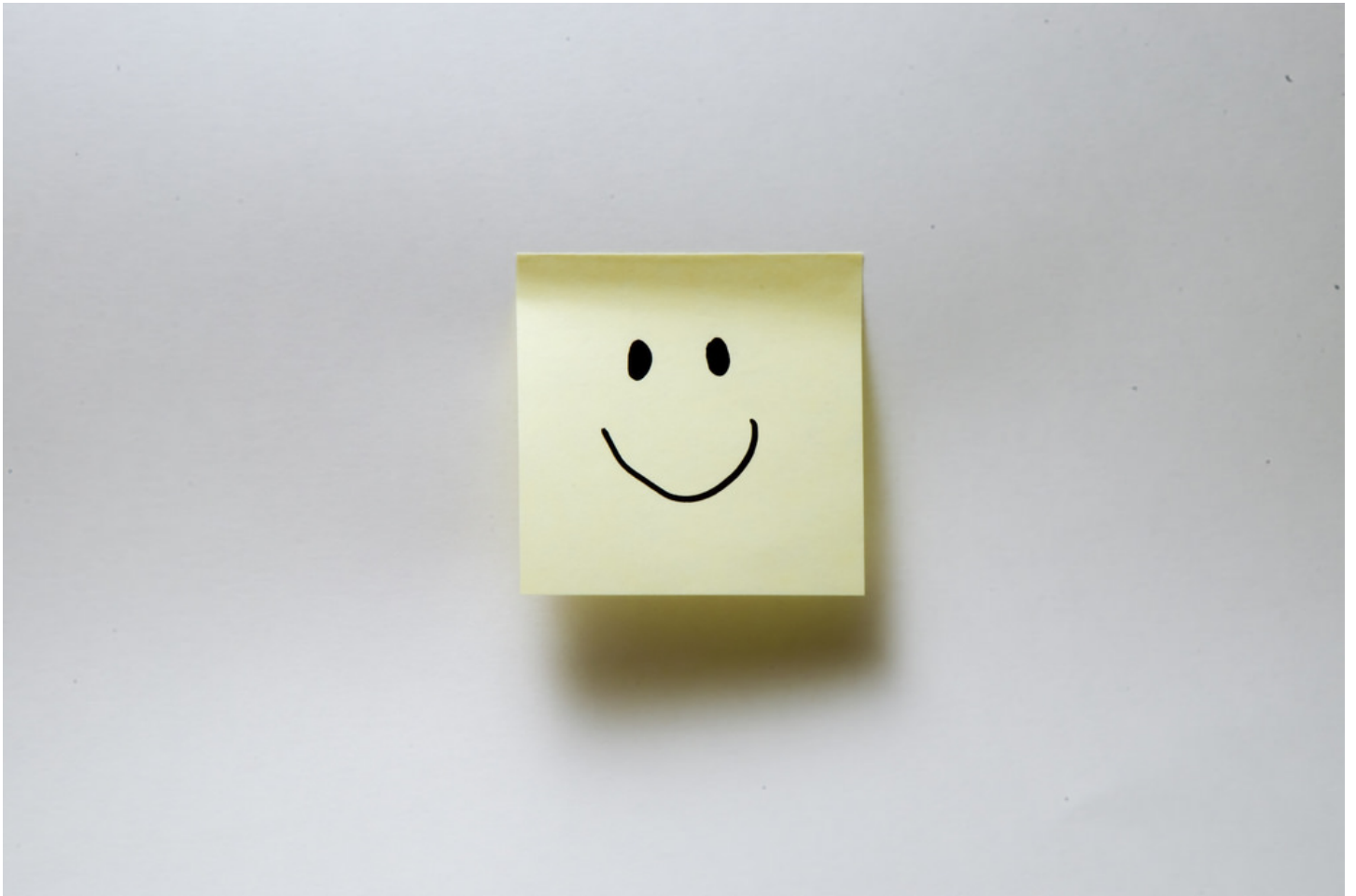
Natalie Portman.



# Mappa concettuale (APPRENDIMENTO)



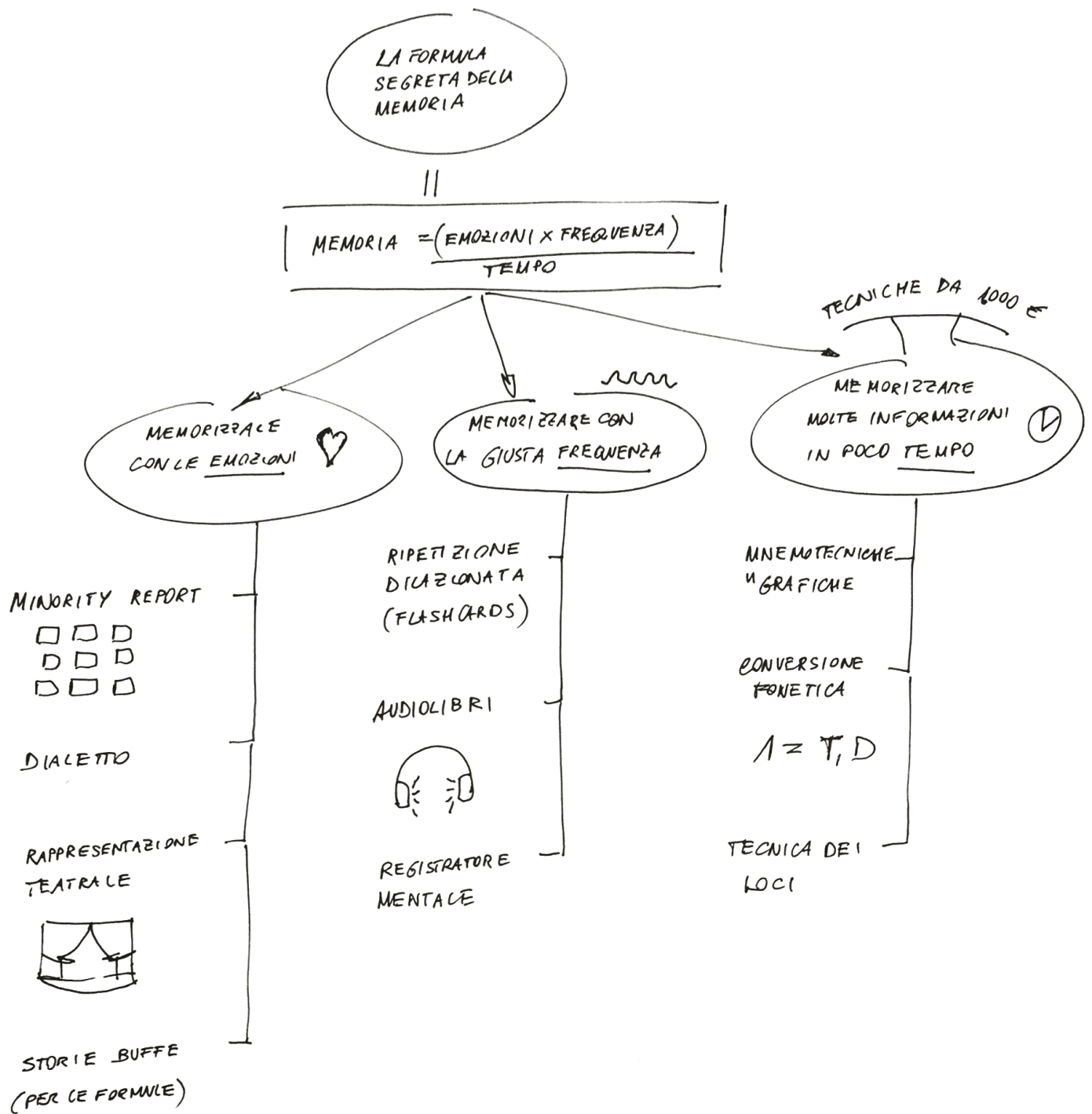
# 3. Memorizzazione



*"Ho sempre avuto **difficoltà a memorizzare** tre cose: i nomi, le facce e... merda! non riesco a ricordare quale fosse la terza!"*

Fred A. Allen.

# Mappa concettuale (MEMORIZZAZIONE)



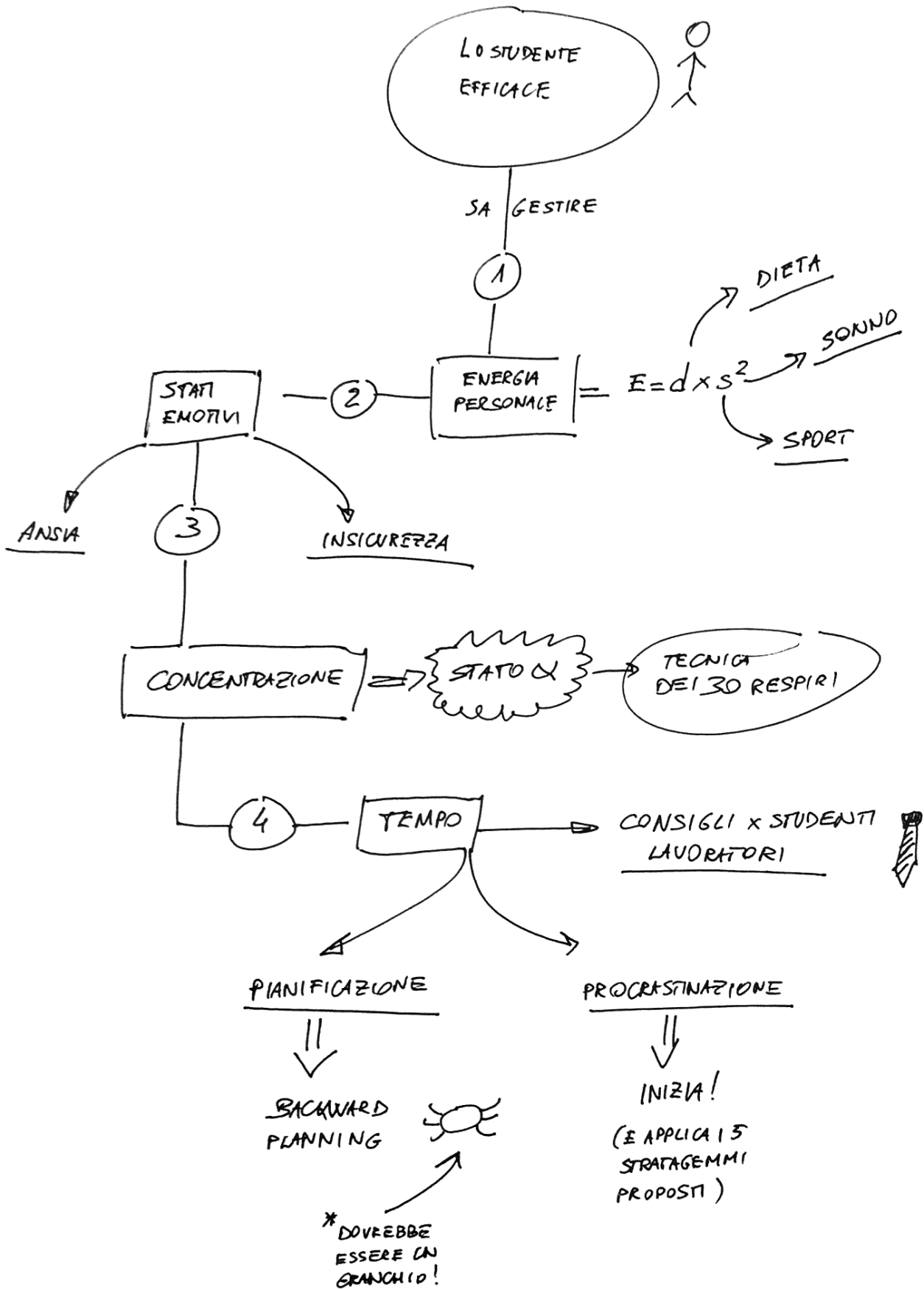
# 4. Organizzazione



*"Tutti sanno che non ci sono scorciatoie per arrivare in cima. Tutti sanno che bisogna scalare la montagna un passo alla volta. Ma... non tutti sanno che **esistono gli elicotteri!**"*

Anonimo.

# Mappa concettuale (ORGANIZZAZIONE)




# 'Nzomma?!

Cosa ne pensi? Mi auguro che *Introduzione, Sommario* e mappe concettuali delle 4 principali sezioni di **Studia meno, Studia meglio (Sm2)** ti abbiamo fornito un'idea *chiara* del percorso che ci aspetta.

Se hai deciso che è arrivato il momento di dare una **scossa al tuo percorso accademico**. Se sei stufo di **spezzarti la schiena sopra i libri** senza ottenere risultati. Se hai scelto di voler essere **l'artefice del tuo successo universitario**, Studia meno, Studia meglio ti aiuterà a realizzare questi obiettivi (da subito!).



**Lucia Gianotti** Ho comprato SM2 disperata, avevo perso la motivazione dopo aver fallito miseramente un esame, ho letto meno della metà ed ho passato l'esame, ho trovato il mio metodo di studio, devo ancora finire di leggerlo e mi domando chissà cosa farò quando l'avrò finito se con solo metà ho già migliorato del 100% il mio rendimento!

Unlike · Reply ·  3 · 14 hrs

Pronto a dare la *svolta*? Per scaricare la tua copia di **Studia meno, Studia meglio**, clicca il link arancione qui sotto e poi il pulsante “**Scarica Ora**”:

**[VOGLIO LA MIA COPIA DI Sm2 \(clicca qui\)](#)**