

Studia *meno*

Studia *meglio*

Sm^2 – Il metodo pratico per preparare il doppio degli esami in metà del tempo.



Andrea Giuliadori



Introduzione (ovvero cosa aspettarti da questa guida)

Ti sei mai chiesto cosa renda qualcuno **intelligente**?

Perché alcuni hanno successo nello studio, mentre altri falliscono miseramente? È solo una questione di talento naturale, forza di volontà o tecniche di studio efficaci?

Dare una **definizione di intelligenza** non è facile. Sono stati creati test per il calcolo del Quoziente Intellettivo (QI) e altri strambi esami. Personalmente non credo in una definizione *universale* di intelligenza: ci sono persone che si comportano intelligentemente in determinate situazioni (lo studio, il lavoro, etc.) e fanno un sacco di stupidaggini in altre (i legami affettivi, la salute, etc.).

In questa guida ti fornirò una definizione *pratica* di intelligenza legata allo studio e al successo in campo universitario.

Uno studente universitario si può definire *intelligente* se è in grado di soddisfare questi **3 requisiti** fondamentali:

1. Ha imparato ad **apprendere** rapidamente, mettendo a fuoco in poco tempo i concetti chiave.
2. È bravo a **memorizzare** efficacemente grandi quantità di informazioni.
3. Sa **organizzare** le sue risorse (informazioni, tempo, energia, etc.) per raggiungere i propri obiettivi accademici.

Ti ritrovi con questa definizione?

Bene... cosa puoi aspettarti allora da questa guida?!

Studia **meno** | Studia **meglio** (Sm^2 per gli amici) ha lo scopo di trasformarti in uno studente brillante (non *brillo*, mi raccomando!), ma soprattutto uno studente che sia in grado di ottenere **risultati concreti** in **tempi rapidi**.

Sì, sì Andre, tutto molto bello ed interessante... ma non mi hai ancora detto come credi di trasformarmi magicamente in uno studente di successo. Pensi di continuare con queste supercazzole o andiamo al sodo?!

Coerentemente con la definizione di "studente intelligente" che ti ho dato nella pagina precedente, ho deciso di organizzare la guida in **3 Sezioni**:



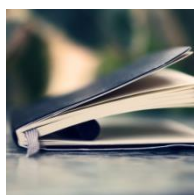
Apprendimento

Nella prima sezione ti svelerò i segreti dell'**apprendimento rapido**. Scoprirai un innovativo metodo integrato, che ti consentirà di assimilare qualsiasi informazione in maniera efficace. Per ogni fase di questo processo ti fornirò inoltre le migliori tecniche pratiche da sperimentare immediatamente grazie al "training book".



Memorizzazione

La seconda sezione è dedicata alle **tecniche di memorizzazione**. Non è un caso che la memorizzazione venga dopo l'apprendimento. Utilizzare le migliori mnemotecniche, senza aver capito un *ciuffolo* di quanto stiamo studiando, è inutile e dannoso. In questa sezione imparerai a memorizzare... *EfficaceMente*.



Organizzazione

Nella terza sezione ti insegnerò ad essere uno **studente efficace**. Avere successo all'Università significa infatti saper gestire il proprio *tempo*, la propria *motivazione* e la propria *energia*. In questa ultima parte della guida scoprirai i migliori stratagemmi per avere un libretto pieno di 30 e lode, senza distruggere la tua vita sociale! ;-)

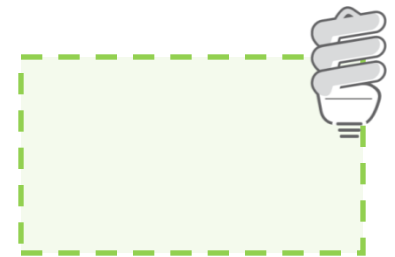
Questo approccio suddiviso in 3 fasi prende il nome di "**metodo AMO™**" e sono certo... lo *amerai* ;-)

In questa guida, non solo ti *parlerò* del **metodo AMO™**, ma te lo *farò applicare* ad ogni singola pagina, in modo tale che arrivato al termine della guida ne avrai già interiorizzato i principi base. Quando si parla di apprendimento rapido (e non solo) sono convinto che non sia sufficiente *predicare bene*, ma sia indispensabile anche *razzolare bene*.

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

1. Teoria. Per *apprendere* devi innanzitutto *comprendere*. Ogni volta che ti proporrò una strategia cercherò di spiegarti quali sono le motivazioni scientifiche e/o pratiche che ne giustificano l'efficacia. Tranquillo, farò di tutto per non annoiarti! Inoltre, per facilitarti nell'apprendimento, evidenzierò per te i concetti chiave di ogni paragrafo utilizzando un quadratino arancione con scritta in grassetto: **come questo.**

2. Flash. Sparsi qua e là all'interno della guida 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 riesci ad indovinare questi stratagemmi prima che compaia un quadratino verde.



3. Pratica. Che io sappia applicare certe tecniche è il minimo sindacale: l'obiettivo è che anche *TU* riesca ad applicarle. Al termine di ognuna delle 3 sezioni troverai un'ampia area dedicata ad esercizi, test e checklist in cui potrai mettere alla prova quanto appreso nei paragrafi precedenti. **NON** sottovalutare questa parte della guida.

4. Mappa. Prenderesti consigli su come smettere di fumare da un medico che fuma? Non credo. Un altro dei principi cardine del *metodo AMO™* sono le *mappe concettuali*: al termine di ogni sezione troverai una mappa che sintetizza in un unico schema i concetti chiave analizzati. Questo ti aiuterà a fissarli ancor meglio nella tua memoria.

Che te ne pare? Ok, prima di iniziare a far sul serio voglio raccontarti un po' di me e della mia carriera accademica... insomma, chi sono *io* per insegnarti certe cose?!

Chi sono *io* per darti lezioni?!



Quel tizio losco alla tua sinistra sono io, mi chiamo Andrea Giuliadori sono un ingegnere, sono nato e cresciuto tra le ridenti colline marchigiane (che poi non si sa che c'abbiano da ridere?!) e ora vivo a Milano, dove lavoro per una multinazionale della consulenza direzionale.

Nell'ottobre del 2008 ho fondato [EfficaceMente](#), oggi uno dei blog di riferimento in Italia per la Crescita Personale. Nel gennaio del 2012 ho pubblicato il mio primo corso digitale: [Start!](#) una guida pratica che ha aiutato migliaia di studenti (e non solo) a smettere di *procrastinare*.

A quanto pare, EfficaceMente e le sue guide sono diventate un punto di riferimento, non solo per gli appassionati di crescita personale, ma anche per gli **studenti universitari** italiani. Tra gli articoli più letti del Blog ci sono infatti titoli come: "[Un metodo di studio efficace](#)", "[Come memorizzare un libro di 200 pagine in 40 minuti](#)", "[Procrastinare: 7 modi per smettere](#)". In generale, puoi trovare su EfficaceMente centinaia di articoli per migliorarti, non solo come studente, ma come persona a tutto tondo (no, non ho detto *tonto*!).

Quindi, fammi capire... tu Andre saresti una specie di guru "Niu Eig"?! Te lo dico subito, a me queste cose proprio non piacciono, le considero delle emerite minchiate!

Se hai letto i miei articoli, avrai capito che sono una persona molto pratica e diretta. In questa guida non troverai nessuna *psico-cazzata*, ma solo tecniche scientificamente provate e che ho sperimentato sulla mia pelle, riuscendo a:

laurearmi in **Ingegneria in 58 mesi** con il **massimo dei voti**, godendomi appieno la **vita universitaria** fuori sede.

Ah! T'ho beccato Andre! Allora sei il classico secchioncello! Una specie di Leopardi de noatri, 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 questa guida!

Per affrontare con successo l'università quello di cui hai davvero bisogno è un **metodo**.

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 2 piccole certezze dalla mia parte: la "tigna" di voler riuscire e l'incrollabile *forza di volontà* 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 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*.

Studia meno, Studia meglio ti propone una **metodologia unica**, che integra tutte e sole quelle tecniche e quegli stratagemmi che mi hanno dato i risultati più sorprendenti e sono certo rivoluzioneranno anche il tuo percorso accademico.

Che ne dici di dare una sbirciatina al sommario per capire meglio di cosa *diamine* stiamo parlando?

SOMMARIO (cliccabile) parte 1

1. APPRENDERE

1.1 Cervello: se sai come funziona impari a farlo funzionare

Neuroni, Dendriti, Assone e Sinapsi
Apprendere è naturale, ma devi fare pratica
I 4 ingredienti dell'apprendimento efficace

1.2 Non tutte le informazioni nascono uguali

Fatti
Istruzioni
Concetti

1.3 Le fasi dell'apprendimento

Il tuo problema non è la memoria
Il processo di apprendimento

1.4 Acquisizione

Ascolto: come evitare di romperti le balle a lezione!
Come prende appunti un ninja dell'apprendimento
Lettura veloce

1.5 Elaborazione

Impari con occhi, orecchie, mani o a cu*o?!
Immaginare con i sensi
Una similitudine ti salverà... l'esame
No schemi? No party!

1.6 Assimilazione

Approfondimenti: su, giù e di lato!
Applicazioni pratiche
Il potere dell'insegnamento
Training Book: chi non pratica non radica!
Mappa concettuale della 1° sezione

8

11

11

13

15

21

23

24

25

27

27

29

31

33

41

50

63

64

66

71

75

85

86

90

91

97

105

2. MEMORIZZARE

106

2.1 La formula segreta della memoria

Il potere delle emozioni
L'importanza della frequenza
Quando memorizzare è una questione di tempo

2.2 Ricordare con le emozioni

La tecnica Minority Report
Ripetere come fossi tuo nonno
La rappresentazione teatrale

2.3 Repetita iuvant

La ripetizione dilazionata ed il metodo flashcards
Crea i tuoi audiolibri
Il registratore mentale

2.4 Le tecniche da 1.000€

Giocare con le immagini
Numeri o suoni?!
Quel vecchio volpone di Cicerone

2.5 Come memorizzare un libro di 200 pg in 40' (ma sul serio!)

2.6 Un metodo di studio cucito su misura

The Matrix
Training Book: chi non pratica non radica!
Mappa concettuale della 2° sezione

109

111

113

114

117

118

121

123

125

126

130

132

135

136

141

146

149

153

154

166

174

(to be continued: vai alla prossima pagina...)

SOMMARIO (cliccabile) parte 2

3. ORGANIZZARE 175

- 3.1 E = ds² (L'equazione segreta dell'Energia) 178**
 - La formula di Einstein che non ti hanno insegnato 179
 - Tu sei quello che mangi: i 5 migliori "diet hacks" 181
 - Pratica un "rigoroso e quotidiano" esercizio fisico 186
 - Chi dorme... piglia esami 191
- 3.2 Come avere la concentrazione di un monaco zen 196**
 - Per concentrarti devi surfare l'onda (cerebrale) giusta 197
 - La tecnica del mandarino 202
- 3.3 Vuoi essere un ninja dell'apprendimento? Devi avere 2 "P" grandi così! 204**
 - Chi non pianifica, non passa 205
 - Smettila di procrastinare 213
 - Training Book: chi non pratica non radica! 220**
 - Mappa concettuale della 3° sezione 228**

CONCLUSIONI 229

- Credits 230

1 APPRENDERE

"Apprendere come apprendere è l'abilità più importante per avere successo nella vita. Per ottenere i migliori risultati devi imparare a dosare impegno, tempo ed energia. Questo significa che meno lavoro inutile fai nello studio e più successo avrai. Il segreto dell'apprendimento rapido è concentrarsi su ciò che funziona davvero. Fare le cose sbagliate con maggiore intensità difficilmente migliorerà la tua situazione."

Tony Buzan.



1.5 Elaborazione

Tutte le tecniche di acquisizione che ti ho suggerito non servono a nulla se non elabori le informazioni. Infatti...

Senza elaborazione non c'è comprensione.

Puoi registrare con il tuo iPhone l'intera lezione del Prof. ripeterla a memoria fino alla nausea e ti assicuro che rischi comunque di essere bocciato clamorosamente. Se infatti il Prof. decide di farti una domanda che richieda un minimo di ragionamento, tu sarai completamente perso.

Per creare e consolidare le strutture neuronali, che sono alla base delle nuove conoscenze che stai acquisendo, devi necessariamente elaborare le informazioni.

L'elaborazione è l'essenza dell'apprendimento: è in questa fase che il tuo cervello assorbe realmente i nuovi concetti, li collega tra loro e con le tue conoscenze pregresse, li affina e li fa propri.

Inutile tergiversare oltre: voglio proporti da subito le migliori strategie che puoi utilizzare per *elaborare* le informazioni apprese a lezione o lette sui libri di testo. Ma prima dobbiamo parlare di **stili di apprendimento**.

Impari con occhi, orecchie, mani o semplicemente studi con il cu*o?!

Numerosi studi¹ hanno dimostrato come l'apprendimento sia tanto più efficace quanto più le informazioni sono presentate coerentemente allo stile di apprendimento dello studente.

Problemino! Il Prof. (generalmente) se ne fo**e del tuo stile di apprendimento e ti presenta le lezioni come più gli aggrada. Che fare?

Le strategie proposte in questo capitolo sono pensate per le diverse tipologie di informazioni (ricordi l'acronimo FIC...? Fatti, Concetti, Istruzioni), ma anche per i diversi stili di apprendimento.

Prima di tutto dobbiamo capire qual è il tuo stile di apprendimento. Secondo il **modello sensoriale VAK**, ideato da Neil Fleming, possiamo individuare 3 principali stili di apprendimento:

¹ Miller P. (2001), Learning Styles: The Multimedia of the Mind. Research Report.

1. **Visivo.** Ricordi ciò che vedi. Questo stile prevede inoltre 2 sottocategorie: il visivo verbale e il visivo non-verbale. Nel primo caso impari meglio leggendo; nel secondo hai una preferenza per figure, diagrammi, schemi, etc.



2. **Auditivo.** Impari ciò che ascolti. Ti capita spesso di leggere e ripetere ad alta voce e più di una volta hai registrato e riascoltato le lezioni in aula. Dai il tuo meglio negli esami orali e gli scritti ti mettono spesso in difficoltà.



3. **Cinestesico.** Impari ciò che metti in pratica. A lezione è come se avessi le "formelle al culo", non riesci a stare immobile per troppo tempo: hai bisogno di essere in movimento, di fare esercizi e prendere appunti.



È importante sottolineare che ognuno di noi utilizza un *mix* di questi canali sensoriali, con una naturale preferenza per uno in particolare. Sono certo che tu abbia già indovinato il tuo stile di apprendimento

predominante, ma per non farci mancare niente, ho deciso di inserire nell'eserciziario di questo capitolo un test sul modello VAK.

Come ti ho anticipato, capire *cosa* studi (il tipo di informazione) e *come* apprendi (il tuo stile) è di fondamentale importanza per adottare il metodo di studio più efficace per te.

Ti presenterò ora le migliori tecniche di elaborazione, indicandoti di volta in volta a quali informazioni e a quali stili di apprendimento si adattano meglio.

Immaginare con i sensi

Partiamo con una tecnica "trasversale", che coinvolge più sensi e ben si adatta ai diversi *stili di apprendimento*.

L'**immaginazione** è la prima forma di elaborazione messa in atto dal nostro cervello. Ogni volta che creiamo immagini, suoni, odori, etc. nella nostra mente, di fatto stiamo rielaborando le informazioni, andando a consolidare quelle strutture neuronali (dendriti), che sono alla base dell'apprendimento.

La tecnica dell'immaginazione è particolarmente immediata e può essere applicata sia a lezione (senza perdersi troppo) sia durante lo studio.

Impara ad utilizzare la tua *immaginazione* per "visualizzare" i concetti più complessi e... BOOOM! L'apprendimento sarà per te un gioco da ragazzi.

Ecco un "protocollo di applicazione" da mettere in pratica per non perderti tra le tue *seghe mentali*;-)

- Dopo aver finito di leggere un paragrafo o al termine delle lezioni, riprendi i concetti chiave che sono stati discussi. **Scegli quello più ostico.**
- Inizia associando un'**immagine** al concetto. Che colore ha? Che forma ha? Quali sono le sue dimensioni? In che ambiente è immerso? È fermo o è in movimento?
- Ora associa un **suono** al tuo concetto. È rumoroso o silenzioso? I suoni sono alti o bassi? Da che direzione arrivano?
- Infine utilizza il **tatto**. Come sarebbe il tuo concetto se lo sfiorassi con i polpastrelli? Liscio o ruvido? Caldo o freddo?

Non è difficile vero?

Come avrai capito, la tecnica dell'*immaginazione sensoriale* si applica alla terza categoria di informazioni: i concetti. Più specificatamente ai **concetti concreti** (pensa a materie legate alla medicina, alla biologia ed in generale alle scienze naturali).

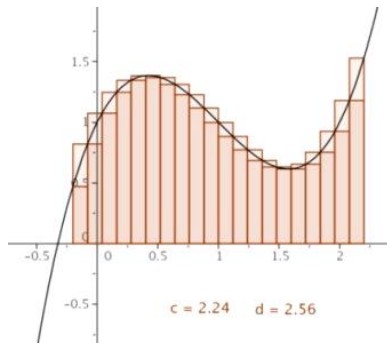
Tuttavia, l'immaginazione sensoriale, con un piccolo sforzo, può essere applicata anche ai concetti astratti; anzi, proprio questo sforzo di... *immaginazione* può garantirti un apprendimento più efficace.

Vediamo un esempio? L'**integrale nell'analisi matematica!** (Sì, ti ho visto sbiancare!)

Probabilmente, la prima volta che hai sentito parlare di integrale è stato vedendo un *geroglifico* di questo tipo $\int_a^b f(x)dx$ scritto alla lavagna; e a questo punto il tuo cervello si è spento!

Che ne dici di applicare la nostra prima tecnica di elaborazione per capire finalmente cosa min**ia sia questo integrale?

1. Primo passo: associamo un'**immagine** a quel geroglifico scritto alla lavagna! Un integrale può essere *immaginato* come l'area che sottende una funzione; ovvero come la somma delle aree di tanti rettangolini che riempiono lo spazio tra la curva della nostra funzione e l'asse.



2. Secondo passo: associamo un **suono** al nostro integrale. Azz... qui la cosa si complica! ;-) Qual è il primo suono che ti viene in mente pensando ad un'area, magari ad un'area da riempire? A me viene in mente un suono che dai toni bassi va sempre più velocemente verso toni acuti.
3. Terzo ed ultimo passo: associamo una **sensazione tattile** al nostro integrale. Li vedi tutti quei rettangolini rossi? Immagina di passarci la tua mano sopra: inizialmente sono appuntiti, ma man mano che l'integrale si adatta all'area della

nostra funzione, la superficie è sempre più liscia e sinuosa. Fatto!

FLASH - Hai notato come negli ultimi paragrafi abbia cercato di stimolare l'attenzione del lettore facendo leva sui diversi stili di apprendimento? Ho utilizzato immagini, riportato parole onomatopeiche (boom!), e movimentato la lettura con bullet point ed elenchi numerati per i lettori cinestesici.



Il processo di *immaginazione sensoriale* può apparire inizialmente laborioso, ma come per le altre tecniche richiede semplicemente un po' di pratica. Ricorda inoltre che per centinaia di migliaia di anni l'uomo è stato abituato a relazionarsi con la realtà attraverso i propri sensi. Apprendere facendo leva su di essi è una modalità profondamente radicata nella nostra mente.

Parliamo ora del potere delle similitudini.

Una similitudine ti salverà... l'esame

"La fiducia è come una gomma da cancellare. Si riduce ad ogni errore."

Anonimo.

L'aforisma che ho appena utilizzato è un ottimo esempio di **similitudine**. Una similitudine è una figura retorica che mette a confronto due elementi che possiedono una o più caratteristiche in comune.

Se segui EfficaceMente, sai bene che le similitudini sono una mia fissa. Quello che forse non sai è che lo sono diventate proprio durante la preparazione dei miei esami alla facoltà di ingegneria.

Le similitudini sono un'eccezionale strumento di elaborazione e apprendimento delle informazioni, con particolare riferimento ai **concetti astratti** e alle **istruzioni**. Si adattano inoltre allo stile di apprendimento **visivo** ed **auditivo**.

Ma perché le similitudini sono così *efficaci*?

Questa figura retorica ti costringe ad identificare le caratteristiche chiave di un concetto o di un modello, ti

obbliga ad eliminare tutta la spazzatura che circonda un'idea per ridurla alla sua essenzialità che può così essere confrontata con altre realtà.

Non solo. Le similitudini ti permettono di collegare concetti nuovi ad idee a te familiari, ovvero idee che hai già appreso in passato e le cui strutture neurali sono ben consolidate nel tuo cervello.

Immagina ad esempio di dover preparare un esame di organizzazione aziendale, in cui si parla dei diversi modelli organizzativi. Un'ottima strategia è quella di associare ai diversi modelli una similitudine che ti aiuti sia nella comprensione, sia nella memorizzazione:

- Nei primi modelli ideati dagli economisti le organizzazioni assomigliavano a delle **macchine** (scuole organizzative classiche e burocratiche).
- Successivamente le organizzazioni si sono trasformate in **organismi** (scuola delle relazioni umane, il modello socio-tecnico, etc).
- Infine le organizzazioni sono state paragonate a **cervelli** (il modello decisionale di Simon, le learning organization, etc).

Inizialmente è difficile costruire metafore e similitudini efficaci, ma con la pratica trovare nessi nascosti tra nuovi concetti complessi e la realtà quotidiana diventa sempre più semplice. Che ne dici di vedere qualche trucco per semplificarti il lavoro?

- Come per l'immaginazione sensoriale dobbiamo innanzitutto **individuare il concetto** che intendiamo apprendere e memorizzare con il metodo delle similitudini.
- Il passo successivo consiste nell'individuare le **caratteristiche chiave** del concetto o processo che stiamo analizzando (ricordi? La tecnica delle similitudini si applica bene a *concetti astratti e istruzioni*). Prendiamo l'aforisma all'inizio del paragrafo: la fiducia si conquista lentamente e si perde velocemente, una volta persa è quasi impossibile riconquistarla, quando viene tradita difficilmente la relazione torna al suo stato originale, generalmente non le si dà importanza a meno che non sia violata etc. Insomma, fai un elenco di tutte le peculiarità del concetto/processo che vuoi studiare. Questo passaggio è fondamentale.

- Infine, inizia a pensare ad **elementi della tua quotidianità** che hanno caratteristiche simili a una o più di quelle che hai identificato in precedenza. Riprendendo l'esempio della fiducia, oltre ad essere simile ad una gomma per cancellare, a cos'altro somiglia? Magari ad uno specchio che una volta rotto non può più essere aggiustato, o alla gravità, di cui ti accorgi solo quando è assente. Le possibilità sono infinite.

Dai che non è così difficile! Mi raccomando, utilizza le congiunzioni "così come", "alla stregua di", etc. per far scattare la giusta similitudine nella tua mente.

FLASH - Hai indovinato la metafora che ho utilizzato in questa guida per descrivere un metodo di studio veloce, efficace ed infallibile? Esatto! Il **ninja dell'apprendimento**.

Ps. le similitudini ti sono utili non solo nella fase di apprendimento, ma anche durante gli esami orali. Se riesci a sorprendere il Prof. con una brillante similitudine, sei a cavallo. Certo... non devi esagerare! Usale con cautela!

No schemi? No party!

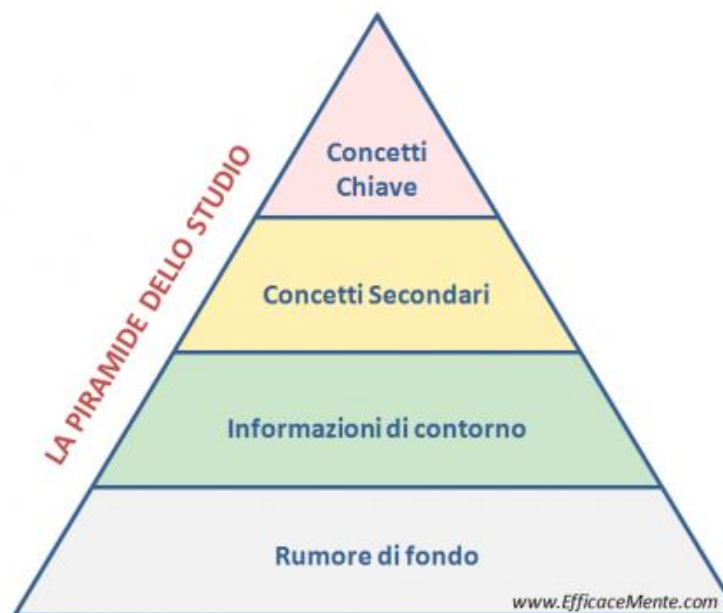
Gli *schemi* rappresentano la tecnica per antonomasia di rielaborazione delle informazioni. Per dare una rappresentazione grafica alle informazioni che apprendi devi necessariamente rielaborarle. Come vedremo tale rielaborazione non solo ti permette di accelerare la fase di apprendimento, ma si dimostra essenziale anche nella *memorizzazione* del materiale.

Gli schemi sono uno strumento molto flessibile che può essere impiegato in esami differenti e dalla maggioranza degli studenti; tuttavia il loro utilizzo si addice particolarmente a chi ha uno stile di apprendimento **visivo** (non verbale) e/o **cinestesico**. **Fatti, concetti ed istruzioni**: tutte le principali tipologie di informazioni possono essere schematizzate.

Nel paragrafo dedicato agli appunti abbiamo visto un sistema di *notetaking* basato su una precisa struttura grafica: la "schematizzazione" degli appunti rappresenta la prima applicazione di questo metodo. In questo paragrafo ti voglio presentare due metodi complementari, particolarmente efficaci per applicare la tecnica di rielaborazione delle informazioni basata sugli schemi.

La piramide dello studio

Qualsiasi testo universitario, libro ed in generale contenuto informativo ha una precisa struttura, che richiama le piramidi degli antichi egizi, la possiamo definire la **piramide dello studio**:



Nella piramide dello studio possiamo individuare 4 tipologie di informazioni:

1. **I concetti chiave.** Sono in cima alla piramide e rappresentano in assoluto le informazioni più importanti da studiare e memorizzare. Generalmente sono pochi e facilmente individuabili. Se non sei in grado di ricordarli difficilmente otterrai un 18.
2. **I concetti secondari.** Vengono subito dopo i concetti chiave e servono generalmente ad approfondirli, aggiungendo elementi rilevanti ma non essenziali per la loro comprensione. Questi concetti vanno studiati con attenzione, perché servono a dare corpo e sostanza ai concetti chiave.
3. **Le informazioni di contorno.** Arricchiscono la trattazione dei diversi argomenti; in alcuni casi sono esempi o casi di studio che servono a fissare meglio i concetti chiave ed i concetti secondari. Sono questi che ti garantiscono il 30 e lode.
4. **Il rumore di fondo.** Sono informazioni duplicate, ripetizioni o semplici giri di parole. Fanno "volume" e non servono ad una cippa lippa! Motivo per cui sono sul gradino più basso della nostra piramide.

Che si tratti di studio, lavoro o passione, sappi che qualsiasi contenuto informativo segue, bene o male, questa struttura. Anzi, più la struttura è messa in evidenza dall'autore, più sarà facilitato il tuo apprendimento.

FLASH – Indovina un po' come è stata costruita questa guida?! Pensa a ciò che hai letto finora: i titoli dei capitoli rappresentano i concetti chiave (come funziona il cervello, le diverse tipologie di informazioni e le fasi dell'apprendimento); le tecniche proposte nei singoli capitoli sono i concetti secondari (es. la tecnica delle similitudini); gli esempi ed i flash sono le informazioni di contorno; le cazzate che sparo di tanto in tanto per tenerti sveglio fanno parte del rumore di fondo!



Ti è chiaro il concetto di piramide dello studio?

Bene, allora ogni volta che ti trovi davanti ad un libro di testo, identifica immediatamente le diverse tipologie di informazioni ed agisci di conseguenza, nello specifico:

- **Individua i concetti chiave e secondari.** La piramide di studio non serve a nulla se non sei in grado di individuare rapidamente concetti chiave e concetti secondari, ma fortunatamente c'è una soluzione anche per questo. I concetti chiave si trovano spesso nei titoli dei capitoli e delle sotto-sezioni; un ottimo posto da cui iniziare a cercare è l'indice del libro. Tra gli altri trucchetti per individuare i concetti chiave, ma soprattutto i concetti secondari, vi è quello di leggere il primo e l'ultimo paragrafo di una sezione, individuare le frasi con parole in **grassetto** o in *corsivo*, leggere l'intestazione degli elenchi puntati, etc.
- **Leggi le informazioni di contorno.** Aver individuato i concetti chiave ed i concetti secondari ti aiuterà a strutturare da subito le informazioni, facilitandone così la memorizzazione. Inoltre, una volta creati i "contenitori di riferimento" potrai facilmente riempirli con una semplice lettura delle informazioni di contorno, ovvero quelle informazioni che ti garantiranno il 30 e lode.
- **Applica tecniche di lettura veloce per il rumore di fondo.** Abbiamo infine il rumore di fondo che, come detto, è costituito da informazioni duplicate, ridondanti o semplicemente inutili. Il rumore di fondo si trova generalmente nei paragrafi centrali di una sezione o in sezioni secondarie di approfondimento. In questo caso, il mio consiglio è quello di (a) saltare a piè pari la lettura di queste parti o (2) se la cosa ti fa stare più tranquillo, applicare le *tecniche di lettura veloce* di cui abbiamo discusso nei paragrafi precedenti per scorrere rapidamente questo materiale. Ricordi quello che ti avevo detto? La lettura veloce non è "obbligatoria", ma piuttosto è uno strumento che va *tarato* sulla base della rilevanza delle informazioni che devi apprendere.

La piramide dello studio ti consente una schematizzazione veloce delle informazioni. Ma un vero ninja dell'apprendimento mira sempre all'eccellenza. Individuare i concetti primari e secondari non è sufficiente:

li apprendi davvero quando impari a riorganizzarli in mappe concettuali.

Le mappe concettuali

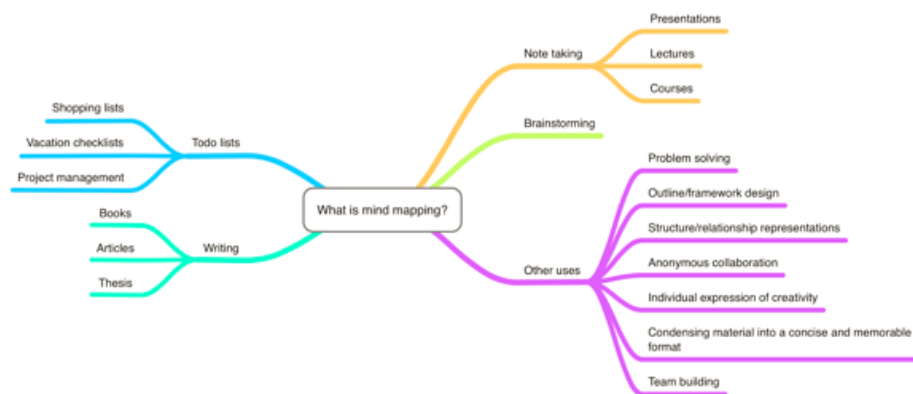
Scoprire ed applicare in modo consistente le mappe concettuali è stato senza dubbio un punto di svolta per i miei studi. Sono stato abbastanza fortunato da scoprire le mappe concettuali molto presto; durante le scuole medie per l'esattezza, quando un geniale professore di musica mi parlò per la prima volta di questo eccezionale strumento per migliorare il mio metodo di studio. *Da quel momento non ne ho fatto più a meno.*

Wikipedia le definisce nel seguente modo:

"Le mappe concettuali sono uno strumento grafico per rappresentare informazione e conoscenza, teorizzato da Joseph Novak, negli anni '70. Servono per rappresentare in un grafico le proprie conoscenze intorno ad un argomento secondo un principio cognitivo di tipo costruttivista, per cui ciascuno è autore del proprio percorso conoscitivo all'interno di un contesto, e mirano a contribuire alla realizzazione di apprendimento significativo, in grado cioè di modificare davvero le strutture cognitive del soggetto e contrapposto all'apprendimento meccanico, che si fonda sulla acquisizione mnemonica."

Non c'hai capito una sega vero? Come biasimarti! Vediamo di semplificare.

Una mappa concettuale non è altro che uno **schema grafico** attraverso cui *rielaborare* e *sintetizzare* una nuova materia di studio.



Ogni mappa concettuale ha **2 elementi** principali:

- I **nodi concettuali**. Sono i concetti primari e secondari e sono rappresentati da un'etichetta che ne identifica il significato.
- le **relazioni associative**. Sono le frecce che collegano i nodi concettuali e possono essere dotate anche esse di un'etichetta che spiega il collegamento tra i diversi concetti.

Ma perché le mappe concettuali sono così efficaci? Lascia che ti racconti una storiella (cos'è questa? Un'informazione di contorno: bravo!)

Nel corso di uno dei suoi esperimenti², lo psicologo canadese **Endel Tulving**, diede a due gruppi di studenti 100 schede con delle parole stampate su una facciata, chiedendo ad un gruppo di memorizzare le parole e all'altro di organizzarle secondo criteri logici. Al termine dell'esperimento, il gruppo che si era limitato ad organizzare logicamente le schede ottenne gli stessi risultati del gruppo che si era sforzato di memorizzarle.

Cosa ci insegna questo esperimento?

Punto primo: se ho messo il capitolo sull'apprendimento prima di quello sulla memorizzazione un motivo c'è!

Punto secondo: quando sei **coinvolto attivamente** nell'organizzare il tuo materiale di studio in una mappa concettuale, stai creando delle associazioni nel tuo cervello che ti permettono di apprendere ed imprimere gli argomenti nella tua memoria, senza doverti sforzare di ricordare.

² Tulvig E. (1972), Episodic and Semantic Memory, Journal of Organization of Memory, pp. 381-402, 1972.

Spero di averti convinto abbastanza sull'efficacia delle mappe concettuali. Eccoti allora 5 semplici passi per iniziare a costruire le *tue* mappe:

1. Scrivi un **concetto primario** al centro di una pagina e racchiudilo in un cerchio.
2. Intorno al concetto primario scrivi i **concetti secondari** e circondali con un cerchio.
3. Disegna le **linee** che collegano queste idee a quella centrale.
4. Scrivi degli **esempi**, dei **referimenti** o dei tuoi **ragionamenti** legati ai concetti secondari (puoi utilizzare le informazioni di contorno).
5. Non ricercare la perfezione, lascia che la parte intuitiva del tuo cervello decida per te, **scrivi** tutto quello che ti viene in mente e collegalo al resto.

Con le mappe concettuali concludiamo la seconda fase del processo di apprendimento, l'elaborazione. Passiamo alla terza ed ultima fase.

'Nzomma?!

Allora cosa ne pensi?

Questo è solo un breve estratto della guida, ma ritengo sia rappresentativo delle tipologie di informazioni che troverai all'interno della guida e di come ho deciso di presentarle affinché tu possa assimilarle al meglio. Negli altri capitoli troverai decine di strategie, esercizi pratici, test, checklist e mappe concettuali che ti aiuteranno ad assimilare le migliori tecniche oggi disponibili per *apprendere, memorizzare ed organizzare* il tuo studio.

Sono consapevole che **Studia meno, Studia meglio** sia un importante investimento per il tuo futuro. Per questo motivo ho scelto di darti in questo estratto, non un semplice "assaggio", ma **3 tecniche** di elaborazione delle informazioni che potrai utilizzare da subito, sia che tu decida di acquistare la guida o meno.

Mi è stato insegnato che prima di chieder *soldi*, si debba dimostrare di poter creare *valore*.

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 i **risultati** sperati e se hai scelto di voler essere l'artefice del tuo **successo** universitario, **Studia meno, Studia meglio** può aiutarti a realizzare questi obiettivi.

A te la scelta.

Per scaricare subito la tua copia di Studia meno, Studia meglio, vai alla pagina di acquisto e clicca il pulsante "Scarica Ora":

[PAGINA DI ACQUISTO \(clicca qui\)](#)