

*Paweł Sygnowski*

# Szybka nauka dla wytrwałych



**Jak skutecznie rozwiązać  
swoje problemy z nauką**

ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji ["Szybka nauka dla wytrwałych"](#)

## Darmowa publikacja dostarczona przez [JacekSztucki.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Paweł Sygnowski, rok 2008

Autor: Paweł Sygnowski

Tytuł: Szybka nauka dla wytrwałych

Data: 21.03.2011

Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u> .....	4
<u>TEST</u> .....	7
<u>TEST PAMIĘCIOWY numer 1</u> .....	7
<u>TEST PAMIĘCIOWY numer 2</u> .....	10
<u>TEST PAMIĘCIOWY numer 3</u> .....	12
<u>TEST PAMIĘCIOWY numer 4</u> .....	13
<u>WYNIK TESTU, CZYLI GDZIE JESTEŚ DZISIAJ?</u> .....	19
<u>UŚWIADOMIŁEŚ SOBIE WŁAŚNIE, ŻE.....</u>	20
<u>JAK SKORZYSTAĆ Z WIEDZY ZAWARTEJ W PEŁNEJ WERSJI EBOOKA?</u> .....	22

## Wstęp

Bez względu na to, gdzie jesteś i co robisz, w swojej pracy, w swoim wolnym czasie, zawsze i wszędzie używasz swojego mózgu. Czegokolwiek nie robisz, robisz, czy będziesz robić, zawsze potrzebujesz do tego w pełni sprawnego mózgu. Bez tego człowiek nie jest człowiekiem.

Sprawne funkcjonowanie naszego mózgu często utożsamiamy ze sprawną pamięcią. Nic dziwnego, gdyż już w starożytności czyniono identycznie. Większość z nas słyszała już po wielokroć o niesamowitych możliwościach samego człowieka, a zwłaszcza jego mózgu / umysłu. Przyjmuje się, że człowiek w czasie swojego życia wykorzystuje zaledwie ułamek swoich możliwości: 1%, 10% albo 15%. Nieważne, ile to jest dokładnie, ale ważne jest pytanie: **JAK TO WYGLĄDA U CIEBIE?**

Jak oceniasz swoją pamięć? Genialna, bardzo dobra, dobra, przeciętna, normalna, słaba, czy po prostu zła? Uważasz się za osobę ze sprawną i dobrą pamięcią, czy też niekiedy masz „drobne” kłopoty z pamiętaniem o pewnych rzeczach?

Twoja samoocena powinna się sprowadzić do ustalenia, czy masz jakiegokolwiek trudności z zapamiętywaniem, przetwarzaniem oraz przypominaniem sobie nowych informacji?

Czymkolwiek się zajmujesz, czy to w czasie pracy, czy poza nią, to zawsze i wszędzie potrzebujesz informacji. W końcu żyjemy w świecie informacji, więc obecnie wygrywa ten, kto posiada ich najwięcej i potrafi je odpowiednio wykorzystać.

Zbierając cały czas nowe informacje, trzeba sobie w pewnym momencie powiedzieć: dosyć, mam już ich wystarczająco dużo. Pora teraz je wykorzystać. Wtedy człowiek spostrzega, że potrzebuje ich coraz więcej oraz zaczyna rozumieć doskonale, że w świecie skomplikowanej i nieustannej zmiany, wczorajsze informacje dzisiaj już nie wystarczą. Trzeba ciągle zdobywać nowe, aby być na bieżąco.

Stojąc w obliczu ciągle rosnącej ilości informacji do przyswojenia, stajemy się bardzo łatwym celem dla tzw. zalewu informacji, czyli sytuacji, w której nie potrafimy z dostępnych nam danych wyselekcjonować tych, które są nam aktualnie potrzebne. Zwykle kończy się to w ten sposób, że przyswajamy kompletnie nieprzydatne nam informacje. Jest to zjawisko powszechne. Ale co będzie dalej? Prawo Moore'a będące wyznacznikiem epoki informacji, w której żyjemy, mówi, że ilość dostępnych informacji na świecie ulega podwojeniu co 18 miesięcy. Co to oznacza? Mniej więcej tyle, że w Twojej pracy za półtora roku będziesz potrzebował dwa razy więcej danych, aby normalnie pracować. Mniej więcej tyle, że będzie dwa razy więcej informacji do przyswojenia w dwa razy mniejszej ilości czasu.

W takiej sytuacji bardzo łatwo o chaos i zawrotną, bezmyślną gonitwę myśli w Twojej głowie, a to może oznaczać zawodową i często także prywatną klęskę.

Jakie jest rozwiązanie tego problemu? Rozwiązaniem tym jest umiejętność szybkiego czytania oraz znajomość technik zapamiętywania. Szybkie czytanie gwarantuje zdolność szybkiego i umiejętnego wyszukiwania potrzebnych informacji oraz szybkiego ich przyswajania, a znajomość technik zapamiętywania umożliwia trwałe zapamiętanie wszystkich tych informacji, które aktualnie są

lub mogą być Ci potrzebne oraz przypomnienie ich sobie w dowolnie wybranym momencie.

Umiejętność szybkiego czytania będziesz mógł zdobyć poprzez lekturę ebooka pt. „Szybkie czytanie dla wytrwałych” [<http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl>]. A znajomość technik zapamiętywania zdobędziesz korzystając z ebooka pt. „Szybka nauka dla wytrwałych” [<http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>].

## TEST

Zapraszam Cię teraz na mały eksperyment. Poniżej znajduje się proste ćwiczenie, które ma za zadanie uświadomić Ci, jak ważna i potrzebna w Twoim indywidualnym przypadku jest znajomość technik pamięciowych.

Zauważ, że w ciągu roku wychodzi na polskim rynku wydawniczym ponad 30 tysięcy nowych tytułów. Każdego dnia w Twoim kiosku pojawia się kilkanaście gazet z codziennymi, najnowszymi wiadomościami. Dodaj do tego wszystkie tygodniki, dwutygodniki, miesięczniki, a otrzymasz potężną dawkę informacji, które w większym lub mniejszym stopniu są Ci potrzebne do różnych rzeczy. **Czy jesteś w stanie to wszystko opanować, przyswoić i wykorzystać na własny użytek? Zaraz się przekonamy.**

### TEST PAMIĘCIOWY numer 1

Załóżmy, że wybierasz się na zakupy. Masz do kupienia kilka rzeczy. Zapisałeś je sobie w formie listy. Twoje zadanie to zapamiętać wszystkie przedmioty na liście w dokładnie takiej samej kolejności, w jakiej je zapisano. Możesz na to poświęcić maksymalnie kilka minut [2-3].

Na następnej stronie znajdziesz tę listę. Nie śpiesz się. Postaraj się zapamiętać ją najlepiej jak potrafisz.

## LISTA ZAKUPÓW

- MAKARON
  - ROWER
  - BANANY
- PROSZEK DO PIECZENIA
- BUTELKA CZERWONEGO WINA
- GŁÓWKA KAPUSTY PEKIŃSKIEJ
  - SZNURÓWKI
  - ADIDASY
  - SZALIK
- KREM DO GOLENIA

Zanotuj czas, jaki zajęło Ci zapamiętanie powyższej listy zakupów.  
Teraz zrób sobie 10-15-minutową przerwę i wróć do czytania.

=====



Po przerwie wypisz na czystej kartce papieru wszystkie zapamiętane elementy listy zakupów i porównaj ją z oryginałem. Sprawdź, czy Twoje odpowiedzi są poprawne czy nie oraz zanotuj, ilu udzieliłeś poprawnych odpowiedzi.

Obliczysz teraz [samodzielnie], ile jesteś w stanie zapamiętać elementów z 10-elementowej listy zakupów.

Zastosuj następujący wzór:

**Liczba udzielonych poprawnych odpowiedzi podzielona przez liczbę wszystkich możliwych odpowiedzi i pomnożona przez 100%.**

W naszym przypadku było 10 możliwych odpowiedzi. Jeśli napisałeś poprawnie np. tylko jeden element listy [sprawdź teraz swój uzyskany wynik], to stopień zapamiętania obliczymy następująco:  $1 \text{ [liczba poprawnych odpowiedzi]} : 10 \text{ [liczba możliwych odpowiedzi]} \times 100\% = 10\%$ .

To był pierwszy test. Nie zastanawiaj się teraz nad uzyskanym wynikiem, ale od razu przejdź do następnego.

## TEST PAMIĘCIOWY numer 2

Zasady podobne jak poprzednio. Poniżej znajdziesz pięć numerów telefonów do różnych osób. Twoje zadanie to zapamiętać wszystkie numery bez ich zapisywania w ciągu maks. 3 minut.

Na następnej stronie znajdziesz tę listę. Nie śpiesz się. Postaraj się zapamiętać ją najlepiej jak potrafisz.

### LISTA NUMERÓW

- 687 98 15 - MAMA
- 305 861 204 - LEKARZ
- 067 4218 55 49 - STEFAN
- 379 202 86 48 - SKLEP SPOŻYWCZY
- 854 2549 4558 - ŻONA

Teraz tylko z pamięci odpowiedź na następujące pytania:

- Podaj numer do Stefana.
- Do kogo należy numer: 305861204?
- Jaki jest telefon do sklepu spożywczego?
- Jaki jest telefon do mamy?
- A jaki jest telefon do Twojej żony?

Oblicz teraz procent poprawnych odpowiedzi. Zastosuj poniższy wzór:

**Liczba udzielonych poprawnych odpowiedzi podzielona przez liczbę wszystkich możliwych odpowiedzi i pomnożona przez 100%.**

To był właśnie drugi test. Nie zastanawiaj się teraz nad uzyskanym wynikiem, ale od razu przejdź do następnego.

## TEST PAMIĘCIOWY numer 3

Poniżej znajdziesz kilka dat. Spróbuj je zapamiętać.

- 972 - Bitwa pod Cedynią
- 10 czerwca 1525 - Hołd pruski
- 1504 - Sejm piotrkowski
- 18 września 1454 - Klęska pospolitego ruszenia pod Chojnicami

Teraz tylko z pamięci odpowiedź na następujące pytania:

- W którym roku miał miejsce pokój piotrkowski?
- Podaj dokładną datę hołdu pruskiego?
- Kiedy miała miejsce klęska pospolitego ruszenia pod Chojnicami?
- W którym roku odbyła się bitwa pod Cedynią?

Oblicz teraz procent poprawnych odpowiedzi. Zastosuj dobrze Ci już znany poniższy wzór:

**Liczba udzielonych poprawnych odpowiedzi podzielona przez liczbę wszystkich możliwych odpowiedzi i pomnożona przez 100%.**

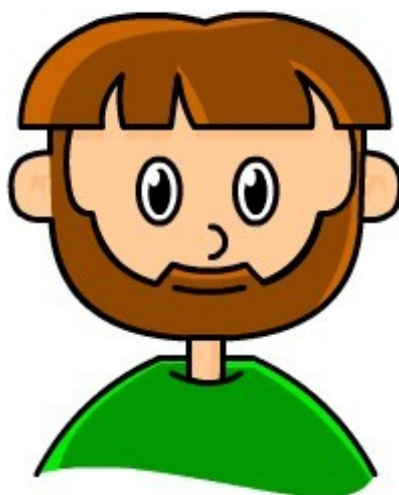
To był trzeci test. Nie zastanawiaj się teraz nad uzyskanym wynikiem, ale od razu przejdź do następnego.

## TEST PAMIĘCIOWY numer 4

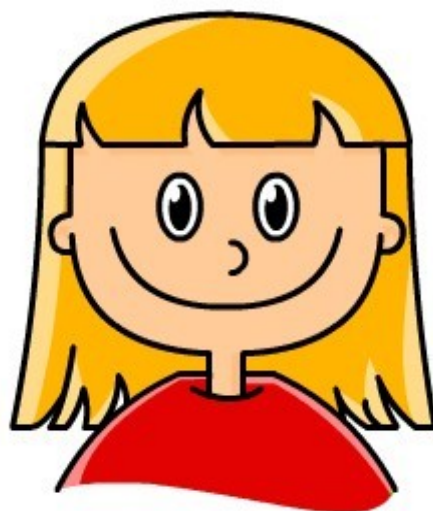
Poniżej znajdziesz 4 rysunki twarzy nieznanymi Ci osób.  
Zapamiętaj twarz każdej osoby oraz jej imię i nazwisko.



**PIOTR KASPERSKI**



**JACEK KOWALIK**



**MAŁGORZATA GŁOGOWSKA**



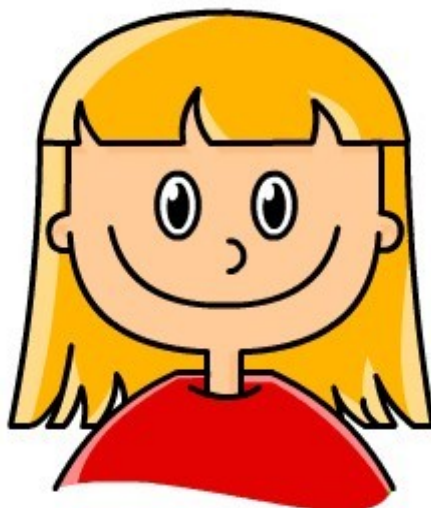
## MARIA BOCHENEK

*Źródło wszystkich rysunków: opracowanie własne.*



Teraz tylko z pamięci odpowiedź na następujące pytania:

- Opisz [własnymi słowami] jak wygląda JACEK KOWALIK?
- Czym różni się PIOTR KASPERKI od JACKA KOWALIKA?
- Kogo przedstawia ten rysunek?



- A kogo ten?



Oblicz teraz procent poprawnych odpowiedzi. Zastosuj dobrze Ci już znany poniższy wzór:

**Liczba udzielonych poprawnych odpowiedzi podzielona przez liczbę wszystkich możliwych odpowiedzi i pomnożona przez 100%.**

## WYNIK TESTU, czyli GDZIE JESTEŚ DZISIAJ?

We wszystkich 4 testach mogłeś uzyskać maks. 23 punkty [każda poprawna odpowiedź na pytanie testowe to 1 punkt]. Sprawdź teraz, jak prezentuje się Twój wynik na poniższej skali:

Liczba wszystkich poprawnych  
odpowiedzi:

Poniżej 9

9 - 11

12 - 14

15 - 17

18 - 19

20 - 21

22 - 23

Bardzo źle

Źle

Przeciętnie

Ponadprzeciętnie

Umiarkowanie dobrze

Dobrze

Bardzo dobrze

Jeżeli jesteś przeciętnym użytkownikiem swojego mózgu, to udzieliłeś ok. 9 poprawnych odpowiedzi na wszystkie 23 pytania testowe.

Teraz samodzielnie odpowiedź sobie na jedno, bardzo ważne pytanie:

Czy ze swoim wynikiem, a co za tym idzie ze swoimi aktualnymi umiejętnościami pamięciowymi, jesteś w stanie ogarnąć i przetrwać w jakiś sensowny sposób te wszystkie zalewające Cię informacje?

## UŚWIADOMIŁEŚ SOBIE WŁAŚNIE, ŻE...

Skoro doczytałeś do tego miejsca, to z pewnością zdajesz sobie już sprawę, jak ważna jest znajomość zasad, praw i technik używania własnej pamięci i wiesz także, że TY na razie tej umiejętności nie posiadasz. Z tego wyciągnąć można prosty wniosek, że chcesz to zmienić i to jak najszybciej. Chcesz i musisz.

Odpowiedz sobie na pytanie: czy ja naprawdę mogę zacząć używać swojej pamięci we właściwy sposób, to znaczy szybko i sprawnie?

Znam doskonale te rozterki. Skąd? Sam przechodziłem przez ten proces. Znalezienie pozytywnej odpowiedzi kosztowało mnie naprawdę dużo i to pod każdym względem. Jednak kiedy już miałem w garści tę odpowiedź, wszystko poszło gładko. Wiesz już, jaka to odpowiedź, prawda?

### JA TO ZROBIŁEM!

Jestem samoukiem. Moja wiedza na temat sposobów używania własnej pamięci pozwala mi racjonalnie wykorzystywać swój czas do nauki dokładnie tego, czego chcę oraz szybko przyswajając sobie te wiadomości, których aktualnie potrzebuję. Ten fakt pozwala mi być na bieżąco z najnowszymi informacjami i trendami, a ponadto daje mi możliwość wyboru czytanych tekstów, bo zawsze wiem, że mogę do czegoś wrócić i szybko przyswoić sobie jakieś informacje, jak tylko okaże się to dla mnie potrzebne. Dzięki temu nie daję się ogłupić zalewowi przypadkowych informacji.

## JAK TO ZROBIŁEM?

Jak to osiągnąłem? Bardzo prosto. Wytyczyłem sobie swój osobisty cel, jakim było poznanie wszelkich możliwych technik pamięciowych i zacząłem trenować. Mam na myśli taki sam trening, jak w sporcie. Dlaczego? Właściwe używanie własnego mózgu to umiejętność. A każda umiejętność ma to do siebie, że nie trenowana zanika. Z drugiej strony to właśnie z nią najlepiej sprawdza się stare powiedzenie, że trening czyni mistrza.

No dobrze, ale skoro trening, to muszą być i ćwiczenia. Tak, to prawda. Jakie ćwiczenia robiłem? Nie pierwsze lepsze, ale ściśle określony ich rodzaj, gdyż tylko to dawało mi rezultaty, jakich potrzebowałem.

Co powiesz na ebook wypełniony po brzegi tego typu ćwiczeniami? Co powiesz na publikację, która gwarantuje Ci wypracowanie sobie umiejętności szybkiej nauki na poziomie, który Twoje otoczenie uzna za mistrzostwo świata? Jeśli chcesz wiedzieć więcej to wejdź na <http://szybka-nauka.zlotemysli.pl/> i zacznij prawdziwy kurs szybkiej nauki.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących metod szybkiej nauki znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy



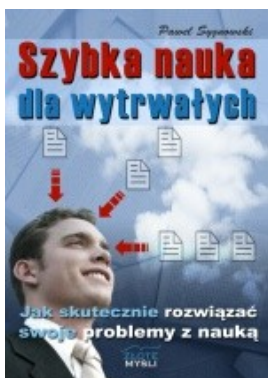
Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Szybka nauka dla wytrwałych - Paweł Sygnowski



**Poznaj skuteczne techniki pamięciowe, dzięki którym zapamiętasz bez trudu to, czego potrzebujesz do nauki, czy pracy**

Czy wiesz, że istnieją naukowo udokumentowane, łatwe w użyciu sposoby na zwiększenie sprawności pamięci, szybszą i łatwiejszą nauką? Teraz i Ty możesz je poznać, gdy przeczytasz e-booka pt. "[Szybka nauka dla wytrwałych](http://szybka-nauka.zlotemysli.pl)"

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://szybka-nauka.zlotemysli.pl>

*"Co do tej książki, to brak mi słów, no po prostu wymiata. Wiedza, którą powinien mieć każdy w zasięgu ręki. Po jej przestudiowaniu nie ma mowy o nieosiągniętym sukcesie, polecam gorąco."*

Kamil M. dwudziestolatek, student z Lublina

### Szybka nauka - praktyczne ćwiczenia - Paweł Sygnowski



**93 specjalne ćwiczenia, dzięki którym nauka nie będzie sprawiać Ci problemów**

Jak często zastanawiasz się, o ile efektywniej możesz się uczyć? Jak często myślisz, by wykorzystując nowoczesne techniki szybkiej nauki spędzać mniej czasu nad książkami mając jednocześnie lepsze rezultaty?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://szybka-nauka-cwiczenia.zlotemysli.pl>

Systematyczne ćwiczenia to najlepszy sposób na opanowanie metod szybkiej nauki i uzyskanie zdumiewających efektów

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)