

Snel surfen door dit document

op de computer

Klik in de **INHOUD** op een onderwerp naar keuze en weer terug door op het toetsenbord te klikken op **Home**.

op de tablet

Tik in de **INHOUD** op een onderwerp naar keuze. Door op een tekstpagina geheel bovenaan te tikken, kom je weer terug in de **INHOUD**.

INHOUD

Titelpagina.....	2
INLEIDING in de kunst van het studeren.....	3
Wat er in dit boek te leren valt	3
BREINVRIENDELIJK LEREN	5
De beperkingen van ons werkgeheugen.....	6
De valkuil van de herkenning.....	8
De snelheid van het vergeten	9
HERHAALPLANNEN.....	11
De organisatie van een herhaalplan.....	11
Het zelfstudie herhaalplan	13
LEERTECHNIEKEN	15
Een samenvatting maken	15
Een vragenlijst maken.....	17
BETER LEREN EN STUDEREN.....	18
De aanpak van je studie	18
Het leren voor een toets of een tentamen.....	18
Hoe wij denken, leren en vergeten: de theorie.....	19
DE WEG NAAR SUCCES	20
De kunst van het op tijd beginnen	20
Starten met de macht van tien.....	20
VOLLEDIGE INHOUDSOPGAVE	22

BETER LEREN STUDEREN

Titelpagina

**Naar grotere studievoordigheden en
betere studiegewoontes.**

Dat kan het best met de snelcursus van eenmaal twee uur,
maar zeker ook door zelfstudie met het:

STUDIEHULPBOEK

DE KUNST VAN HET STUDEREN

*voor studenten die colleges volgen en
volwassenen die een cursus volgen*

Door Will Brugman www.beterlerenstuderen.nl



drs. Will Brugman

Hieronder volgt een selectie uit het **STUDIEHULPBOEK
voor studenten en volwassenen**

INLEIDING in de kunst van het studeren

Hieronder volgt een korte beschrijving van de hoofdstukken.

Wat er in dit boek te leren valt

Hoofdstuk 1. BREINVRIENDELIJK LEREN

Wat hier volgt is bedoeld om je inzicht te geven, in hoe je beter en makkelijker zou kunnen leren en hoe je jezelf betere studiegewoontes eigen kunt maken.

Als je voor studie en werk nieuwe kennis wilt opdoen, is het ook handig om iets meer te weten over de manieren waarop je brein met informatie omgaat.

Je moet weten wat werkt en wat niet werkt.

Hoofdstuk 2. ONTHOUDEN EN VERGETEN

Als je inziet met welke snelheid jouw brein vergeet, wat het één keer heeft geleerd, ben je misschien bereid, om je te onderwerpen aan één van de uitgekende herhaalplannen.

Hoofdstuk 3. HERHAALPLANNEN

Dit is de beschrijving van vier herhaalplannen. De eerste drie vooral voor studenten, die colleges (zouden moeten) volgen. En dan een voor volwassenen, die een cursus volgen.

Hoofdstuk 4. LEERTECHNIEKEN

Hier worden technieken van het leren behandeld. Met name de vóór- en nadelen van elke leertechniek zijn daarbij van belang.

Hoofdstuk 5. BETER LEREN EN STUDEREN

Het is de kunst om 'verstandig' te studeren. Je krijgt hier belangrijke adviezen voor het voorbereiden en maken van schriftelijke toetsen.

Hoofdstuk 6. DE WEG NAAR SUCCES

Verrassende tips, over hoe je jezelf eerder aan het werk krijgt (tegen je uitstelgedrag).

Aanwijzingen om je concentratie te verbeteren en om je motivatie te versterken.

Hoofdstuk 7. TRAINING VAN JE ZELFDISCIPLINE

Hier leer je hoe je mentaal sterker kunt worden. Zodat je steeds beter de afspraken kunt nakomen. Afspraken die je hebt gemaakt, met jezelf (voornemens) en met anderen. Met slimme oefeningen om je gedrag te veranderen.

Hoofdstuk 8. BREINWERK

Je weet het nu allemaal wel, maar doe je het ook?

Waarschijnlijk wil je wel iets veranderen aan je *studeergedrag*.

De basis voor die gedragsverandering ligt natuurlijk in je brein.

Daarom gaan we eerst even dieper in op de werking van je hersenen.

De meest gegeven uitspraak van cursisten, die bij mij op cursus zijn geweest:

“Had ik dit alles maar eerder geweten, dan was ik veel sneller door mijn studie gekomen.”

BREINVRIENDELIJK LEREN

Het leren verloopt in twee stappen:

- **Kennismaking**

Dat gebeurt als je iets voor de allereerste keer hoort of leest.

- **Integratie**

Hiermee laat je de kennis die je al hebt van dat onderwerp aangroeien.

De *kennismaking* verbeter je, door een college actief te volgen, of bij zelfstudie, door zeer geconcentreerd te lezen.

Alles wat je na de *kennismaking* doet met die nieuwe informatie, zoals opgaven of werkstukken maken, discussiëren erover, practicum doen, draagt bij aan de *integratie* van deze leerstof. Activiteiten die integratie bevorderen vat ik verder samen onder de term *herhaling*.

Studeren is aandachtig kennismaken en planmatig herhalen.

De zelfwerkzaamheid van het brein

Je hersenen gaan soms hun eigen gang, ook als je er niet op let. Ook als je pauzeert of slaapt.

- Bijvoorbeeld je ziet iemand die je kent en je kunt niet op haar naam komen.....

Enkele minuten later, als je er niet meer aan denkt, schiet die naam je ineens weer te binnen.

- Je kunt niet verder met een moeilijke som?

De volgende morgen zie je opeens de oplossing.

Het werkt dus zó: Je weet iets niet meer.... Je gaat iets anders doen en intussen gaat een deel van je brein op zoek naar wat je bent vergeten. En ineens weet je het weer. Soms!

Dit inzicht kun je ook gebruiken bij het maken van toetsen.

De beperkingen van ons werkgeheugen

Het is buitengewoon goed om te weten, waardoor het leren soms zo moeizaam gaat.

Het ligt aan de manier waarop het brein werkt. Als je dat eenmaal weet, kun je er rekening mee houden.

We onderscheiden vier lastige storingen, die vaak in ons brein optreden en die niet te maken hebben met luiheid, onoplettendheid of gebrek aan intelligentie:

Verstopping, Verstikking, Afstoting, Uitdoving

Hieronder behandel ik alleen de laatste.

■ Uitdoving

Dit is de meest voorkomende hindernis bij het onthouden van informatie.

Als je iets hoort of ziet (leest), ontstaat er een klein zwak netwerkje tussen de hersencellen van het geheugen.

De informatie wordt vastgehecht aan iets dat je al kent. Maar het is heel zwak.

Als je nu doorgaat met luisteren of lezen, maakt de nieuwe informatie die jonge netwerkjes meteen weer stuk. Informatie die in een ononderbroken stroom je brein binnenkomt, kan door het geheugen nauwelijks worden verwerkt.

Je hebt vast al wel eens kennis mogen maken met de leden van een familie, of die van een sportclub. Je doet je best om bij de nieuwe gezichten de juiste namen te onthouden.

Dat lukt je niet:

De 2^{de} naam dooft de 1^{ste} uit,

de 3^{de} naam dooft de 2^{de} uit,

de 4^{de} naam dooft de 3^{de} uit.

Vanaf het derde leermoment wordt het grootste deel van de vorige twee leermomenten gewist.

Er blijft nog wel een restherinnering over, net genoeg om een gezicht te *herkennen*, wanneer je die persoon weer tegen komt. En soms een naam.

Op college bij een docent, die erg goed kan uitleggen, gaat het soms ook zo.

Je volgt de vloeiende stroom van woorden.

Je begrijpt (bijna) alles wel, dus de leerstof lijkt heel makkelijk.

Helaas zal je er weinig van onthouden.

Dat is de valkuil van uitdoving.

Want voordat je over deze stof een toets krijgt, zal je er bijna niet meer naar omkijken. Even overlezen en klaar. In de meeste gevallen zal het resultaat dan ernstig tegenvallen.

Bij de studie thuis hetzelfde probleem.

Je leest een tekst wel zeven keer. Je begrijpt alles wel, maar je kunt het niet onthouden:

De 2^{de} zin (of alinea) dooft de 1^{ste} uit..., de 3^{de} dooft de 2^{de} uit, enzovoorts.

Uitdoving is tegen te gaan door vragenderwijs te lezen.

Lees een alinea, stel jezelf een vraag daarover en wacht enkele seconden. Lees verder.

Conclusie

Nu je weet, dat je brein moeite heeft met de manier waarop informatie wordt aangeboden, kun je begrijpen, dat jouw matige resultaten niet (alleen) worden veroorzaakt door jouw geringe intelligentie, maar vooral door de onhandige wijze, waarop je de informatiestromen verwerkt.

Hier valt veel te verbeteren.

Je bent waarschijnlijk toch niet zo dom als je dacht.

ONTHOUDEN EN VERGETEN

Gebeurtenissen die je emotioneel raken, worden snel en stevig opgeslagen in je geheugen.

Dat komt vooral omdat je die ervaringen uren lang repeteert, door erover te praten en te denken.

Bij schoolse kennis heb je nauwelijks emoties (soms wel misschien een beetje afkeer).

Daarom moet je echt je best doen, om de nodige informatie goed in je geheugen op te slaan.

Het gaat niet vanzelf. Je moet er iets extra's voor doen.

Je moet *plannen* wanneer en hoe lang je de leerstof herhaalt.

Misschien was je als leerling niet zo gewend, om jezelf iets af te vragen.

Je keek wel rond in die leerstof, maar de opname van de informatie was tamelijk zwak.

Voor je prestaties op school was dat misschien wel voldoende, maar in het hogere onderwijs red je het niet meer met die oppervlakkige manier van studeren.

De gouden regel voor effectief studeren is:

Ga steeds "vragenderwijs" door de leerstof.

Dus niet alleen maar overlezen. De dagelijkse praktijk van het studeren vereist het toepassen van

leertechnieken, die zijn gebaseerd op het stellen van vragen.

De valkuil van de herkenning

Het herkennen van mensen die je vroeger kende, of van plaatsen waar je lang geleden bent geweest, kan heel leuk zijn.

Maar bij het herkennen van iets wat je eerder hebt bestudeerd, kun je in de val lopen.

Bij het overlezen van een tekst, die je al eens gelezen hebt, lijkt het, alsof je de inhoud al kent.

Je zegt inwendig: "Ja, ja, dat weet ik al."

Je *herkent* wel wat je leest, maar je *kent* het dan nog niet....

Het herkennen van leerstof, die je al eens hebt gezien, zal je brein lui maken.

Daarom is overlezen zo'n slechte leertechniek.

Bij het luisteren naar een leraar, die iets voor de zoveelste keer uitlegt, gaat het net zo.

Je aandacht verslapt en je integreert die kennis niet. Het komt niet binnen.

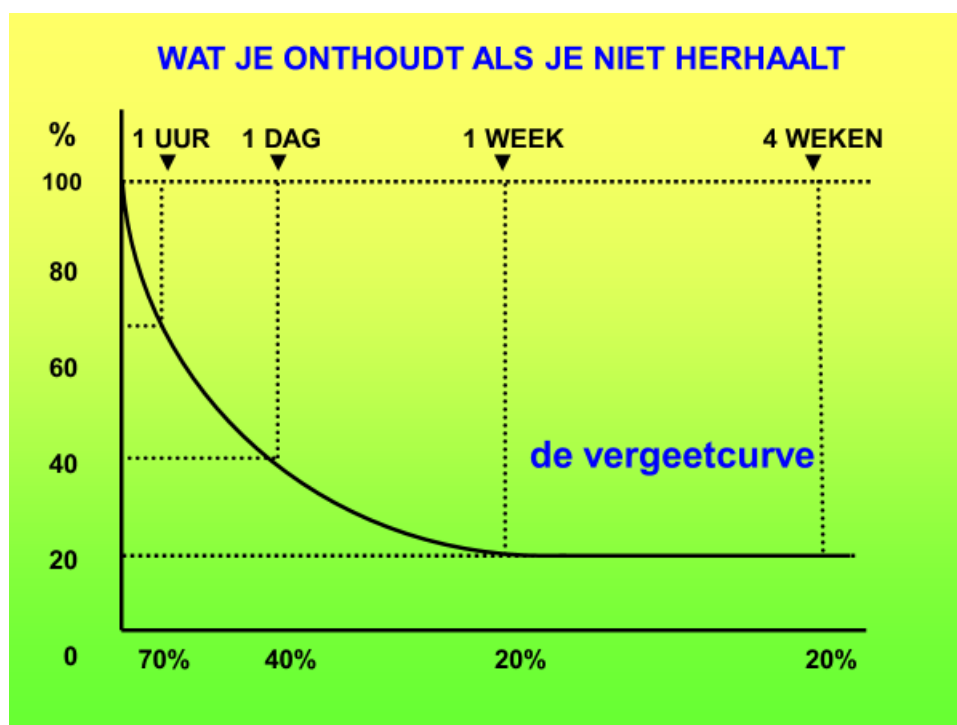
Voor het dagelijkse leven is herkenning wel voldoende. Daar kun je aardig mee functioneren.

Maar om goed te studeren, is het onthouden op herkenningsniveau veel te zwak.

De snelheid van het vergeten

Niemand leert iets perfect in één keer. *Je moet "leren in laagjes"*. Stel je hebt iets geheel nieuws uit het hoofd geleerd. Je kent dit dan voor 100%.

Dan ga je naar huis en het vergeten begint.



na een uur ben je 30% vergeten..... restkennis 70%

na een dag ben je 60% vergeten..... restkennis 40%

na een week ben je 80% vergeten..... restkennis 20%

Je houdt 20% over van wat je eenmaal goed hebt geleerd en dat zakt niet verder meer.

Deze restherinnering stelt ons wel in staat, om leerstof of situaties te herkennen.

Het ideale herhaalplan

Zoals nader wordt toegelicht in het **STUDIEHULPBOEK** kunnen we nu heel eenvoudig een ideaal herhaalplan afleiden. Zodat je de restkennis op 100% kunt houden.

Je zou heel efficiënt kunnen studeren, wanneer je alles wat je wilt leren herhaalt:

- na een uur
- na een dag
- na een week
- na vier weken.

Helaas is dat in de praktijk onuitvoerbaar.

Elke college-dag of lesdag komt er immers weer leerstof bij....

Hoe organiseer je dat?

HERHAALPLANNEN

Veel studenten volgen braaf de colleges, maar doen daarna erg weinig aan het bijhouden van de behandelde leerstof. Pas wanneer er een tentamen aankomt, beginnen zij echt te studeren. Helaas is deze eenmalige herhaling zelden genoeg om goede cijfers te scoren.

Zij laten hun kennis daardoor een heel eind wegzakken en moeten die op het laatste moment weer moeizaam opbouwen. Dat kost veel meer inspanning en tijd.

Bij andere volwassenen die cursussen volgen, zien we vaak hetzelfde gedrag.

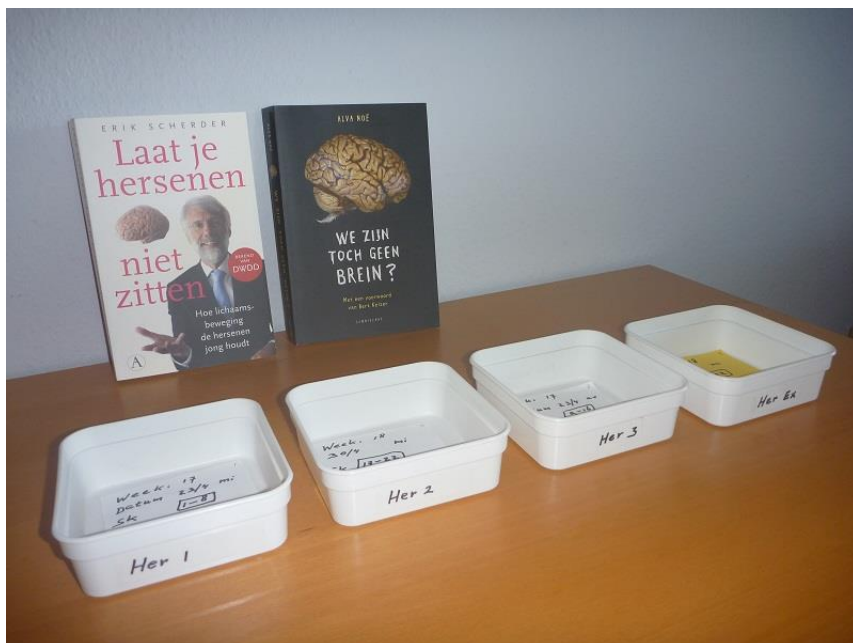
Iedereen die leert of studeert zal de dagelijkse praktijk van die studie echt moeten organiseren. Zij/hij zal een herhaalplan moeten maken, dat *het ideale herhaalplan* zo goed mogelijk benadert.

Je moet niet langer studeren, maar misschien wel vaker.

De organisatie van een herhaalplan

Ik maak in mijn cursus de werkwijze aanschouwelijk met

koelkastbakjes en memoblaadjes. (zie de afbeelding hieronder)



Zet "bakjes" klaar met opschriften:

Her 1 Her2 Her3 (of Her week) Her ex

Je noteert direct na elke les of college op een memoblaadje:

het vak, welke nieuwe leerstof is behandeld, de dag, de datum, het weeknummer, eventueel ook de opgaven die je hebt gemaakt, of die je aansluitend zou kunnen maken.

Dit memoblaadje doe je thuis direct in bakje Her 1.

De memoblaadjes verhuizen na elke bestudering (dus herhaling) van de daarop vermelde leerstof naar het volgende bakje.

Als je het principe van je herhaalplan goed hebt begrepen, kun je in plaats van bakjes ook voor opslag op de computer zorgen.

Er zijn vier herhaalplannen, die zijn afgeleid van het ideale herhaalplan:

Het cursus herhaalplan,

Het master herhaalplan,

Het college herhaalplan,

Het zelfstudie herhaalplan

Ik beschrijf hier alleen de laatste. (volgende pagina)

Het zelfstudie herhaalplan

Dit plan werkt goed voor iedereen, die geen colleges of lessen (meer) volgt, of die grote achterstanden heeft.

Plan per week de mogelijke dagdelen (van ongeveer twee uur). Soms moet je een half dagdeel gebruiken om een nieuw hoofdstuk te lezen: het leesuurkje.

Leesuurkje: Lees een nieuw hoofdstuk rustig door.

Dat is de "kennismaking".

Van korte hoofdstukken kun je er twee doorlezen en lange hoofdstukken kun je halveren.

Lees steeds zoveel, als je per volgend studiedagdeel naar verwachting kunt verwerken.

Noteer wat je hebt doorgelezen op een memoblaadje en leg dit in "bakje" Her 1

Eerste studiedagdeel:

Werk aan de leerstof uit Her 1

en verplaats het memoblaadje daarvan naar Her 2

Alle volgende studiedagdelen:

Werk eerst aan de leerstof uit Her 2.

en verplaats het memoblaadje daarvan naar Her week

Werk dan aan de leerstof uit Her 1

en verplaats het memoblaadje daarvan naar Her 2

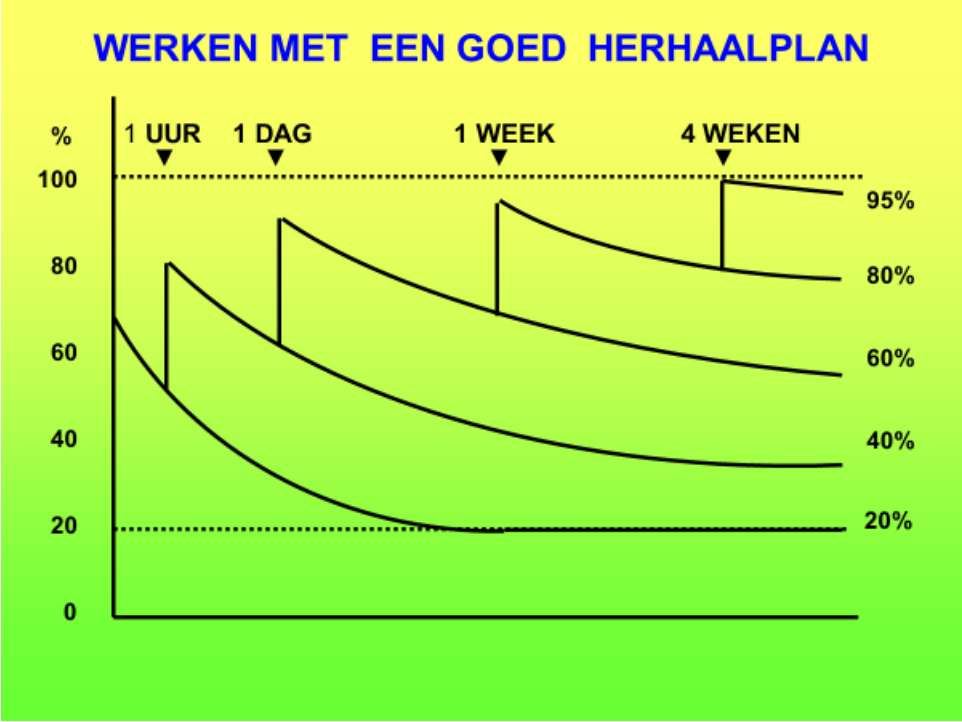
Tussendoor voeg je de steeds de nodige **leesuurkjes** in, om "kennis te maken" met de nieuwe leerstof.

Werk tijdens een wekelijks herhaalmoment (b.v. in het weekend) aan de leerstof uit Her week (*die een week oud is*), noteer wat je nog moeilijk vindt en verplaats die notitie naar Her ex

En de dagen vóór de toets herhaal je de inhoud uit Her ex.

Als je eenmaal goed begrijpt, hoe het gekozen herhaalplan werkt, kun je de organisatie daarvan naar eigen inzicht aanpassen en vereenvoudigen.

En je kunt de memoblaadjes vervangen door een planner op je computer.



LEERTECHNIEKEN

Als jou iets gevraagd wordt, of als jij jezelf iets afvraagt, willen je hersenen een antwoord geven.

Als je iets niet meteen weet, gaan de hersenen zelf verder zoeken. Maak daar gebruik van.

Leren en studeren moet daarom altijd op één of andere manier gebaseerd zijn op *vragen*.

In het **STUDIEHULPBOEK** worden de volgende leertechnieken behandeld:

Berekeningen

Grondig lezen

Woorden leren

Een mindmap maken

Een samenvatting maken

Een vragenlijst maken

Hieronder behandel ik alleen de laatste twee.

Een samenvatting maken

Dit is een leertechniek, die je wel moet kunnen gebruiken, maar zeker niet voor alles moet toepassen.

Lees eerst de hele tekst oriënterend door, zodat je weet waar het over gaat.

Verdeel de tekst in onderdelen van 10 tot 15 zinnen, of in alinea's. Vraag je dan per onderdeel af:

- “Wat staat er nou precies?”
- “Waar gaat het hier nou om?”
- “Wat kan ik hier weglaten?”

Neem deze voorbeeldvragen over, zet er eventueel nog enkele zelfbedachte vragen bij en leg dit alles op je dagelijkse werkplek. Totdat je het vragenstellen gewend bent.

Je kunt dus jouw eigen vragen kiezen of bedenken.

Als je maar vragenderwijs werkt.

Schrijf elk onderdeel in twee of drie zinnen op.

Al die zinnen samen is de samenvatting.

Daarna kun je deze wegdoen...!

Bij herhaling doe je alles opnieuw.....

Want deze leertechniek is wel goed voor de eerste ronde, maar wat doe je bij de volgende herhalingen? Overlezen?

Dan ga je leren van een skelet.

Daardoor heb je weer last van herkenning en verzwak je de integratie.

Je zou dan moeten overstappen naar een andere techniek.

Het gaat bij het studeren dus niet om het *hebben* van de samenvatting, maar om het *maken* daarvan.

Wel nuttig voor leesboeken

Van boeken die je moet lezen voor een examen kun je wel (zelf!) een samenvatting maken.

Als je die samenvatting na enige tijd weer leest, komt er veel van het verhaal weer boven.

Dat werkt dus voor leesboeken met een verhaal.

Maar niet voor studieboeken.

Toelichting

Er bestaan ijverige studenten, die van bijna alles een samenvatting maken. Als er na enkele weken een tentamen is, gaan ze de samenvatting lezen. Dan halen ze nauwelijks een voldoende. Omdat ze elk onderdeel van de stof eigenlijk maar één keer goed bestuderen.

Iedereen zal in zijn leven wel eens ergens een samenvatting van moeten maken. Dat is een vaardigheid. Je moet het wel *kunnen*. Maar voor veel vakken is dit een slechte leertechniek.

Een vragenlijst maken

Voor bijna alle vakken zou je van de leerstof een volledige lijst van vragen kunnen maken.

De vragenlijst moet alle nodige detailvragen bevatten, waarvan je alle antwoorden zult leren door herhaalde zelfoverhoring.

Lees het hele hoofdstuk, voor zover het behandeld is, zodat je weer weet, waar het over gaat.

Begin dan vooraan en bedenk alle mogelijke vragen en vraagjes.

Schrijf die op **in een schrift**. Onder elkaar.

Sla af en toe een regel over, om extra vragen te kunnen inlassen.

Je zou de vragenlijst ook als tekstbestand **op de computer** kunnen maken.

Dat heeft als voordeel, dat je na twee herhalingen de makkelijkste vragen kunt wissen.

Of een aantal simpele vragen kunt combineren.

Niets is zo onweerstaanbaar voor je brein, als een vraag.

Maak heel veel kleine kennisvragen over de symbolen, termen, afkortingen, formules, vreemde woorden, wetten, feiten en begrippen, dus **wat je moet weten**.

Maak ook vragen over alle nieuw te leren situaties, werkwijzen, gebeurtenissen en opvattingen.

Kortom over alles **wat je moet begrijpen**.

Als je van een bepaald vak ook sommen of andere opgaven moet maken, noteer dan in je vragenlijst **wat je moet kunnen**.

Een vragenlijst maken lijkt even meer werk, maar daarna kun je deze bij elke herhaling gebruiken.

Het is veel minder werk, dan het maken van een samenvatting.

In het **STUDIEHULPBOEK** kun je meer lezen over het gebruik van een vragenlijst.

BETER LEREN EN STUDEREN

De aanpak van je studie

Kies eerst een [herhaalplan](#), dat bij je past.
Want dat regelt wanneer en wat je studeert.

Kies dan voor elk onderwerp een [leertechniek](#).
Want daarmee bepaal je hoe je leert.

Tenslotte kan het nodig zijn om een plan te maken,
dat regelt hoe lang je studeert. Dus hoeveel uren je aan het werk
zou willen of moeten blijven: het [urenplan](#).

Dit alles wordt behandeld in het **STUDIEHULPBOEK**.

Het leren voor een toets of een tentamen

In twee dagen voor een tentamen leren, als je eigenlijk te weinig
hebt gestudeerd? Dat zal soms wel eens moeten.

[Leer ook dan in laagjes:](#)

- 's morgens begin je en werk je zover als je kunt.
- 's middags herhaal je eerst even de stof van 's morgens,
voordat je verder gaat.
- 's avonds herhaal je eerst de stof van die middag en
- de volgende dag herhaal je eerst de stof van de vorige dag.
En zo verder

[Ga op de dag van het tentamen beslist niet meer lezen in je
studiemateriaal.](#)

Daarmee maak je een 'stofwolk' van zwakke netwerkjes in je
brein, waardoor je de herinnering ernstig verstoort. Je kunt wel
vragenderwijs door de leerstof gaan en jezelf overhoren.

Maar nu geen antwoorden meer opzoeken.

Accepteer dat je niet alles meer weet.

Best mogelijk, dat er door je zelfstandige brein nog antwoorden
gevonden worden.

Dus niet meer lezen, wel denken.

Hoe wij denken, leren en vergeten: de theorie

Het is bijzonder nuttig, om eerst inzicht te krijgen in hoe je denkt en voelt en leert.

Niet in de psychologische benadering, maar door te kijken naar de neurologische en fysiologische processen, die zich in je brein en in de rest van je lichaam afspelen. Tenslotte wordt daarmee je gedrag bepaald. En dat gedrag, met name bij het leren en studeren, zou je willen verbeteren. Hiermee wordt de basis gelegd voor de adviezen, waarmee je de leiding over je gedrag terug kunt krijgen.

Hiervoor verwijst ik nogmaals naar het hele **STUDIEHULPBOEK**.
(vooral Hoofdstuk 6 BREINWERK)

DE WEG NAAR SUCCES

Je weet nu hoe je zou moeten leren en herhalen. Dat zijn je [studievaardigheden](#).

Je weet wat je moet doen, om goede studieresultaten te halen. Je weet het, maar *doe* je het ook?

In dit hoofdstuk wil ik je helpen, om je gedrag bij het leren en studeren beter aan te sturen. Het gaat dan om je [studiegewoontes](#).

Hier behandel ik alleen één van de trucs voor het verminderen van je uitstelgedrag.

De kunst van het op tijd beginnen

[Niet langer uitstellen](#)

Bijna iedereen begint te laat met wat dan ook, vooral met studeren. Dat is een groot probleem, want daardoor kun je niet leren in laagjes...

In het **STUDIEHULPBOEK** worden drie "starters" behandeld:

De macht van tien

De macht van één

Af is af

Hieronder behandel ik alleen de eerste.

Starten met de macht van tien

Soms (of vaak) heb je helemaal geen zin in studeren.

Of je ziet er heel erg tegenop.

Maar stel je hebt even niets anders te doen, wat echt moet.

Begin dan toch te studeren en spreek af met jezelf,

[dat je mag stoppen na 10 minuten](#)

Je mag dan echt stoppen.

“Dan denkt u zeker, dat we dan wel zullen doorgaan...”

Nee, dat denk ik niet. Je hoeft jezelf niet voor de gek te houden.

Het is een truc van je brein.

Die tien minuten zijn genoeg om een eerste netwerkje in je brein te maken van die leerstof. Daardoor zal je op een later tijdstip bijna geen tegenzin meer hebben, om het werk af te maken.

De macht van tien werkt goed tegen het steeds uitstellen van:

- studie-opdrachten, het maken van een werkstuk, het schrijven van een verslag, of van het zelfstandig bijhouden van de studie (het herhaalplan),
- andere vervelende karweitjes zoals het opruimen en het schoonmaken van je kamer, of het schrijven van een brief.

Probeer!

Toelichting

Als je werk te doen hebt, waar je als een berg tegenop ziet, dan ben je meestal best bereid, om er even aan te beginnen, op voorwaarde, dat je er na korte tijd mee mag ophouden.

Als je dan later op die dag, of de volgende dag, met dat zelfde werk verder zou moeten gaan, zie je geen berg meer, maar hoogstens een kleine heuvel....

De grootste tegenzin is verdwenen.

De berg waar je tegenop ziet, wordt een kleine heuvel en tenslotte een lage drempel.

Einde van dit uittreksel

Het volledige **STUDIEHULPBOEK**

DE KUNST VAN HET STUDEREN

Kun je bestellen via mijn e-mailadres: breinwerk@live.nl

Hieronder volgt de inhoudsopgave van het hele **studiehulpboek**.

VOLLEDIGE INHOUDSOPGAVE

0. INLEIDING

De cursus beter leren leren
Je kunt beter leren dan je denkt
Wat in dit boek te leren valt

1. BREINVRIENDELIJK LEREN

Hoe wij denken, leren en vergeten
Hoe ons brein zich aanpast
De beperkingen van ons werkgeheugen

2. KENNISMAKING EN INTEGRATIE

Nieuwe kennis
De valkuil van herkenning
De snelheid van het vergeten

3. HERHAALPLANNEN

Het cursus herhaalplan
Het master herhaalplan
Het college herhaalplan
Het zelfstudie herhaalplan

4. LEERTECHNIEKEN

Berekeningen en ander maakwerk
Grondig lezen
Een samenvatting maken
Een vragenlijst maken
Woorden leren
Een mindmap maken

5 .BETER LEREN EN STUDEREN

Het werkurenplan
Herhaalplan in combinatie met vragenlijst
Het bezwaar van het "even checken"
Verstandig leren
Het leren voor een toets
Het maken van een toets

6. BREINWERK

De bouw van ons brein
Van denken naar voelen
Verandering van je gedrag

7. DE WEG NAAR SUCCES

De kunst van het op tijd beginnen
Concentratie
Motivatie

8. TRAINING VAN JE ZELFDISCIPLINE

Nieuwe gewoontes
Van mislukking naar succes
Sterker worden
Zelfdiscipline voor je studie
Zelfaansturing samengevat
