

HÉT HANDBOEK
VOOR DE MODERNE STUDENT

SUPER STUDENT



Olav Schewe

OLAV SCHEWE

Superstudent



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Superstudent*
Oorspronkelijke uitgever: Universitetsforlaget
Vertaling: Neeltje Wiersma
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser
Auteursfoto: Olav Schewe
Zetwerk: Michiel Niesen, ZetProducties

Copyright © 2016 Olav Schewe
Copyright © 2016 voor de Nederlandse taal:
Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Stilton Literary Agency
Deze uitgave is tot stand gekomen met financiële steun van NORLA
Eerste druk 2016

ISBN 978 94 0160 564 9 | NUR 320

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de uitgever. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Wat studietechniek voor jou kan betekenen	9
Waarom betere cijfers halen.....	11
Hoe dit boek te lezen.....	13
Deel 1 Leer effectief.....	15
Over effectief leren.....	17
TIJD EN PLANNING.....	19
Timemanagement.....	21
Overzicht en planning	27
OVER LEREN EN BEGRIJPEN	31
Over leren	33
De belangrijkste principes voor leren.....	37
Begrip.....	43
ALLEEN LEREN EN MET ANDEREN	47
Individueel studeren	49
Tijdens het college.....	55
Studievriend/studiegroep.....	59
LEESTECHNIEK	61
Lezen.....	63
Snellezen	67
TECHNIEKEN OM AANTEKENINGEN TE MAKEN	73
Klassieke aantekeningen.....	75
Mindmaps.....	79
Tekst markeren	81
GEHEUGENTECHNIEKEN	83
Traditionele geheugentechnieken.....	85
Visualisatie	89
Loci en andere geheugentechnieken	93
HET BELANGRIJKSTE UIT DEEL I	97

Deel 2 Presteer optimaal.....	99
Over optimaal presteren	101
VOORBEREIDINGEN	103
Examen- en toetsvoorbereiding.....	105
De dag ervoor	111
SCHRIFTELIJKE TOETSEN.....	113
Schriftelijke toetsen en examens	115
Projecten en schriftelijke opdrachten.....	123
MONDELINGE TOETSEN	125
Mondelinge presentaties en voordrachten	127
Mondeling examen.....	131
In het college.....	135
NA DE TOETS	137
Toetsresultaten en klachten.....	139
HET BELANGRIJKSTE UIT DEEL 2.....	141
Deel 3 Denk juist.....	143
Over juist denken.....	145
MOTIVATIE EN INSTELLING	147
Motivatie is alles	149
Neem verantwoordelijkheid voor je leren en resultaten	153
MENTALE TECHNIEKEN	155
Stel jezelf doelen	157
Heb het leuk.....	161
Geloof in jezelf.....	165
Wees positief	167
Beheersing van zenuwen en stress	169
Zelfdiscipline	173
Gewoontes, raak gewend aan succes.....	177
HET BELANGRIJKSTE UIT DEEL 3.....	179
Literatuur	181

Voorwoord

Ik ben niet bijzonder intelligent. Als ik op een feest voorgesteld word aan drie mensen ben ik de naam van de eerste persoon alweer vergeten voordat de laatste zich heeft voorgesteld.

Op de lagere school scoorde ik meestal gemiddeld op toetsen en opdrachten. In de onderbouw van de middelbare school was ik een matige leerling. Vermoedelijk ben ik wat sommigen noemen kinetisch aangelegd. Dat wil zeggen dat ik het beste leer wanneer ik me kan bewegen op dingen. In elk geval lijkt mijn pianocarrière dat te bevestigen. In acht jaar tijd is het me nooit gelukt om eenvoudige melodieën te leren spelen van bladmuziek, wat normaal is. Maar had ik veel geoefend op iets, dan kon ik het helemaal uit mijn hoofd spelen. Dat was leuk. Het was alsof de melodie en het geheugen in mijn vingers zaten. Maar een kinetische aanleg is niet een bijzonder goed uitgangspunt om te leren uit de verplichte studieboeken.

Ongeveer tien jaar geleden gebeurde er iets. Ik kwam in een andere klas op de middelbare school en belandde plotseling in een grote groep leerlingen die er erg op gebrand was om de hoogste cijfers te halen. Tegelijkertijd maakte ik kennis met studietechnieken. Zou het me lukken om op hun niveau te komen? Het zou leuk zijn als ik van een gemiddelde leerling een uitmuntende leerling zou kunnen worden. Ik ging er toen doelbewust aan werken om mijn eigen cijfers te verbeteren, en ik heb die interesse voor hoe je effectiever kunt leren en betere resultaten kunt behalen altijd gehouden.

In de onderbouw van de middelbare school werkte ik me naar een gemiddelde op B-niveau. In de bovenbouw had ik een kleine inzinking. De vakken waren moeilijker en de cijfers werden op een iets andere manier samengesteld. Mijn gemiddelde daalde het eerste jaar, maar ik slaagde erin om met het hoogste gemiddelde van de examenklas mijn diploma te behalen. Nadat ik de bachelorgraad op de Norwegian School of Economics (NHH) in Bergen had behaald, besloot ik mijn geluk te beproeven en schreef ik me in op de beste universiteit ter wereld. Ik deed de GMAT, de wereldwijd gestandaardiseerde toelatingstest voor de meeste bedrijfskundige opleidingen. Bij deze test wordt iedereen die het examen de laatste vijf jaar heeft gedaan, meer dan een miljoen mensen, met elkaar vergeleken. Ik eindigde bij de beste 6 procent en kreeg aanbiedingen om te komen studeren op de University of Oxford in Engeland, de Ivy League University of Pennsylvania en de Wharton School in de USA. Ik kreeg ook beurzen van in totaal vijftigduizend dollar aangeboden, waaronder

het vermaarde Fulbright Scholarship. Het was een fantastisch gevoel.

Zoals ook voor vele anderen geldt heeft mijn eigen ervaring me laten zien dat het absoluut mogelijk is om beter te worden in het studeren en het behalen van goede cijfers. De sleutel is inzet in combinatie met goede studie- en presentatietechnieken. Maar het kostte me vrij veel tijd om hierachter te komen. Op alle plekken waar ik heb gestudeerd, heb ik nuttige studietechnieken geleerd. Ook tijdens mijn jaren op de middelbare school, die ik in Noorwegen, de USA en Duitsland doorbracht, en tijdens mijn studies aan de University of Oxford, the Norwegian School of Economics en de University of California, Berkeley in de USA. Daarnaast heb ik meer dan veertig boeken over studietechnieken, prestatie en mentaliteit gelezen.

Mijn doel was een overzichtelijk en leesbaar boek te maken dat al deze invloeden kon samenvatten. Een boek dat het beste advies voor jou als student bevat zodat je effectiever kunt leren en betere cijfers kunt halen. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek een aantal nieuwe technieken hebt geleerd dat je meteen kunt toepassen. Helaas vervangen deze technieken niet helemaal de inspanning, maar ze zorgen ervoor dat je van de tijd die je aan je studie besteedt een maximale opbrengst hebt. Het doel is een grotere effectiviteit, toegenomen kennis en betere resultaten.

Succes!

Singapore, juni 2015

Olav Schewe

Wat studietechniek voor jou kan betekenen

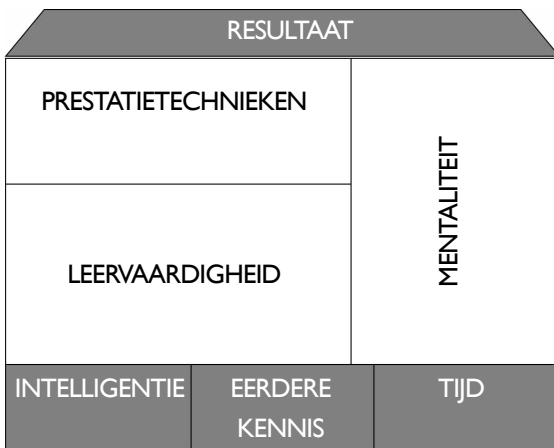
'Fijn voor je als je een IQ van 150 hebt, maar ik stel voor dat je er 30 van verkoopt.

Zo slim hoef je niet te zijn.'

Warren Buffet, investeerder en 's werelds derde rijkste persoon.

Als student of leerling vraag je je misschien af hoe belangrijk studietechnieken eigenlijk zijn. Gaat succes in de studie hoofdzakelijk niet over hoe slim je bent? Het klopt dat personen met een hoge intelligentie gemakkelijker goede cijfers halen, maar intelligentie is minder belangrijk dan je denkt. Psycholoog Sandra Scarr heeft geconcludeerd dat 75 procent van de kennis toe te schrijven is aan andere factoren dan intelligentie, bijvoorbeeld motivatie, eerder dan kennis en leerstrategieën. Veel anderen zijn tot vergelijkbare conclusies gekomen. Een van hen is expert op het gebied van opleiding en kennis: dr. Kou Murayama aan de University of California Los Angeles in de USA. Volgens hem is je motivatie en de manier waarop je studeert veel belangrijker om je prestaties te verbeteren dan hoe slim je bent. Anderen hebben intelligentietesten bestudeerd en zijn tot de conclusie gekomen dat de resultaten van zulke testen minder dan 20 procent van de verschillen tussen mensen verklaren wanneer het gaat om succes in opleiding.

Sinds ik dit heb ontdekt, heb ik er veel tijd aan besteed om erachter te komen wat bepalend is voor de cijfers die je krijgt en hoe goed je iets leert. Mijn conclusie is dat het een combinatie is van intelligentie, tijd, eerdere kennis, mentaliteit en leer- en prestatietechnieken die voor resultaten zorgt. Succes binnen de opleiding kan niet door een van deze factoren alleen worden behaald, maar is een resultaat van het samenspel tussen deze factoren. Dit kan als volgt geïllustreerd worden:



De factoren die het fundament van het huis vormen, intelligentie, eerdere kennis en tijd, zijn de dragende muren. Dit zijn factoren waar je moeilijk iets aan kunt doen. Onze intelligentie is voor een groot deel aangeboren, eerdere kennis hoort bij het verleden en de tijd die we aan studeren besteden is in vele gevallen ook afhankelijk van onze andere verplichtingen en behoeften. Een etmaal heeft nooit meer dan vierentwintig uur, maar het goede nieuws is dus dat dit slechts een paar van de factoren zijn die bepalend zijn voor hoeveel we leren en hoe goed we presteren. De andere factoren, **leervaardigheid** (hoe we leren), **prestatietechnieken** (de manier waarop we examens en toetsen oplossen) en **mentaliteit** (hoe we onszelf motiveren en denken), zijn minstens zo belangrijk, en deze kunnen allemaal verbeterd worden. We noemen deze technieken bij elkaar studietechnieken.

Kan het daarom zijn dat deze technieken de sleutel tot succes in de studie zijn, dus dat studenten die in staat zijn om goede technieken te gebruiken de beste resultaten hebben? Daar lijkt het wel op. Als bijvoorbeeld gemiddeld intelligente leerlingen zich beter memoriseertechnieken hebben aangeleerd, herinneren ze meer en scoren ze beter op toetsen dan intelligentere studenten die dezelfde technieken niet kennen. Dus als meer intelligente studenten de technieken ook toepassen, zullen beide groepen net zo goed scoren op de toets. In een studie waarvoor vierhonderd studenten uit Australië werden geïnterviewd, bleek dat zij die de beste resultaten op de examens behaalden ook veel beter waren in het toepassen van goede studietechnieken. Het doel voor iedereen, onafhankelijk van intelligentie, zou daarom moeten zijn haar of zijn technieken te verbeteren.

Nu denk je misschien: als dit allemaal waar is, waarom doen 'de slimsten van de klas' het dan vaak zo goed? Psycholoog en auteur Kenneth L. Higbee, die zich ook bezighoudt met het proces van leren, heeft hier een verklaring voor. Hij is van mening dat intelligente studenten, misschien vanwege die kwaliteit, veel beter zijn dan de anderen in het vinden van en het gebruiken van goede technieken. Die indruk heb ik zelf ook. Slimme studenten zijn in de regel (maar niet altijd) veel effectiever in de manier waarop ze studeren. Het goede nieuws is dat we vandaag de dag precies weten welke studietechnieken succesvolle studenten gebruiken. Aangezien iedereen ze in gebruik kan nemen, kan iedereen beter worden in het leren en het behalen van goede resultaten. Jij ook.

Waarom betere cijfers halen

Het doel van de voorgaande bladzijden was je ervan te overtuigen dat je de manier waarop je leert kunt verbeteren, en daarmee dus ook je cijfers. Het doel van deze bladzijde is je te laten zien waarom je dat zou moeten interesseren.

Cijfers meten je IQ niet, hoe effectief je bent in iets doen of je motivatie. Cijfers meten alleen de eindresultaten van een bepaalde studieactiviteit. Maar resultaten zijn belangrijk in de huidige maatschappij. Soms lijkt het alsof alles draait om resultaten. Misschien is dat ook niet zo gek. Goede intenties verzetten geen bergen...

Goede cijfers tonen aan dat je in staat bent nieuwe dingen te leren en ze toe te passen. Goede cijfers laten zien dat je op basis van bepaalde criteria in staat bent te presteren. Ofwel: goede cijfers openen vele deuren.

Cijfers worden gebruikt wanneer universiteiten studieplaatsen moeten verdelen en cijfers worden gebruikt door werkgevers wanneer ze besluiten welke kandidaten op sollicitatiegesprek mogen komen en verder mogen in het sollicitatieproces.

Goede cijfers zijn zeker niet om te laten zien dat je resultaten kunt behalen. Hoe je hebt gepresteerd in eerdere banen, betrekkingen, sport of je eigen projecten is ook een indicatie van het vermogen om goede resultaten te behalen. Voor veel banen en een paar studies is dit net zo belangrijk als cijfers. Voor iemand die een eigen zaak wil beginnen, wegen cijfers niet zo zwaar, maar voor de rest van ons spelen cijfers een rol. Voor de meest begeerde banen en studies en onderzoeksplaatsen zijn goede cijfers een must. En verder, omdat er zo weinig relevante banen vacant zijn, worden cijfers steeds belangrijker.

Maar goede cijfers hebben meer te bieden dan alleen maar grotere mogelijkheden. Kennis en goede prestaties geven een goed gevoel. Dit zorgt voor groter zelfvertrouwen en meer voldoening. Met als resultaat dat de studies leuker worden en de motivatie groter wordt. Het is een positieve cirkel.

Veel van de vaardigheden die je nodig hebt om goede cijfers te halen zijn bovendien de vaardigheden die je kunt gebruiken om op andere gebieden in je leven te slagen. Je zult er voordeel van hebben om kennis snel tot je te kunnen nemen, prioriteiten te kunnen stellen, effectief te kunnen werken onder druk en iets goed te kunnen doordenken waar je ook bent, zowel op je werk als in je privéleven.