

А вы знаете как заставить себя учиться?

Веселые студенческие годы, вечеринки и ночные клубы, отсутствие какого-либо желания учить ненужные предметы. «Завтра экзамен, а учиться нет сил. И не заставить себя». Как часто вы думаете об этом? Что способно подвигнуть вас на преодоление тернистого пути к знаниям? Как заставить себя учиться? Вы будете удивлены – психологи считают, что заставить учиться нельзя. Однако они уверены – можно себя мотивировать на учебу. Как и чем, давайте разбираться. Часто преподаваемые предметы кажутся студентам ненужными и лишними до такой степени, что начисто отбивают малейшее желание учить их. Однако у этого есть свои плюсы – учебные предметы настолько многопрофильны, что позволяют после получения специальности работать практически в любой сфере. Пусть это будет первым стимулом на вашем пути к учебе и знаниям.

Мотивация

Чаще всего желание учиться пропадает, когда мы не понимаем, зачем это нужно. Конечно, где-то глубоко в подсознании живут общие фразы по поводу того, что учеба свет и что-то в этом роде. Но это так расплывчато. Давайте добьемся конкретики. Прежде всего, подумайте, что вам лично может дать образование вообще и конкретно ваше учебное заведение в частности. Просмотрите объявления о приеме на работу – с каким образованием специалисты наиболее востребованы, поинтересуйтесь уровнем их заработной платы. Сделайте то же для вакантных должностей работников без образования. Проверьте, как устраиваются на работу специалисты вашего профиля, сколько им платят, довольны ли они своей профессией, какой у них шанс для карьерного роста, насколько важны знания, получаемые вами для продвижения в этом направлении. Возможно, сомнения отпадут сразу же после этого, а если нет, продолжим поиски мотивирующих моментов далее.

Условия для учебы

Создайте себе условия для учебы. Учиться должно быть комфортно, приятно, удобно. Однако это не значит, что все учебники вместе с вами должны быть на диване или в удобном кресле. Такое отношение к процессу как раз способствует излишнему комфорту, приводящему только к желанию уснуть. Для учебы просто необходимо предусмотреть отдельный рабочий стол, желательно в тихой комнате. Уберите с него все лишнее, что может отвлекать, компьютер, телефон. Даже чашке кофе не стоит выделять место на вашем рабочем столе (принимать пищу нужно в другом месте). Исключите все моменты, которые вас отвлекают. Если, например, вы забыли выключить плиту – проверьте это и успокойтесь. Вы должны быть полностью изолированы от окружающих проблем. Ваше сознание полностью должно быть направлено на обучение. Если вас что-то отвлекает, решите эту проблему. Будет лучше, если вы отведете определенное время, в течение которого вы будете заниматься исключительно учебой, и запретите себе в эти часы все другие дела. Можно сообщить об этом родственникам, друзьям, попросить их не беспокоить вас в это время.

Поощрение

Выберите для себя поощрение за каждый успешно выученный предмет.