

УДК 741.021.2:159.9.018

ББК 85.154:88.287.2

Б87

Переводчик Н. Кияченко

Редактор Е. Аверина

Браун П.

Б87 Запомнить всё: Усвоение знаний без скуки и зубрежки / Питер Браун, Генри Рёдигер, Марк Макдэниэл ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 266 с.

ISBN 978-5-9614-5095-8

«Повторение — мать учения!» Все мы знаем эту простую истину с детства. Чем больше зубришь и чаще повторяешь, тем лучше запоминаешь. Но вот сможем ли мы вспомнить эти знания спустя какое-то время и воспользоваться ими в самый неожиданный момент на практике? Ответ — нет! Авторы этой книги провели глобальное исследование в области когнитивной психологии и выяснили, что все те методы запоминания, к которым мы привыкли, поверхностны и недолговечны. Почему интенсивные курсы изучения одного предмета — неэффективны? Почему важно преодолевать трудности в процессе получения новой информации? Что такое припоминание и почему оно гораздо эффективнее заучивания? Почему перескакивание с одной темы на другую полезно для долгосрочного запоминания? Как быстро проверить свой прогресс и выявить пробелы в знаниях? Эта книга не только для педагогов и учащихся. Она будет полезна всем, кто хочет эффективно усваивать новые знания и использовать их на практике.

УДК 741.021.2:159.9.018

ББК 85.154:88.287.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Peter C. Brown, Henry L. Roediger III,

and Mark A. McDaniel, 2014

Published by arrangement with Harvard University Press (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

ISBN 978-5-9614-5095-8 (рус.)

ISBN 978-0674729018 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2015

Содержание



Предисловие	7
1. Наши ложные знания о... знании	11
Что думают об обучении авторы этой книги	12
Факты против теорий, заблуждений и шестого чувства	17
Знание необходимое, но недостаточное	25
Тестирование: мерило уровня знаний или инструмент обучения?	27
Подведем итоги	28
2. Хотите запомнить? Вспоминайте!	31
Осмысление — разновидность практической отработки	34
Эффект тестирования	35
Лабораторные исследования эффекта тестирования	37
«Полевые испытания» эффекта тестирования	39
Изучение нюансов	44
Подведем итоги	48
3. Чередуйте методы обучения	51
Миф о пользе интенсивного обучения	51
Интервальное обучение	53
Перемежающееся обучение	54
Вариативное обучение	55
Развитие способности к различению и выбору	57
Развитие сложных навыков у студентов-медиков	59
Универсальность и применимость общих принципов	63
Подведем итоги	65
4. Да здравствуют трудности!	69
Как именно мы учимся	73
Расширение знания: обновление памятных зацепок	77

Быстрее не значит лучше	79
В чем польза усилий	81
Другие обучающие методы, создающие желательные трудности	86
Ценность провала и миф о безошибочном обучении	89
Пример генерирующего обучения	92
Нежелательные трудности	96
Подведем итоги	97
5. Иллюзия осведомленности: как ее избежать	99
Две системы знания	101
Иллюзии и искажения памяти	105
Ментальные модели	112
«Я не знаю, что ничего не знаю»	115
Как уточнить самооценку: инструменты и навыки	118
6. Выходим за рамки стилей обучения	125
Активное обучение с самого начала	126
Эффективный интеллект	138
Динамическое тестирование	142
Структуротворчество	143
Научение законам или изучение примеров	146
Подведем итоги	148
7. Развивайте свои способности	153
Нейропластичность	156
Можно ли изменить свой IQ?	162
Можно ли натренировать мозг?	165
Установка на развитие	167
Самоотверженная практика	171
Памятные зацепки	173
Подведем итоги	184
8. Запомним раз и навсегда	185
Советы студентам	185
Советы тем, кто учится всю жизнь	199
Советы преподавателям	206
Советы тренерам	219
Примечания	233
Рекомендуемая литература	257
Благодарности	261