

12 золотых советов: как мотивировать себя на учебу

Вы хотите стать успешным человеком, добиться многого в жизни для этого надо много учиться и получать знания, которые вам пригодятся в дальнейшем. Но вам неохота лишний раз сидеть за книгами и изучать необходимую для вас информацию. Хочется погулять, посмотреть кино или пообщаться с друзьями.

*Как начать мотивировать себя на учебу?
С чего начать мотивацию самого себя?*

Психологи изучили эту проблему и пришли к выводу что людям, которые хотят себя замотивировать на учебу надо дать двенадцать основных советов.

Совет 1. Друзья, на которых можно равняться

Посмотрите на людей, которые вас окружают, среди них есть не совсем удачливые люди и есть удачные, и везучие по жизни. Обратите внимание на друзей, у которых все хорошо складывается в жизни. Проанализируйте, что помогло им добиться успеха у жизни? Успех, хорошая работа, уважение, продвижение по службе все это приходит не сразу, а постепенно и благодаря вашим знаниям.

Благодаря полученным знаниям человек создает себе дорогу в жизнь.

Совет 2. Друг и вы - конкуренты

Найдите себе друга, который тоже, как и вы хочет учиться, получать знания и в будущем устроиться на хорошую работу.

Если вы с другом будете делиться своими достижениями и даже немного хвастаться друг перед другом, это не плохо. Конкуренция в получении хороших знаний никогда никому не навредит, а даже наоборот промотивирует вас получать еще больше необходимых знаний.

Совет 3. Наставник старше вас

Хорошо если вас сможет мотивировать на хорошую учебу человек старше вас, это может быть преподаватель, родители, просто близкий знакомый. Старайтесь задавать на уроках больше вопросов, чем больше вы будете узнавать нового, тем лучше вы замотивируете себя на учебу.

Не надо стесняться задавать вопросы преподавателю, ведь человек, который задает вопросы, считается целеустремленным, нацеленным на результат.

СОВЕТ 4. МОТИВАЦИЯ – ЭТО ВАША ЦЕЛЬ

Когда у человека есть цель кем он хочет стать в жизни, хорошим преподавателем, врачом, инженером, он будет стараться учиться получать необходимые знания, потому что они нужны ему в жизни, ведь без знаний он не сможет вылечить человека, как врач или построить производство, как инженер.

Поставьте перед собой цель кем вы хотите стать это ваша мотивация и учитесь выбранной профессии.

СОВЕТ 5. ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ И ОЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ

Составляйте список задач на каждый день и придерживайтесь этого списка. Если вы поставили на сегодня цель выучить конспекты, вы обязательно должны это сделать, после выученного материала не забывайте себя наградить.

Достигнутая цель всегда должна быть оценена и награждена пусть простой конфеткой или шоколадкой.

СОВЕТ 6. МОТИВАЦИЯ НА УЧЕБУ ЧЕРЕЗ СКЕТЧНОУТИНГ

Скетчноутинг или визуальные заметки – это способ конспектирования, превращающий сложное в простое. Многие люди осознают и понимают, что главное, чтобы добиться чего-то в жизни это надо получить знания и много учиться, но порой так тяжело заставить себя открыть книгу, начать ее читать, изучать. Как можно справиться с этой проблемой? Возьмите книгу Майка Роде «Скетчноутинг. Пособие по визуализации идей».

Главная суть этой книги, что вы можете писать не только лекции, но и составлять смешные ментальные карты с разными интересными цитатами, смешные рисунки, смайлики и так далее.

СОВЕТ 7. МОТИВАЦИЯ ЧЕРЕЗ ПОРЯДОК И ЭСТЕТИЧНОСТЬ

Попробуйте мотивировать себя через порядок и эстетичность. Приберите на своем столе, разложите все красиво и удобно. Купите новые тетрадки, ручки, карандаши.

Создайте себе уют и красоту на рабочем столе, поставьте что-то красивое, приклейте над столом цель вашей жизни, смотрите на нее и стремитесь к ней.

СОВЕТ 8. ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧЕБЫ

Создайте себе идеальные условия для учебы отключите телефон, телевизор окружите себя покоем, создайте себе тишину, если мешают соседи или шумно на улице воспользуйтесь берушами, они хорошо помогают.

Если вы любите заниматься под музыку, включите спокойную не отвлекающую мелодию и учите под нее. В спокойной обстановке вы хорошо сосредоточитесь и выучите много материала.

СОВЕТ 9. НИКОГДА НЕ СРАВНИВАЙТЕ УЧЕБУ С РАЗВЛЕЧЕНИЯМИ

Если вы будете сравнивать учебу с прогулкой по улице или с какими-то развлечениями, то вы никогда не сможете себя замотивировать на хорошую учебу.

Учебу для вашего будущего никогда не сравнивайте с минутными слабостями.

СОВЕТ 10. НАЧИНАЙТЕ УЧИТЬСЯ

Сколько можно уговаривать и придумывать разных доводов для мотивации на учебу хватит, возьмите себя в руки и садитесь за книги. Что значит, не хочется, есть слово «надо» садитесь и занимайтесь.

Учеба нужна в первую очередь для вас, а не для ваших родственников друзей и родителей.

СОВЕТ 11. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ЗАРАНЕЕ

Вам надо выучить или написать какую-то работу, не тяните до последнего дня начинайте делать ее заранее, чтобы уложиться в сроки.

В последний момент могут случиться непредвиденные ситуации, отключат интернет или зададут много по другому предмету, не затягивайте выполнение заданий и делайте их раньше.

СОВЕТ 12. СТАВЬТЕ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Научитесь планировать свою учебу, ставьте реальные цели и достигайте их. Не надо делать всю работу, за один день которую вам задали на неделю, умейте распределять объем работы и выполнять его.

Очень часто люди не соизмеряют свои силы и нагружают себя неправильно, от этого сильно устают, и получается упадок сил.

Научитесь нагружать себя равномерно, тогда не будет усталости, и мотивация сама будет присутствовать в вас.

