

# STUDIETEKNIKER FÖR LÄKARSTUDENTER

Sammanställt av Nils Karlsson  
efter att ha hört en föreläsning av Björn Liljeqvist, [braingain.se](http://braingain.se)  
samt inkluderande material från diverse andra källor

## INDEX

Förord.....	1
Läsa akademisk litteratur.....	2
Inlärningsens tre steg.....	3
Före.....	3
Under.....	3
Efter.....	4
Minnestrick.....	5
Nummer.....	5
Romerska minnespalats.....	5
Avslutningsvis.....	6

# Förord

Det är inte ovanligt i Sverige med studenter som har begåvning men saknar studievana och studieteknik. Deras begåvning lät dem improvisera sig fram genom det svenska gymnasiet men när de sedan kommer till en studienivå som faktiskt utmanar dem så har de inte fått lära sig hur de ska göra för att studera på riktigt. Följden blir då att de gör som de alltid har gjort och fortsätter att improvisera sig fram. Ibland fungerar det men ibland fungerar det inte – och när det inte fungerar så kan det vara en katastrof för självkänslan och skapa en nedåtgående spiral.

För att prestera bra i studierna är det viktigaste *inte* att man är smartare än genomsnittet. Det viktigaste är *inte heller* att man pluggar mer än genomsnittet. Det viktigaste är att man har rätt attityd, att man har *kunskapsglädje*. Näst viktigast är att man har bra teknik, bra rutiner och bra tankesätt.

Man kan likna det vid att bygga muskler på gymmet; det är inte ansträngningen som avgör resultatet, det är träningsglädjen och träningstekniken. Vid motgång i träningen är det inte ansträngningen som måste öka, det skulle bara sluta illa. Det som måste förändras är snarare ditt förhållande till träningen och tekniken som du använder. På samma sätt förhåller det sig med inläring; det är inte ansträngningen som avgör resultatet, det är studieglädjen och studietekniken.

En vanlig vanföreställning är att den som känner att den *vill* också *kan*; ett mer korrekt perspektiv är att den som känner att den *kan* också *vill*.

Man har oftast betydligt större inlärningskapacitet än vad man är medveten om.

Och pluggar man effektivt så hinner man ha ett rikt liv vid sidan av studierna.

## Läsa akademisk litteratur

De högre utbildningarna brukar vara betydligt bättre på att lära ut hur man *skriver* akademiskt än att lära ut hur man *läser* akademiskt.

Det första man skall göra är att skapa sig en överblick över kunskapsmålen för den aktuella kursen. Detta kan göras genom att läsa kursplaner, granska gamla tentor, fråga äldre kursare och så vidare. Ju tidigare du gör detta, desto bättre för din inläring.

När du ska ta dig an en ny, akademisk bok är det första du skall göra att läsa innehållsförteckningen och fundera lite på vad varje del handlar om. Detta handlar inte om att lära sig någonting nytt i just detta steget – det handlar om att känna till främmande begrepp och underlätta senare inläring.

Ett vanligt (och normalt och mänskligt) problem bland studenter i högre utbildning är prokrastinering, ett ”flyktbeteende” där man börjar göra någonting annat än det som man egentligen vill få gjort; det kan röra sig om exempelvis städning, TV eller internet. Oftast beror det på att det man skall lära sig känns som ett stort, diffust och kanske hotfullt berg där man inte har någon känsla för var man skall börja. För att undvika prokrastinering är det viktigt att istället lyckas se det som en serie av små, lätthanterliga uppgifter och att ha rutiner för att lätt komma igång med pluggandet.

I början bör du därför varje dag göra en översiktsläsning där uppslag inte ägnas mer än 5 sekunder vardera. Målet är att få en känsla för rubrikerna och den generella strukturen, inte att ta in detaljer. Även saker utanför lärarnas anvisningar bör läsas eftersom det bidrar till känslan för strukturen, för hur saker hänger ihop, och kan underlätta inläring av andra delar.

Med 5 sekunder per uppslag (2 sidor) hinner du med 240 sidor på 10 minuter; en stor bok tar alltså bara ungefär en halvtimme att gå igenom. Genom att upprepa detta ”avväpnar” du boken – när man vet hur man ska läsa så känns boken inte längre hotfull. Samtidigt gör du kunskapen uppmjukad och mogen för din hjärna; det är lite som att man ska tugga innan man sväljer. När detta väl är uppnått är boken redo att djupläsas för inläring av mer detaljerad kunskap.

För att använda ännu en gym-analog: även om man vill lyfta 100 kg-vikter så måste man fortfarande börja med 10 kg-vikterna. Det är precis samma sak med kunskaper och detaljkunskaper.

## Inlärningsens tre steg

Inläring är att skapa neurologiska kopplingar i hjärnan, varken mer eller mindre, och ju bättre man är på att skapa dessa desto bättre är man på att lära sig saker.

Till att börja med är det viktigt att man börjar tidigt. Målet är inte att maximera tiden som ägnas åt studierna utan snarare att använda varje dag till att ”plantera små frön” och gradvis odla upp dem. Det är svårt att lära sig ny, främmande kunskap; kunskap ”fastnar” mycket bättre ifall den redan är bekant, ifall man kan relatera den till någonting, ifall den har någonting att ”fastna på”. Stress gör det också svårare att minnas, varför det är viktigt att undvika en känsla av tidsbrist.

För att få inläringen att fungera så effektivt som möjligt är det viktigt att man har en strategi för *inför*, *under* och *efter* inläsningen.

### Före

Börja med att använda 15 minuter till att bara *betrakta* vad som skall komma. Du behöver inte *förstå* någonting ännu – målet är bara att etablera en *bekantskap* med materialet, en *känsla* för hur det är upplagt. Det underlättar inläringen som skall komma.

### Under

Lägg upp dina studier i pass om 30 minuter; ha många, korta, avgränsade mål istället för enskilda stora och diffusa mål. Sikta inte på att plugga ”så länge du orkar”, ha konkreta uppnåeliga mål – det är viktigt att få en känsla av att ”gå i mål” och överdrivet utdragna pluggpass är en vanlig orsak till prokrastinering. Ifall du stöter på någonting som du inte förstår direkt, oro dig inte – det är okej, förståelsen kommer att komma. Ifall du läser abstrakta stycken, försök att konkretisera dem.

Förståelse kommer av sammanfattande och exemplifierande;  
hågkomst kommer av konkretisering och associationer.

## Efter

Repetition stärker befintliga minnen. Repetition tar även relativt lite tid att genomföra och efter varje lyckad repetition av en kunskap kan längre tid gå innan den behöver repeteras igen. En effektiv repetition låter kunskaper sjunka in och repeterar sedan strax innan de skulle försvinna; det är därför en bra idé att föra en studiedagbok över när kunskaper skall repeteras.

Enligt ”tiominutersregeln” ska det första ”förhöret” genomföras efter 10 minuter; det är nämligen då som färskta minnen börjar glömmas bort.

Under dessa 10 minuter bör du inte syssla med någonting annat utan bara låta hjärnan vila; forskning har nämligen visat att det är lättare för hjärnan att minnas saker när den inte bombarderas med ytterligare, störande intryck under bearbetningen.

<http://www.istudymedicine.com/close-your-eyes-for-10-min-and-boost-your-memory>

För att göra ännu det lättare för dig själv att minnas dessa saker vid din kommande tentamen så bör du även förhöra dig på samma sätt, med samma slags uppgifter, som den kommer att pröva ditt minne med.

Senare under dagen bör du ha ytterligare ett ”förhör” och redogörelse för vad som har inlärts, detta för att förebygga glömska på natten.

Ytterligare förhör av / redogörelser för det inlärdas kan, förslagsvis, utföras efter +1 dag, +3 dagar, +1 vecka, +2 veckor, +4 veckor och så vidare. Det är därför en bra idé att ha en kalender för att hålla reda på när olika saker skall repeteras. Ifall du bommar med en viss kunskap vid ett tillfälle så betraktas den som förlorad och du får börja om på nytt med den. Efter ungefär en månad ska kunskaper ha satt sig i långtidsminnet.

# Minnestrück

Grunden för de flesta, om inte alla, minnestrück är att använda *associationer*. Här nedan följer några exempel på lätt inläring av japanska ord:

vinter	fuyu	” <u>f</u> ul <u>j</u> ultomte”
vår	haru	” <u>p</u> åsk <u>h</u> are”
sommar	natsu	” <u>n</u> attsol”
hav	umi	” <u>u</u> -båt <u>m</u> ini”
snö	yuki	”snöslask är <u>y</u> ucky”

Ett mer medicinskt exempel skulle kunna gälla ett läkemedels produktnamn respektive vetenskapliga namn, förslagsvis Trombyl (ASA): ”Åsa far fram som en ylande tromb”.

Även långsökta, ”dåliga” associationer är bra – det viktiga är att du kan använda dem när du tränar upp minnen från att vara passiva (igenkänning men inte självständig hågkomst) till att vara aktiva.

## Nummer

Ett associativt trick för att minnas längre nummer (exempelvis telefonnummer?) är att byta ut siffrorna mot konsonanter och därifrån bilda ”riktiga” ord. Till exempel skulle de första 5 siffrorna i talet pi (3,1415) kunna motsvaras av TLGLS vilket i sin tur kan användas för att bilda orden ”tio ölgls” vilket många studenter skulle ha lättare för att minnas.

## Romerska minnespalats

En teknik som användes av skickliga talare under antiken är ”minnespalats” eller ”minnespromenader” där man i fantasin genomför en ”minnespromenad” längs en serie av verkliga, bekanta platser där påhittade händelser sker med inblandning av verkliga, bekanta personer. Du kan läsa mer om denna minnesteknik här:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Method\\_of\\_loci](http://en.wikipedia.org/wiki/Method_of_loci)

# Avslutningsvis

Det finns många trick att ta till för den som vill underlätta för minnet. Försök inte alla på en gång utan testa istället en teknik och bli bra på den. Fler tekniker kan alltid läggas till senare.

För utförligare läsning om detta ämne kan du besöka sajten [braingain.se](http://braingain.se).