

Passando em Provas Para Leigos

*Folha
de Cola*

Passar em Provas Começa no Seu Primeiro Dia de Aula

É fácil supor que à medida que você frequenta as aulas, palestras, tutoriais ou algo do tipo, o seu preparo para as provas está a meses de distância. Tal suposição, no entanto, não é útil. Se você conseguir pensar no preparo da prova como sendo parte de cada aula, a cada dia — não apenas nas semanas anteriores às provas —, você irá se poupar muito tempo e esforço mais tarde.

A retenção de informação (e a compreensão) declinam significativamente após 24 horas. Isto significa que se você não revisar o que aprendeu uma segunda vez naquele mesmo dia, o que você fez em aula se tornará uma memória distante muito rapidamente.

Pense no aprendizado como tocar piano. Tocar algumas notas apenas uma vez com um longo intervalo entre cada nota não produz música. Você precisa tocar as notas frequentemente em sucessão rápida. As suas células cerebrais se comunicam para armazenar o conhecimento ou habilidades que você está aprendendo, da mesma maneira. Você precisa praticar, revisar informações ou reiterar o seu aprendizado, repetidamente, numa sucessão rápida, para que elas sejam compreendidas e retidas na sua memória de longo prazo.

Portanto aproveite esta superdica e se poupe muito tempo mais tarde. Gaste um pouco de tempo todos os dias revisando as suas anotações de aula (ou praticando aquela nova atividade ou habilidade). Pense nelas, questione-as e faça um esforço para dar algum sentido para elas.

Desta forma, a segunda revisão fortalecerá as suas redes neurais e com elas, a sua compreensão e retenção da memória. Repita a mesma revisão dentro de uma semana e depois novamente dentro de um mês. Quando chegar a hora de se preparar para suas provas, alguns meses à frente, o esforço que você fez para compreender e reter informações será aparente.

Você verá que o preparo antes das provas será eficiente e sem exigir muito esforço. Você não precisará mais passar horas e horas lendo o conteúdo. Tudo será facilmente lembrado através da memória devido ao esforço que você fez anteriormente!

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Passando em Provas Para Leigos

Folha
de Cola

Dicas de Práticas de Provas para antes do Dia da Prova

Um dos maiores desafios que estudantes iniciantes enfrentam é o fato de não terem feito muitas provas antes, para saber como ter um bom desempenho. Geralmente são necessárias algumas provas e um pouco de tentativas e erros, antes que você possa conseguir as notas que está buscando.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a ganhar mais prática, durante os dias antecedentes às provas:

- ✔ **Peça a seus professores ou alunos antigos, ou procure on-line para conseguir as provas dos anos anteriores.** Frequentemente, variações da mesma pergunta de uma prova anterior serão usadas na prova atual pois os professores repetem o mesmo conteúdo programático ano após ano. Com um pouco de trabalho investigativo, você poderá ter uma boa ideia do que provavelmente pode ser perguntado na sua prova, e quanto tempo você tem para responder cada seção.
- ✔ **Convide um ou dois amigos para fazerem uma prova simulada com você.** Arrume algumas mesas e, usando um relógio, cronometre o tempo para terminar a prova como se fosse real. Ao terminar, corrija as respostas uns dos outros e avalie o seu desempenho. Com quais seções você ficou satisfeito? Quais seções precisam de mais preparo? Use estas provas simuladas para direcionar seus próximos esforços de estudo.
- ✔ **Pratique fazer a prova na sua mente.** A mentalidade e o estado emocional ideal que você mais precisa para um ótimo desempenho nas provas podem ser ensaiados mentalmente. Usando a sua imaginação, crie um filme mental de você entrando na sala de provas, se sentindo confiante e seguro de seu sucesso.

A autoconfiança geralmente vem depois de você praticar a ação, então se você não teve muitas experiências reais destas provas, praticar na sua mente é uma ótima forma de construir a sua autoconfiança.

O seu cérebro não sabe a diferença entre a prática física e a imaginária. Muitos dos processos do seu cérebro ocorrem da mesma maneira. Portanto, ao ensaiar mentalmente uma abordagem confiante em relação às suas provas, o seu cérebro acredita que isto é de fato uma prática real e gravará a resposta desejada na sua memória da mesma forma. Não é legal?!

Para Leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Passando em Provas

PARA
LEIGOS[®]

Tradução da 2ª Edição

por Patrick Sherrat



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2016

Sobre o Autor

Patrick Sherratt trabalha como autor, palestrante e coach em toda a região da Ásia no Pacífico, ensinando a indivíduos e organizações uma síntese tanto do conhecimento metacognitivo (aprender como se aprender) quanto da psicologia da performance. Visite www.passingexams.co.nz.

Por ter uma formação como fazendeiro na zona rural da Nova Zelândia, onde o sucesso acadêmico não era uma grande expectativa, Patrick não buscou objetivos acadêmicos até o final de seus vinte anos, quando estudou psicologia na Massey University. O seu interesse no aprendizado foi transformado e, durante o seu curso, ele recebeu muitas notas máximas. Isso foi recompensado em 2000, quando Patrick ganhou um dos prêmios mais importantes da universidade, o de excelência acadêmica.

Após completar seu bacharelado em psicologia, em 2001, Patrick começou a ensinar Comunicação e Técnicas de Estudo no Eastern Institute of Technology (EIT), enquanto completava o mestrado em educação. Em 2008, após concluir o mestrado, Patrick saiu do EIT e cofundou uma empresa de consultoria e treinamento independente chamada Innervate (Ltda). Visite www.innervate.co.nz.

Como autor, Patrick escreveu uma série de recursos educacionais para estudantes, pais e professores. Ele também produziu uma série de vídeos educacionais como parte de um recurso de ensino multimídia: visite www.cliview.com.au para mais informações. *Passando em Provas Para Leigos* é o seu quinto livro.

Patrick já foi entrevistado na TV e rádio, tanto na Austrália quanto na Nova Zelândia, e também participa frequentemente de conferências internacionais. Os cliques com as apresentações de Patrick podem ser vistos em seu canal no YouTube: www.youtube.com/user/patricksherratt.

Agradecimentos do Autor

O processo de manifestação criativa é algo mágico. Partindo de uma simples ideia, esta coletânea de páginas que você está segurando se tornou uma realidade física. E ainda assim, elas são apenas um monte de palavras e ilustrações que quase não possuem valor, a não ser que você as absorva e as transforme em resultados práticos e, assim espero, bem-sucedidos.

Muitas pessoas foram envolvidas na construção da segunda edição deste livro, todas as quais aposto que gostariam de vê-lo ser bem-sucedido nas suas provas (caso contrário, todo o árduo trabalho delas teria sido em vão). Está sentindo a pressão agora?

Para reconhecê-los por seu trabalho, eu agradeço a minha esposa, Leigh, e a meus filhos Luis, Ella e Nicolas, que me deram o tempo e espaço para escrever este texto. Eu também gostaria de agradecer às equipes de design e editoria da John Wiley & Sons em Brisbane e Melbourne, e especialmente à líder deste projeto, Clare Dowdell, ao editor de projeto Dani Karvess e à editora Kathleen Dobie, por pegarem meus pensamentos e organizá-los em um manuscrito fácil de usar.

Finalmente, eu gostaria de agradecer a você, pois sem a sua vontade de melhorar os seus resultados nas provas, eu jamais encontraria nenhuma razão para escrever este livro!

Eu desejo a todos vocês o sucesso acadêmico que estão buscando. Façam por onde!

Sumário Resumido

***Introdução* 1**

***Parte I: Liberando Seu Potencial Para
Passar em Provas*..... 7**

Capítulo 1: Passando em Provas: A Preparação É Tudo!.....9

Capítulo 2: Conhecendo o Seu Incrível Cérebro21

Capítulo 3: Descobrimo Como Aprender.....45

Capítulo 4: Estratégias de Raciocínio de Alta Performance.....65

***Parte II: Primeiro Vem o Relaxamento*87**

Capítulo 5: Explorando o Poder do Relaxamento..... 89

Capítulo 6: Encontrando Maneiras de Relaxar97

***Parte III: Revisando e Reescrevendo
Suas Anotações* 111**

Capítulo 7: Conhecendo o Seu Propósito Acadêmico..... 113

Capítulo 8: Revisando Suas Anotações..... 121

Capítulo 9: Aprimorando Suas Técnicas de Leitura..... 127

Capítulo 10: Preparando Suas Anotações 137

***Parte IV: Relembrando Através de
Figuras e Padrões*..... 153**

Capítulo 11: Utilizando ao Máximo as Habilidades
de Memorização 155

Capítulo 12: Usando a Mnemônica: Técnicas Simples
de Memorização 165

Capítulo 13: Sintonizando a Sua Memória: Técnicas
Visuais Avançadas..... 175

***Parte V: Ensaaiando para a Relembração
e o Desempenho* 187**

Capítulo 14: Ensaaiando Sua Relembração.....189

Capítulo 15: Ensaaiando o Seu Desempenho195

***Parte VI: A Parte dos Dez* 201**

Capítulo 16: Dez Dicas Para o Dia da Prova: Antes do Evento..... 203

Capítulo 17: Dez Dicas Para a Prova – Nada de Voltar

Atrás Agora!..... 209

Capítulo 18: Dez Maneiras de Manter o Ímpeto Entre as Provas 217

***Parte VII: Apêndices*..... 223**

Apêndice A: Cronogramas de Planejamento225

Apêndice B: Roteiros de Relaxamento e Visualização229

Apêndice C: Teste de Estilo de Aprendizagem e

Lembrete Motivacional233

***Índice*..... 237**

Sumário

***Introdução* 1**

Sobre Este Livro	2
Penso que.....	3
Ícones Usados Neste Livro.....	4
De Lá para Cá, Daqui para Lá.....	5

Parte I: Liberando Seu Potencial Para Passar em Provas..... 7

Capítulo 1: Passando em Provas: A Preparação É Tudo! ... 9

Desenvolvendo a Sua Mentalidade de Desempenho em Provas	10
Cultivando a atitude certa.....	11
Estabelecendo seu propósito	11
Desobstruindo o caminho	12
Entendendo as Capacidades do Seu Cérebro.....	13
Conhecendo as Maneiras Ideais de Aprendizagem.....	14
Melhorando Seus Processos de Pensamento.....	15
O Preparo Eficiente Para a Prova	17
O fator relaxamento	17
Estudando com propósito.....	17
Reforçando sua memória através de figuras e padrões.....	18
Ensaando para a lembrança e o seu melhor desempenho no dia	19

Capítulo 2: Conhecendo o Seu Incrível Cérebro 21

Você Não Precisa Ser um Neurocirurgião.....	22
Compreendendo Como o Seu Cérebro Funciona	22
O Modelo Tríptico: Como as Células Cerebrais se Desenvolvem Durante a Aprendizagem	25
Aproveitando ao Máximo os ASSETs: Alguns Princípios Essenciais para a Aprendizagem.....	27
Prestando atenção	29
Tornando-se sensível	32
Fazendo um esforço sólido.....	32

Acionando as suas emoções	33
De olho no tempo	34
Surfando nas Ondas do Seu Cérebro	34
Explorando as frequências cerebrais.....	35
Treinando suas ondas cerebrais.....	36
Entendendo a neuroplasticidade:	
Por que o passado não se iguala ao futuro.....	36
Dando Conta de Tudo: A Manutenção do Cérebro.....	38
Mantendo a saúde ideal	38
Fazendo exercícios	41
Malabarismo com intenção acadêmica.....	42

Capítulo 3: Descobrimo Como Aprender 45

Organizando o Seu Local Ideal de Estudo.....	46
Arrumando o seu espaço de estudo	47
Eliminando as distrações.....	48
Usando uma escala de distração.....	50
Como Saber Qual é a Sua Melhor Hora	
de Aprendizagem.....	51
Descobrimo Sua Melhor Maneira de Aprender.....	52
Enxergando: Os aprendizes visuais	53
Ouvindo: Os aprendizes auditivos	53
Sentindo: Os aprendizes	
cinestésicos (físicos).....	53
Compreendendo: Os aprendizes analíticos (lógicos) ...	54
Desenvolvendo os seus estilos de aprendizagem	54
Descobrimo se Você é um Pensador Linear ou Circular	56
Motivando-se para Estudar.....	58
Encontrando valor no que está aprendendo	58
Acabando com a procrastinação	59
Mantendo a sua concentração	61
Administrando o Seu Tempo de Revisão	62

Capítulo 4: Estratégias de Raciocínio de Alta Performance..... 65

Compreendendo Como a Sua Mente Funciona.....	66
Compreendendo através da sua mente	
consciente	67
Mergulhando na sua mente inconsciente.....	67
Conhecendo a Sua Memória	68
Conceituando a Sua Memória Pessoal.....	70
Acreditar é ver	70
Resistindo às mudanças.....	72

Melhorando Seu Diálogo Interno Para Melhores Resultados	73
Explorando a sua autoeficácia.....	75
Elevando a sua autoestima	76
Modelando-se Nos Alunos De Alto Desempenho	77
Desenvolvendo Objetivos Acadêmicos.....	78
Estabelecer objetivos o ajuda a se manter	
no caminho certo.....	79
Estabelecer objetivos estimula a sua consciência	80
Estabelecer objetivos motiva a sua mente	80
Escrevendo as Afirmações: Declarando as	
Suas Intenções.....	81
Usando o Seu Olho Mental: Visualizando o Sucesso	84

Parte II: Primeiro Vem o Relaxamento 87

Capítulo 5: Explorando o Poder do Relaxamento 89

Encontrando Tempo para a Diversão	89
Acessando o Estado Alfa(Sua Onda Ideal	
de Aprendizado)	90
Desenvolvendo a sua própria técnica de	
relaxamento alfa.....	91
Explorando a auto-hipnose e o ensaio mental.....	92
Usando Programas de Desenvolvimento Pessoal	94

Capítulo 6: Encontrando Maneiras de Relaxar 97

Exercitando-se para o Relaxamento	98
Explorando o Som e a Música	99
Alongando e Respirando	100
A respiração consciente.....	102
Equilíbrio corporal.....	103
O alongamento matinal de cinco minutos	103
Meditação.....	105
Liberando Emoções Indesejadas.....	105
O luxo das sessões de relaxamento profissionais.....	107
Malabarismo	107
Administrando o Tempo	107
Enriquecendo a Sua Vida	109

Parte III: Revisando e Reescrevendo Suas Anotações..... 111

Capítulo 7: Conhecendo o Seu Propósito Acadêmico. . . 113

Desenvolvendo o Poder da Intenção	114
Estabelecendo a Sua Intenção Para Cada Sessão de Estudo	115
Focando no que deseja	115
Dizendo ao seu cérebro o que deve entrar	116
Mantendo-se no alvo	117
Estabelecendo as Suas Intenções Para Objetivos de Longo Prazo.....	118
Estabelecendo intenções semanais.....	118
Estabelecendo intenções mensais ou anuais	118
Estabelecendo um limite de tempo.....	119
Preparando um cronograma	120

Capítulo 8: Revisando Suas Anotações 121

Obtendo Informações.....	121
Decidindo o que você precisa revisar	122
Prestando atenção na aula de revisão	122
Questionando o seu conhecimento prévio	123
Encontrando Informações Adicionais.....	124

Capítulo 9: Aprimorando Suas Técnicas de Leitura . . . 127

Lendo para Propósitos Diferentes.....	127
Mergulhando no Texto: A Leitura Por Alto.....	129
Aprofundando o Conteúdo:A Leitura para Estudo	129
Se preparando para fazer leitura para estudo	131
Absorvendo os fatos	132
Olhando as anotações da aula.....	132
Testando a sua compreensão.....	134
Mais Rápido: A Leitura Rápida.....	134
Indo além da Leitura Rápida: A Fotoleitura	136

Capítulo 10: Preparando Suas Anotações. 137

Condensando as Suas Anotações.....	138
Diagramando um Mapa Mental	138
Conectando Ideias Através de Mapas Conceituais	141
Organizando um mapa aranha	142
Classificando informações com um mapa hierárquico.....	143

Organizando um fluxograma	144
Circulando em volta de um mapa de sistemas.....	145
Planejando Caminhos Literários: Os Mapas de Rota Discursiva	146
Aplicando Formatos Visuais: Um Guia Prático.....	150

Parte IV: Relembrando Através de Figuras e Padrões..... 153

Capítulo 11: Utilizando ao Máximo as Habilidades de Memorização 155

Use ou Esqueça.....	156
Seis Chaves Para a Boa Memória.....	156
Focando em uma coisa de cada vez.....	157
Usando imagens ou padrões nítidos.....	158
Adicionando emoção	159
Incorporando movimentos	160
Fixando a memória no lugar	161
Praticando para fortalecer a memória.....	161

Capítulo 12: Usando a Mnemônica: Técnicas Simples de Memorização..... 165

A Aprendizagem Mecânica	166
Memorizando Através da Mnemônica	166
Agrupando as primeiras letras: Os acrônimos.....	166
Rimando com os acrósticos	168
Lembrando através de mapas	169
Usando a música para memória.....	170
Fazendo gravações de voz.....	170
Criando fichas.....	171
Interpretando	172
Usando planilhas.....	172

Capítulo 13: Sintonizando a Sua Memória: Técnicas Visuais Avançadas..... 175

Desenvolvendo Técnicas de Associação Visual.....	176
Armazenando imagens por localização	176
Ligando as imagens na sua mente.....	178
Criando uma lista de pinos de memória	178
Criando Imagens Simbólicas.....	180
Lembrando de palavras incomuns, estrangeiras ou grandes.....	180

Lembrando números usando a associação visual.....	181
Lembrando fórmulas científicas	182
Relembrando Conteúdo de Questões Discursivas	182
Aplicando Técnicas de Aumento de Memória	185

***Parte V: Ensaaiando para a Relembração e o Desempenho* 187**

Capítulo 14: Ensaaiando Sua Relembração. 189

Trabalhando com os Seus Estilos de Aprendizagem.....	190
Estabelecendo as Horas de Relembração.....	191
Contando os dias.....	192
Aplicando os três Ps	194

Capítulo 15: Ensaaiando o Seu Desempenho 195

Usando a Sua Imaginação	195
Ensaaiando mentalmente para a melhoria do seu desempenho na prova.....	196
Expandindo a sua zona de conforto	198
Lidando com a Ansiedade em Provas	199
Pensando através da abordagem mental	199
Adotando uma abordagem física	200
Desbloqueando mental e fisicamente	200

***Parte VI: A Parte dos Dez* 201**

Capítulo 16: Dez Dicas Para o Dia da Prova:

Antes do Evento 203

Organize Seus Equipamentos.....	203
Saiba o Local e a Hora da Prova.....	204
Tenha uma Boa Noite de Sono	204
Coma Alimentos Saudáveis e Energético	205
Use o Diálogo Interno Positivo.....	205
Pratique seu Ensaio Mental.....	206
Pratique Técnicas de Relaxamento.....	206
Transforme o Nervosismo em Entusiasmo.....	206
Mantenha-se Reservado	207
Se Jogue!.....	207

Capítulo 17: Dez Dicas Para a Prova – Nada de Voltar Atrás Agora! 209

Relembre Suas Anotações de Estudo Primeiro210
 Leia Cuidadosamente as Questões da Prova210
 Determine Quais Questões Responder.....211
 Mantenha um Ritmo211
 Identifique e Responda às Questões Fáceis Primeiro.....212
 Faça Valer Cada Resposta de Múltipla Escolha.....213
 Planeje as Redações Antes de Começar a Escrever213
 Faça Intervalos Rápidos e Regulares.....214
 Peça Ajuda Divina.....215
 Revise as Suas Respostas — Não Saia Cedo!.....215

Capítulo 18: Dez Maneiras de Manter o Impeto Entre as Provas. 217

Mantendo-se Equilibrado217
 Permanecendo Relaxado.....218
 Planejando Recompensas Após Cada Prova218
 Mantendo o Olho nas Próximas Provas.....219
 Garantindo que Comparações Não Destruam a Sua Confiança219
 Reorganizando Seu Tempo de Preparação.....220
 Dormindo Cedo.....220
 Mantendo Seu Ensaio Mental.....220
 Celebrando o Fim de Sua(s) Prova(s).....221
 Trazendo Sua Vida de Volta!.....222

Parte VII: Apêndices..... 223

Apêndice A: Cronogramas de Planejamento 225

Apêndice B: Roteiros de Relaxamento e Visualização. 229

Roteiro de Relaxamento.....229
 Roteiro de Ensaio Mental.....230
 Relaxe primeiro231
 Roteiro de processo ideal231
 Roteiro de resultado ideal.....231

Apêndice C: Teste de Estilo de Aprendizagem e Lembrete Motivacional	233
Teste de Estilo de Aprendizado	233
Mantenha a Motivação!	236
 Índice.....	 237

Introdução

Eu não me saía muito bem na escola e minhas notas refletiam isso. Quando era adolescente, eu não sabia exatamente o que eu queria fazer quando saísse da escola. Eu sabia o que não queria fazer — ir para a faculdade! Meus pais não foram; meus irmãos mais velhos também não, portanto ir para a faculdade nunca realmente passou pela minha cabeça. Sem objetivos concretos, eu passei pela escola fazendo apenas o suficiente para passar de ano, mas nunca visando a excelência. Uma década depois, em pé na fila do seguro-desemprego, pois a empresa para qual eu trabalhava havia quebrado, eu percebi que precisava voltar a estudar.

Já adulto e estudante na faculdade, eu queria me sair bem academicamente. Eu estudei psicologia e educação, e no meio do processo de fazer muitas provas, eu me interessei em descobrir como as provas e testes são capazes de medir o aprendizado. À medida que pesquisava e aplicava maneiras de como me preparar para as provas, eu comecei a me dar muito bem na faculdade. Pela primeira vez na minha vida, eu estava tirando notas 9, 10. Um ano, eu ganhei um prêmio por excelência. A minha autoconfiança aumentou e a minha autoimagem acadêmica melhorou — eu era mais inteligente do que pensava.

Você vai fazer uma prova em breve? Deixe-me lhe garantir uma coisa: após entender como o seu cérebro funciona, como o seu raciocínio influencia o seu aprendizado, como a memória funciona, e então sintetizar este tipo de conhecimento metacognitivo em uma abordagem prática passo a passo para se preparar para as provas, você conseguirá grandes melhorias em suas notas. Eu consegui e estou convencido de que se dar bem nas provas não é necessariamente devido ao quão naturalmente inteligente você seja academicamente, mas sim devido a quão inteligente você é em relação às suas técnicas de preparo.

Então, por que você está segurando este livro? Você está no último ano do colégio querendo completar o ensino médio, ou é um estudante universitário cursando uma faculdade? Talvez você esteja em uma transição de vida e retornando aos estudos a fim de obter mais conhecimentos, ou está prestes a fazer uma prova que aumentaria as suas chances de uma promoção no trabalho? Seja qual for a sua razão para escolher este livro sobre como passar em

provas, é possível conquistar o sucesso acadêmico, quando se sabe como.

Esteja consciente. Palavras não ensinam; quem ensina é a experiência. A informação contida neste livro é completamente sem sentido, a não ser que você esteja preparado para incorporá-la ao seu atual preparo para as provas.

Portanto, você tem uma decisão a tomar. O quanto você realmente quer passar nas suas provas? Você está preparado para trabalhar e aplicar as ideias contidas neste livro? Se não, feche o livro agora e se afaste. Você não encontrará nenhum valor aqui a não ser que esteja disposto a explorar as diferentes partes deste livro e fazer uso dos exercícios para melhorar as suas habilidades de se preparar para as provas.

Sobre Este Livro

Eu tenho dedicado muito tempo e esforço ao longo dos anos na implementação de estratégias diferentes de aprendizado para estudantes, baseadas em minha pesquisa para o mestrado em Educação e em minhas próprias tentativas e erros. Neste livro, a minha intenção é me conectar aos estudantes como você, e lhes oferecer as melhores maneiras que eu conheço para melhorar o seu preparo para as provas e, ao final, o seu desempenho nelas. Você pode evitar cometer os mesmos erros que eu cometi no colegial; você pode aproveitar os meus anos de pesquisas e experiências em provas, e aplicar estas ideias imediatamente.

Nesta segunda edição de *Passando em Provas Para Leigos*, você pode começar a ler a partir de qualquer parte que quiser. O formato modular do livro significa que, em vez de ler de cabo a rabo, você pode pular direto para a busca da informação que precisa. Essa é uma ótima característica para se poupar tempo — e acredite, eu sei tudo sobre poupar tempo. Quando você tem uma montanha de livros para estudar para as provas, a última coisa que você quer ler é outro livro!

Considere este livro um guia de estudo esperando para lhe oferecer bons conselhos, bem pesquisados, sobre como se preparar melhor para a sua próxima prova. Faça isto e você, no final, poupará tempo!

Eu intencionalmente tentei fazer com que este livro fosse fácil de ler, usando uma linguagem simples. Eu uso as seguintes convenções para ajudar a destacar as informações:

- ✔ Quando introduzo um novo conceito, eu uso o termo em *itálico*, e em seguida apresento uma definição.
- ✔ Eu mostro endereços de sites em uma fonte diferente para fácil identificação — simplesmente digite o endereço como está no livro e você irá direto para o site. E, se o URL quebra para outra linha, eu não adiciono o hífen, portanto digite exatamente o que estiver vendo.

Se você estiver interessado em poupar tempo (como eu), você pode pular algumas informações neste livro, que eu coloquei simplesmente para agradar a editora, senão o livro ia ficar muito fininho (brincadeirinha!). Por exemplo, ocasionalmente eu explico um termo técnico, especialmente no que se trata do funcionamento do seu cérebro. Estes parágrafos estão acompanhados do ícone Papo de Especialista, e você pode pulá-los se quiser. Igualmente, o ícone Dica do Patrick destaca os parágrafos que possuem as minhas experiências pessoais que você pode achar interessante, mas que não são leituras essenciais.

Eu também adicionei alguns exercícios divertidos nas barras laterais — aquelas faixas mais escuras que você encontra em muitos capítulos. Você também pode pulá-los; no entanto, eu espero que você os ache intrigantes.

Penso que...

Provas e testes não são coisas que as pessoas fazem por diversão, mas eles são necessários enquanto os sistemas educacionais utilizarem o atual paradigma de avaliação. (Apesar de muitas pessoas acreditarem que as provas deveriam ser eliminadas, eu estaria sem emprego se fosse assim.) Portanto, eu suponho que você tenha um propósito verdadeiro em ler este livro, que pode ser qualquer um dos seguintes — ou uma combinação de vários:

- ✔ Você fará algumas provas no futuro próximo e está buscando algumas diretrizes básicas e dicas para ajudar a melhorar as suas chances de passar nelas, ou de se sair melhor do que anteriormente.
- ✔ Você se interessa em como fazer uma boa preparação para uma prova, mas quer o mínimo possível de teoria.
- ✔ Você quer se sentir confiante de que está utilizando o seu tempo de estudo da melhor maneira, pois o seu tempo é precioso.

- ✓ Você pode não ter se saído tão bem em provas no passado, e quer melhorar o seu desempenho em geral.
- ✓ Um longo tempo se passou desde a última vez que estudou, e você quer garantir o seu sucesso.
- ✓ Passar nestas provas é muito importante, e você está levando a sério a implementação destas ideias a fim de maximizar os seus resultados.

Ícones Usados Neste Livro

Use os ícones nas margens do livro para localizar a informação que deseja. O significado de cada ícone está explicado aqui:



Onde encontrar informações interessantes em um site da web que o coloca no caminho de mais recursos para se preparar para uma prova.



Apesar de não ser uma leitura essencial, este ícone destaca histórias interessantes da minha experiência e de outros.



Este ícone indica coisas importantes para guardar em sua memória. Você pode fazer um círculo nestes ícones, à medida que lê os capítulos neste livro.



Este ícone assinala uma informação técnica extra que você não precisa necessariamente, mas que fornece detalhes interessantes. Leia e aproveite, ou pule esta informação completamente, se preferir.



Este ícone bem útil sinaliza coisas especiais que podem o ajudar a melhorar a sua preparação para a prova. Elas são pequenos tesouros de informação que podem lhe ajudar a aproveitar ao máximo o tempo que você passa estudando.



Pare! Atenção! Este ícone sinaliza erros comuns cometidos por estudantes — ou algo com que você precisa ser cauteloso quando está fazendo, ou se preparando para uma prova.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Eu não tenho dúvida alguma de que a informação neste livro pode ajudá-lo a melhorar o seu desempenho nas provas! Se você está encarando a sua primeira prova, dê uma olhada nos capítulos na Parte I para maneiras de como desenvolver a sua mentalidade de desempenho em provas. Se você tem dificuldades para lembrar informações pertinentes, vá até a Parte IV para algumas dicas. Ou, se você quiser cobrir todas as áreas, leia este livro em sequência, especialmente os passos práticos incluídos nas Partes II até V.

Depois que seus exames terminarem, é só isso. Você pode colocar este livro na prateleira para acumular poeira até as suas próximas provas. Ele é apenas uma ferramenta para ajudar a melhorar certos aspectos de sua vida acadêmica. Enquanto isso, use esta ferramenta sabiamente. Escreva nela, desenhe, marque certas páginas para futuras referências — faça o que puder para fazer o melhor uso deste livro.

Finalmente, eu lhe desejo tudo de bom durante o seu período de provas e espero sinceramente que consiga aplicar estas poderosas ideias para ajudá-lo a se preparar e passar nas suas provas com facilidade. Sucesso.

Nota: Todos os sites indicados nesta obra possuem conteúdo em inglês. A editora Alta Books não se responsabiliza por sua tradução ou a manutenção do acesso.

Parte I

Liborando Seu Potencial Para Passar em Provas

começando a

Passar

em

Provas

Provas

Nesta parte . . .

- ✓ Descubra como o seu cérebro funciona e explore os mecanismos que ocorrem no seu cérebro quando você está aprendendo e estudando para as provas.
- ✓ Descubra princípios essenciais para acionar o seu cérebro e trabalhar para melhorar como você revisa, retém e relembra informações.
- ✓ Explore o seu estado e estilo de aprendizado ideais para facilitar a aprendizagem e o ajudar a estudar com mais facilidade.
- ✓ Descubra dicas essenciais sobre como se manter motivado, gerenciar seu tempo de estudo, e se concentrar eficazmente.
- ✓ Compreenda como sua mente trabalha e como controlar o poder de uma *mentalidade de desempenho em provas* para melhorar a sua preparação e, conseqüentemente, seus resultados.

Capítulo 1

Passando em Provas: A Preparação É Tudo!

.....

Neste Capítulo

- ▶ Ajustando a sua mentalidade de desempenho em provas
 - ▶ Explorando as características e funcionalidades do seu cérebro
 - ▶ Descobrimo como aprender de maneira mais eficaz e eficiente
 - ▶ Usando estratégias de raciocínio para melhorar o seu preparo e o seu desempenho nas provas
 - ▶ Dando uma olhada nos quatro passos para um preparo mais eficaz
-

Você já pensou na ideia de fazer uma prova como se estivesse fazendo uma performance? Se você curte música, esportes e dramaturgia então você já sabe os benefícios de se pensar desta forma: preparar-se antecipadamente melhora as suas habilidades para que, quando chegar ao palco ou ao campo, você possa fazer a sua melhor performance.

Você pode encarar as provas da mesma maneira. Durante uma prova você se senta em uma mesa durante várias horas, concentrando-se e escrevendo o mais rápido que pode. O seu preparo antecipado é o que determina quão boa será a sua performance na prova.

Neste capítulo, eu o ajudo a formar um entendimento de onde você está neste momento em relação à sua mentalidade de desempenho em provas. Essa compreensão pode ajudá-lo a desenvolver estratégias para melhorar o seu raciocínio e a usar técnicas que permitam você a obter seu melhor desempenho no dia da prova.

Desenvolvendo a Sua Mentalidade de Desempenho em Provas

Não importa quais matérias você esteja estudando, se está no colegial, na faculdade ou diante de uma prova vocacional ou concurso, para passar nas suas provas você precisa fazer as seguintes coisas:



- ✓ Ir às aulas, prestar atenção e fazer anotações para revisão mais tarde. Os professores apenas apresentam a informação — eles não a colocam na sua cabeça. Isto é a sua tarefa e, geralmente, é necessário que você acompanhe com pesquisas ou mais leitura.
- ✓ Organizar as suas anotações de aulas e planejar o seu tempo de estudo.
- ✓ Ficar bem familiarizado com o assunto, isto é, desenvolver sua habilidade para estudar e reter informações — duas habilidades diferentes. Neste momento você pode chamar isso apenas de estudo, mas para responder perguntas em provas você precisa saber como reter informação, e como acessá-la quando necessário.
- ✓ Demonstrar o seu conhecimento fazendo um bom desempenho na prova. Se você não tiver um bom desempenho na prova, os seus resultados não refletirão o quanto você sabe sobre o assunto.

Obviamente, realizar tudo isso requer trabalho e o desenvolvimento de uma mentalidade de desempenho em provas oferece um bom começo e o ajuda a:

- ✓ Manter uma postura de excelência.
- ✓ Saber com bastante clareza o que você quer e o porquê de querer passar nas provas (o que é o seu objetivo, afinal).
- ✓ Identificar e abordar como e por que você pode estar se limitando.

Com a mentalidade certa, você é capaz de descobrir as suas capacidades, esclarecer seus objetivos, e ganhar uma melhor compreensão de si mesmo. Aprender e estudar então se torna muito mais fácil — e divertido!

Cultivando a atitude certa

O famoso filósofo grego Aristóteles disse: “Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, e sim um hábito”. O que ele quis dizer é que a qualidade e a quantidade de seus pensamentos determinam como a sua vida seguirá. Se os seus pensamentos predominantes são afirmativos, positivos, construtivos e geralmente otimistas, a qualidade de suas decisões, ações e, no final das contas, o que acontece com você também será ótimo.

Pense se os seus pensamentos o impulsionam para frente em direção a ser o melhor que você pode, ou se o fazem se sentir derrotado antes mesmo de começar.



Toda mudança significativa e duradoura começa de dentro, e então, aos poucos, se torna uma realidade. A mudança envolve voltar-se para os seus processos de pensamento. Tornar-se consciente do que você está dizendo a si mesmo ajuda a trazer pensamentos construtivos, afirmativos e positivos para o primeiro plano da sua mente. Através da repetição, você pode torná-los um hábito. Você pode treinar a sua mente subconsciente para que possa, naturalmente, desempenhar-se da melhor forma possível, não importa o que esteja fazendo.

Estabelecendo seu propósito

Navegar pela vida sem um propósito é como navegar pelos oceanos sem um destino. Uma vida de marinheiro sem destino pode interessar algumas pessoas, mas uma carreira de sucesso requer direcionamento. Para se dar bem nas provas você precisa saber com bastante clareza *por que* você quer atingir bons resultados (ou, o que você quer fazer mais adiante).



Eu não fui muito bem nas minhas provas no ensino médio, principalmente porque não tinha objetivos acadêmicos claramente estabelecidos e, portanto, nenhuma razão real pela qual eu devesse passar nas provas. Eu não sabia o que eu faria após sair da escola, então não importava realmente com o quanto bem eu me saísse.

O truque é decidir o que você quer e então decidir o porque você quer isto. Pare um momento para se visualizar atingindo os seus objetivos nas provas e então explore todos os benefícios que se sucedem. Esclarecer o seu propósito desta maneira ajuda a manter a sua motivação quando as coisas ficam mais complicadas — e quando chega a época de provas e você tem mais de uma prova para as quais se preparar, aí as coisas ficam realmente complicadas!

Desobstruindo o caminho

Às vezes você pode escolher conscientemente um objetivo (por exemplo, passar em uma prova para ficar qualificado para um trabalho que lhe foi oferecido), mas por alguma razão você, inconscientemente, sabota um bom resultado. Talvez você tenha sido assediado por pensamentos autodepreciativos e críticos que apontam o porque você não se sairá tão bem na prova como espera. Ou você pode procrastinar, adiando a sua preparação até o último minuto, e então descobrir que precisa de mais tempo. A pequena quantidade de revisão que você fez não foi suficiente, levando-o a um resultado ruim.



O jeito de contornar problemas como os pensamentos autodepreciativos é identificar e analisar todas as razões pelas quais você está tentando entrar o seu próprio progresso. Listar o que você acha que está faltando em seus conhecimentos ou habilidades ajuda a identificar sua postura e suas ideias negativas. Isto requer que você se analise a fundo e que seja honesto consigo mesmo.

Explorando suas camadas — assim como o Shrek

Se você assistiu ao primeiro filme do Shrek, você deve se lembrar da cena onde ele falava com o Burro sobre a analogia da cebola, que diz que todo mundo possui muitas camadas, que definem quem elas são. Entretanto, as pessoas geralmente veem apenas as camadas exteriores (sua fachada), que pode não ser o que você acha e pensa realmente ser, ou quem você poderia ser. Você pode descascar as camadas externas se quiser e assim descobrir onde se encontra o seu verdadeiro potencial.

Para desenvolver uma mentalidade de desempenho em provas, você precisa descascar estas camadas e identificar aquelas que estão o travando, e então trazer para o exterior as camadas que podem lhe

impulsionar para frente. Às vezes, no entanto, as pessoas mais próximas de você podem não gostar de ver mudanças em você e podem lhe conter. Eles conhecem a sua camada exterior há tanto tempo que quando você tenta lhes mostrar uma camada interna — uma nova maneira de ser —, eles se sentem incomodados pois não estão familiarizados com o seu novo comportamento.

É necessário coragem e apoio para exibir as suas camadas mais profundas. Ao se rodear de amigos com desempenhos mais altos — pessoas que podem apoiar a sua exibição de novas camadas —, você verá que as expectativas deles sobre você podem o ajudar a entender o seu potencial completo.

Quando se tornar consciente das maneiras nas quais você se limita, você pode tomar providências para retificar o seu comportamento de modo que você não esteja trabalhando contra seus objetivos — em relação às provas ou qualquer outra coisa. Você pode, então, identificar e analisar as suas qualidades e seus pontos fortes, descobrindo razões pelas quais você pode ter o que deseja. Focar nas boas qualidades e pontos fortes também aumenta a sua motivação, porque você tem uma expectativa maior de sucesso.

Entendendo as Capacidades do Seu Cérebro

Assim como os grandes cantores precisam saber como funcionam os músculos dos pulmões e garganta para atingirem notas mais altas, entender como o seu cérebro funciona permite você pensar com mais clareza e reter informação. Saber como o seu cérebro direciona o seu pensamento é a base na qual você constrói a sua mentalidade de desempenho em provas.

Você provavelmente já sabe que o seu cérebro possui muitos aspectos físicos e funcionalidades, e que quando você aprende algo novo, células cerebrais se desenvolvem, se conectam e comunicam-se entre si. Descobertas recentes (que os cientistas só agora estão começando a entender) mostram que o cérebro humano possui uma espantosa adaptabilidade, conhecida como *neuroplasticidade*, e que ele é capaz de mudar para atender às exigências que você coloca para ele quando aprende algo novo. Além disso, a ligação entre a emoção e a retenção da memória é agora mais compreendida e demonstra que você aprende melhor quando está curioso, surpreendido ou se divertindo — experimentando qualquer tipo de experiência emocional positiva.

No Capítulo 2, eu explico como o seu cérebro funciona e como você pode desenvolver áreas do seu cérebro que utilizam processos específicos de pensamento se eles estiverem em falta ou causando um desempenho ruim em assuntos específicos. Eu também exploro a capacidade do seu cérebro de bloquear, ou permitir, a entrada de informações, com base em se a informação é de interesse ou valor.

Por exemplo, se você disser para si mesmo que um assunto é chato, não tem valor algum para você, o sistema de atenção do seu cérebro está menos propenso a permitir que a informação seja processada, pois ele está prestando atenção em algo que você julga ser mais importante. Encontrar valor e estabelecer objetivos são essenciais para ativar a atenção do seu cérebro. Explorar as suas

posturas em relação ao aprendizado lhe permite encontrar valor no assunto que está estudando. Esses fatores são intrínsecos no desenvolvimento da sua mentalidade de desempenho em provas. Eu falo mais sobre encontrar valor e estabelecer objetivos no Capítulo 4.

O relaxamento também tem um papel importante em tornar o seu cérebro receptivo ao aprendizado — vá até o Capítulo 6 para encontrar ótimas razões pelas quais eu acho que você deva ir à praia ou caminhar no parque. Quando se está relaxado em vez de estar se sentindo estressado ou tenso, as suas ondas cerebrais diminuem para uma amplitude e frequência que permitem que os neurônios absorvam a informação mais facilmente (veja o Capítulo 5). Mesmo fazer um exercício simples de relaxamento antes de uma sessão de estudos já ajuda o seu cérebro a se tornar mais receptivo à informação que você está apresentando para ele. (O Apêndice B contém um roteiro de relaxamento que você pode experimentar.)

O seu cérebro é um órgão que necessita de manutenção e nutrição. Cuidar do seu cérebro enquanto estuda é especialmente importante, pois o aprendizado se baseia nos processos das células cerebrais. Uma boa nutrição, beber bastante água e fornecer mais oxigênio para o seu cérebro através de exercícios físicos, tudo isso melhora a transmissão entre os neurônios. Atividades como malabarismo e exercícios para o cérebro, que eu abordo no Capítulo 2, também ajudam no desenvolvimento das células cerebrais.

Conhecendo as Maneiras Ideais de Aprendizagem

À medida que você passa pela escola e pela(s) sua(s) carreira(s) de escolha, você é solicitado a incorporar novas informações e procedimentos rápida e continuamente. Saber como você aprende melhor, associado a uma abordagem prática passo a passo para assimilar informação é útil, não só agora mas para o resto de sua vida.

Aprender é uma tarefa complexa e todo mundo tem diferenças individuais que governam a maneira com que processam a informação no cérebro. No Capítulo 3, eu o introduzo nos estilos primários de aprendizagem e de padrões de pensamento e lhe mostro como abordar os seus estilos de aprendizagem mais fracos. Eu também o ajudo a descobrir e a implementar técnicas para melhorar a qualidade e a rapidez com que você aprende. Tais

técnicas melhoram a sua mentalidade de desempenho em provas e envolvem:

- ✓ Identificar o seu ambiente ideal de estudo (isso inclui encontrar maneiras de reduzir as distrações).
- ✓ Estar consciente dos ritmos naturais do seu corpo e dos ciclos de alerta — os seus melhores momentos para estudar.
- ✓ Entender como aumentar a sua motivação, incluindo como desenvolver e manter a sua concentração.
- ✓ Desenvolver e manter um calendário para administrar o seu tempo de revisão e de estudo.



Entender os seus estilos de aprendizagem e de pensamento — como o seu cérebro prefere processar e comunicar a informação — permite que você combine as técnicas de revisão à maneira pela qual você aprende melhor. Isso economiza o seu tempo. (Eu mostro quais métodos são melhores no Capítulo 14.)

Melhorando Seus Processos de Pensamento

Saber por onde começar a modificar as suas técnicas de preparo para as provas para melhorar o seu desempenho pode parecer difícil. Às vezes, você tem uma noção clara de que entende como a sua mente funciona e consegue facilmente se empenhar em uma tarefa. Outras vezes, tem a sensação de que saiu fora da sua zona de conforto, se sente ansioso e a motivação falta. Você entende o que precisa fazer, mas então vê que se comportou de maneira diferente.

No Capítulo 4, explico como os processos de pensamento funcionam e porque muitos dos pensamentos que governam a sua vida são, em sua maioria, baseados na sua memória inconsciente. Você possui processos de pensamentos conscientes e inconscientes, mas só está consciente de algumas de suas percepções e comportamentos.

A sua *mente* consciente percebe, associa e avalia informações baseadas em seu condicionamento passado — inspirando-se em suas atitudes, crenças e hábitos de pensamento. A maioria das decisões que você toma hoje são baseadas em suas experiências passadas, e elas estão guardadas em sua memória. A sua memória carrega a sua *verdade pessoal* — a sua avaliação real sobre si mesmo — e trabalha automaticamente para manter a sua verdade.