

HOW TO BECOME A STRAIGHT-A STUDENT

Cal Newport

Livre anglais

LES IDÉES

NOTRE CERVEAU PRÉFÈRE LE COURT-TERME

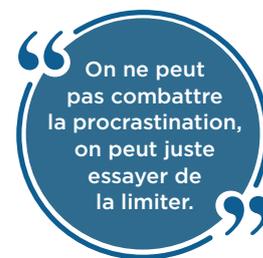


« En évoluant en tant qu'êtres humains, **notre cerveau a développé une préférence pour les actions à court-terme**, telles que le fait de s'enfuir face à un danger, ou simplement de manger un repas. De fait, lorsqu'on arrive à la bibliothèque le matin avec l'idée de travailler toute la journée, notre cerveau n'est pas forcément très heureux. » Sans mentionner le fait que **plus on essaye de travailler longtemps, plus notre capacité de concentration diminue**. La fatigue s'installe et on succombe plus facilement aux distractions multiples. Vouloir réviser toute une journée, c'est faire du « **pseudo-travail** » (référence au travail superficiel dans la note de DeepWork, du même auteur, ici). La solution ? Créer des plus petites périodes de travail mais être concentré au maximum (-> idée n°2).



TRAVAIL PRODUIT = TEMPS PASSÉ * INTENSITÉ DE CONCENTRATION

Le travail produit est égal au temps passé, multiplié par l'intensité de concentration. J'adore cette formule ! => Elle nous dit simplement que l'on produit un travail final identique en bossant pendant dix heures avec une intensité de concentration très faible (disons 2/10, avec Facebook en tâche de fond, le smartphone sur la table ou la télévision allumée) qu'en travaillant seulement deux heures mais avec une intensité de concentration maximale (à 10/10, sans aucune distraction). C'est un des secrets de ceux qui ont de meilleurs résultats en travaillant moins. **Ils utilisent parfaitement les petites périodes disponibles dans leur journée pour s'éviter des journées entières de révision.**



QUAND, OÙ, ET COMBIEN DE TEMPS ÉTUDIER ?



Quand étudier ? Le plus tôt possible. Notre énergie décline tout au long de la journée. Il faut à tout prix garder les dernières heures pour se détendre, pas pour travailler. **Où ? Dans des spots isolés.** Essaye d'identifier, sur ton campus ou dans ton université, des endroits pour travailler en isolation, sans distractions. **Pendant combien de temps ? Maximum une heure sans faire de pause.** Même si tu penses être bien lancé, continue de faire des pauses régulières. Différents échantillons sont possibles. J'aime bien la méthode pomodoro (25min/5min), ou celle du 45/15 (vue dans cette note ici). Quoi qu'il en soit, **toujours faire un gros break après 90 minutes de travail !**



LA GESTION DU TEMPS



La plupart des étudiants se trompent en pensant qu'apprendre par coeur est la seule manière d'étudier.



« **Bien gérer son temps est crucial. C'est une capacité que vous devez absolument développer lors de vos études.** » Voici une méthode simple qui ne nécessite qu'un calendrier, un bout de papier que l'on garde toujours sur soi (pour nos listes) et ne prend que cinq minutes par jour : « **Écrivez** vos choses à faire ainsi que leurs dates limites sur une liste dès qu'ils se présentent. **Transférez-les** dans votre calendrier chaque matin. **Préparez et planifiez** vos journées le matin en vidant vos listes. Soyez raisonnables et réalistes, et reportez ce que vous n'avez pas eu le temps de faire. » #ApprovedByExperts.

LA MEILLEURE MÉTHODE POUR APPRENDRE : ESSAYER D'EXPLIQUER



« Que ce soit de la philosophie ou du calcul, **le meilleur moyen d'imprimer un concept est premièrement de le revoir, puis ensuite d'essayer de l'expliquer, avec vos propres mots.** Il y a une grande différence entre **revoir passivement** et **produire activement.** » #Genius. Lorsque l'on revoit ses notes, on expérimente souvent ce que l'on appelle l'« illusion de fluidité » (ah oui ok, c'est bon, j'ai bien compris). Cette illusion nous fait penser que le concept est imprimé dans le cerveau, alors qu'en réalité, il ne sera disponible qu'à très court-terme. Pour réellement retenir une idée, il faut **faire un effort supplémentaire, et être capable de l'expliquer.** Et toi alors, tu peux m'expliquer les 5 idées de cette note ? :D