

ТОП-7 студенческих привычек, которые мешают достигать успехов

1. Интернет

Современные студенты проводят очень мало времени в библиотеках, заменяя бумажную книгу электронной. В интернете легко найти нужную информацию буквально за пару секунд. Но здесь подстерегает самый главный соблазн – зайти на минутку в соцсети, пролистнуть ленту или запостить фоточку в инстаграмм с хэштегом #дипломпишись или #халяваприди. А потом каждые десять минут проверять, сколько лайков она набрала. Эта зависимость незаметно отнимает огромную часть твоего времени.

2. Игры

Компьютерные игры буквально заполонили все вокруг. Очень быстро игромания затягивает тебя с головой. Желая быстрее прокачаться, ты начинаешь тратить свои деньги и время на игры, лишь изредка прогоняя мысль о том, что пора бы уже страничку-другую курсовой накидать. И уж совсем странной кажется мысль, что в перерыве лучше сделать зарядку или пройтись по улице, чем, не меняя позы, зарубиться на бой в танки.

3. Шопоголизм

Поход в магазин успокаивает нервную систему и поднимает настроение. Однако ненадолго, потому что скоро начинаются сожаления о потраченных деньгах и времени. Бесцельные поиски на Алиэкспресс очередной хайповой вещички, поход в торговый центр ради самого похода в торговый центр... Оставь это! Помни, экзамены приходят неожиданно.

4. Ночные посиделки

Ночь, как ни странно это звучит, время для сна. Во сне твой

мозг отдыхает и раскладывает всю информацию по полочкам. Именно по этой причине я никогда не учил ничего по ночам и не готовил при свете тусклой лампы контрольные работы. И уж тем более не тусил, вытряхивая все из головы.

5. Прогулы

Прогулять пару впервые – экстрим! Прогулять пару, чтобы поспать еще час – сомнительная потребность.

Через пару-тройку прогулов ты уже не сможешь оправдаться перед преподавателем какой-нибудь неправдоподобной историей. И предпочтешь прогулять пару снова, а потом снова и снова. Потом преподаватель поймает тебя в углу студенческой столовой и спросит: «А как зачет сдавать планируете?» Не усугубляй свое положение.

6. Алкоголь и сигареты

Пожалуй, ничто так не крадет твою способность учиться, как стимуляторы, пагубно влияющие на здоровье. Алкогольные вечеринки на утро обернутся большой головной болью. Алкоголь и сигареты, помимо твоего времени и здоровья, крадут еще и твою способность концентрироваться и запоминать новую информацию.

7. Киномания

Сериалы, фильмы, ролики с милыми котятами и енотиками не только отнимают время, но и занимают все твои мысли. Ты будешь смеяться, глядя, как этот енот дрожащими лапами хватается еду из рук людей снова и снова. Ты будешь искать новые видео с енотиками или ждать очередную серию «Игры престолов», думая, что же будет с Джоном Сноу завтра.

Одно из правил тайм-менеджмента – уделите самым важным вещам с самого утра всего 90 минут. Это настроит вас на продуктивное проведение времени.

Стоп-факторы при подготовке

«Я сделаю завтра»

Одним из любимых моих занятий во время учебы было перекладывание важных дел на завтра. Я даже на экзамены некоторые предпочитал из-за этого не ходить, специально настраивая себя на пересдачу. Я элементарно не успевал подготовиться сразу ко всем, поэтому ранжировал экзамены и зачеты по степени важности и сложности, а после решал, на какие и когда я пойду. Но было бы лучше, если бы я сделал эту контрольную сегодня, а не завтра.

Систематические перерывы

Твоя продуктивность упадет, если ты не сможешь выдерживать ритм. Делая перерывы по собственному желанию, а не в определенное время, ты рискуешь превратиться в бездельника и ленивца, который и минуты просидеть за книжкой не может. Так очередной незапланированный перерыв может закончиться только во сне.

Мысли о том, что еще не произошло

Так бывает часто, когда ты не уверен. Но уверенности тебе это не прибавит, да и ситуация не изменится. Так не лучше ли сберечь нервы и надеяться на лучшее, чем заранее думать о плохом? Будь на позитиве, и преподаватели будут к тебе более расположены. Даже если ты не очень хорошо подготовился.

Ник Дугинов
Источник: aktsent.info