



Reijo A. Kauppila

OPI JA OPETA TEHOKKAASTI

Psyykinen valmennus oppimisen tukena



PS-kustannus





Kustantajan yhteystiedot

PS-kustannus
PL 303 Kekkolantie 11 B
40101 Jyväskylä 40520 Jyväskylä

Asiakaspalvelu
puhelin: (014) 678 709
faksi: (014) 678 719
Internet: www.ps-kustannus.fi
sähköposti: asiakaspalvelu@ps-kustannus.fi

Tuottaja Pekka Santalahti
puhelin: (014) 638 848
sähköposti: pekka.santalahti@ps-kustannus.fi

Toimitustyö ja kieliasun tarkistus: Taina Ruottinen
Taitto: Lari Tapola
Kansi: Lenape

© Reijo A. Kauppila ja PS-kustannus

ISBN 952-451-066-9

PS-kustannus

WS Bookwell Oy
Jyväskylä 2003



*Huikalle oppijalle,
yksivuotiaalle Siirille,
miniäni ja poikani tyttärelle
ja
jokaiselle häntä vanhemmalle
opiskelijalle sekä opettajalle*







SISÄLLYS

Saatteeksi	9
Johdanto	11

I MITÄ IDEAA ON OPPIMISESSA?

Oppimisprosessi	17
Millaista on kognitiivis-konstruktiiivinen oppiminen?	20
<i>Kognitiivisen oppimisteorian juuret</i>	22
<i>Kognitiivisen ja suggestiivisen teorian yhteydet</i>	24
Miten oppiminen vaikuttaa?	26
<i>Oppimisen yksilöllisiä etuja</i>	26
<i>Oppimisen ryhmäetuja</i>	27
<i>Oppimisen yhteisöllisiä hyötyjä</i>	28
Seitsemän oppimisen ja kehittymisen taitoa	30
Uusia oppimisnäkömynkiä, haasteita ja oppimistapoja	34

II MIKÄ TEKEE OPPIMISESTÄ TEHOKASTA?

Oppimisen tehostaminen	41
Motivoituminen oppimiseen	43
<i>Opiskelumotivaation tason tarkistaminen</i>	46
<i>Opiskelijan motivaatiotesti</i>	48
<i>Heikon motivaation syitä</i>	49
<i>Opiskelumotivaation kehittäminen</i>	52
<i>Motivoidu maalaamalla ja maistamalla</i>	54



Nerouden syntyminen	56
<i>Einsteinin menetelmä</i>	58
Oppimistyylin tiedostaminen	59
<i>Aktiivisen toimijan oppimistyyli</i>	60
<i>Loogisen ajattelijan oppimistyyli</i>	61
<i>Käytännön toteuttajan oppimistyyli</i>	62
<i>Harkitsevan tarkkailijan oppimistyyli</i>	63
Miten ekspertti ja noviisi eroavat toisistaan?	67
Tehokkaat oppimisen strategiat ja keinot	69
<i>Holistinen ja serialistinen strategia oppimisessa</i>	76
Tietämisen tasoja ja hammastahnan analyysimalli	80
Itseohjautuva oppiminen	82
<i>Itseohjautuvuuden mittari</i>	85
Tietoinen ja alitajuinen oppiminen	87
<i>Alitajuiset oppimisen esteet ja mahdollisuudet</i>	89
<i>Minä en opi!</i>	90
Opiskelijan itsetunto	92
<i>Testaa itsetuntosi opiskelijana</i>	96

III MENESTYSTEKIJÖIDEN HYÖDYNTÄMINEN

Menestyksen ohjelmoiminen	101
<i>Menestyksestä nauttiminen</i>	102
Tavoitteiden selkeyttäminen	103
Informaation virta ja prosessointi	107
Muisti oppimisessa	111
<i>Reitti muistamisen jättiläiseksi</i>	113
<i>Muistin tehostaminen ja harjoittaminen</i>	114
<i>Muistiharjoituksia</i>	115
<i>Nopean lukemisen tekniikat I, II ja III</i>	119
Subliminaalisen oppimisen menetelmä	125
Oikea aktivaatiotaso opiskelussa	131
Objektiivinen ja subjektiivinen suhtautuminen tietoon	133
Oppiminen ja stressi	136
<i>Opiskelijan stressipuntari</i>	138



Keskittymiskyvyn parantaminen	142
Opiskelutekniikan kehittäminen	146
<i>Analysoi oppimistekniikkasi!</i>	148
Älykästä ruokaa!	150

IV SUGGESTIO OPPIMISESSA

Ideoita suggestopediasta	159
Oppimisen suggestiivinen tehostaminen	164
Suggestiiviset elementit oppimisessa	166
Itsesuggestiivinen taito oppimisen edistämässä	172
Suggestioiden laatiminen	177
Mielikuvien ja unien virta	186
<i>Mielikuvatekniikkoja</i>	194
<i>Aistienlaajennustekniikka</i>	194
<i>Vapaudu vanhasta näkökulmastasi</i>	195
<i>Käytä lainaneroutta!</i>	195
<i>Lisää tehoa Raikovin efektillä!</i>	198

V MITÄ ON SUGGESTIIVINEN VALMENNUS?

Oppimisen tehostaminen suggestiivisella menetelmällä	203
Opiskelijan psyykkinen valmennus ja valmentautuminen ..	213
<i>Psyykkinen ja fyysinen rentoutuminen</i>	214
<i>Progressiivinen rentoutus</i>	216
<i>Suggestiivinen rentoutuminen ja itsesuggestiivinen</i> <i>hypnoosiin vaipuminen</i>	218
Suggestiovalmennuksen ohjelma	220
<i>Suggestio-ohjelmalla saatuja tuloksia</i>	225
Oppimista edistäviä suggestioita	229
<i>Ammatillisen identifikaation ja motivaation</i> <i>luomisen suggestioita</i>	230
<i>Itseohjautuvan oppimisen suggestioita</i>	233
<i>Menestyksen motivoimisen suggestioita</i>	236



<i>Tiedon prosessoinnin suggestioita</i>	239
<i>Varsinaiset motivoivat suggestiot</i>	241
<i>Suggestioita oppimisstrategioiden kehittämiseen</i>	246
<i>Keskittymiskyvyn ja motivoitumisen suggestioita</i>	249
<i>Suggestioita tenttimenestykseen</i>	252
<i>Suggestioita tentti- ja pääsykoemenestykseen ja muistamiseen</i>	254
<i>Muistin edistämisen suggestioita</i>	257
<i>Optimaalisen aktivaation ja liiallisen jännityksen hallitsemisen suggestiot</i>	259
Loppusanat	263
Kirjallisuutta	265
Liitteitä	269
<i>Kokeisiin ja tenttiin valmentautuminen</i>	269
<i>Hyvän esseän ominaisuuksia</i>	272
<i>Kaksitoista ohjetta tenttiin tai kokeeseen vastaamiseen</i>	273

