



Study Less, Study Smarter

English Transcript	Tradução
If you've spent any time at all on YouTube looking for study advice, then you've probably come across this video called Study Less, Study Smart.	Se você já passou algum tempo no YouTube procurando conselhos sobre como estudar, provavelmente já viu este vídeo chamado <i>Study Less, Study Smart</i> .
This is a recorded lecture from Professor Dr. Marty Lobdell, who is a former psychology professor at Pierce College, and wanted to give his thoughts on how to be an effective student.	Esta é uma palestra gravada do Professor Dr. Marty Lobdell, que é um ex-professor de psicologia no Pierce College, e queria apresentar suas ideias sobre como ser um aluno eficaz.
The video came out when I was a sophomore in college, and I wanted to watch it, but the problem was, it was an entire hour long.	O vídeo foi lançado quando eu estava no segundo ano da faculdade e eu queria assisti-lo, mas o problema era que tinha uma hora inteira de duração.
I could just never make the time.	Eu simplesmente não conseguia arranjar tempo.
I've seen a lot of students say the exact same thing about the video, so what I want to do with this video is try to give you about 80-90% of the value packed within the lecture, in about 1/10th of the time.	Já vi muitos alunos dizerem exatamente a mesma coisa sobre o vídeo, então o que quero fazer com este vídeo é tentar dar a vocês cerca de 80-90% do valor embutido na aula, em cerca de 1/10 do tempo.
To do that, I first watched the lecture myself, and took detailed notes on it.	Para fazer isso, primeiro assisti à palestra e fiz anotações detalhadas sobre ela.
If you want those notes, I've actually included them at the end of this video.	Se você quiser essas notas, eu as incluí no final deste vídeo.
But first, let's get into the tips.	Mas primeiro, vamos ver nas dicas.
Tip number 1 is to break your studying into chunked sessions.	A dica número 1 é dividir seu estudo em blocos.
The reason for this is that the average student can only really pay attention for about 25-30 minutes.	A razão para isso é que o aluno médio só consegue prestar atenção por cerca de 25-30 minutos.
This goes across the board, from lectures, to reading, to studying.	Isso vale para tudo, de palestras a leituras e estudos.
After about 25-30 minutes, your efficiency starts to really taper off, and that's why the advice to simply study more is not effective at all.	Após cerca de 25-30 minutos, sua eficiência começa a realmente diminuir, e é por isso que o conselho de estudar mais não é totalmente eficaz.
Instead, you want to break your study sessions into about 20-30 minute chunks, and after those are done, take 5 minute breaks where you do something fun, or at least away from your studies.	Em vez disso, você deve dividir suas sessões de estudo em blocos de 20-30 minutos e, depois de terminadas, faça intervalos de 5 minutos para fazer algo divertido ou, pelo menos, fique longe dos estudos.
Also, once your study sessions are done for the entire day, you want to give yourself a real, tangible reward for doing it.	Além disso, uma vez que suas sessões de estudo tenham terminado, você deve se dar uma recompensa real e tangível por sua dedicação.
As Dr. Lobdell says in the lecture, reinforcement of positive things builds good study habits, and as an added benefit, you're training yourself to study.	Como o Dr. Lobdell disse na palestra, o reforço das coisas positivas cria bons hábitos de estudo e, como um benefício adicional, você está se



English Transcript	Tradução
	treinando para estudar.
As you keep doing this, you're going to be able to study for longer and longer on each session.	Conforme você continua fazendo isso, será capaz de estudar cada vez por mais tempo em cada sessão.
Tip number 2 is to create a dedicated study area.	A dica número 2 é criar uma área de estudo dedicada.
The reason for this is that our environment, the context that we're in, largely determines our behavior.	A razão para isso é que nosso ambiente, o contexto em que estamos, determina em grande parte nosso comportamento.
Think about when you're in class.	Pense que você está na aula.
When the professor presents a question to the entire class, you instinctively raise your hand.	Quando o professor apresenta uma pergunta para toda a turma, você instintivamente levanta a mão.
But if he asks you specifically, you're going to give a verbal response.	Mas se ele perguntar algo diretamente para você, você dará uma resposta verbal.
This is automatic.	Isso é automático.
You're conditioned to do it.	Você está condicionado a fazer isso.
Well, your studying area is the exact same.	Bem, sua área de estudo é exatamente a mesma coisa.
If you do it in a place where you're conditioned to do other things, like sleep, or play video games, or hang out with friends, it's going to be really hard to get into your studying.	Se você fizer isso em um lugar onde está condicionado a outras coisas, como dormir, jogar videogame ou sair com amigos, será muito difícil estudar.
What you want to do is find an area that is specifically used for studying, so the context of the situation makes it easy for you to get into your studies.	O que você quer fazer é encontrar uma área que seja especificamente usada para estudar, de forma que o contexto da situação facilite os seus estudos.
Dr. Lobdell's third tip is to study actively, and it's best summed up with this quote, straight from the lecture:	A terceira dica do Dr. Lobdell é estudar ativamente, e é melhor resumida com esta citação, direto da palestra:
The more active you are in your learning, the more effective you'll be.	Quanto mais ativo você for em seu aprendizado, mais eficaz será.
The best way to do this, rather than going through rote memorization, or reading and rereading chapters from your book, is to first ask yourself, before studying, what is it that I'm learning?	A melhor maneira de fazer isso, em vez de passar pela memorização mecânica ou ler e reler capítulos do seu livro, é primeiro se perguntar, antes de estudar, o que é que estou aprendendo?
What you're learning is going to fall into 1 of 2 categories, either facts or concepts.	O que você está aprendendo se enquadra em 1 de 2 categorias: fatos ou conceitos.
A concept is something like, what does this particular bone in the human body do?	Um conceito é algo como: o que esse osso específico do corpo humano faz?
You have to understand it.	Você tem que entender isso.
A fact is just something you need to remember.	Um fato é apenas algo que você precisa lembrar.
What the name of this bone is.	Qual é o nome desse osso.
Concepts are more important than facts, because once you learn a concept, once you truly understand its inner workings, it's with you	Os conceitos são mais importantes do que os fatos, porque uma vez que você aprende um conceito, uma vez que você realmente entende



English Transcript	Tradução
forever.	seu funcionamento interno, ele estará com você para sempre.
You're going to remember it.	Você vai se lembrar.
Facts, on the other hand, can sort of drift away over time, and the good thing about that is that we have Google.	Os fatos, por outro lado, podem desaparecer com o tempo, e o bom disso é que temos o Google.
We can look up facts very easily.	Podemos pesquisar fatos com muita facilidade.
Unfortunately, in a testing situation in class, you have to remember both facts and concepts, and you don't have access to Google, usually, but still, concepts are going to be more important to learn first.	Infelizmente, em uma situação de teste em sala de aula, você deve se lembrar de fatos e conceitos, e você não tem acesso ao Google, normalmente, mas ainda assim, é mais importante aprender os conceitos primeiro.
The best way to learn these concepts and to be sure you know them is to put them in your own words.	A melhor maneira de aprender esses conceitos e ter certeza de que os conhece é colocá-los com suas próprias palavras.
Test yourself and learn actively.	Teste a si mesmo e aprenda ativamente.
There's one thing he gives as an example, which I think is one of the most important parts from the entire lecture, and it's his example about highlighting.	Há uma coisa que ele dá como exemplo, que eu acho que é uma das partes mais importantes de toda a palestra, e é seu exemplo sobre o destaque.
Most students know not to highlight entire sections of the book, because if you do that, you're basically highlighting nothing at all.	A maioria dos alunos sabe que não deve destacar seções inteiras do livro, porque se você fizer isso, basicamente não estará destacando nada.
But if you highlight really important terms, and then you go back after your first read and highlight session, and study them, and just simply recognize the thing you highlighted before, and say, "Oh, I know it," then you're getting into this dangerous territory where you don't know whether you're actually recalling something, or simply recognizing it.	Mas se você destacar termos realmente importantes e, em seguida, voltar após sua primeira leitura em que destacou a informação, estudá-los e simplesmente reconhecer o que destacou antes e dizer: "Oh, eu sei", então você está entrando neste território perigoso onde não sabe se está realmente se lembrando de algo ou simplesmente reconhecendo.
The human brain is very good at recognizing things.	O cérebro humano é muito bom em reconhecer coisas.
We can recognize people's faces, even if we haven't seen them in a long time.	Podemos reconhecer o rosto das pessoas, mesmo que não os vejamos há muito tempo.
But the difference between recognition and recollection is that recognition requires an initial trigger, a cue.	Mas a diferença entre reconhecimento e lembrança é que o reconhecimento requer um gatilho inicial, uma deixa.
If you're in a test, there is no trigger or cue.	Se você estiver em um teste, não há gatilho ou sugestão.
You have to actually pull it forth from your memory.	Você tem que realmente buscá-lo em sua memória.
To test and make sure that you're actually recalling something, instead of just recognizing it, you need to quiz yourself.	Para testar e ter certeza de que você está realmente se lembrando de algo, em vez de apenas reconhecê-lo, você precisa testar a si mesmo.



English Transcript	Tradução
You need to do active studying and active learning.	Você precisa estudar e aprender ativamente.
The 4th tip is to take more effective notes, and he's really brief on this one.	A quarta dica é fazer anotações mais eficazes, e ele é muito breve nisso.
Basically, he says, after class, as soon as possible, and truly as soon as possible, flesh out your notes a bit.	Basicamente, ele diz, depois da aula, o mais rápido possível, e realmente o mais rápido possível, acrescente detalhes às suas anotações.
Add some more to them so you can actually solidify the concepts on your mind.	Adicione um pouco mais a elas para que possa realmente solidificar os conceitos em sua mente.
If you're fuzzy on something, ask another classmate who also took good notes, or go to office hours, or wait until the next lecture and ask the professor before he starts if he can clarify something that you don't really have a good grasp on.	Se você está confuso em algo, pergunte a outro colega que também fez boas anotações, ou vá para o horário de expediente, ou espere até a próxima aula e pergunte ao professor antes de começar se ele pode esclarecer algo que você realmente não entendeu bem.
The 5th tip is to summarize or teach what you learned.	A quinta dica é resumir ou ensinar o que você aprendeu.
He says the best way to actually learn something is to teach it.	Ele diz que a melhor maneira de realmente aprender algo é ensinando.
The reason for this is two fold.	Há duas razões para isso.
Number 1, it's a great form of active studying, because you're forcing your brain to recall all the information so you can basically summarize it for somebody.	Número 1, é uma ótima forma de estudo ativo, porque você está forçando seu cérebro a lembrar todas as informações para que possa basicamente resumi-las para alguém.
Number 2, you're really making sure that you fully understand the subject.	Número 2, você está realmente se certificando de que entendeu completamente o assunto.
If you're explaining it to somebody who has absolutely no idea about the the topic, and they're coming at it from a beginner's perspective, then you're really going to have an easy time of pinpointing gaps in your own understanding.	Se você está explicando para alguém que não tem absolutamente nenhuma ideia sobre o assunto, e está abordando o assunto de uma perspectiva de iniciante, então você realmente terá facilidade para apontar lacunas em seu próprio entendimento.
Tip number 6 is to use your textbooks correctly.	A dica número 6 é usar seus livros corretamente.
In this part of the lecture, he goes over the SQ3R method, which stand for survey, question, read, recite, and review.	Nesta parte da aula, ele aborda o método SQ3R, que significa pesquisa, questionamento, leitura, recitação e revisão.
As I talked about in my active reading video, I think overarching systems like this are actually kind of cumbersome and time consuming.	Como mencionei no meu vídeo de leitura ativa, acho que sistemas abrangentes como esse são na verdade um tanto pesados e demorados.
But I do think it's important that you take individual portions of these systems and see if they're worth it for your studying methods.	Mas eu acho que é importante que você pegue porções individuais desses sistemas e veja se eles valem a pena para seus métodos de estudo.
As an example, the survey portion of SQ3R, surveying the chapter before you read it, and especially going to the end and looking at the review questions and the vocabulary, can really prime your brain for picking out the most	Por exemplo, a parte da pesquisa de SQ3R, examinar o capítulo antes de lê-lo e, especialmente, indo até o final e olhando as questões de revisão e o vocabulário, pode realmente preparar seu cérebro para escolher as



English Transcript	Tradução
important information when you actually do the reading.	informações mais importantes quando você realmente faz a leitura.
Dr. Lobdell's 7th and final tip is to use mnemonics when studying facts.	A sétima e última dica do Dr. Lobdell é usar mnemônicos ao estudar os fatos.
Now, facts, as opposed to concepts, are a lot harder to tie actual meaning to, and as a result, a lot of students often turn to simple rote memorization to remember them, but a better way to go about it is to use mnemonics.	Agora, os fatos, ao contrário dos conceitos, são muito mais difíceis de vincular ao significado real e, como resultado, muitos alunos muitas vezes recorrem à memorização simples para se lembrar deles, mas uma maneira melhor de fazer isso é usar mnemônicos.
A mnemonic is really any system that facilitates recall, but he goes over 3 specific types of mnemonics in the video.	Um mnemônico é realmente qualquer sistema que facilita a recordação, mas ele aborda 3 tipos específicos de mnemônicos no vídeo.
Those 3 are acronyms, things like Roy G. Biv for remembering the color spectrum, coined sayings, things like, "in 1492 Columbus sailed the ocean blue", and the third one, which both I and Dr. Lobdell think is the best one, image associations.	Esses 3 são acrônimos, coisas como Roy G. Biv para lembrar o espectro de cores, citações, coisas como, "em 1492 Colombo navegou no oceano azul", e o terceiro, que tanto eu quanto o Dr. Lobdell achamos que é o melhor, associação por imagens.
Another way to think about image associations are just interacting images, including the thing you're trying to study, that create a ridiculous picture or story in your head.	Outra maneira de pensar sobre associações por imagens é apenas interagir com imagens, incluindo o que você está tentando estudar, criando uma imagem ou história ridícula em sua cabeça.
The more emotionally evocative or weird it is, the more easily you're going to be able to recall that piece of information.	Quanto mais emocionalmente evocativo ou estranho for, mais facilmente você será capaz de se lembrar dessa informação.
That is my summary of Dr. Lobdell's lecture.	Este é o meu resumo da palestra do Dr. Lobdell.
If you want to see the entire hour long video, I have it linked down in the description.	Se você quiser ver o vídeo de uma hora inteira, veja o link na descrição.
Otherwise, you can get my notes and other things in the end card.	Caso contrário, você pode obter minhas anotações e outras coisas no cartão final.
Thanks for watching this video, and I will see you in the next one.	Obrigado por assistir este vídeo, e nos vemos no próximo.
Hey guys, thanks for sticking around to the end of my video.	Ei pessoal, obrigado por ficarem até o final do meu vídeo.
If you want to get even more study tips, I made a video about advanced study tips last week, and you can see those by clicking the thumbnail.	Se você quiser obter ainda mais dicas de estudo, fiz um vídeo sobre dicas de estudo avançado na semana passada, e você pode vê-las clicando na miniatura.
Also, if you want to get new study tips every single week, and ways to be an awesome college student, then just click the big, red subscribe button, right there.	Além disso, se você deseja obter novas dicas de estudo a cada semana e maneiras de ser um estudante universitário incrível, basta clicar no grande botão vermelho de inscrição, bem ali.
As I said in this video, you can get the detailed notes on the entire lecture by clicking the orange button to go to the companion blog post for this	Como eu disse neste vídeo, você pode obter as notas detalhadas sobre a palestra inteira clicando no botão laranja para ir para a postagem do blog



English Transcript	Tradução
video.	que acompanha este vídeo.
Also, if you want to become an awesome study-er, I wrote a hundred plus page book on how to get better grades, and you can get it for free by clicking the picture of the book.	Além disso, se você quiser se tornar um estudioso incrível, escrevi um livro de mais de cem páginas sobre como obter melhores notas, e você pode obtê-lo gratuitamente clicando na imagem do livro.
Lastly, if you want to connect with me, or have ideas for new videos, you can either connect with me on Twitter @ Tom Frankly, or just leave a comment on this video.	Por último, se você quiser se conectar comigo, ou tiver ideias para novos vídeos, você pode se conectar comigo no Twitter @TomFrankly, ou apenas deixar um comentário sobre este vídeo.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
80	the	77	to	47	you
42	and	36	is	29	a
24	of	24	it	23	in
22	your	22	this	20	you're
20	for	18	that	17	study
17	if	16	I	15	video
14	or	14	about	13	on
13	do	13	can	13	as
10	want	10	studying	10	really
10	more	10	lecture	10	going
10	an	9	have	9	get
9	but	9	at	9	are
8	something	8	he	8	from
8	actually	7	what	7	tip
7	time	7	them	7	notes
7	just	7	into	7	facts
7	entire	7	concepts	7	be
6	with	6	think	6	things
6	one	6	it's	6	important
6	dr	5	yourself	5	when
5	way	5	thing	5	then
5	number	5	like	5	learn
5	good	5	first	5	best
5	active	4	we	4	tips
4	those	4	th	4	so
4	see	4	remember	4	reading
4	professor	4	out	4	my
4	learning	4	know	4	go
4	give	4	end	4	effective
4	class	4	book	4	before
4	also	4	all	4	after
3	who	3	which	3	where
3	was	3	use	3	understand
3	test	3	take	3	sure



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	students	3	student	3	simply
3	sessions	3	says	3	recognizing
3	recall	3	reason	3	read
3	over	3	other	3	once
3	need	3	most	3	mnemonics
3	lot	3	long	3	lobdell's
3	lobdell	3	information	3	highlight
3	goes	3	example	3	don't
3	college	3	clicking	3	by
3	brain	3	because	3	basically
3	ask	3	area	2	you've
2	week	2	wanted	2	very
2	up	2	truly	2	trigger
2	took	2	third	2	they're
2	these	2	there	2	thanks
2	than	2	teach	2	systems
2	survey	2	summarize	2	studies
2	starts	2	sq	2	specifically
2	soon	2	somebody	2	situation
2	session	2	seen	2	say
2	same	2	rote	2	review
2	recognize	2	recognition	2	recalling
2	r	2	question	2	possible
2	picture	2	own	2	our
2	not	2	no	2	next
2	new	2	minutes	2	minute
2	memorization	2	me	2	make
2	looking	2	longer	2	I've
2	instead	2	image	2	human
2	how	2	hour	2	his
2	highlighting	2	hand	2	google
2	exact	2	even	2	either
2	easy	2	easily	2	done
2	doing	2	detailed	2	cue
2	create	2	context	2	connect
2	conditioned	2	concept	2	button
2	break	2	both	2	bone
2	better	2	awesome	2	away
2	associations	2	any	2	another
2	advice	2	actively	2	across



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	able	1	youtube	1	you'll
1	wrote	1	worth	1	workings
1	words	1	within	1	will
1	why	1	whether	1	we're
1	well	1	weird	1	ways
1	watching	1	watched	1	watch
1	wait	1	vocabulary	1	videos
1	verbal	1	value	1	usually
1	used	1	until	1	unfortunately
1	understanding	1	types	1	two
1	twitter	1	turn	1	trying
1	try	1	training	1	topic
1	tom	1	tie	1	thumbnail
1	through	1	thoughts	1	there's
1	that's	1	textbooks	1	testing
1	territory	1	terms	1	taper
1	tangible	1	talked	1	system
1	surveying	1	summed	1	summary
1	subscribe	1	subject	1	straight
1	story	1	still	1	sticking
1	stand	1	spent	1	spectrum
1	specific	1	sort	1	sophomore
1	some	1	solidify	1	smart
1	sleep	1	single	1	simple
1	sections	1	sayings	1	sailed
1	said	1	roy	1	right
1	ridiculous	1	reward	1	result
1	response	1	rereading	1	requires
1	remembering	1	reinforcement	1	red
1	recorded	1	recollection	1	recite
1	real	1	rather	1	raise
1	quote	1	quiz	1	questions
1	put	1	pull	1	psychology
1	problem	1	probably	1	prime
1	presents	1	post	1	positive
1	portions	1	portion	1	plus
1	play	1	place	1	pinpointing
1	pierce	1	piece	1	picking
1	perspective	1	people's	1	pay
1	parts	1	particular	1	part



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	page	1	packed	1	overarching
1	otherwise	1	orange	1	opposed
1	only	1	oh	1	often
1	office	1	off	1	ocean
1	now	1	nothing	1	never
1	name	1	myself	1	mnemonic
1	mind	1	methods	1	method
1	memory	1	meaning	1	marty
1	making	1	makes	1	made
1	look	1	linked	1	let's
1	less	1	lectures	1	leave
1	least	1	learned	1	lastly
1	last	1	largely	1	kind
1	keep	1	its	1	interacting
1	instinctively	1	inner	1	initial
1	individual	1	including	1	included
1	images	1	I'm	1	ideas
1	idea	1	hundred	1	hours
1	highlighted	1	hey	1	he's
1	head	1	haven't	1	has
1	harder	1	hard	1	hang
1	habits	1	guys	1	great
1	grasp	1	grades	1	gives
1	getting	1	gaps	1	games
1	g	1	fuzzy	1	fun
1	fully	1	friends	1	free
1	frankly	1	forth	1	former
1	form	1	forever	1	forcing
1	fold	1	flesh	1	find
1	final	1	fall	1	fact
1	facilitates	1	faces	1	explaining
1	evocative	1	every	1	especially
1	er	1	environment	1	emotionally
1	efficiency	1	each	1	drift
1	down	1	does	1	difference
1	determines	1	description	1	dedicated
1	day	1	dangerous	1	cumbersome
1	could	1	correctly	1	consuming
1	companion	1	comment	1	coming
1	come	1	columbus	1	color



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	coined	1	click	1	classmate
1	clarify	1	chunks	1	chunked
1	chapters	1	chapter	1	categories
1	card	1	came	1	called
1	builds	1	brief	1	breaks
1	body	1	board	1	blue
1	blog	1	biv	1	bit
1	big	1	between	1	benefit
1	behavior	1	beginner's	1	become
1	back	1	average	1	automatic
1	attention	1	asks	1	around
1	advanced	1	added	1	add
1	actual	1	acronyms	1	access
1	absolutely				