

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Jak szybko nauczyć się języka obcego

Autor: Martyna Jacenko
ISBN: 978-83-246-1563-6
Format: 140x208, stron: 112



Skutecznie i bezboleśnie

- Sprawdzone sposoby i praktyczne wskazówki
- Wykorzystanie internetu podczas nauki
- Słówka, gramatyka, wymowa i pisownia

Metody poparte badaniami naukowymi! Pomocnik, jakiego nie było! Niektórzy z nas błyskawicznie przyswajają sobie języki obce, a inni z jakiegoś powodu nie są w stanie opanować tej cennej umiejętności. Godzinami ślęczą nad słówkami i gramatyką, a osiągnany efekt jest ciągle mizerny. Czy Ty również należysz do osób, dla których poznawanie nowego języka nie jest przyjemnością, ale ciężką pracą? Spieszymy Cię poinformować, że ta sytuacja zmieni się już niedługo. O co chodzi? Autorka tej książki sama jest językowym antytalentem, a jednak nauczyła się biegle władać trzema obcymi językami. Niemożliwe? Ale to fakt.

Na podstawie zdobytej wiedzy i własnych doświadczeń Martyna Jacenko stworzyła ten niezwykły podręcznik. Metody, które w nim prezentuje, poparte zostały badaniami naukowymi. Znajdziesz tu skuteczne i wypróbowane sposoby nauki i zestaw praktycznych wskazówek. Dzięki nim odzyskasz wiarę w swoje zdolności lingwistyczne. Sprawdź, jaka metoda nauki jest najodpowiedniejsza właśnie dla Ciebie. Dowiedz się, na ile sposobów objawia się Twoja inteligencja i co możesz z tym zrobić. Wykorzystaj tę wiedzę. Możesz bezboleśnie nauczyć się języka obcego. Naprawdę nic nie stoi na przeszkodzie.

Dowiedz się wszystkiego na temat:

- sposobów szybkiego przyswajania wiedzy,
- skuteczności dostępnych systemów nauki języków,
- metod uczenia się nowych słówek,
- odświeżania uśpionych umiejętności,
- zapamiętywania reguł gramatycznych,
- utrwalania poprawnej wymowy,
- wykorzystywania zasobów internetu do nauki języków.

Spis treści

Wstęp	5
I Podstawy szybkiej nauki języków	
— mózg, psychologia, motywacja	9
Najdoskonalsze narzędzie do nauki — na dobry początek	10
Jak się uczysz?	16
Neurony lustrzane — najnowsze odkrycie neuronauki	18
Stres — jak nim dobrze zarządzać. Relaksacja	
— jak się jej nauczyć i mądrze wykorzystywać	19
Dlaczego dzieci uczą się szybko, nawet nie zdając sobie z tego sprawy... ..	23
Na ile sposobów jesteś inteligentny i co możesz z tym zrobić?	28
Stan alfa — czy warto?	32
Synchronizacja półkul	35
Jak jeszcze sobie pomóc?	36
O motywacji do nauki języka	38
Poza motywacją: ciekawość, cierpliwość, systematyczność, komunikacja, aktywność	44
Planowanie	47

2	Metody, kursy — z czego wybierać, a na co uważać	49
	Łozanow i sugestopedia — jak się zaczęła supernauka	50
	Superlearning	54
	Kursy i nauka samodzielna	57
3	Sprawdzone sposoby szybkiej nauki	61
	Na słówka	61
	Na aktywizację	87
	Na gramatykę	94
	Na wymowę i akcent	98
	Na pisanie	98
	Na certyfikaty językowe	100
	Zakończenie	107
	Skorowidz	109

Stres — jak nim dobrze zarządzać. Relaksacja — jak się jej nauczyć i mądrze wykorzystywać

Zdecydowałam się poświęcić cały rozdział stresowi, bo, po pierwsze, odgrywa on ogromną rolę w uczeniu się, także języków obcych, a po drugie, obserwuję, że wokół tego tematu narosło mnóstwo mitów i przekłamań.

Stres jest normalnym, fizjologicznym i bardzo pożytecznym zjawiskiem. Towarzyszy on żywym istotom, w tym człowiekowi od zawsze. Co więcej, dzięki stresowi przetrwaliśmy jako gatunek. Sytuacje stresowe wyzwały w naszych przodkach reakcje „walka lub ucieczka” i wprawiały organizm w stan najwyższej gotowości. Fizjologicznie reakcja stresowa przebiega następująco: podwzgorze odbiera informację od narządów zmysłów o sytuacji stresowej. Następnie w ułamkach sekund uaktywnia się cały mechanizm stresu, który objawia się skoncentrowaną uwagą, przyśpieszonym biciem serca, rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi, podwyższonym ciśnieniem tętniczym, zwiększonym poziomem glukozy we krwi, przyśpieszonym oddechem, zwiększonym wydzielaniem adrenaliny i innych hormonów stresu. Cały ten mechanizm jest po to, aby umożliwić organizmowi nadzwyczajny wysiłek, czyli szybką ucieczkę lub walkę, a w konsekwencji zwiększa szanse przetrwania danego osobnika i całego gatunku.

W czasach współczesnych na szczęście nieczęsto masz do czynienia z sytuacjami bezpośredniego zagrożenia życia i opisany typ gwałtownego, krótkotrwałego stresu przytrafia Ci się raczej rzadko.

Niestety, w jego miejsce pojawia się stres chroniczny, który w przeciwieństwie do pierwszego typu, jest bardzo szkodliwy.

Mam nadzieję, że nie należysz do ludzi znajdujących się przez znaczną część czasu pod wpływem sytuacji stresowych. Nie boisz się utraty pracy, nie martwisz się o przyszłość dzieci, o to, czy przyniosą

złe oceny ze szkoły, nie paraliżuje Cię trema podczas wystąpień publicznych i długich spotkań w pracy, w czasie których musisz się wykazać. Takie sytuacje powodują długotrwały stres, czyli funkcjonowanie naszego ciała na podwyższonych obrotach, typowe dla człowieka XXI wieku. Jak wiesz, użytkowanie każdej maszyny w ten sposób powoduje szybkie zużycie i awarie. I pojawiają się choroby, których nie będę wyliczać, skoncentruję się tylko na szkodach, jakie długotrwały stres powoduje w mózgu.

Naukowcy z Rosalind Franklin University w Chicago odkryli, że nawet krótkotrwały silny stres niszczy neurony u młodych osobników. W doświadczeniu przeprowadzonym na młodych szczurach poddanych silnemu stresowi obserwowano, oprócz sześciokrotnego wzrostu hormonów stresu, również obumieranie nowo powstałych neuronów w hipokampie. Jak już wiesz, hipokamp jest jedną z najważniejszych struktur w mózgu odpowiedzialnych za powstawanie wspomnień i uczenie się. Stres nie hamował powstawania nowych neuronów ani nie powodował ich obumierania natychmiast. Działo się to po upływie około doby po ustaniu czynnika stresogennego. Po upływie tygodnia stres zabijał do 66% nowych neuronów.

Co Ci przypomina ta sytuacja? Na pewno spotkałeś się z opinią, że „jak uczeń się nie będzie stresował, to się nie zmobilizuje i się nie nauczy”. Tak, uczeń się zestresuje, zmobilizuje i nauczy, odpowie na piątkę czy trójkę, a po tej całej sytuacji stresowej nastąpi taka reakcja jak u obserwowanych, młodych szczurów: nowo powstałe neurony, które kodowały właśnie wyuczoną wiedzę, będą obumierać i niewiele tej wiedzy pozostanie w mózgu nastolatka. Czy dziwią Cię teraz stwierdzenia niektórych uczniów, którzy przyznają, „że ze szkoły poza kawałkiem kredy niewiele wynieśli”? Dodatkowo takie kierowanie się jedynie stresem, a nawet strachem powoduje, że w uczniach wykształcają się cechy osobowości niewolnika w sposobie uczenia się: kiedy widzą nad sobą kij, mają motywację do działania. To jest

motywacja z zewnątrz, podczas gdy znacznie lepsza i efektywniejsza jest motywacja pochodząca od samego siebie. Mihaly Csikszentmihalyi nazwał taki typ osobowości autoteliczną. Obdarzony nią człowiek sam wyznacza sobie cele i konsekwentnie dąży do ich realizacji.

To teraz, dla odmiany, o eksperymencie na ludziach, i to bardziej optymistycznym. Czy zdarzyło Ci się, że w chwili dużego zdenerwowania nie mogłeś sobie przypomnieć informacji, którą znasz od dawna, lub nie mogłeś wykonać prostego dodawania? Lub odwrotnie: gdy czułeś się zrelaksowany i swobodny, sypałeś pomysłami i rozwiązaniami jak z rękawa? Eksperyment na ten temat przeprowadzili w 2005 roku naukowcy z Ohio State University.

Studentów podzielili na 2 grupy. Pierwsza grupa oglądała przez 20 minut wstrząsający film wojenny *Szeregowiec Ryan*, druga grupa w tym czasie oglądała *Shreka*. Po seansie studenci rozwiązywali zadania związane ze skojarzeniami słownymi. Grupa *Shreka* wypadła o 39% lepiej niż grupa *Szeregowca Ryana*.

„Kiedy jesteś zrelaksowany, masz lepszy dostęp do swoich naturalnych możliwości rozwiązywania problemów” — odkrywczo stwierdził prowadzący eksperyment neurolog David Q. Beversdorf.

Eksperyment ponadto wykazał, że *Shrek* miał podobne działanie do propranololu — leku stosowanego w walce z wysokim ciśnieniem tętniczym, który przy okazji przeciwdziała jednemu z hormonów stresu — noradrenalinie.

A teraz zastanów się, jak często zabierasz się do nauki w kiepskim stanie umysłu: gdy jesteś smutny, zdenerwowany, z kimś się pokłóciłeś. Albo perspektywa zakuwania wprowadza Cię w kiepski nastrój. Nauka wtedy albo nie będzie Ci szła, albo zajmie znacznie więcej czasu. Czy to znaczy, że kiedy jesteś w złym humorze, to masz usprawiedliwienie, żeby się nie uczyć? Oczywiście, że nie!

Uwaga

Jest mnóstwo sposobów na zwalczenie stresu i wprawienie się w stan umysłu sprzyjający nauce.

Oto kilka z nich. Wybierz sobie ten, który Ci najbardziej odpowiada.

Ćwiczenia fizyczne. Oczywiście nie takie, po których padniesz, lecz umiarkowane, np. przysiady, gimnastyka ogólna, pilates czy joga. Ćwiczenia powodują wydzielanie endorfin i poprawę humoru. Poza tym pamiętaj, że na mózg, mimo że stanowi tylko 2% masy naszego ciała, przypada 20% zużycia tlenu przez cały organizm. Dostarcz mu go! Na marginesie: czy wiesz, że podczas intensywnej pracy umysłowej obserwuje się przyspieszone bicie serca?

Słuchanie muzyki relaksacyjnej. Jaką muzykę nazywamy relaksacyjną? Taką, która „nie narzuca się”, jest w tle, nie ma tekstu, to muzyka typu ambiente, czyli właśnie do tworzenia nastroju. Bardzo dobrze wiedzą o tym ludzie z branży hotelarskiej czy gastronomicznej, dlatego często słyszysz ją w hotelowej windzie czy w restauracji. Podobną rolę spełniają również nagrania, w które wkomponowane są odgłosy przyrody, np. szum fal, śpiew ptaków.

Słuchanie nagrań relaksacyjnych, np. ulubionych przez psychologów treningów: autogennego Schultza lub relaksacji progresywnej Jacobsona. Ten ostatni możesz pobrać bezpłatnie ze strony: www.relaksacja.pl/.

Trening biofeedback. Jest to technika poddająca Twój mózg działaniu mechanizmu nagrody i kary. Przy pomocy urządzenia podłączanego do domowego PC i odpowiedniego oprogramowania możesz trenować swój umysł, aby łatwo i na zawołanie wchodził w dobre stany emocjonalne. Po serii takich treningów jesteś w stanie

zrelaksować się już bez pomocy urządzenia. Jeśli interesuje Cię sprzęt biofeedback do domowego użytku, zajrzyj na stronę: *www.↳relaksacja.pl/biofeedback--shop/*.

Możesz również stworzyć sobie **własny rytuał**, który będzie odpowiadał stanowi dużej mobilizacji i zapału do pracy. Kiedy znajdziesz się właśnie w takim stanie, wykonaj rytuał, a potem używaj go w sytuacjach, gdy potrzebne Ci będzie pobudzenie do działania. Wykonanie rytuału przywoła pożądaną stan. Może chcesz skorzystać ze sposobu, jaki od lat stosują nowozelandzcy zawodnicy rugby. Wykonują oni przed meczem maoryski taniec haka:

www.youtube.com/watch?v=xQGUAE--rb0.

To ćwiczenie bardziej na motywację i mobilizację niż relaksację, ale i tak poprawia stan emocjonalny przed nauką, a o to przede wszystkim chodzi.

Ostatnia uwaga: na początku ćwiczenia relaksacyjne zajmą Ci pewnie więcej czasu niż go na nie przeznaczysz. To normalne, bo dopiero się ich uczysz. Zobaczysz jednak, że z czasem będziesz się szybciej relaksować. Korzyści z tego odczujesz nie tylko w nauce języka, ale we wszystkich dziedzinach życia.

Dlaczego dzieci uczą się szybko, nawet nie zdając sobie z tego sprawy...

Przywołaj w pamięci obraz siebie samego jako małego dziecka (jeżeli pamiętasz) lub obraz innego małego dziecka, które uczyło się swojego pierwszego języka obcego — polskiego. Czy było to trudne? Czy znasz jakieś w pełni sprawne dzieci w wieku, powiedzmy, dziesięciu lat, które nie nauczyły się lub słabo nauczyły się języka polskiego? Bo nie miały zdolności językowych?... Co prawda u niektórych obserwujemy proces uwsteczniania mowy — redukcji języka do 3 słów zaczynających się na *k*, *ch* i *s*, ale żarty na bok!

Nie ma pełnosprawnego dziecka, wychowanego w normalnych warunkach, które nie zna języka ojczystego, bo nie ma do tego zdolności językowych, a zamiast tego ma np. zdolności do matematyki!

Zatem może dorośli lub starsze dzieci też powinny uczyć się, wykorzystując wiele sposobów z wczesnego dzieciństwa? Jest to prostsze, niż Ci się wydaje. Co więcej, powiem Ci, że Tobie jako osobie dorosłej będzie jeszcze łatwiej uczyć się języka obcego, bo możesz nową wiedzę budować na tej już posiadanej, stosując technikę skojarzeń. Pamiętaj, im więcej wiesz, tym więcej możesz się nauczyć — ale o tym w części trzeciej książki.

Uczenie się języka przez dziecko to przykład tzw. niesformalizowanego uczenia się. Dziecko nie wie, że się uczy, a uczy się całym ciałem, używa swoich wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku, zapachu w nauce języka. Przykłady można by mnożyć:

- Mały Kazio biegnie (doznanie ruchowe) gdzieś nieuważnie, a mama krzyczy za nim: „Nie biegnij” — Kazio kojarzy konkretny ruch ze słowem „biegnij”.
- Mała Małgosia wchodzi do kuchni, gdzie tata właśnie przypalił jajecznicę. Tata, otwierając okno, krzyczy: „Ale smród!”. Małgosia naturalnie kojarzy wrażenie węchowe ze słowem „smród”.
- Mały Grześ dorwał się do cukierniczki i zaczął wyjadać cukier (doznanie smakowe). Mama na to: „Słodkie, prawda?”. Znowu: wrażenie smakowe + słowo „słodkie”.

Dzieci chłoną świat: oglądają rzeczy, dotykają ich, słuchają, smakują. Tak samo jest z nauką komunikowania się za pomocą języka. Czy rodzice uczyli Was w ten sposób, że siedząc nieruchomo na krześle, opowiadali Wam: „Jak przyjdzie ciocia Wiesia, to powiedz, Kaziu, jej: »Dzień dobry« oraz »Nazywam się Kazio«”? A może było inaczej? Ciocia Wiesia przysła i, uśmiechając się szeroko, podchodziła, wyciągała rękę do Kazia w geście powitania i mówiła: „Dzień

dobry, Kaziu. Jestem ciocia Wiesia”. Dzięki neuronom lustrzanym — jeżeli nie za pierwszym powtórzeniem tej sceny, to za drugim lub kolejnym — Kazio już wyciągał rękę i odpowiadał: „Dzień dobry, jestem Kazio”.

O tych wszystkich zasadach doskonale wiedzą aktorzy i stosują je, kiedy uczą się na pamięć roli. I, jak pamiętasz z wizyt w teatrze, nie są to kwestie długości *Ody do młodości*, którą wiele pokoleń licealistów musiało wkuć, tylko znacznie dłuższe teksty.

Tak, aktorzy uczą się tak jak dzieci: w takim kontekście wizualnym, kinestetycznym czy słuchowym, w jakim będą nową wiedzę wykorzystywać. Nie siedzą na krześle i nie wkuwają strona po stronie bezgłośnie lub monotonnym cichym tonem, ale zmieniają tempo mówienia, ton głosu, szepczą, krzyczą, gestykują, chodzą jak po scenie itd. Przecież w tym samym kontekście będą przywoływać z pamięci tekst na scenie! Wystarczy aktora przywiązać do krzesła i kazać mu wyrecytować rolę, a zapomni większość tekstu!

A jak większość dzieci w szkole i dorosłych na kursach uczy się języków?

Nauka słówek: nauczyciel pisze na tablicy słówko i podaje tłumaczenie lub uczniowie wyszukują nowe słówka w tekście drukowanym i dopisują do nich tłumaczenie.

Nauka komunikacji w języku obcym: uczniowie słuchają dialogu, siedząc w swoich ławkach. Potem w najlepszym wypadku muszą go powtórzyć z kolegą z ławki, ciągle siedząc na krzesłach. Porównaj sobie tę sytuację z aktorem uczącym się roli. Może trzeba wyciągnąć uczniów z ławek i odegrać np. scenę powitania?

Co z gramatyką w szkole? Mozolne analizowanie budowy zdania w ćwiczeniach. Ćwiczenia typu: uzupełnij, wskaż poprawną formę. W ten sposób prawidłowe struktury nie wejdą w „tryb automatyczny”. Owszem, uczeń nauczy się nieregularnych form czasowników, ale nie zastosuje ich w prawidłowym kontekście. Na dodatek ćwiczenia, które opierają się na wyszukiwaniu błędów, tak naprawdę je

utrwalają. Gramatyka jest nam potrzebna do komunikacji w małym stopniu. I w takim właśnie kontekście powinna być nauczana: w dialogach, w sytuacjach komunikacji w języku obcym.

A wyjątki od reguł gramatycznych? W szkołach stanowią wręcz ulubiony temat nauczycieli. Wprowadzane są bardzo wcześnie, razem z właściwą regułą, i z nich najczęściej uczniowie są egzaminowani. Jak się to ma do nauki języka przez dzieci? Dziecko najpierw powie kilka razy „piesa” zamiast „psa”, ktoś go poprawi, a najpewniej samo zacznie mówić poprawnie, gdy będzie zewsząd słyszeć „psa”. Taka powinna być rola nauczyciela: wprowadzać wyjątki stopniowo, gdy nadarzy się ku temu okazja.

Proces uczenia, jaki znasz ze szkoły i wielu kursów językowych, to właśnie proces uczenia, a nie uczenia się. Dziecko, które już zostało wtłoczone w system szkolny, podświadomie oczekuje, że zostanie czegoś nauczone, zaczyna być bierne. Z wiekiem ten stan się pogłębia. Traci też własną wewnętrzną motywację do nauki — wytwarzają się u niego cechy osobowości niewolnika w dziedzinie zdobywania wiedzy.

Jest jeszcze jeden powód, dla którego małe dzieci uczą się szybko i z przyjemnością. Otóż w ich mózgach bardzo szybko przybywa nowych neuronów i połączeń neuronowych, znacznie więcej niż ma ich dorosły człowiek. Dlatego też dzieci często zachwycają Cię swoimi skojarzeniami i sposobem myślenia, który można nazwać nieuprzedzonym i któremu nie możesz odmówić zadziwiającej logiki. W miarę jak dziecko dorasta, wiele z połączeń zostaje uznanych za niepotrzebne, gdyż nie są używane, a owe niepotrzebne neurony obumierają. Jest to z biologicznego punktu widzenia proces pożyteczny, mózg nie może być śmietnikiem nieużywanych komórek. Jednak wiele szarych komórek mogłoby być ciągle używanych, gdybyśmy tylko dzieciom to umożliwili, np. pozwalając na wielozmysłowe poznawanie świata, zamiast wciskać je w szkolne ławki.

I jeszcze jedna ciekawostka: czy uważasz, że są języki trudne i łatwe?

Większość ludzi tak uważa. Czyli prosty wniosek z tego jest następujący: mały Anglik powinien płynnie mówić w wieku, powiedzmy, 3 lat, Polak — 4, a Chińczyk 5. Okazuje się, że każdemu małemu dziecku nauka pierwszego języka zajmuje tyle samo czasu. Wszystkie dzieci na świecie mówią w miarę płynnie w ojczystym języku w wieku około 3 lat.

Zanim jednak wpadniesz w zachwyt nad „dziecięcym” sposobem uczenia się, pamiętaj, że chociaż wiele cech uczenia się dziecka warto reaktywować u dorosłego, to jednak nie jest to do końca możliwe. Chociażby z tego powodu, że w Twoim mózgu utworzone są już trwałe ślady neuronowe, które nie pozwalają już postrzegać świata tak otwarcie jak dziecko. Z drugiej strony, masz nad dzieckiem wielką przewagę: posiadasz już taką wiedzę, że naukę języka obcego możesz budować na tym, co już umiesz. Zgodnie z prawem obfitości w uczeniu się: im więcej wiesz, tym więcej możesz się nauczyć. Możesz stosować do nauki słówek metodę skojarzeniową, do notatek mapy myśli itd.

Uwaga

A co z nieformalnego uczenia się przez dziecko możesz zaadaptować? Przede wszystkim wielozmysłowość i nastawienie komunikacyjne. Odgrywaj scenki z kolegą albo sam przed lustrem, korzystaj z wielu narządów percepcji. Masz problem z pisownią? Pisz słowa na kartce, a nie tylko na klawiaturze, układaj scrabble, dużo mów, baw się jak dziecko nauką, zapomnij, że się uczysz!

Przyglądaj się również bardzo uważnie wszelkim próbom sprzedawania cudownych metod uczenia się w taki sposób, jak robią to dzieci. Zawsze sprawdź dokładnie, co się kryje pod takim hasłem. Może długość trwania nauki? Chciałbyś przez 3 lata dojść do poziomu najwyżej średniozaawansowanego niższego? To już lepiej uczyć się jak dorosły...

Na ile sposobów jesteś inteligentny i co możesz z tym zrobić?

Tradycyjne testy na inteligencję sprawdzają tak naprawdę tylko ułamek naszych zdolności umysłowych. Mierzą one te typy inteligencji, które łatwo zmierzyć, czyli zdolności rachunkowe, przyswajanie słownictwa, a zatem inteligencję werbalną, matematyczno-logiczną oraz inteligencję przestrzenną.

W 1983 roku Howard Gardner — znany specjalista od uczenia się — opisał 7 rodzajów inteligencji, które odgrywają bardzo ważną rolę w uczeniu się. Są to:

Inteligencja werbalna (językowa) — to zdolność do jasnego ubierania myśli w słowa. Osoby obdarzone taką inteligencją mają duży zasób słownictwa, zazwyczaj zaczynają mówić wcześniej niż rówieśnicy, mówią dużo, lubią czytać, pisać opowiadania, często prowadzą pamiętniki, grają np. w scrabble.

Matematyczno-logiczna — osoby z taką inteligencją są często dobrze zorganizowane, nie znoszą bałaganu i chaosu, dobrze radzą sobie z liczbami, biegle posługują się skomplikowanymi arkuszami kalkulacyjnymi, lubią łamigłówki logiczne, szybko liczą.

Przestrzenna (wizualna) — typowa dla architektów, budowniczych. Osoby takie z łatwością posługują się mapą, łatwo znajdują drogę, nie gubią się w nowym terenie, lubią rysować, jako dzieci bardziej

interesują się budowaniem konstrukcji z klocków niż innymi zabawkami, chętnie obrazują różne zagadnienia w postaci diagramów, schematów itp.

Muzyczna — to osoby z bardzo dobrym wyczuciem rytmu i melodii — świetnie tańczą, potrafią wystukać rytm, dobrze śpiewają, bez fałszowania.

Ruchowa (kinetyczna) — obdarzeni nią są sportowcy. Jest to świadomość swojego ciała, zamiłowanie do ruchu, sportu, aktywnego spędzania czasu. Osoby takie lubią rzeźbić, majsterkować, robić na drutach, haftować.

Interpersonalna — osoby o zdolności interpersonalnej to świetni przywódcy, mają dużo przyjaciół i znajomych, łatwo nawiązują kontakty. Potrafią słuchać innych, mówi się o nich, że są bardzo taktowni, „umieją się zachować”. Wśród interpersonalnych jest wiele „party animals” — lubią przebywać w grupach, w większej ilości osób.

Intrapersonalna — wokół tej inteligencji narosło chyba najwięcej nieporozumień. Spotkałam się z określeniami, które wręcz zaprzeczały samej istocie inteligencji. Przedstawały one człowieka obdarzonego inteligencją intrapersonalną jako odludka, który boi się ludzi i najlepiej czuje się we własnym towarzystwie. Tylko co z tych określeń jest oznaką inteligencji? Taki tok myślenia jest błędny. Osoba o inteligencji intrapersonalnej jest świadoma siebie, swoich zalet, ale także ograniczeń; potrafi nad sobą pracować, charakteryzuje się samodyscypliną. Precyzyjnie określa swoje cele, potrafi je jasno zakomunikować i wyjaśnić innym osobom. Umie sam się zmotywować i sam pracować, bez żadnej presji z zewnątrz. To wszystko bardzo pozytywne cechy. Inteligencja intrapersonalna często łączy się z interpersonalną, zatem nieprawdą jest, że takie osoby unikają kontaktów.