

Spis treści

<i>Przedmowa dla studentów</i>	<i>ix</i>
<i>Przedmowa dla nauczycieli</i>	<i>xi</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>xiii</i>

Część I. Metody uczenia się

1. Wstęp	3
2. Czym jest uczenie się?	6
3. Jak wykonywać czytanie abstrakcyjne	16
4. Jak wykonywać czytanie abstrakcyjne integrujące	30
5. Jak identyfikować i zaznaczać to, co jest ważne	47
6. Jak programować swoją pamięć: istota pamięci	59
7. Jak programować swoją pamięć: konkretne techniki	64
8. Fizyczny kontekst uczenia się	82
9. Socjalny kontekst uczenia się	86
10. Jak gospodarować czasem	90
11. Jak sporządzać notatki z wykładów	96
12. Jak przygotowywać się do egzaminów i jak je zdawać	105
13. Monitorowanie swojej nauki	114

Część II. Motywacja w uczeniu się

14. Motywy podjęcia studiów	127
15. Jak radzić sobie ze zmęczeniem i znudzeniem	132
16. Zahamowania wysiłku umysłowego	137
17. Jak radzić sobie z niepokojem związanym z testem	144
18. Jak radzić sobie z „niepowodzeniem”	152
19. Monitorowanie swojej motywacji	161
20. Autobiograficzne portrety dwojga dobrze zmotywowanych studentów	167
Indeks	182