

SPIS TREŚCI

<i>Do osoby utrzymującej egzaminowanego</i>	11
<i>Wstęp dla egzaminowanych</i>	13
<i>Wstęp dla studentów zaocznych</i>	16
Odliczanie	18

Rozdział pierwszy **EGZAMIN**

- 1.1. **Co to jest egzamin** 25. – Definicja egzaminu 25. – Po co są egzaminy 26. – Formy egzaminu 31
- 1.2. **Egzamin ustny** 33. – Ignoranci 35. – Samobójcy 36. – Zawalidrogci 38. – Kierowcy 39. – Wirtuozi 40
- 1.3. **Egzamin pisemny** 42. – Ignoranci 43. – Laicy 45. – Lenie 46. – Szaradziści 46. – Mistrzowie 47
- 1.4. **Jak zdać egzamin** 48
- 1.5. **Do studenta, który chce sobie załatwić egzamin** 49

Rozdział drugi **DLACZEGO TRUDNO ZDAĆ EGZAMIN**

- 2.1. **Osiem trudności do pokonania** 52. – Lista trudności 52. – Jesteś jak przedsięwzięcie 54
- 2.2. **Trudności z uczeniem się** 54. – Problem stary jak świat 54. – Brak zainteresowania przedmiotem 56. – Niewłaściwa metoda nauki 57
- 2.3. **Trudności z zapamiętywaniem** 59. – Nie wchodzi Ci do głowy... 59. – ...bo nie przeżywasz 60
- 2.4. **Trudności z przypominaniem sobie** 61. – Pamięć to magazyn 61. – Bałagan w magazynie 62. – Zdenerwowany magazynier 63
- 2.5. **Zła organizacja pracy** 64. – Powrót do gospodarki planowej? 64. – Główne grzechy organizacyjne 65. – Wizja własnej osoby 67
- 2.6. **Złe warunki do uczenia się** 68. – Studentka X kupuje ciuchy 68. – Skąd się biorą dzieci? 69. – Z władzą nikt nie wygra! 70. – Studenci zaocznici 71
- 2.7. **Trudności ze sprzedawaniem wiedzy** 71. – Antyreklama 71. – Co to jest stres 72. – Komunikacja pod psem 74
- 2.8. **Trudności z własną osobą** 76. – Charakter studentki X 77. – Zmiana środowiska 77. – Sprawy sercowe 79. – Kłopoty ze zdrowiem 80. – Jeszcze o stresie 82

- 2.9. **Zanik motywacji do nauki** 83. – Niespokojne duchy 84. – Studentka X przechodzi „kryzys czwartego dnia” 85. – Antymotywacja 86. – Rezygnacja 86
- 2.10. **Szukamy przyczyny niezdania** 87. – Nie ma złego, co by... 87. – Po wrót syna marnotrawnego 88

Rozdział trzeci **UCZENIE SIĘ DO EGZAMINU**

- 3.1. **Co to jest uczenie się** 89. – Definicja uczenia się 89. – Ucz się mało, ale porządnie 91
- 3.2. **Sposoby uczenia się** 93. – Osiem źródeł wiedzy 94. – Formy przekazywanej wiedzy 98. – Uczenie się mechaniczne (przez odruchy warunkowe) 100. – Uczenie się przez naśladownictwo (przez praktykę i szkolenie) 104. – Uczenie się ze zrozumieniem (przez wgląd) 105. – Uczenie się problemowe (inteligentne) 107. – Optymalna mieszanka 109
- 3.3. **Sposoby zapamiętywania** 112. – Co to jest pamięć 112. – Cechy pamięci 114. – Intensywność 118. – Efektywność 121. – Przynależność 121. – Uniwersalność 124. – Atrakcyjność 126. – Pierwszeństwo 128. – Świeżość 129. – Częstotliwość 130. – Mnemotechnika 135. – Semantyka 139
- 3.4. **Sposoby przypominania sobie** 140. – Rozpoznawanie 140. – Znów bałagan w magazynie 141. – Studentka X ma porządek w szufladach 142. – Fałszywi prorocy 143
- 3.5. **Organizowanie sobie pracy** 144. – Organizacja przygotowań do egzaminu 144. – Planowanie uczenia się do egzaminu 146. – Organizacja dnia roboczego 148. – Ergonomia uczenia się 150
- 3.6. **Pokonywanie własnych słabości** 154. – Nie warz sobie piwa 155. – Nie jesteś rośliną – rusz się! 156. – Wszystko odtajnić! 157. – Kurs dokształcający 159. – Studentka X wychodzi za mąż? 160. – Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie... 162. – Zdrowie psychiczne – jak stawić opór stresowi 163
- 3.7. **Znajdowanie motywacji do nauki** 166. – Chcieć to móc 166. – Hrabia Monte Christo 168. – Silna wola? 170
- 3.8. **Jak umieć bez uczenia się** 171. – Oni z innej gliny? 171. – Więc póki czas... się zmień! 171
- 3.9. **Kontrola jakości** 172. – Samokontrola 172. – Egzamin próbny 173

Rozdział czwarty **ZDAWANIE EGZAMINU**

- 4.1. **Zagrożenia egzaminacyjne** 176. – Szkolne mimozy 176. – Mechanizmy realistyczne i nierealistyczne 177. – Osiem przykazań antystresowych 181
- 4.2. **Ostatnie chwile przed** 182

- 4.3. **Jak sprzedać swoją wiedzę** 185. – Jak skutecznie sprzedawać siebie 185. – Jak wejść na salę 187. – Jak opanować nerwy na sali 190. – Trzy opakowania Twojego produktu 191. – Trzy chwytty na egzamin ustny 195. – Trzy chwytty na egzamin pisemny 199. – Egzamin testowy 203
- 4.4. **Jak nie być Ignorantem** 203. – Kto to jest Ignorant 203. – Dlaczego byłeś Ignorantem 204. – Jak już nie być nigdy Ignorantem 204
- 4.5. **Jak nie być Samobójcą** 205. – Kto to jest Samobójca 205. – Dlaczego byłeś Samobójcą 205. – Jak już nie być nigdy Samobójcą 206
- 4.6. **Jak nie być Laikiem** 206. – Kto to jest Laik 206. – Dlaczego byłeś Laikiem 207. – Jak już nie być nigdy Laikiem 207
- 4.7. **Jak nie być Zawalidrogą** 208. – Kto to jest Zawalidroga 208. – Dlaczego byłeś Zawalidrogą 208. – Jak już nie być nigdy Zawalidrogą 208. – Jak zostać Wirtuozem 208
- 4.8. **Jak nie być Leniem** 209. – Kto to jest Leń 209. – Dlaczego byłeś Leniem 209. – Jak już nie być nigdy Leniem 210. – Jak zostać Mistrzem 210
- 4.9. **Łut szczęścia** 210
- 4.10. **Pięknym za nadobne** 214

Posłowie	219
<i>Nota bibliograficzna</i>	221
<i>Literatura cytowana</i>	225
<i>Indeks rzeczowo-osobowy</i>	231