

Spis treści

Przedmowa	5
Co dają techniki uczenia się?	8
Po co ci lepsze oceny?	10
Jak korzystać z tej książki?	12
CZĘŚĆ 1. UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE.....	15
Czas i planowanie	17
Zarządzanie czasem	18
O konieczności ustalania priorytetów	29
O uczeniu się	37
Zrozumieć proces uczenia się	38
Nauka samodzielna i w grupie	43
Nauka samodzielna	44
Nauka w sali wykładowej	49
Nauka w grupie	60
Techniki czytania	67
Naucz się czytać	68
Jak czytać szybciej?	74
Techniki sporządzania notatek	79
O sporządzaniu notatek	80
Klasyczne notatki	83
Mapy myśli	89
Wyróżnienia w tekście	95
Techniki zapamiętywania	101
Konwencjonalne techniki zapamiętywania	102
Wizualizacja	106
Pałac pamięci i łańcuchowa metoda skojarzeń	111
Najważniejsze tezy części 1	116

CZĘŚĆ 2. JAK OSIĄGAĆ OPTYMALNE REZULTATY?.....	119
Przygotowanie.....	121
Przygotowania do egzaminów i testów	122
Przygotowania praktyczne.....	132
Sprawdziany pisemne	137
Pisemne testy i egzaminy	138
Jak dobrze formułować odpowiedzi na testach pisemnych?	149
Raporty, eseje i inne opracowania	154
Sprawdziany ustne	159
Prezentacje i wystąpienia	160
Egzaminy ustne	167
Na zajęciach.....	173
Po egzaminie	175
Wyniki egzaminu, odwołania.....	176
Najważniejsze tezy części 2	179
CZĘŚĆ 3. MYŚLEĆ PRAWIDŁOWO	181
Motywacja i postawy	183
Motywacja jest najważniejsza.....	184
Przyjmij odpowiedzialność za naukę i rezultaty	190
Techniki mentalne.....	193
Wyznaczanie celów.....	194
Baw się dobrze	199
Uwierz w siebie	203
Myśl pozytywnie	207
Panowanie nad nerwami i stresem	210
Samodyscyplina	216
Nawyki	223
Najważniejsze tezy części 3	226
Powodzenia!	228
Oдноśniki.....	229
Dodatkowa literatura	244