

Spis treści

Zewnętrzne warunki sprzyjające efektywnej pracy mózgu	7
Rola motywacji i zainteresowania nauką	8
Właściwa do nauki forma psycho-fizyczna	11
Umiejętność koncentracji uwagi	16
Doskonalenie pamięci potrzebnej do efektywnej nauki	18
Ćwiczenia wyobraźni	22
Efektywność uczenia się podczas czytania	23
Twórcze notatki, czyli mapy myśli	26
Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania	30
Jak napisać esej (wypracowanie)?	34
Jak wygłaszać referat?	37
Jak skuteczniej tłumaczyć ludziom zawiłe kwestie?	41
Dyskusja jako część publicznego wystąpienia i sposób uczenia się z innymi	42
Język ciała pomocny w publicznych wystąpieniach	44
Zestawienie 4 wzorów niewerbalnej komunikacji	46
Jak radzić sobie z treścią podczas wystąpień publicznych?	48
Myślenie twórcze – pomocne w rozwiązywaniu problemów	50
Dziesięć etapów rozwiązywania problemów	54
Niektóre techniki twórczego myślenia	57
Jak zdawać egzaminy?	63
Techniki relaksacji pomocne w nauce	66
Nieskuteczne sposoby obniżania napięcia	70
Literatura pomocna w pogłębianiu zagadnień z metodyki pracy umysłowej	72