

Wstęp ■ 9

ROZDZIAŁ 1

Jak zrozumieć wykład ■ 17

ROZDZIAŁ 2

Jak sporządzać notatki ■ 43

ROZDZIAŁ 3

Jak uczyć się na zajęciach praktycznych, laboratoryjnych i ćwiczeniach ■ 71

ROZDZIAŁ 4

Jak uporządkować swoje notatki ■ 101

ROZDZIAŁ 5

Jak czytać trudne książki ■ 123

ROZDZIAŁ 6

Jak uczyć się do egzaminów ■ 143

ROZDZIAŁ 7

Jak ocenić, kiedy jesteś już gotowy na egzamin ■ 181

ROZDZIAŁ 8

Jak pisać egzaminy ■ 199

ROZDZIAŁ 9

Jak uczyć się ze starych egzaminów ■ 231

ROZDZIAŁ 10

Jak planować pracę ■ 255

ROZDZIAŁ 11

Jak pokonać prokrastynację ■ 285

ROZDZIAŁ 12

Jak utrzymywać koncentrację ■ 313

ROZDZIAŁ 13

Jak stać się uczniem pewnym siebie ■ 341

ROZDZIAŁ 14

Jak radzić sobie z lękami ■ 359

Podsumowanie ■ 379

Podziękowania ■ 385

Bibliografia ■ 387