

<b>Wprowadzenie</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Rozdział I. Metody ułatwiające zapamiętywanie</b> . . . . .	<b>11</b>
1.1. System loci (SL). Najstarsza metoda pamięciowa . . . . .	11
1.2. Metoda łańcucha (ML). Najprostsza metoda pamięciowa . . . . .	23
1.3. Metoda haków (MH). Najpopularniejsza metoda pamięciowa . . . . .	30
1.4. Metoda słowa-kłucza (MSK). Języki obce i nie tylko . . . . .	45
1.5. Wierszowanki i skrótownice (WiS). Metoda, z którą zetknął się (prawie) każdy . . . . .	55
1.6. System cyfrowo-literowy (SCL). Daty wydarzeń historycznych i informacje liczbowe . . . . .	61
1.7. Metoda symboli ortograficznych (MSO). Język polski i nie tylko . . . . .	69
1.8. Łączenie różnych metod. Twórcze kombinacje . . . . .	74

<b>Rozdział 2. Techniki usprawniające czytanie</b> . . . . .	<b>87</b>
2.1. Badania nad efektywnością czytania . . . . .	87
2.2. Tłumienie fonetyzacji . . . . .	90
2.3. Poszerzanie pola widzenia . . . . .	97
2.4. Grupowanie tekstu . . . . .	104
2.5. Eliminowanie regresji — czytanie ze wskaźnikiem . . . . .	108
2.6. Czytanie selektywne . . . . .	117
2.7. Czytanie aktywne . . . . .	122
2.8. Mierzenie efektywności czytania . . . . .	128
<b>Rozdział 3. Efektywne notowanie</b> . . . . .	<b>133</b>
3.1. Notowanie tradycyjne . . . . .	133
3.2. Mapa myśli (MM) . . . . .	136
3.3. Notatka wizualna (NW) . . . . .	145
3.4. Metoda karto-grafu (MKG) . . . . .	150
3.5. Metoda Cornella (MC) . . . . .	154
<b>Rozdział 4. Czynniki decydujące o sukcesie</b> . . . . .	<b>159</b>
4.1. Koncentracja uwagi . . . . .	159
4.2. Systemy powtórek . . . . .	170
4.3. Motywacja i konsekwencja . . . . .	182
<b>Książki, do których warto zajrzeć</b> . . . . .	<b>205</b>