

Wstęp	5
Część I Pamięć – „siedlisko” uczenia się, wiedzy i umiejętności	9
Rozdział 1. Jak i kiedy zapamiętujesz?	11
Rozdział 2. Co przechowujesz w swojej pamięci?	23
Rozdział 3. Sztuka przypominania	34
Rozdział 4. Zdumiewająca pamięć	42
Rozdział 5. Kiedy pamięć zawodzi	53
Rozdział 6. O dobrych i złych stronach zapominania	63
Rozdział 7. Lepsza pamięć na co dzień	70
Rozdział 8. W powodzi danych	80
Część II Uczenie się jako przetwarzanie informacji	87
Rozdział 1. Zapamiętywanie jako problem do rozwiązania	89
Rozdział 2. Kierowanie uwagą	94
Rozdział 3. Naucz się słuchać	103
Rozdział 4. Czytaj tak, żeby się dowiedzieć	108
Rozdział 5. Selekcjonuj albo giń	119
Rozdział 6. Najważniejsze jest rozumienie	127
Rozdział 7. Uczyń wiedzę swoją własnością	134
Rozdział 8. Sięgaj do swojej wiedzy	144
Rozdział 9. Porządek w głowie to podstawa	148
Rozdział 10. Notowanie jako element uczenia się	152
Rozdział 11. <i>Repetitio est mater studiorum</i>	162
Rozdział 12. Czy wszystkiego należy uczyć się w taki sam sposób?	168
Rozdział 13. Nowocześnie, czyli jak?	174
Część III Najważniejsze są strategie	181
Rozdział 1. Przede wszystkim trzeba chcieć	183
Rozdział 2. Utrzymywanie motywacji – rzecz o sile woli	190
Rozdział 3. Strategie poznawcze, czyli jak przetwarzać treści w procesie uczenia się	195
Rozdział 4. Nadzór nad uczeniem się	205
Rozdział 5. Zarządzanie zasobami	211
Rozdział 6. Skąd się biorą strategie?	218
Rozdział 7. Żeby wszystko grało	228
Rozdział 8. Prezentuj się jak najlepiej	234
Rozdział 9. Wiedzieć to jedno, przekonać o tym, to co innego	239
Koniec, a może początek?	247
Bibliografia	249