



Zbigniew  
Pietrasiński

# **Sztuka uczenia się**

Wiedza Powszechna  
1975

## SPIS TRESCI

### Wstęp

### Przedmowa do wydania piątego

#### I. STRATEGIA UCZENIA SIĘ

#### Rozdział: 1. Optymalizacja celów uczenia się

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Dwa kręgi wtajemniczenia . . . . .                                         | 13 |
| Podstawowa zasada kolejności usprawnień . . . . .                          | 13 |
| Cele życiowe jako punkt wyjścia . . . . .                                  | 16 |
| Pierwszy wniosek na temat celów uczenia się . . . . .                      | 20 |
| Jakie konkluzje wysnujesz z fascynującej tendencji historycznej? . . . . . | 22 |
| Strategia efektywnego działania jako kluczowy cel instrumentalny . . . . . | 26 |
| Poznaj swe mocne strony i nakreśl program ich rozwoju . . . . .            | 41 |
| Ankieta „Mocne strony” . . . . .                                           | 44 |

#### Rozdział 2. Motywacja uczenia się

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Stawiaj sobie ambitne i wyraźne cele . . . . .                  | 48 |
| Zwiększaj swą wiedzę o użyteczności danego przedmiotu . . . . . | 49 |
| Miej stymulujące normatywy . . . . .                            | 50 |
| Poznaj dokładniej swe wyniki . . . . .                          | 51 |
| Najpewniejsze lekarstwo na słabą wolę . . . . .                 | 52 |
| Efekty współzawodnictwa . . . . .                               | 54 |
| Współzawodnictwo z ... samym sobą . . . . .                     | 56 |

## Rozdział 3. Znaczenie racjonalnych sposobów uczenia się

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dwie kategorie reguł . . . . .                                               | 60 |
| Warunki stosowania racjonalnej techniki uczenia się . . . . .                | 62 |
| Sposoby uczenia się a zdolności . . . . .                                    | 63 |
| Sposoby uczenia się a budżet czasu . . . . .                                 | 66 |
| Sposoby uczenia się a rozwijanie wyczulenia na sprawność działania . . . . . | 67 |
| Czy masz nawyki sprawnego uczenia się? (autotest) . . . . .                  | 68 |

## II. METODY UCZENIA SIĘ

### Rozdział 4. Uczenie się przez rozwiązywanie problemów i nauka myślenia

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Zasada kluczowa . . . . .                                             | 72 |
| Ceń reguły heurystyczne . . . . .                                     | 72 |
| Zgłębiaj wiedzę o myśleniu . . . . .                                  | 76 |
| Zasada odroczonego wartościowania i technika „burzy mózgów” . . . . . | 81 |
| Proces myślenia a zdolności . . . . .                                 | 87 |
| Mądrość jako cel integrujący . . . . .                                | 90 |

### Rozdział 5. Przyswajanie gotowych informacji i umiejętności

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Przygotowywanie i wdrażanie się do pracy . . . . .                                            | 103 |
| Aktywność intelektualna w toku uczenia się . . . . .                                          | 105 |
| Usprawnianie techniki czytania . . . . .                                                      | 123 |
| Notowanie . . . . .                                                                           | 128 |
| Sztuka utrwalania wiedzy . . . . .                                                            | 132 |
| Technika uczenia się języków obcych . . . . .                                                 | 135 |
| Nauka zespołowa . . . . .                                                                     | 146 |
| Podręczniki programowane jako wynalazek narzucający racjonalną technikę uczenia się . . . . . | 148 |
| Maszyny uczące . . . . .                                                                      | 154 |

### Rozdział 6. Pisanie referatów

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Referaty polegające na omówieniu jednej książki . . . . .                                  | 157 |
| Referaty polegające na opracowaniu jednego zagadnienia na podstawie wielu źródeł . . . . . | 159 |

## Rozdział 7. Ergonomia uczenia się

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Właściwa wysokość mebli . . . . .                           | 170 |
| Właściwe oświetlenie . . . . .                              | 173 |
| Korzystanie z nowoczesnych pomocy audiowizualnych . . . . . | 179 |

## Rozdział 8. Opanowywanie nawyków ruchowych

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Znaczenie praktyczne wiedzy o nawykach . . . . .                      | 182 |
| Czym się różni nawyk od umiejętności? . . . . .                       | 183 |
| Prawidłowości powstawania nawyków . . . . .                           | 184 |
| Warunki efektywnego wyrabiania nawyków . . . . .                      | 194 |
| Doskonalenie i przekształcanie nawyków . . . . .                      | 215 |
| Przykład nowoczesnej metodyki wyrabiania nawyków zawodowych . . . . . | 217 |

## III. PLANOWANIE UCZENIA SIĘ

### Rozdział 9. Planowanie uczenia się z książek

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Znaczenie planowania nauki własnej . . . . .                                       | 224 |
| Jak Czytelnik może ocenić swą aktualną umiejętność planowania? . . . . .           | 226 |
| Podstawy umiejętności planowania nauki własnej . . . . .                           | 230 |
| Ogólne pojęcie planu . . . . .                                                     | 233 |
| Niektóre przesłanki psychologiczne racjonalnego planowania nauki własnej . . . . . | 238 |
| Planowanie uczenia się a zalecenia higieny . . . . .                               | 247 |
| Elementy metodyki planowania toku uczenia się . . . . .                            | 256 |
| Planowanie samodzielnego przygotowywania się do egzaminu . . . . .                 | 263 |
| Kontrola racjonalności planowania . . . . .                                        | 269 |

### Rozdział 10. Przygotowywanie egzaminów konkursowych (na przykładzie startu po indeks)

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Niejednakowa wiedza o warunkach współzawodnictwa . . . . .           | 273 |
| Prognozowanie własnych szans jako podstawa ich zwiększenia . . . . . | 274 |
| Przygotowanie przedstartowe . . . . .                                | 276 |
| Co nagradzają i czego nie lubią egzaminatorzy? . . . . .             | 278 |
| Memento... . . . .                                                   | 281 |
| Obiektywny wzrost szans . . . . .                                    | 283 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Egzamin z ... podejmowania decyzji . . . . . | 283 |
| Błędy w precyzowaniu celów . . . . .         | 285 |
| Czy naprawdę loteria? . . . . .              | 288 |
| Metody przygotowań . . . . .                 | 290 |
| Dwie zasady podsumowujące . . . . .          | 292 |
| Literatura podstawowa . . . . .              | 293 |