

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9

Część pierwsza

Umiejętności osobiste

(Francine Boucher i Jacqueline Avard)

Rozdział 1. Kierowanie własnym postępowaniem	21
Rozdział 2. Gospodarowanie własnym czasem	47
Rozdział 3. Koncentracja	69
Rozdział 4. Kontrolowanie emocji	87
Rozdział 5. Kontrolowanie lęku	99

Część druga

Umiejętności intelektualne

(Francine Boucher)

Rozdział 6. Planowanie nauki	119
Rozdział 7. Słuchanie	131
Rozdział 8. Robienie notatek	147
Rozdział 9. Czytanie	161
Rozdział 10. Zapamiętywanie	199
Rozdział 11. Prace pisemne	227
Rozdział 12. Egzaminy	251

Komentarz końcowy

Załącznik A: Pełny tekst seansu relaksacji	281
Załącznik B: Wybór tekstów	283
Załącznik C: Rozwiązania ćwiczeń	299

Wielu licealistów i studentów ma trudności z adaptacją do nowego sposobu uczenia się, gdyż brakuje im odpowiednich do tego narzędzi – nie opanowali jeszcze metod samodzielnej pracy intelektualnej. Tradycyjny system edukacji nakierowany jest bardziej na gromadzenie wiadomości niż na rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się.

Celem tej książki jest pomoc uczniom i studentom, a także biznesmenom i wszystkim tym, którzy pragną się doskonalić w rozwijaniu swoich umiejętności.

Zaprezentowane przykłady i ćwiczenia pokazują, w jaki sposób rozwijać swoje umiejętności osobiste: samodzielność, gospodarowanie czasem, koncentrację, kontrolowanie emocji i lęków, a także umiejętności intelektualne: słuchanie, notowanie, czytanie, zapamiętywanie, pisanie prac, zdawanie egzaminów.

Poszczególne rozdziały książki zostały pomyślane tak, aby można było je traktować jako odrębne całości. Każdy rozdział poprzedzony jest szczegółowym spisem treści oraz listą celów wraz z opisem ich natury i właściwości z punktu widzenia procesu uczenia się. Rozwiązania zalecanych ćwiczeń znajdują się na końcu książki.