

Spis treści

Wstęp 9

- 1 Udane studia 11
 - Skuteczna nauka* 12
 - Warunki osiągania celu studiów* 15
 - Odpowiednia postawa 19
 - Motywacja 21
 - Wiara w siebie 23
 - Ogólne predyspozycje do nauki 27
 - Umiejętność uczenia się 27
 - Dyscyplina wewnętrzna 28
 - Prezentacja opinii oraz wyników 28
 - Praktyczne wskazówki* 29
 - Przypisy 30
- 2 Planowanie 31
 - Kłopoty z planowaniem* 32
 - Potrzeba planowania* 34
 - Rozkład zajęć* 36
 - Nauka własna* 36
 - Lista spraw do załatwienia* 42
 - Ukierunkowanie na cel* 43
 - Uświadomienie sobie psychicznego mechanizmu ucieczkowego* 45
 - Najbliższe otoczenie* 46
 - Przypisy 47
- 3 Techniki udoskonalające uczenie się 49
 - Główny i powierzchowny podejście do nauki* 50
 - Różne metody nauki* 54
 - Metoda pytań i odpowiedzi 54

	Streszczenia	57
	Podkreślanie	58
	Notatki	59
	Czytanie pobieżne	62
	Współpraca	63
	Obecność na wykładach	64
	Metoda Buzana	65
	Inne metody	67
	Przypisy	68
4	Metody efektywnego czytania	71
	Ćwiczenie 1: Obliczanie indywidualnej prędkości czytania	73
	Tekst A: Co to jest psychologia społeczna?	73
	Ruch gałek ocznych	76
	Ćwiczenie 2: Zwiększanie prędkości czytania	77
	Tekst B: Czy warto się interesować psychologią społeczną?	78
	Zasób słów	82
	Ćwiczenie 3: Ołówek pomocą w nauce szybkiego czytania	83
	Tekst C: Psychologia społeczna zintegrowana	84
	Ćwiczenie 4: Zmniejszanie liczby zatrzymań wzroku	89
	Przypisy	90
5	Opanowywanie stresu związanego z nauką	91
	Różne typy reakcji stresowych	93
	Analiza stresu związanego z nauką	96
	Stres egzaminacyjny	100
	Przypisy	103
6	Rozwijanie predyspozycji do nauki poprzez trening umysłowy	105
	Uczenie się relaksu i medytacji	108

	<i>Cechy wspólne</i>	109
	<i>Pozbywanie się stresu</i>	112
	<i>Efekty uboczne</i>	113
	<i>Wola i wytrwałość</i>	114
	<i>Doznania</i>	115
	<i>Metoda 1: Odprężenie</i>	118
	<i>Metoda 2: Medytacja oparta na oddechu</i>	121
	<i>Metoda 3: Medytacja oparta na słowie</i>	122
	<i>Wskazówki</i>	123
	<i>Przypisy</i>	124
7	<i>Wystąpienia publiczne</i>	125
	<i>Obawa przed wystąpieniem</i>	125
	<i>Przygotowanie</i>	127
	<i>Wyznaczanie celu</i>	128
	<i>Czas</i>	128
	<i>Pomoce techniczne</i>	130
	<i>Treść</i>	130
	<i>Ostatni sprawdzian</i>	131
	<i>Przygotowanie psychiczne</i>	131
	<i>Przypisy</i>	137
8	<i>Pisanie</i>	139
	<i>Proces pisania</i>	139
	<i>Rozpoczęcie pisania</i>	141
	<i>Pisanie jako proces twórczy</i>	144
	<i>Etap przygotowań</i>	145
	<i>Etap frustracji</i>	146
	<i>Umiejętność kontrolowania frustracji</i>	149
	<i>Intuicja</i>	150
	<i>Frustracja ukryta</i>	152
	<i>Pozwolenie sobie na frustrację</i>	153

Etap dojrzewania	154
Etap zrozumienia	156
Etap zastosowania	157
Przypisy	160

Bibliografia	163
--------------	-----

Polecana literatura w języku polskim	166
--------------------------------------	-----