
Obsah

Předmluva	8
1. Koncentrace	9
1.1 Různá pojetí koncentrace	10
1.1.1 Koncentrace a osobnost	10
1.1.2 Koncentrace a studijní výsledky	11
1.2 Co koncentraci snižuje a jak se toho zbavit	12
1.2.1 Vnější překážky	12
1.2.2 Vnitřní překážky	16
1.3 Jak motivace zvyšuje koncentraci	19
1.3.1 Co to přesně motivace je?	19
1.3.2 Vnitřní a vnější motivace	20
1.3.3 Jak zvyšovat motivaci?	21
1.4 Správné řízení času zlepšuje koncentraci	36
1.4.1 Najděte si vlastní pracovní rytmus	36
1.5 Studijní metody, které podporují koncentraci	47
1.5.1 Jak překonat počáteční bariéry	48
1.5.2 Stanovte si pořadí úkolů	50
1.6 Koncentrační cvičení	53
1.6.1 Uvolnění	53
1.6.2 Techniky dýchání	59
1.6.3 Cvičení zaměřené na energii, jóga a qigong	61
1.6.4 Další koncentrační cvičení	63
2. Paměť	67
2.1 Levá a pravá mozková hemisféra	68
2.1.1 Levá hemisféra	68
2.1.2 Pravá hemisféra	69
2.1.3 Používejte při učení obě mozkové hemisféry	69
2.2 Tři typy paměti	72
2.2.1 Senzorická paměť	72
2.2.2 Krátkodobá paměť	73
2.2.3 Dlouhodobá paměť	74
2.3 Využívejte různé smyslové kanály	78
2.3.1 Jak se kdo učí	78
2.3.2 Jak určit svůj styl učení	82

2.4 Jak látku dlouhodobě udržet	85
2.4.1 Využívejte zrak	86
2.4.2 Využívejte sluch	86
2.4.3 Zapeklitá slovíčka	87
2.4.4 Využijte při opakování kartotéku	88
3. Strategie učení	93
3.1 Vědomé formování procesu učení	94
3.1.1 Učit se sám, či ve skupině?	94
3.1.2 Aktivní a pasivní učení	103
3.1.3 Učit se nahlas, nebo potichu pro sebe?	108
3.1.4 Naplánujte si přestávky	108
3.1.5 Kontrolní seznamy jako pomůcka plánování	109
3.1.6 Učte se aktivitou při hodinách	111
3.2 Jak si zorganizovat učební látku	113
3.2.1 Pořádek na pracovním stole	114
3.2.2 Pořádek v hlavě	115
3.2.3 Metody ke strukturování složitých informací	118
3.2.4 Dělejte si výpisky a pracujte s nimi	121
3.3 Mnemotechnika	126
3.3.1 Metoda loci	127
3.3.2 Technika řetězení	129
3.3.3 Metoda obrazových příběhů	131
3.4 Vizualizace	135
3.4.1 Význam obrazné představivosti	135
3.4.2 Jak si můžeme zlepšit obraznou představivost?	138
3.4.3 Techniky učení založené na vizualizaci	141
3.4.4 Vizualizační techniky pro číselné řady	148
3.5 Techniky čtení	155
3.5.1 Metoda PQ4R	155
3.5.2 Další techniky čtení	160
3.6 Techniky učení, které podporují kreativitu	161
4. Příprava na zkoušku	173
4.1 Ujasněte si požadavky	174
4.1.1 Požadavky na učivo	174
4.1.2 Požadavky ke zkoušce	177
4.2 Pracovní plán	187

4.2.1 Efektivní rozdělení času	188
4.2.2 Pravidelně načerpávejte síly	191
4.3 Návik metod	192
4.3.1 Naučte se lépe formulovat	192
4.3.2 Jak smysluplně členit vlastní text	196
4.4 Jak na trému	198
4.4.1 Co je to tréma?	198
4.4.2 Co tedy s trémou?	201
4.4.3 První pomoc při trémě	205
4.5 Jak mluvit u ústní zkoušky	206
Klíč ke cvičením	213