

Obsah

.....

Úvod: Rozšiřujte si obzory 7

První část: Teoretické základy

1. Vypravěč 17

Biologie paměti

2. Síla zapomínání 35

Nová teorie učení

Druhá část: Retence

3. Jak se zbavit dobrých návyků 57

Vliv kontextu na učení

4. Učíme se v intervalech 77

Výhody rozfázování času na studium

5. Skrytá síla ignorace 91

Různé aspekty zkoušení a testování

Třetí část: Řešení problémů

- 6. Výhody rozptylování** 117
Role inkubace při řešení problémů
- 7. Proč je lepší v nejlepším přestat** 141
Dary perkolace
- 8. Když se všechno zamíchá** 159
Prokládání jako cesta k porozumění

Čtvrtá část: Průnik do podvědomí

- 9. Učení bez myšlení** 183
Ovládněte percepční rozlišování
- 10. Kdo si zdřímne, vyhrává** 201
Konsolidační význam spánku
- Závěr: Mozek jako lovec** 219

- Appendix 229
- Jedenáct základních otázek 229
- Poznámky 235