

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