

OBSAH

ÚVOD	5
------------	---

I. ČÁST CESTA K INDIVIDUÁLNÍMU ÚSPĚCHU V UČENÍ SE

- 1. CO JE INTELIGENCE 11**
Vymezení pojmu. Co znamená - dobrý žák, špatný žák? Komponenty osobnostní struktury a pět faktorů výkonnosti. Ustupuje inteligence ve stáří? Shrnutí.
- 2. ZÁKLADNÍ DRUHY UČENÍ
A KOGNITIVNÍ APARÁT 15**
Učení napodobováním. Učení prostřednictvím pokusu omylu a úspěchu. Učení prostřednictvím poznání. Tvorba asociačních drah v kojeneckém věku. Cílová účast a několikanásobné ukládání ulehčují učení. Co si zapamatujete nejlehčeji. Dvě základní myšlenkové struktury. Myšlenkové faktory. Tři druhy myšlení. Čtyři kroky k řešení všech problémů. Nejjednodušší kvíz na světě. Neustále se ptát je nejvyšší příkaz. Co musíme dělat, když se zdá, že řešení neexistuje. Test. Shrnutí.
- 3. FAKTORY PODPORUJÍCÍ UČENÍ 25**
I učit je nutné se naučit. Inteligence se dá získat. K jakému typu žáka z hlediska učení patříte? Kde se učíte nejlépe? Využijte období svého vysokého výkonu. Dbejte na vnitřní rytmus. Udělejte si harmonogram dne. Dbejte na svůj časový kapitál. Vyhýbejte se destruktivním pocitům. Říci ne a učit se naslouchat. Okolnosti, které učení stěžují. Význam správné výživy. Co dělat proti trémě nebo strachu ze zkoušky? Doporučení, která učení ulehčují. Přeshkolování je životně důležité. Shrnutí.

- 4. MOTIVACE** **36**
 Jak se můžeme co nejlépe motivovat. Negativním motivacím je nutné se vyhnout. Motivování odměnou. Povzbuzování zvědavostí a identifikací. Motivace hudbou. Odměna odpovídajícím hodnocením. Vzdálený cíl rozdělte na více časových úseků. Pomoc autohypnózou. Shrnutí.
- 5. KONCENTRACE** **42**
 Koncentrace vyžaduje omezit se. Jak odstranit překážky koncentrace. Vyhněte se rušivým vlivům. Koncentrace na čas. Co dělat při neschopnosti se soustředit? Meditace a analýza problému. Meditace a inspirace. Jak zlepšit paměť a schopnost soustředění. Několik koncentračních cvičení na cestu. Shrnutí.
- 6. PAMĚŤ** **51**
 Tři zakladatelé výzkumu paměti. Smyslové vnímání a paměť. Učte se zapomínat. Trénujte svou pozornost. Asociační a transformační technika. Cesty znázornění. Jak si zapamatovat jména a tváře. Dvě metody paměťového tréninku. Vzpomínání "přenesením do minulosti". Ultrakrátkodobá, krátkodobá a dlouhodobá paměť. Čtyři druhy zapomínání. Pouze užitečné informace je možné si zapamatovat lehce. Redukujte počet informací vytvářením dvojic. Význam časového faktoru pro spojení asociačních členů. Dynamické učení. Kinesika jako pomůcka učení. Dvě neshodné situace ve vyučování. Strukturujte svoji učební látku. Jak se učit vzpomínání. Shrnutí.
- 7. STANGVENÍ CÍLE A SPRÁVNÉ PLÁNOVÁNÍ** **68**
 Krátkodobé a dlouhodobé plánování. Jak poznáte své reálné Já. Zhodnoňte své životní poměry. Ujasněte si svoje cíle. Kroky k uskutečnění vašich cílů. Kdo si dělá poznámky, ten nezatěžuje svoji paměť. Shrnutí.
- 8. PRACOVNÍ MÍSTĚ A PRACOVNÍ RYTMUS** ... **74**
 Význam pracovního prostředí pro učení. Pořádek musí být. Dbejte o svoji pohodu. Správné osvětlení. Jak dlouho se můžeme kon-

centrovat? Předcházejte únavě mozku. Co získáte přestávkami? Nedostatek pohybu ohrožuje výkonnost. Kartotéka má mnoho předností. Účelné použití kartotéky. Námaha se vyplatí. Pokrok v učení. Shrnutí.

9. CO MUSÍTE VĚDĚT O ZKOUŠKÁCH 83

Příprava je rozhodující. Nejlepší příprava začíná při vyučování. Začněte včas. Neučte se těsně před zkouškou. Osvobodte se od strachu ze zkoušky. Pomoc autohypnózou. Situaci zkoušky simulujte doma. Na zkoušce byste měli postupovat takto. Shrnutí

10. NAUČTE SE ČÍST JEŠTĚ JEDNOU 89

Periferní čtení. Rychlé čtení zvyšuje příjmovou rychlost mozku. Rychlé čtení rozšiřuje slovní zásobu. Schopnost koncentrace a zpracování. Čtěte aktivně, ne pasivně. Vlivy ztěžující čtení. Text určuje rychlost čtení. Již za týden zdvojnásobíte svou rychlost čtení. Shrnutí.

II. ČÁST NEJLEPŠÍ METODY UČENÍ

11. UČENÍ VE SPÁNKU 99

Základy a poznatky o spánkové sugesci. Motivování ve spánku. Učení před spaním. Kombinované učení. Učení v hlubokém uvolnění. Shrnutí.

12. UČENÍ VE STAVU HYPNÓZY A AUTOHYPNÓZY 106

Každý člověk má univerzální paměť. Jde o schopnost vyvolat si obsah paměti. "Biflování" je zbytečné. Učit se bez námahy. Shrnutí.

13. UČENÍ V HLADINĚ THETA 111

Objevte svoji kreativní fázi. Trénink pomocí biofeedbacku. "Učící stroj" pracuje takto. Učení "zrychlením". Shrnutí.

14. UČENÍ "PŘETÍŽENÍM"	116
Aktivní centrum řeči. Strana pocitu. Která strana dominuje? Senzační poznatky dvou nositelů Nobelovy ceny. Metoda přetížení podle profesora Thomase H. Budzynského. Technické předpoklady. Variace základního vzoru. Zvláštní přednosti metody. Shrnutí	
15. UČENÍ SE VYUČOVÁNÍM	122
Nejdříve je třeba osvojit si látku. Staňte se expertem ve své oblasti. Potěšitelný vedlejší produkt metody. Shrnutí.	
16. UČÍME SE IMAGINACÍ	126
Učit se přesvědčovat. Svoji výkonnost stupňujte pomocí imaginace. Cena za jistý úspěch. Nezapomeňte "spolupracovat". Svoji imaginaci trénujte. Správná příčina navodí vytoužený užitek. Shrnutí.	
17. SUGESTOPEDIE -	
UČEBNÍ SUPERMETODA	133
Senzační výsledky v jazykovém vyúčtování. Základem je potenciál vašeho podvědomí. Fyziologické předpoklady této metody. Pozitivní vedlejší účinky. Odstranění učebních blokad. Umění je alfou a omegou. Vhodná hudba. Fyzické uvolnění. Psychické uvolnění. Učební sugesce. Dýchání ve čtyřtaktovém rytmu. Správný způsob řeči. Sestavení učebního programu. Průběh pokračování. Shrnutí.	
DOSLOV	152
POUŽITÁ LITERATURA	154