

OBSAH

Předmluva	9
I. VÝZNAM RACIONÁLNÍCH METOD UČENÍ	11
Dvě kategorie pravidel	11
Podmínky racionální techniky učení	12
Metody učení a schopnosti	13
Metody učení a časový plán	15
Metody učení a rozvoj smyslu pro dobrou práci	16
Umiš se správně učit?	17
II. ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ STUDIJNÍ MÍSTNOSTI	19
Správná výška nábytku	19
Správné osvětlení	21
III. UČENÍ Z KNIH	26
Jak se k práci připravit a jak se do ní zabrat	26
Intelektuální aktivita při učení	27
Soustředěnost na předmět studia	28
Přístup k učení	29
Osvojování jednotlivých informací	30
Proč intelektuální zpracování informací usnadňuje jejich osvojení	34
Osvojování rozsáhlých souborů informací	34
Význam a některé podmínky důkladného pochopení učiva	35
Osvojení uzlových poznatků	36
Podrobné osvojování učiva	36
Vyučovací stroje	39
Technika čtení	42
Jak se rychle obeznámit s obsahem knihy	42
Jak zvýšit rychlost čtení	42
Jak dělat poznámky	46
Jak upevňovat vědomosti	47
Jak se učit cizím jazykům	49
Úvod	49
Aktivní znalost jazyka (maximální cíl)	50
Pasivní znalost jazyka (minimální cíl)	52
Kolektivní studium	56
Příprava referátů	57
Referát o knize	58
Referát o určitém problému na základě více pramenů	59

IV. PLÁNOVÁNÍ UČENÍ Z KNIH	66
Význam plánování vlastního studia	66
Umiš plánovat?	67
Základy dovednosti plánovat vlastní studium	70
Obecné zásady plánu	72
Některé psychologické předpoklady racionálního plánování vlastního studia	76
Křivka zapomínání	76
Povaha učiva	80
Proaktivní a retroaktivní útlum	81
Plánování studia a hygiena duševní práce	82
Únava	82
Přestávky v pracovní době	82
Odpočinek po práci	84
Týdenní odpočinek	86
Racionální životospráva	86
Rozvrh dne	87
Složky metodiky plánování studia	88
Varianty plánu: minimální, optimální a maximální	88
Krátkodobé plánování	89
Dlouhodobé plánování	92
Plánování samostatné přípravy ke zkouškám	94
Stanovení cíle studia	94
Stanovení plánovacího období a dílčích úkolů	94
Kontrola racionálního plánování	97
Analýza využívání času jako pomůcka plánování	98
Osobnost žáka a studenta	101
V. OSVOJOVÁNÍ MOTORICKÝCH NÁVYKŮ	103
Praktický význam teorie návyků	103
Čím se liší návyk od dovednosti	104
Zákonitosti utváření návyků	105
Podmínky efektivního utváření návyků	112
Úloha a znaky dobrého slovního výkladu a demonstrace	113
Znalost výsledků cvičení	120
Správné rozvržení cvičení	123
Činitelé usnadňující transfer	124
Další činitelé	127
Zdokonalování a přetváření návyků	128
Příklad moderní metodiky utváření profesionálních návyků	130

VI. TVŮRČÍ VZTAH K PRÁCI A TVŮRČÍ SCHOPNOSTI	134
Mají být iniciativní jen odborní pracovníci nebo všichni pracující?	135
Nejdůležitější podmínky tvůrčího vztahu k práci	136
Psychologické předpoklady zdokonalování vlastní činnosti.	139
Zásady racionalizace práce	146
VII. JAK ZÍSKAT MOUDROST	154
Je moudrost ideálem pro každého?	154
Pokus o charakteristiku moudrého člověka	156
Problém cesty k moudrosti	163
VIII. CVIČENÍ V ROZHODOVÁNÍ	166
Proces rozhodování	166
Metody kolektivního a individuálního cvičení	178
Sbírka úkolů, řešení a komentářů	180
Slovníček pomocných pojmů při učení se správnému myšlení a jednání	225
Bibliografie	260
Rejstřík	265