

OBSAH

PROLOG

PROLOG	5
ÚVOD	9
1. PAMĚŤ A UČENÍ	11
1.1. Paměť	12
1.1.1. Paměťové stupně	12
1.1.2. Fáze paměťového procesu	14
1.1.3. Mnemotechnika	21
1.2. Efektivní čtení	24
1.3. Hygiena zraku	27
1.4. Cvičení koncentrace	33
1.5. Metody učení	34
1.5.1. Studium písemných textů	35
1.5.2. Vysokoškolská přednáška	37
1.5.3. Cvičení a seminář	38
1.5.4. Superlearning	39
2. VĚDECKÉ POZNÁVÁNÍ SVĚTA	42
2.1. Poznávání prostřednictvím smyslů	43
2.2. Poznávání prostřednictvím myšlení	44
3. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	50
3.1. Heuristické metody řešení problémů	50
3.2. Komplexní taktika řešení technických problémů	53
4. TVOŘIVÝ /KREATIVNÍ/ PŘÍSTUP K ŽIVOTU	63
4.1. Fantazijní myšlení	64
4.2. Bariéry /překážky/ tvořivé činnosti	70
4.3. Proces vzniku originálních nápadů	73
4.4. Rysy tvůrčích osobností	74
REJSTRÍK	78