

ÚVOD /5/

1. CO CHCI V ŽIVOTĚ VYKONAT A ČEHO DOSÁHNOUT /7/

- Jakým způsobem se člověk stává odborníkem? /7/
Bilance vlastních schopností a znalostí /10/
Vědět, co chci dokázat /11/
Sny za bílého dne /12/
Poznej sebe sama /15/
Obecné kvality /17/
Základní předpoklad úspěchu — hospodaření s časem /18/
Plán sebevzdělání /23/
Dlouhodobý plán sebevzdělání /24/

2. ORGANIZACE PRÁCE A ORGANIZAČNÍ POMŮCKY /27/

- Důležitost organizace vlastní práce /27/
Diáře /28/
Denní záznamy /33/
Kartotéky /38/
Průhledové štítky /42/
Okrajové děrné štítky /45/
Ukládání informačních materiálů /49/
Formuláře /50/
Využívání strojů a přístrojů /51/

3. JAK RACIONÁLNĚ STUDOVAT? /53/

- Proč studovat? /53/
Poznejme funkci paměti /54/
Repetitio est mater studiorum /55/
Mám dostatečně silný motiv? /57/
Začínáme velkým nápořem /57/
Sestavme plán studia /58/
Čiňme rozdíl mezi „znám“ a „umím“ /58/
Co podporuje zapamatování /59/
Soustředěná pozornost /59/
Spojitost poznatků /60/
Logické učení /60/

Délka vjemu	/61/
Poloha těla	/61/
Postup práce při studiu	/61/
Příprava práce	/61/
Orientace v látce	/62/
První čtení	/62/
Druhé čtení	/63/
Opakování a prověřování znalostí	/64/

4. JAK CESTOVAT A UČIT SE CIZÍM JAZYKŮM /66/

Cestování pomáhá zvládnout cizí jazyk	/66/
Malé národy a znalost cizích jazyků	/69/
V cizí zemi se jazyku neučím, nýbrž jen prohlubuji předchozí znalosti	/71/
Cestování a učení jazykům musí jít ruku v ruce	/72/
Metodika učení cizím jazykům	/73/
Motivace	/73/
Co je třeba k naučení cizího jazyka	/75/
Mám se učit v kursu nebo jako samouk?	/76/
Zahajme učení počátečním náporům	/76/
Lépe denně studovat čtvrt hodiny než jednou týdně 2 hodiny	/78/
V čem záleží znalost cizího jazyka?	/78/
Závažnost opakování	/79/
Kolik je třeba mluvnice	/79/
Zásoba slov	/81/
Učme se nejen slovíčkům, ale i frázím	/81/
Dobré výslovnosti se učme již od začátku	/82/
Jak postupovat při získávání pasívní znalosti jazyka?	/82/
Jak postupovat při osvojování aktivní znalosti jazyka?	/84/

5. SLEDOVÁNÍ NOVÝCH POZNATKŮ /86/

Jak pokračovat po skončení školy v sebevzdělání?	/86/
Co je nezbytným předpokladem lidského pokroku?	/87/
V kterých pramenech hledat nové poznatky?	/91/
Co jsou to sekundární prameny informací?	/94/
Moderní typy sekundárních pramenů	/97/
Kde sledovat nové poznatky a publikace	/98/
Veřejné knihovny	/98/
Jak se seznámit se službami poskytovanými knihovnami	/99/
Jak hledat v katalogích knihoven	/101/
Jak hledat v systematickém katalogu	/104/
Který katalog je pro čtenáře výhodnější, předmětový nebo systematický?	/104/
Vyhledání nevhodnější knihy	/105/
Vypůjčujeme si knihu	/106/
Využívání ostatních služeb knihovny	/107/
Jak racionálně číst	/108/
Především záleží na výběru četby	/108/

6. JAK ZAZNAMENÁVAT NOVÉ POZNATKY /110/

- Co jsou to bibliografické údaje? /111/
Záznamy o prameni /112/
Sloupcový rejstřík /112/
Tematické karty /115/
Zkrácené dokumentování /117/
Lístky s titulovou bibliografií /119/
Dokumentační záznam /120/
Průhledové štítky /120/
Okrajové děrné štítky /122/
Záznamy informací a poznatků /123/
Záznamové lístky /124/
Citace knih v seznamu doporučené literatury /127/
Kroužkové bloky /128/
Výtahy z knih /128/
Uchování poznatků v originálním znění /131/
Výstřižky /132/
Separáty /133/
Pořizování mikrofilmů a kopií /134/

7. OSOBNÍ DOKUMENTACE /135/

- Dokumentační kartotéka /136/
Kartotéka poznatků /138/
Tematický fond drobných tiskovin /138/
Knihovna /140/
Rešerše (průzkum literatury) /142/

8. POŘÁDEK V MATERIÁLECH, ZÁZNAMECH A JINÝCH VĚCÍCH /144/

- Třídění a heslování /144/
Třídít — vrozená vlastnost člověka /145/
Hlediska, podle nichž lze řadit informační materiály /145/
Označování předmětovými hesly /146/
Abecední rejstřík pořadacího systému /147/
Rozdíl mezi systémem heslování a třídění /148/
Mezinárodní desetinné třídění /149/
Třídící znaky (notace) /152/
Problém složených témat /153/
Kategoriové třídění /155/
Řazení záznamů a materiálů /156/
Tematický fond informačních materiálů /157/
Ukládání korespondence /158/
Zásuvka pro nepořádek /158/
Pořádek znamená: každá věc na svém místě /159/
Abecední seznam uložených věcí /159/

9. JAK SPRÁVNĚ MYSLET? /160/

- Umíme všichni myslet? /160/
Co je třeba k správnému myšlení? /161/

Poznatky jsou materiál, který je při myšlení zpracováván	/162/
Podmínky správného myšlení	/163/
Nástroje používané při myšlení	/166/
Technika myšlení	/167/
Chyby v myšlení	/168/
Názory a jejich zdůvodnění	/171/
Důkazy autoritou a svědectvím jiných	/172/
Induktivní myšlení	/174/
Deduktivní myšlení	/174/

10. TECHNIKA ROZHODOVÁNÍ A REALIZACE ROZHODNUTÍ /176/

Úspěšní lidé se nebojí rozhodovat	/176/
Rozhodnutí je třeba provést	/178/
Co chceme dosáhnout a proč?	/178/
Máme dostatek informací pro správné rozhodování?	/179/
Která alternativní řešení existují?	/180/
Zhodnocení jednotlivých alternativních řešení	/180/
Všechna důležitá rozhodnutí písemně	/180/
Zaznamenejme klady a zápory jednotlivých alternativ	/182/
Složité otázky rozčleňte na jednotlivé aspekty	/183/
Zjistěte kladné a záporné důsledky rozhodnutí	/184/
Schéma pro postup procesu rozhodování	/184/
Rozhodnutí musí být realizovatelná	/185/
Vypracování postupu pro realizaci úkolu daného rozhodnutím	/186/

11. JAK PŘIPRAVIT A PRONĚST PROJEV /188/

Příležitosti k pronesení řeči	/190/
Na čem záleží dobrý projev?	/190/
Námět	/191/
Shromažďování materiálu	/192/
Osnova projevu	/192/
Dobrym začátkem získáme posluchače	/194/
Konec projevu	/195/
Vypracování rukopisu	/195/
Poznámky	/196/
Výběr slov	/197/
Přednes projevu	/198/
Začátek řeči	/198/
Vzhled a postoj	/198/
Gestikulace a mimika	/199/
Jak přemoci trému?	/200/
Učte se dobré výslovnosti	/201/
Síla hlasu	/202/
Používejte správného tónu	/202/
Tempo řeči	/203/
Jak učinit řeč zajímavou	/203/
Stupňování účinnu	/204/

Publikum /204/
Zdokonalování projevu a vystoupení /205/

12. JAK DOBŘE PSÁT? /206/

Důležitost ovládnání umění psát /206/
Jakou pečlivost vyžaduje příprava? /208/
Příprava materiálu /208/
Příprava osnovy /210/
Podání musí odpovídat kategorii čtenáře /211/
Technika psaní projevu /213/
Odstavce a věty /214/
Výběr slov /215/
Správná čeština /216/
Oprava konceptu /217/
Závěr písemného projevu /218/

13. PŘEDPOKLADY ÚSPĚCHU NAŠICH SNAH /219/

Jak prakticky využít poznatků této knihy? /219/
Silná vůle a vytrvalost /222/
Účinnost návyků /223/
Plán a kontrola /224/
Pracovní prostředí /225/
Stínová příprava /227/
Nepřipustíme pesimistické myšlenky, budme pevně přesvědčeni o úspěchu /228/
Vždy uplatňujeme zásadu „Dnes“ /229/
Tělesná a duševní hygiena /230/
Náplň života /231/
Využijme možností kolektivu pro rozvoj vlastní osobnosti /232/
Nakonec — přání úspěchu /236/

Literatura /237/