

Obsah

PRVNÍ ČÁST

Od zapomínání k paměti	9
-------------------------------------	---

PRVNÍ KAPITOLA

Přednosti zapomínání	11
Zapomínat je přirozené!	11
Proč zapomínáme?	20

DRUHÁ KAPITOLA

Přednosti dobré paměti	29
Paměť jako celek	29
Paměť, nebo podmiňování?	37
Paměť a inteligence	41
Paměť jako síť	52

DRUHÁ ČÁST

Metody a strategie	53
---------------------------------	----

TŘETÍ KAPITOLA

Rozvíjíme vnímání	54
Vnímání má obranný charakter	55
Soustředěné vnímání	58
Vytváření duševních představ	61
Pozornost a plán vybavování	66

ČTVRTÁ KAPITOLA

Osvojujeme si znalosti	71
Jak získávat nové informace	71
Jak uspořádat údaje	74
Vytváření asociací	80

Mnemotechnické postupy	82
Několik mnemotechnických triků	91
PÁTÁ KAPITOLA	
Vybavování údajů	95
Nápověda	97
Jak si osvěžit paměť	103
TŘETÍ ČÁST	
Paměť a lidské tělo	117
ŠESTÁ KAPITOLA	
Hygiena paměti	118
Výživa	118
Spánek	122
Rytmy učení	125
SEDMÁ KAPITOLA	
Biologické aspekty paměti	132
Co víme o mozku	133
Paměť a stárnutí	135
Individuální rozdíly	138
Závěr	144
Řešení některých cvičení	145
Bibliografie	149