

## OBSAH

---

Úvod. . . . .	10
1. Jak porozumět přednášce . . . . .	17
2. Jak si na přednášce psát poznámky . . . . .	39
3. Jak se učit z laboratorních prací, aktivit a ukázek . . .	65
4. Jak si uspořádat poznámky . . . . .	91
5. Jak číst obtížné knihy . . . . .	109
6. Jak se učit na zkoušky . . . . .	127
7. Jak poznat, že jste připravení na zkoušku . . . . .	161
8. Co dělat při testech . . . . .	177
9. Jak se učit z minulých zkoušek . . . . .	205
10. Jak si rozvrhnout práci . . . . .	227
11. Jak přemoci prokrastinaci . . . . .	253
12. Jak udržet pozornost . . . . .	277
13. Jak získat důvěru ve vlastní schopnost se učit . . . .	301
14. Jak se vypořádat s úzkostí . . . . .	317
Závěr . . . . .	335
Poděkování . . . . .	341
Bibliografie . . . . .	343
Rejstřík . . . . .	357
O autorovi . . . . .	365