

Sadržaj

Predgovor petom izdanju	5
I Korišćenje ove knjige	9
Odvajanje vremena za korišćenje ove knjige	9
Postavljanje pitanja: najvažnija veština	10
Izvlačenje maksimuma iz sebe	15
Postizanje uspeha: pet faktora	16
Korišćenje ideja iz ove knjige	17
II Izlaženje na kraj s rokovima	19
Prevazilaženje problema povodom rokova	19
Rešavanje problema vezanih za zadatke	20
Lista provere: vaši problemi vezani za zadatke	20
Odabiranje mesta za učenje	28
Organizovanje prostora za beleške i knjige	30
Neprekidno podsticanje motivacije	34
Vođenje računa o vremenu	38
Upotreba kompjutera kao pomoćnog sredstva za učenje	44
Traženje pomoći u rukovanju kompjuterima	46
III Organizovanje ponavljanja gradiva	47
Pregledanje i ponavljanje	47
Lista provere: problemi vezani za ponavljanje	48
Planiranje ponavljanja	50
Organizovanje vremena za ponavljanje	63
Kako da ponavljate gradivo	66
IV Unapređivanje pamćenja	77
Naučite više o pamćenju	77
Lista provere: problemi vezani za pamćenje	78
Odabiranje načina prisećanja	79
Razvijanje boljeg pamćenja	81
Korišćenje mozga: leva i desna polovina	85
Korišćenje svih čula	86

	Usklađivanje tehnika s vašim čulima	88
	Asocijacije na osnovu slova i reči	96
	Ponavljanje i pamćenje u nauci o rešavanju problema i tehnološkim predmetima	99
	Razumevanje i pamćenje matematike	100
	Želite li da znate više?	102
V	Polaganje ispita	103
	Ublažavanje ispitnih teškoća	103
	Koliko znate o ispitima koje polazete	104
	Lista provere: problemi vezani za ispite	106
	Planovi za nepredviđene situacije	107
	Razbijanje iracionalnih uverenja o ispitima	115
	Kako da iskoristite poslednjih nekoliko časova	118
	Kako da počnete polaganje	119
	Razumevanje različitih vrsta pitanja	124
	Prevazilaženje uobičajenih problema vezanih za ispite	132
	Izlaženje na kraj s posledicama	134
VI	Kako da se izborite s nervozom	136
	Razumevanje zabrinutosti, nervoze i stresa	136
	Lista provere: problemi vezani za nervozu	137
	Redukovanje stresnog razmišljanja	142
	Neki ključni trenuci	154
	Odlazak na počinak	157
	Delotvorno disanje	164
	Opuštanje mišića	167
	Vizuelizovanje	176
	Nalaženje ostalih pristupa	181
VII	Angažovanje drugih osoba kao pomagača	184
	Dogovaranje o pomoći	184
	Razgovor o vašem problemu	187
	Korišćenje više od jednog pomagača prilikom ponavljanja	189
	Literatura	193
	Spisak ilustracija	197s