

Spis treści

Wprowadzenie	5
Rozdział 1. Metody ułatwiające zapamiętywanie	11
1.1. System loci (SL). Najstarsza metoda pamięciowa	11
1.2. Metoda łańcucha (MŁ). Najprostsza metoda pamięciowa	23
1.3. Metoda haków (MH). Najpopularniejsza metoda pamięciowa	30
1.4. Metoda słowa-klucza (MSK). Języki obce i nie tylko	45
1.5. Wierszowanki i skrótowce (WiS). Metoda, z którą zetknął się (prawie) każdy	55
1.6. System cyfrowo-literowy (SCL). Daty wydarzeń historycznych i informacje liczbowe	61
1.7. Metoda symboli ortograficznych (MSO). Język polski i nie tylko	69
1.8. Łączenie różnych metod. Twórcze kombinacje	74

Rozdział 2. Techniki usprawniające czytanie	87
2.1. Badania nad efektywnością czytania	87
2.2. Tłumienie fonetyzacji	90
2.3. Poszerzanie pola widzenia	97
2.4. Grupowanie tekstu	104
2.5. Eliminowanie regresji — czytanie ze wskaźnikiem	108
2.6. Czytanie selektywne	117
2.7. Czytanie aktywne	122
2.8. Mierzenie efektywności czytania	128
Rozdział 3. Efektywne notowanie	133
3.1. Notowanie tradycyjne	133
3.2. Mapa myśli (MM)	136
3.3. Notatka wizualna (NW)	145
3.4. Metoda karto-grafu (MKG)	150
3.5. Metoda Cornella (MC)	154
Rozdział 4. Czynniki decydujące o sukcesie	159
4.1. Koncentracja uwagi	159
4.2. Systemy powtórek	170
4.3. Motywacja i konsekwencja	182
Książki, do których warto zajrzeć	205