

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

Mnemotechnické postupy	82
Několik mnemotechnických triků	91
PÁTÁ KAPITOLA	
Vybavování údajů	95
Náповěda	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