

Obsah

1. Proč o tom přemýšlet?	5
2. Motivace	5
Jak přemýšlím?	5
Kdo je zodpovědný za mé studium (...za můj život)?	6
3. Chci uspět. Jaké k tomu mám nástroje?	7
Princip 1: Vaše úroveň porozumění je přímým výsledkem toho, jak usilovně se připravujete.....	8
Princip 2: Existují efektivní a neefektivní způsoby přípravy	10
Princip 3: Než přejdete ke složitějším dovednostem, musíte dobře ovládat základy	12
Princip 4: Vyhněte se přehnané sebejistotě	13
Princip 5: Efektivní příprava vyžaduje plné soustředění.....	15
Princip 6: Úspěšné učení vyžaduje plánovat dopředu.	16
Princip 7: Zpětná vazba pomáhá zlepšovat se.	18
Princip 8: Rozpoznejte a využijte nejlepších příležitostí k učení	20
Princip 9: Zlepšování předpokládá řešení výzev, obtíží a akceptování nejistoty.....	23
Princip 10: Najděte potěšení nebo hodnotu v tom, co studujete, abyste ze sebe vydali to nejlepší.	25
4. Závěrem.....	26
5. Přílohy	27
Příloha 1: Praktický příklad aplikace některých z uvedených principů	27
Příloha 2: Informace o poradenském pracovišti APUPA	29
6. Použité a doporučené zdroje	30