

Spis treści

Od redaktora naukowego polskiego wydania 7

Wprowadzenie 9

- 1. Wiedza. Esej o wydajności i innowacji w sferze wiedzy 15**
- 2. Obserwacja. Naśladowanie uczuć i działań 28**
- 3. Uczenie się przez doświadczenie. Wykorzystanie inteligencji ciała 43**
- 4. Modelowe przykłady. Nabywanie umiejętności i opanowywanie procedur 60**
- 5. Zamierzone ćwiczenie. Stawanie się ekspertem 74**
- 6. Elaboracja. Nadawanie znaczenia wspomnieniom 89**
- 7. Wizualizacja. Wymyślanie struktury złożonych informacji 102**
- 8. Generowanie. Tworzenie trwałych wspomnień 119**
- 9. Analogie. Znajdowanie ogólnej zasady 127**
- 10. Skontrastowane przypadki. Wychwytywanie kluczowych informacji 137**
- 11. Uczenie się przez pytanie. Formułowanie efektywnych pytań 152**

- 12. Odwracanie. Pokonywanie błędnych koncepcji i niesłusznego wnioskowania 168**
- 13. Wytwarzanie. Budowanie zainteresowania i wiedzy praktycznej 187**
- 14. Sen. Konsolidowanie wspomnień z minionego dnia 202**
- 15. Zabawa wyobrażeniowa. Rozwijanie kontroli poznawczej 214**
- 16. Wyjaśnianie we właściwym momencie. Sprawianie, by wykłady i lektury działały 227**
- 17. Samowyjaśnianie. Wychodzenie poza dostarczone informacje 243**
- 18. Potrafię! Zwiększanie własnej skuteczności 258**
- 19. Nauczanie. Branie odpowiedzialności za nauczanie innych 274**
- 20. Ekscytacja. Podkreśnianie uwagi i pobudzenia 286**
- 21. Informacja zwrotna. Wspieranie samorozwoju 300**
- 22. Nagroda. Motywowanie do właściwych zachowań 316**
- 23. Słuchanie oraz wymiana poglądów i opinii. Uczenie się w grupie jest efektywniejsze niż w pojedynkę 332**
- 24. Normy. Pielęgnowanie zasad gry 346**
- 25. Poczucie przynależności. Łagodzenie lęku i budowanie zaangażowania 362**
- 26. Uczestnictwo. Partycypowanie w grze 379**