

Cuprins

Cuprins	6
Cuvânt înainte.....	9
Capitolul I. Învățarea eficientă.....	13
Capitolul II. Implicarea activă	27
2.1. Citirea activă.....	30
2.2. Ascultarea activă	42
2.3. Gândirea critică	52
2.3.1. Interogarea.....	59
2.3.2. Exemplificarea	64
2.3.3. Examinarea.....	66
2.3.4. Reflectarea.....	70
2.3.5. Argumentarea.....	73
2.3.6. Contemplarea	78
Capitolul III. Luarea notițelor	81
3.1. Modalități de organizare a notițelor.....	84
3.2. Redactarea unei lucrări	92
Capitolul IV. Managementul timpului	99
4.1. Perioada de maximă eficiență.....	103
4.2. Metode de control a timpului.....	108
4.3. Amânarea efectuării sarcinilor școlare	120
Capitolul V. Stiluri de învățare	129
5.1. Modalități senzoriale de învățare.....	131
5.2. Stilul de învățare din perspectivă socială.....	138
5.3. Dominanța emisferică.....	142
5.4. Inteligențe multiple.....	146
Capitolul VI. Controlul motivației și al emoțiilor	151
6.1. Motivația.....	152
6.2. Controlul emoțiilor	172
Bibliografie.....	199