

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обращение к родителям и учителям	9
Глава 1. Вопрос увлечённости	11
Как я изменила мозг	16
Новая карьера.....	19
Глава 2. Не переусердствуйте.....	25
Почему излишняя старательность может стать проблемой	25
Вы умеете думать двумя способами!	27
Сфокусированное состояние.....	28
Рассеянное состояние	29
Сыграем в пинбол?	30
Переключение режимов	33
Итак, вы застряли.....	37
Глава 3. Да я потом сделаю, честно!.....	44
Как победить прокрастинацию при помощи помидора	44
Отложу на потом... ..	45
Прокрастинация и боль.....	46
Метод помидора	48
Хороший зомби, плохой зомби	52
Вернёмся к проглотившим мышьяк.....	54
Глава 4. Нейронные связи и клёвые пришельцы	62
Мирные пришельцы, или Как «говорят» нейроны.....	63
Тайна нейрона	73

Мы любим метафоры!.....	74
Сантьяго Рамон-и-Кахаль.....	77
Глава 5. По ту сторону учительского стола	87
Глава 6. Учимся во сне	96
Как проснуться умнее.....	96
Сила сна.....	97
Практика интервального обучения. Как построить кирпичную стену знаний.....	102
Глава 7. Школьные рюкзаки, шкафчики и внимательный осьминог	110
Оперативная память. Прошу любить и жаловать — внимательный осьминог	112
Долговременная память-шкафчик	116
Глава 8. Крутые трюки для укрепления памяти.....	120
Подробнее о долговременной памяти.....	121
Пять советов по запоминанию от Нельсона	123
Методика чертогов разума	128
Почему методика работает?	131
Ещё о стратегиях запоминания	132
Карманная память	135
Глава 9. Зачем укреплять нейронные сети (и как не улететь в кювет)	138
Информационный перегруз.....	147
Так работает память, если не отвлекаетесь.....	148
Аппетит приходит во время еды	150
Основные мысли.....	151
Глава 10. Обучение в группе, поиск себя, и как Терри чуть не сжёг школу	155
Терри-сорвиголова	156
Какова ваша цель?.....	157
Чему я научился в Принстонском университете.....	158
Прыжок в мозг.....	159
Искусственный интеллект	160

Глава 11. Как прокачать мозг.....	164
Тренировки прокачивают мозг!.....	165
Еда тоже кормит мозг!.....	168
Черпать знания можно из разных источников!.....	170
Упражнение: универсальный способ укрепить здоровье.....	171
Глава 12. Создание нейронных цепочек	175
Как не учиться по комиксам	175
Как стать экспертом.....	176
Два основных способа создания цепочек	179
1. Осознанная практика (против ленивого упражнятельства)	179
2. Перелистывание (или как учить друзей из космоса).....	180
Создание нейронной связи	182
Внимание	182
Вперёд! Тренируйтесь!.....	183
Совет для изучения математики, естественных и абстрактных наук	184
Как писать лучше	186
Вернёмся к пианино.....	187
Госпожа Удача сопутствует тем, кто старается.....	188
Глава 13. Задайте себе важные вопросы	196
Стоит ли слушать музыку во время учёбы?	196
Учёный и художник в одном лице.....	197
Занятия в разных местах	199
Аудиалы, визуалы и кинестетики	201
Сон ещё важнее, чем вы думаете	202
Сначала съешьте лягушку!.....	204
Задайте свой лимит времени	205
В заключение: вернёмся к музыке	206
Журнал ученика (образец).....	208
Глава 14. Сюрприз! Псс, эй... Слабые стороны вполне могут оказаться сильными!	212
Видеоигры.....	213
Изучите что-то совершенно другое	216
Как делать заметки.....	217

Оглавление

Плохая оперативная память? Мои поздравления!	218
Мозг-пешеход против мозга-спорткара	220
Глава 15. Как справиться с контрольными.....	226
Метод жёсткого старта: самое время остановиться.....	229
Лучшая встряска? Контрольная!.....	231
В заключение несколько советов для успешного написания контрольной	233
Глава 16. От «приходится» к «нужно»	237
Что делать и чего не делать в процессе обучения	241
Вернёмся к Сантьяго Рамон-и-Кахалю	246
Ответы к заданиям в конце главы	250
Рекомендуемые источники	265
Интернет-ресурсы	265
Книги о мозге для юных взрослых.....	266
Книги об обучении для взрослых читателей	267
Иллюстрации.....	268
Благодарности.....	272
Ссылки	274
Примечания	275
Об авторах и художнике-иллюстраторе	284