

TURINYS

Įvadas	7
PIRMA DALIS	
Nuo užmaršumo iki atsiminimo	11
1 SKYRIUS	
Užmaršumo privalumai	13
Užmiršti yra įgimta!	13
Kodėl užmirštame?	25
2 SKYRIUS	
Geros atminties privalumai	37
Atmintis kaip visuma	37
Atmintis ar sąlyginis refleksas?	49
Atmintis ir intelektas	53
Atmintis kaip tinklas	66
ANTRA DALIS	
Metodai ir strategija	67
3 SKYRIUS	
Suvokimo lavinimas	69
Apsauginė suvokimo funkcija	70
Suvokimo koncentravimas	73
Menamo vaizdinio kūrimas	78
Dėmesys ir atsiminimo planas	83
4 SKYRIUS	
Įsimename žinias	91
Kaip gauti naujos informacijos	92
Kaip tvarkyti duomenis	95

Asociacijų kūrimas	102
Mnemotechnikos metodai	105
Keletas mnemotechnikos triukų	114
5 SKYRIUS	
Duomenų atsiminimas	119
Užuominos	121
Kaip atgaivinti atmintį	132
TREČIA DALIS	
Atmintis ir žmogaus kūnas	147
6 SKYRIUS	
Atminties higiena	149
Mityba	149
Miegas	154
Mokymosi ritmai	158
7 SKYRIUS	
Biologiniai atminties aspektai	169
Ką žinome apie smegenis	170
Atmintis ir senėjimas	173
Individualūs skirtumai	177
Kai kurių pratimų sprendimai	186
Bibliografija	191