

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Zapominanie	17
Przymierzalnia dla wspomnień	19
Nadgryzione jabłko – z lewej czy z prawej?	22
Aktywne zapominanie	23
System przechowywania informacji	24
Porządek musi być?	26
Pożytki z niestabilnych wspomnień	28
Czas na trawienie	29
Zapomnieć, żeby pamiętać	30
A zatem przerwa!	31
Rozdział 2. Uczenie się	33
Uczenie się to nie wszystko	34
Wielka orkiestra neuronalna	36
Między nami komórkami	39
W stresie uczymy się najlepiej – i najgorzej	41
Problem z uczeniem się na pamięć	43
<i>Massive learning</i>	45
Zasada lasagne	46
Nie nauka na pamięć, a rozumienie	48
<i>Deep understanding</i>	50
Nauka od nowa	54
Rozdział 3. Pamięć	59
Orkiestra wspomnień	62
Kruchość pamięci	64
W pułapce uczuć	66
Zapamiętywanie – zbrodnia doskonała	68
Wyobrażenie to też obraz	69
Fałszowanie wspomnień a presja grupy	70
Na ratunek pamięci	73

Czemu zafałszowane bywa lepsze	76
Może nierzetelne, za to niepodzielne	78
Rozdział 4. Pustka w głowie	81
Pułapka działania krok po kroku	83
Nie myśl o różowym pluszowym króliczku!	85
Pułapka dekoncentracji	88
Kontrola jest dobra, ale zaufanie lepsze	90
Pułapka nadmiernego pobudzenia	92
Paradoks nagradzania	93
Jak pokonać lęk przed przemawianiem	94
Rozdział 5. Czas	99
Pułapka planowania	101
Brak zmysłu czasu	104
Postrzeganie czasu – relacja na żywo	105
Dysonans Rosamunde Pilcher	108
Wewnętrzna oś czasu	110
Czemu z wiekiem czas pędzi coraz szybciej	111
Korzyści ze zniekształceń czasowych	114
Gratulacje, wygraliście trochę czasu	115
Rozdział 6. Nuda	119
Mózgowe ustawienia fabryczne	121
Już lepiej kopnąć się prądem	123
Nudzisz się? Sam jesteś sobie winien!	126
Pochwała nicnierobienia	128
Jak wykorzystać niemożność wyłączania się	130
Przerwa w odpowiedniej chwili to połowa sukcesu	131
Sztuka przerywania „mentalnych biegów”	134
Rozdział 7. Dekoncentracja	137
Mózgowy filtr spamu	139
Przedśionek umysłu	141
Gdy filtr się przepelni	142
Nie słuchaj głosu serca!	144
Goryle w płucach	145
Próg stopnia zaangażowania	147
Jak jeszcze wykiwać mechanizmy filtrujące	149
Gimnastyka na wzgórze	151
Pożytki z rozpraszania się	152
Umysł na diecie	155
Natchnienie z rozproszenia, czyli inspiracja w dekoncentracji	156

Rozdział 8. Matematyka	159
Liczby? Nie, dziękuję!	162
Trochę liczb poproszę!	165
Matematyczny niezbędnik	166
Jaka to liczba? Zagłosujmy!	170
Wzory zamiast liczb	173
Nowe wyzwania, nowe specjalizacje	175
Język mózgu	178
Zachowaj spokój i... myśl dalej	181
Rozdział 9. Podejmowanie decyzji	183
Podejmowanie decyzji to nie arytmetyka	186
Najważniejsze dzieje się w głowie	188
Kryterium hazardzysty	192
Zaryzykować ze strachu	193
Sygnatura (giełdowego) sukcesu	195
Kopnąć się prądem... czy nie?	198
Do odważnych świat należy	200
Łatwo być mądrym po fakcie	202
Rozdział 10. Wybór	205
Nasza umiejętność decydowania...	207
...i problem z wybieraniem	209
Wybór – nasza pięta achillesowa	211
I czekolada nie cieszy w nadmiarze	212
Wybieranie czegoś dla innych	214
Nawet mózg tnie koszty	216
Jak ułatwić sobie wybór	218
Rozdział 11. Szablony myślowe	225
A gdy zalewa danych morze, to sprytny szablon ci pomoże!	228
Gdy mózg buczy i gwiżdże	230
Zalety tworzenia wzorców myślowych	232
Łączyć to, co się wcale nie łączy	234
Nie oceniaj przed, tylko analizuj po	238
Getto opinii	239
Klisze myślowe a ochota na zakupy	241
Jak uciec z pułapki stereotypów	243
Rozdział 12. Motywacja	249
Problem św. Mikołaja	251
Błędne przewidywanie	253
Wbudowany napęd	255

Kiedy stajemy się obojętni samym sobie	256
Gdzie mieszka wewnętrzny leń	258
Co zniszczy wewnętrzną motywację	261
Paradoks nagrody	267
Motywacja, czyli nastawienie na cel	269
Rozdział 13. Kreatywność	277
Pomiar pomysłów	280
Inteligencja a kreatywność	281
Lepiej pomyśleć dwa razy	284
Sztuka niemyślenia	286
Symbioza myśli	288
Stres – mózgowa regulacja kontrastu	290
Biochemiczne kłapki na oczy	292
Dobry nastrój przekłada się na dobre pomysły	294
Cena, którą trzeba zapłacić za oryginalność	296
Włączyć olśnienie	299
Zwiększyć przepływ idei	301
Własny sposób na kreatywność	303
Rozdział 14. Perfekcjonizm	307
Automatyczne popełnianie błędów	309
Błąd – skutek ciągłej przepychanki w mózgu	312
Zasada talk show	313
Moderator musi wkroczyć	315
Mózg alarmuje o błędzie	317
Zaleta przekrzykiwania się	318
Jak komputer nauczył się grać w szachy	319
Nuda perfekcji	321
Błędy wpisane w system	323
Zaryzykować błąd	324
Uczyć się na błędach	326
Dalej, wciąż dalej!	328
Nie przedstawajcie się mylić	330
Przypisy	333