

Dra. Barbara Oakley e Olav Schewe

Como aprender qualquer coisa

Ferramentas cientificamente testadas para você
aprimorar qualquer aptidão

Tradução
Ana Júlia Galvan



Como aprender qualquer coisa: ferramentas cientificamente testadas para você aprimorar qualquer aptidão

Dra. Barbara Oakley e Olav Schewe

1ª edição — abril de 2023 — CEDET

Título original: *Learn like a Pro — Science-Based Tools to Become Better at Anything*

Sob responsabilidade da editora, não foi adotado o Novo Acordo Ortográfico de 1990.

Os direitos desta edição pertencem ao

CEDET — Centro de Desenvolvimento Profissional e Tecnológico

Av. Comendador Aladino Selmi, 4630 — Condomínio GR2, galpão 8

CEP: 13069-096 — Vila San Martin, Campinas (SP)

Telefones: (19) 3249-0580 / 3327-2257

E-mail: livros@cedet.com.br

Gestão editorial:

Ulisses Trevisan Palhavan

Thomaz Perroni

Tradução:

Ana Júlia Galvan

Tradução do apêndice:

Rafael Marcos Formolo

Revisão:

Roger Campanhari

Preparação de texto:

Marília Magalhães

Capa:

Laura Barreto

Diagramação:

Virgínia Moraes

Revisão de provas:

Tamara Fraislebem

Luiz Fernando Alves Rosa

Conselho editorial:

Adelice Godoy

César Kyn d'Ávila

Silvio Grimaldo de Camargo

FICHA CATALOGRÁFICA

Oakley, Barbara; Schewe, Olav.

Como aprender qualquer coisa: ferramentas cientificamente testadas para você aprimorar qualquer aptidão / Barbara Oakley e Olav Schewe; tradução de Ana Júlia Galvan — 1ª ed. — Campinas, SP: Editora Auster, 2023.

Título original: *Learn like a Pro – Science-Based Tools to Become Better at Anything*

ISBN: 978-65-87408-56-9

1. Processos mentais e inteligência 2. Memória e aprendizagem

I. Título II. Autor

CDD 153 / 153.1

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. 1. Processos mentais e inteligência — 153

2. Memória e aprendizagem — 153.1



www.editoraauster.com.br

Reservados todos os direitos desta obra. Proibida toda e qualquer reprodução desta edição por qualquer meio ou forma, seja ela eletrônica ou mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

Sumário

Aos nossos leitores	7
CAPÍTULO 1: Como concentrar-se com firmeza e acabar com a procrastinação	11
CAPÍTULO 2: Como superar as travas	23
CAPÍTULO 3: Como aprender a fundo qualquer coisa	33
CAPÍTULO 4: Como otimizar a memória de trabalho — e tomar notas melhores.....	51
CAPÍTULO 5: Como memorizar	65
CAPÍTULO 6: Como adquirir intuição e pensamento rápido.....	73
CAPÍTULO 7: Como exercer a autodisciplina, mesmo não a tendo	85
CAPÍTULO 8: Como motivar-se	93
CAPÍTULO 9: Como ler com eficácia.....	103
CAPÍTULO 10: Como arrasar nas provas	113
CAPÍTULO 11: Como aprender como um mestre.....	125
Lista de verificação: Como tornar-se um aprendiz eficaz.....	133
Notas	139
Bibliografia.....	145
Índice remissivo	159