



*Olav Schwe og Barbara Oakley*  
*Brug din superhjerne*  
*182 sider*  
*Samfundslitteratur*

En bog der helt sikkert vil kunne bidrage med meget væsentligt til folk, der har behov for at indlære, huske og studere optimalt.

Bogen er fyldt med historier om, hvordan vores hjerne er udviklet, og hvordan vi alle kan træne os op i at bruge særlige områder og særlige teknikker til at huske med.

F.eks. at man forbinder en given læsning med noget man har læst tidligere.

F.eks. ved at lave en sjov sætning ud af det man skal huske.

F.eks. ved at udøvre fysisk aktivitet i bare 20 minutter.

F.eks. ved at tænke i metaforer.

F.eks. ved at minde sig selv om fordelene ved en given opgave.

F.eks. ved at knytte stoffet til noget, du kender til i forvejen.

F.eks. ved at blive metakognitiv.

F.eks. ved at kommentere teksten

F.eks. ved at træne din selvdisciplin

Bogen er fyldt med guldgrube, både øvelser og baggrund for, at nogle bliver bedre end andre. At have en superhjerne, hedder det, handler ikke om, hvilken hjerne du er født med, men om hvordan du bruger den hjerne, du har.

En fremragende bog på sit felt, som også kommer godt og grundigt rundt om, hvordan man tackler sin eksamensangst.

