

Bruger du din hjerne bedst muligt?

Ny bog om bruge sin hjerne til at huske, studere og lære (endnu) bedre udkommer 9. september.

At have en superhjerne handler ikke om, hvilken hjerne man er født med, men om hvordan man *bruger* sin hjerne. *Brug din superhjerne* indeholder de bedste teknikker til at lære, huske og studere bedre, alle baseret på neurovidenskabelig forskning.

Bogen er skrevet af Olav Schewe, norsk forfatter og ekspert i studieteknik, sammen med den amerikanske professor Barbara Oakley. De forklarer i bogen bl.a., hvordan man nemt og hurtigt lagrer information i langtidshukommelsen, hvordan man bruger sin arbejdshukommelse optimalt, og hvordan man bedst udnytter hjernens netværk til at koncentrere sig og løse problemer.

Områder, bogen berører:

- Koncentration
- Hvordan man kommer i gang igen, når man er gået i stå
- At huske og forstå
- Hvordan man bruger arbejdshukommelsen optimalt
- Hvordan man memorerer fakta
- Selvdisciplin
- Motivation
- Effektiv læsning
- Eksamener og prøver
- Hvordan man arbejder metakognitivt

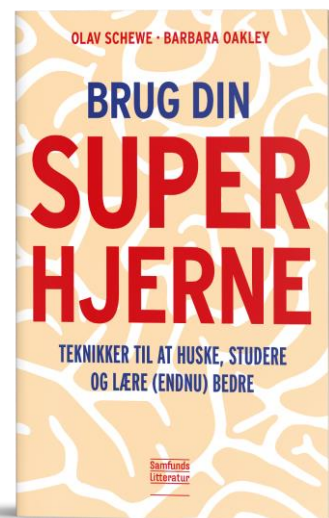
Bogen giver viden og input til at lære, studere og huske bedre. Og det formål kan de danske oversættere, Peter Stray Jørgensen og Lotte Rienecker, sagtens bifalde. De står bag opgaveskrivningsklassikeren *Den gode opgave*, hvor enhver dansk studerende kan finde hjælp til at skrive opgaver på videregående uddannelser.

Om forfatterne

[Olav Schewe](#), MBA fra University of Oxford, er adm. direktør i Educas og forfatter til den norske bestseller *Superstudent*. [Barbara Oakley](#), ph.d., er amerikansk professor, New York Times-bestseller-forfatter samt ekspert i læring, som hun også underviser i og holder foredrag om.

Yderligere information

Camilla Larsen Schmidt, Samfundslitteratur: 4422 3871 eller cls@samfundslitteratur.dk



Brug din superhjerne
– Teknikker til at huske, studere og lære (endnu) bedre

Af Olav Schewe og Barbara Oakley
Oversat fra norsk af Peter Stray Jørgensen og Lotte Rienecker

182 sider | 200 kr. (vejl.)

[Læs mere om bogen](#)

Udkommer på Samfundslitteratur den 9. september 2021.

Samfundslitteratur
Rosenørns Allé 9
1970 Frederiksberg C

Tlf. 44 22 38 80
info@samfundslitteratur.dk
samfundslitteratur.dk

Camilla Larsen Schmidt
Tlf.: 44 22 38 71
cls@samfundslitteratur.dk

Samfunds
litteratur