

مهارت های مطالعه

برای دانش آموزان و دانشجویان

فاطمه قمری
www.darskhanan.com



شما می توانید برای مطالعه ی بیشتر در مورد مهارت های تحصیلی شامل: هدف گذاری تحصیلی، برنامه ریزی درسی، مهارت های مطالعه صحیح، تمرکز حواس، مدیریت زمان، تقویت حافظه، خلاصه نویسی، مهارت حضور در کلاس، درمان اهمال کاری، هوش و استعداد، یادداشت برداری، مهارت نه گفتن! و دانلود محصولات رایگان به سایت ما مراجعه کنید.

www.Darskhanan.com

این کتاب رایگان است!

شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید!

شما می توانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید!

شما می توانید این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانتان به اشتراک بگذارید!

شما می توانید این کتاب را به عنوان هدیه رایگان به همراه محصولات خود ارائه

نمایید!

ولی...

شما حق فروش این کتاب را ندارید.

شما حق تغییر مطالب این کتاب را ندارید.

فهرست

مقدمه

تعیین و تنظیم هدف تحصیلی

برنامه ریزی درسی

برنامه ریزی درسی برای مطالعه دروس مهم تر

قانون تکرار و مرور

شیوه های مطالعه

عوامل آسیب زا در مطالعه

نظام برتر مطالعه یا روش پس ختام

www.Darskhanah.com

مقدمه

دانشجوی عزیز، موفقیت شما در دانشگاه به میزان زیادی به مهارت های تحصیلی شما بستگی دارد. موفقیت در تحصیل بیش از آنکه به میزان معلومات بستگی داشته باشد، به چگونگی استفاده از تکنیک ها و مهارت های تحصیلی وابسته است. کارشناسان یادگیری معتقدند که عوامل موفقیت در تحصیل به سه عامل زیر وابسته است:

۱- قابلیت ها و توانایی های فردی ۲۰٪

۲- اطلاعات کامل در مورد موضوع مورد مطالعه ۳۰٪

۳- استفاده از مهارت های تحصیلی و تکنیک های مطالعه ۵۰٪

خوشبختانه می بینید که ۸۰٪ این فهرست کاملاً قابل یادگیری است. ممکن است شما وقت و انرژی زیادی را صرف آموزش و یادگیری کنید اما به نتیجه دلخواه در امتحانات پایان ترم و یا به طور کلی اهداف تحصیلی خود نرسید. این مسئله به دلیل عدم آگاهی شما از مهارت های تحصیلی است. به یاد داشته باشید دانشجویانی که نمره عالی کسب می کنند، الزاماً باهوش تر از سایر همکلاسی های خود نیستند؛ بلکه مهارت های تحصیلی خود را ارتقاء داده اند. اگر از نزدیک به رفتار این دانشجویان دقت کنید، متوجه می شوید که آنها برنامه ریزی درستی دارند، از وقت و نیروی خود به صورت بهینه استفاده می کنند و زمان های مشخصی را هم به استراحت یا تفریح خود اختصاص می دهند. مهارت های تحصیلی شامل مواردی مانند تعیین هدف تحصیلی، برنامه ریزی، مدیریت زمان، ایجاد آرامش در ذهن، داشتن مهارت و پشتکار در مطالعه ی صحیح و ... است. با آموختن و به کار بردن هر یک از این مهارت ها، گام بسیار موثری در راه موفقیت تحصیلی خود برداشته اید. در این کتاب الکترونیک با مهمترین مهارت های تحصیلی آشنا می شوید. من تمام سعی خودم را کرده ام که کتاب بی نهایت مختصر و مفید باشد.

تعیین و تنظیم هدف تحصیلی

بدون هدف انگیزه ای برای برنامه ریزی و اجرای آن نداریم. بنابراین باید اول اهداف زندگی خود را اعم از تحصیلی، شغلی، خانوادگی، جسمی، ذهنی، اجتماعی و غیره تعیین کنیم. با تعیین هدف شما تصمیم می گیرید که می خواهید به چه چیزی برسید و گام های رسیدن به آن کدام است. از زندگی چه می خواهید؟ وقتی دقیقاً بدانید از زندگی چه می خواهید، آنگاه می دانید بر روی چه چیزی تمرکز کنید تا به اهدافتان برسید.

علاوه بر این با تعیین هدف روشن خواهد شد که چه کارهایی بیهوده است و در رسیدن به اهدافتان به شما کمکی نمی کند. ضمناً داشتن هدف های زیاد منجر به سردرگمی می شود و شما را از اهداف اصلی تان باز می دارد. بنابراین در هر بازه زمانی یک یا دو هدف مهم برای خود انتخاب کنید و روی آنها متمرکز شوید و سپس برای رسیدن به آنها نهایت تلاشتان را به کار ببرید. برای تعیین هدف و اولویت بندی آنها گام های زیر می تواند راه گشا باشد:

۱- تعیین انگیزه ها

انگیزه خودتان از انجام کارهای متفاوت خود را تعیین کنید و بر روی یک ورقه کاغذ بنویسید. مثلاً انگیزه خودتان از تحصیل را مشخص نمایید و از خود پرسید برای چه تحصیل می کنید.

۲- انتخاب اهداف واقع گرایانه

به جای اهداف خیلی بزرگ و کمال گرایانه هدف های واقعی، خوش بینانه و دست یافتنی انتخاب نمایید. اگر اهداف خود را در حد متعادل قرار دهید، راحت تر می توانید از موانع عبور کرده و به اهدافتان برسید. این گام های کوچک اعتماد به نفس شما را برای رسیدن به اهداف بزرگتر تقویت می کند.

۳- تعیین اهداف رفتاری و مشخص کردن کارها

اهداف و کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید تا در زمان کوتاه انجام شود. با این اقدام، دشواری انجام کارها کمتر می شود. مثلاً شما در تحصیل ممکن است اهداف آرمانی و غایی مثل رسیدن به درجه دکتری داشته باشید. باید این هدف آرمانی را به اهداف رفتاری گرفتن مدرک کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تقسیم کنید. سپس با برنامه ریزی بکوشید در هر ترم با معدل خوب قبول شوید تا نهایتاً و به مرور زمان درجه دکتری را به دست آورید.

۴- تقسیم بندی کارها بر اساس اهمیت و فوریت

پس از تعیین کارها آنها را در چهار دسته تقسیم بندی و اولویت بندی کنید:

الف) کارهای مهم و فوری: مانند مرور درسی که فردا در کلاس یا امتحان دارید. برای این دسته کارها بی درنگ وارد عمل شوید.

ب) کارهای مهم و غیر فوری: مانند مطالعه زبان انگلیسی یا ورزش کردن که در دراز مدت بر کیفیت زندگی شما تاثیر می گذارد. برای انجام این دسته کارها وقتی تعیین کنید.

ج) کارهای غیر مهم و فوری: مانند تایپ تحقیق کلاسی تان. این دسته کارها را به کس دیگری واگذار کنید. حتی اگر مجبور شوید برای این کار پول پردازید این کار را بکنید.

د) کارهای غیر مهم و غیر فوری: مانند تماشای مسابقه فوتبال. که با انجام ندادن آن اتفاق خاصی نمی افتد و زیانی متوجه ما نیست. در صورت کمبود وقت می توانیم این نوع کارها را از برنامه خودمان حذف کنیم.

با استفاده از این روش اولویت بندی همواره می توانید مطمئن باشید که مهم ترین و تاثیرگذارترین کارهای خود را انجام داده اید و در صورت حذف برخی کارها از انتهای لیست به دلیل کمبود وقت، مشکل خاصی پیش نخواهد آمد.

۵- تنظیم اهداف بر اساس زمان و نوع دسترسی به آنها

اهداف خود را به صورت فرآیندی تنظیم کنید نه به صورت پیامدی. یعنی بر آنچه قرار است امروز انجام دهید تمرکز کنید تا بر آنچه نهایتاً قرار است در آخر کار به صورت یک نتیجه به دست آمده باشد. زیرا ما فقط توانایی مدیریت تلاش خودمان در لحظه حال را داریم ولی توانایی مدیریت اتفاقات آینده، میزان تلاش و امکانات دیگران و سایر شرایط را نداریم. بنابراین تمرکز بر نتیجه نهایی ممکن است گاهی هدف را برایمان بسیار سخت و دور از دسترس جلوه دهد و یا مقایسه های ناروای خودمان با دیگران انگیزه ما را کم کند. بنابراین بهتر است همیشه به خود بگوییم: تلاش مساوی است با موفقیت و به همین دلیل من همه ی تلاشم را می کنم و به احتمال بسیار زیاد به نتیجه دلخواهم می رسم.

۶- تعیین استراتژی

برای رسیدن به اهداف خود باید یک نقشه معین داشته باشید و کارهای خود را با توجه به اهداف، نیازها، توانایی ها و امکانات خود تعیین نمایید.

۷- تمرکز بر هدف

موضوع مورد علاقه ی خود را هدف منحصر به فرد، در زندگی خود قرار دهید. یک هدف را که بیشتر از بقیه ضروری است یا آن را بیشتر از بقیه دوست دارید، برای زندگی خود معین نمایید و وقتی آن را انتخاب نمودید، خود را به طور کامل وقف آن کنید. به یاد داشته باشید پرتوهای خورشید تنها وقتی می توانند آتش ایجاد کنند که متمرکز شده باشند.

۸- اصلاح نگرش به هدف

عاشق کارتان و هدف تان باشید تا هر روز برایتان مثل یک روز تفریحی باشد. یک ایده شگفت انگیز این است که اگر عاشق کار و هدفتان باشید، هیچ وقت خسته نمی شوید. مهم نیست که چقدر وقت صرف هدف می نمایید، مهم این است که همیشه می خواهید بیشتر کار کنید. آیا می توان گفت میکل آنژ ساعت ها برای تراشیدن مجسمه هایش کار می کرد؟ نه او هرگز کار نمی کرد. او کارش

را دوست داشت و از آن لذت می برد و هر ساعتی که صرف مجسمه هایش می کرد، در واقع تفریحی برای او بود. در نتیجه کار او از قلبش سرچشمه می گرفت. شما چیزی هستید که از ته قلب می خواهید باشید، نه آنچه را که آرزو می کنید. خواسته شما هرچه باشد، کردارتان همان می شود و کردارتان هرچه باشد، سرنوشتتان همان می شود.

۹- اعتماد و باور به خود

مشکل بیشتر مردم این است که کنترل بیرونی دارند و این باور اشتباه را پذیرفته اند که زندگی شامل پیشامدها و اتفاقات دور و بر آنهاست و خواست آنان نقش زیادی در زندگی شان ندارد. در صورتی که افراد موفق کنترل درونی دارند و اختیار و انتخاب خود را در زندگی مهم می دانند. افراد موفق به اهمیت خواسته و تلاش خودشان در زندگی باور دارند و با اعتماد به نفس در راه رسیدن به خواسته هایشان تلاش می کنند. بنابراین تصمیم بگیرید که می خواهید چه کاری انجام دهید. به طور قطع بگویید من این کار را انجام می دهم. سپس روی آن کار متمرکز شوید و با تلاش و پشتکار هدف خود را محقق سازید.

۱۰- تعیین سبک زندگی بر اساس اهداف

انسان نمی تواند مطمئن باشد مواهب مادی که امروز دارد، فردا هم خواهد داشت؛ اما استعدادها و قدرت تصمیم گیری، ثروت های انسان هستند که هیچ وقت از بین نمی روند. یک فرد نمی تواند با اندوختن مقدار زیادی ثروت بزرگ شود، اما با کشف استعداد و پرورش مهارت و تسلط و تبحر بر رشته ی خود می تواند به این مهم دست یابد. افرادی مانند دکتر حسابی و دکتر سمیعی زندگی خود را وقف یک هدف در ذهن و دنبال کردن آن تا عالی ترین مرتبه در رشته خویش کرده اند. بنابراین تاکید می کنم یک هدف در زندگی داشته باشید و روی آن متمرکز شوید و آن را به دست آورید سپس به سراغ هدف بعدی بروید. تمرین هدف گذاری اگرچه بسیار ساده است اما می تواند بسیار تعیین کننده و در مسیر موفقیت کارگشا باشد. دانشجویانی که اهداف خود را مکتوب کرده اند هنگام

پرداختن به هر فعالیتی این سوالات را از خود می پرسند که : آیا این فعالیت مهم است؟ آیا ضرورت دارد که من هم اکنون به این فعالیت بپردازم یا این که کار و فعالیت مهم تری دارم که باید انجام دهم؟ این دانشجویان در برخورد با هر فعالیت خیلی سریع تصمیم خود را گرفته و موضع خود را مشخص می کنند و دست به یک انتخاب آگاهانه و مناسب در راستای هدفشان می زنند. هر چند هدف گذاری و الویت بندی کارها بر اساس هدف در تمام طول زندگی انسان نقش مهمی ایفا می کند و بخش مهمی از مدیریت زمان بر اساس آن انجام می شود؛ اما انجام و مرور آن در زمان های خاصی مانند امتحانات نقش بسیار حیاتی دارد. هدف گذاری تعیین کننده این است که شما در شب امتحان با مهمان هم اتاقی تان گفتگو کنید یا درس بخوانید یا تمرین موسیقی تان را انجام بدهید؟ هدف گذاری در واقع چراغی را روشن می کند که در پرتو آن شما می توانید از سرگردانی و اتلاف وقت نجات پیدا کرده و با تمرکز بر هدف آن را در زندگی تان به دست آورد.

برنامه ریزی درسی

پس از تعیین هدف تحصیلی مهم ترین کار شما برنامه ریزی است. اگر از روش برنامه ریزی برای مطالعات خود راضی نیستید و اگر بارها برنامه ریزی کرده اید ولی نتوانسته اید به آن عمل کنید، احتمالاً اشکال در روش برنامه ریزی شماست. دانشجویان اغلب در برنامه ریزی درسی با مشکل مواجه می شوند، دلیل آن هم این است که یا روش برنامه ریزی را نمی دانند و یا انتظاراتی غیرواقعی و کمال گرایانه از برنامه ریزی خود دارند. در برنامه ریزی درسی چند مورد اهمیت ویژه ای دارد که عبارتند از:

- تنظیم برنامه ریزی درسی در راستای رسیدن به هدف تحصیلی

- ردیابی زمان های پربازده در برنامه ریزی درسی

- استفاده از روش صحیح مطالعه برای مدیریت بهتر زمان

- رعایت قانون تکرار و مرور

- داشتن پشتکار در عمل به برنامه ریزی

در اینجا ما چگونگی تنظیم جدول برنامه ریزی درسی خود کنترل اسکینر را توضیح می دهیم. نکات مهم در تنظیم جدول برنامه ریزی درسی خود کنترل اسکینر عبارتند از:

۱- برنامه ریزی درسی را هفتگی انجام دهید.

مناسب ترین واحد زمانی برنامه ریزی درسی یک هفته است. زیرا از یک سو افراد بهتر می توانند کارهای خود را برای یک هفته پیش بینی کنند و از سوی دیگر ارزیابی و اصلاح برنامه بهتر صورت می گیرد.

۲- برنامه ریزی درسی را بر اساس توان خود انجام دهید.

انرژی و توان افراد برای مطالعه و همچنین میزان درک و یادگیری افراد با هم متفاوت است. هرگز میزان مطالعه ی خود را با دیگران مقایسه نکنید. شاید برای شما یک دور مطالعه برای یادگیری یک

درس در یک کتاب کافی باشد اما همکلاسی شما برای یادگیری همان درس به سه بار مرور احتیاج داشته باشد. پس خودتان را فقط با خودتان مقایسه کنید. به این منظور یک هفته مطالعه نمایید تا میانگین مطالعه خود را به دست آورید. برای مثال هفته ای ۱۵ ساعت. سپس به تدریج به مقدار مطالعه خود اضافه کنید. افزایش بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در هر هفته مناسب است. به یاد داشته باشید که مطالعه نیز مانند کارهای دیگر باید به تدریج به صورت عادت در آید.

۳- بهترین ساعت مطالعه خود در شبانه روز را مد نظر داشته باشید.

کلیشه خاصی برای همه ی انسان ها وجود ندارد. برخی صبح زود یاد می گیرند، برخی عصرها. در مطالعه باید آمادگی و حال و هوای درس خواندن داشته باشید. اگر با کسالت و خواب آلودگی مطالعه نمایید، یادگیری کیفیت نخواهد داشت. بنابراین خوب است ساعت مطالعه خود را در شبانه روز در ساعات اوج بازدهی خود قرار دهید و برای استفاده بهینه از آن ساعات برنامه ریزی کنید.

۴- استراحت بین مطالعات را فراموش نکنید.

به یاد داشته باشید که مطالب خوانده شده برای اینکه در حافظه بلند مدت جای گیرند نیاز به زمان دارند، زمان لازم برای جا افتادن یادگیری را دوره تحکیم می نامند. یادگیری باید مجال پیدا کند تا تحکیم و تثبیت شود و به موقع مورد استفاده قرار گیرد. کسانی که به یادگیری خود مجال تحکیم نمی دهند، فراموشی بیشتری دارند. بنابراین بعد از یادگیری یک مطلب حتماً استراحت نمایید. طبق یک اصل یادگیری در آخر شب پایدارتر از اول صبح خواهد بود زیرا در آخر شب پس از مطالعه به خواب می روید و در نتیجه مطلب تازه ای وارد ذهن نمی شود.

برخی کارشناسان فرآیند زیر را برای مطالعه و استراحت در یک شبانه روز پیشنهاد می کنند:

۱- زمان مناسب برای یادگیری بار اول ۹۰ دقیقه - زمان استراحت بار اول ۲۰ دقیقه

۲- زمان مناسب برای یادگیری بار دوم ۷۵ دقیقه - زمان استراحت بار اول ۳۰ دقیقه

۳- زمان مناسب برای یادگیری بار سوم ۶۰ دقیقه - زمان استراحت بار سوم ۴۵ دقیقه

۴- زمان مناسب برای یادگیری بار چهارم ۳۵ دقیقه - زمان استراحت بار چهارم خواب شب.

۵- در برنامه ریزی درسی تنوع داشته باشید.

اختصاص یک یا چند روز پیاپی (به استثنای روزهای امتحانات) برای مطالعه و مرور یک درس نمی تواند بازده خوبی داشته باشد. برای یک روز حداقل دو عنوان درسی را مطالعه کنید. با توجه به این که قانون مرور و تکرار باید رعایت گردد، همه ی دروس ترم را در برنامه ریزی هفته قرار دهید.

۶- برای همه ی کارهای خود برنامه ریزی کنید.

چه در ابتدای راه مطالعه هستید و چه دارای مدارج علمی بالا برای مطالعه دروس و سایر کارهای خود برنامه ریزی کنید. تنها در صورتی که برنامه ریزی کنید می توانید برنامه های مورد نیاز و علاقه خود را از میان کارهای دست و پاگیر و غیرضروری و اوقاتی که هدر می روند، دنبال کنید. در ادامه مطلب یک نمونه از جدول برنامه ریزی خود کنترل اسکینر و نکات مربوط به نحوه تنظیم آن را مشاهده خواهید کرد. این جدول برای مطالعه درسی طراحی شده اما در سایر فعالیت ها هم می توان از آن استفاده کرد. جدولی به شکل زیر تهیه کنید و دروس خود را در آن بنویسید.

	استاتیک	تحلیل سازه	محاسبات عددی	معادلات	فیزیک	مقاومت مصالح	روش تحقیق	جمع
شنبه								
یکشنبه								
دو شنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنج شنبه								
جمعه								
جمع								

ارزیابی هفته و تصمیم های راهبردی هفته آینده:.....

.....

حالا که جدول برنامه ریزی را تهیه و دروس خود را در آن یادداشت کردید؛ نوبت به تکمیل این جدول می رسد. جهت تکمیل جدول و استفاده از آن به شیوه زیر عمل کنید.

۱- ابتدا با توجه به در نظر گرفتن تمام شرایط و کارهای هفته از جمله تشکیل کلاس ها و ... مقدار مطالعه هر روزتان را در جدول پیش بینی و تعیین نمایید. توجه داشته باشید که زمان پیش بینی شده مطالعه با در نظر گرفتن میزان وقت آزاد شما تنظیم می شود. به عنوان مثال ممکن است شما در یک روز شلوغ هیچ زمانی را برای مطالعه در نظر نگیرید.

۲- در جدول مشخص نمایید که هر روز چه درسی را می خواهید مطالعه نمایید. بهتر است دروس مطالعه هماهنگ با برنامه کلاسی شما باشد یعنی به عنوان مثال برنامه کلاسی روز یکشنبه برای مطالعه در روز شنبه تنظیم شود تا بتوانید دروس یکشنبه را آماده و در کلاس موفق عمل کنید.

۳- هر زمان که آمادگی کامل به مطالعه داشتید، شروع به مطالعه نموده و در پایان مقدار مطالعه خود را ثبت نمایید. در پایان هر روز نیز مقدار مطالعه روزانه را در ستون جمع ذکر کنید. یادداشت کردن زمان مطالعه هر درس در کل روز کلیدی ترین فعالیت این برنامه است که باید حتماً رعایت شود. یادداشت کردن زمان مطالعه هر درس اولاً یک خودآگاهی کلی در مورد میزان توانمندی شما در مطالعه به دست خواهد داد. ثانیاً در شما برای ادامه راه انگیزه ایجاد خواهد کرد، پس زمان مطالعه را حتماً یادداشت کنید.

۴- در پایان هر هفته مقدار مطالعه واقعی را با پیش بینی مقدار مطالعه مقایسه نمایید و با توجه به بدست آمدن میانگین مطالعه هفته، برنامه مطالعه هفته آینده را مشخص نمایید.

برنامه ریزی درسی برای مطالعه دروس مهم تر

شاید این سوال برای شما پیش بیاید که آیا برنامه ریزی و مطالعه برای دروس مختلف یکسان است و شیوه مطالعه در دروس عادی و مهم یا آسان و مشکل باید به یک شیوه باشد؟ و آیا از اصول برنامه ریزی درسی جهت مطالعه همه ی دروس به طور یکسان می توان استفاده کرد؟ پاسخ این سوال این است که برخی اصول مربوط به برنامه ریزی برای مطالعه است و برخی دیگر مربوط به مباحثی که باید مطالعه شود. به عنوان مثال قانون مرور و تکرار در مطالعه و پیش بینی زمان مورد نیاز هر درس در هفته و روش های مطالعه مؤثر تقریباً برای همه دروس کاربرد واحدی دارد، ولی شکل و میزان مطالعه تا حدودی ممکن است برای دروس مختلف، متفاوت باشد. البته هرچقدر دروس مشکل و حجم آنها زیاد باشد، یادگیری آنان از قوانین مربوط به یادگیری تبعیت می کند. بنابراین دروس هرچقدر آسان یا مشکل باشند، رعایت قوانین برنامه ریزی و حافظه به یادگیری بهتر، سریعتر و پایدارتر آنها کمک می کند. به عبارت دیگر بهتر است دروس را با هم مقایسه نکنیم بلکه به این نکته توجه داشته باشیم که استفاده از فنون مؤثر مانند هدف گذاری و برنامه ریزی و ... می تواند عملکرد ما را در تمامی دروس افزایش دهد. با این وجود، برای مطالعه دروسی که از نظر دانشجویان مشکل به نظر می رسد، رعایت موارد زیر می تواند راه گشا باشد:

۱- برای یادگیری درس های مشکل بیشتر از درس های آسان وقت بگذارید. زمانی که در آرامش هستید و علاقه زیادی به مطالعه دارید این درس ها را مطالعه کنید.

۲- حتماً در جلسات تدریس اساتید شرکت کنید و از درس ها یادداشت برداری کنید و تکالیف و تمرین ها را انجام دهید. دوستان تان الزاماً جزوه کاملی نمی نویسند.

۳- انسان بیشتر از راه شنیدن می آموزد تا از راه مطالعه کتاب، بنابراین در کلاس درس خوب گوش کنید، خوب بینید و خوب یادداشت برداری کنید تا عالی یاد بگیرید.

۴- یادگیری امری تدریجی است و در شرایطی اتفاق می افتد که فرد به تدریج به طور مستمر بر اطلاعات خود می افزاید. سعی کنید این نکته را در دروس مشکل بیشتر رعایت کنید. بنابراین یادگیری درس ریاضی در ۲ جلسه ۲ ساعته در دو روز متوالی، نتیجه بخش تر از یادگیری در ۱ جلسه ۴ ساعته در یک روز است.

۵- وقتی سر حال هستید و آمادگی کافی برای درس خواندن دارید به مطالعه درس های مشکل پردازید. هرگز مطالعه دروس سخت را در زمان خستگی انجام ندهید چون بر اثر خستگی بازدهی و کیفیت مطالعه شما کم شده و این امر بر اعتماد به نفس شما تاثیر منفی می گذارد.

۶- اگر در فاصله مطالعات استراحت نکنید، پس از مدت کوتاهی از قدرت مطالعه شما کاسته می شود و احساس می کنید مطالبی را که مطالعه می کنید درک نمی کنید. خستگی یکی از موانع بزرگ تمرکز حواس است. بنابراین خوب بخورید، خوب بخوابید و در کنار درس فعالیت بدنی مانند کار نیمه وقت یا ورزش به صورت منظم داشته باشید.

۷- اگر به مطالعه یک درس علاقه چندانی ندارید، خودتان را قانع کنید و به خودتان انگیزه بدهید. به خودتان بگویید من می خواهم با معدل خوب این ترم را پشت سر بگذارم و برایم بسیار مهم است که حتی در این درس که علاقه ای به آن ندارم، نمره خوبی بگیرم.

قانون تکرار و مرور

تکرار کردن معجزه ای در حافظه به وجود می آورد. در میان عوامل موثر در موفقیت تحصیلی، بدون شک کلیدی ترین و قطعی ترین عامل قانون طلایی تکرار و مرور است. می توانید مطمئن باشید که هیچ مبحث و موضوعی را با یک بار مطالعه کاملاً یاد نخواهید گرفت. پس موضوع را بارها و بارها برای خودتان تکرار کنید، هر چه بیشتر بهتر! معجزه حافظه تکرار کردن است. هرمان اینگهائوس اولین کسی بود که فراموشی را مورد بررسی قرار داد. او با خلق هجاهای بی معنی و یاد دادن آن ها به افراد در مورد فرآیند فراموشی به این نتیجه رسید که میزان فراموشی با گذشت زمان و تمرینها ارتباط دارد و سرعت فراموشی مطالب در ابتدای یادگیری سریع و بعد کندتر است. او دریافت که یک ساعت پس از حفظ کردن یک فهرست از هجاهای بی معنی تنها می تواند ۴۵٪ آن را به یاد آورد. پس از یک روز ۳۵٪ و پس از یک هفته یادآوری به ۲۱٪ کاهش یافت.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که ۸۰٪ مطالب جدید مطالعه شده معمولاً پس از ۲۴ ساعت فراموش می شوند. مرور کردن آنچه آموخته اید در این ۲۴ ساعت می تواند قدم بسیار موثری در یادگیری شما باشد. بهترین روش برای این مرور هم روش پرسش از خود است. با توجه به بررسی دیدگاه های مختلف قانون طلایی تکرار و مرور به شرح زیر است:

۱- اولین مرور: نخستین مرور باید پس از پایان مطالعه باشد. یعنی یک بار مطالب مهم در قالب سوال از خود پرسیده و پاسخ داده شود. در روش پس ختام نیز مهم ترین مرحله پاسخ دادن به خود است.

۲- دومین مرور: زمان مرور دوم ۱ روز بعد از یادگیری است که موجب می شود مطلب بین ۷ تا ۱۰ روز در حافظه تثبیت شود.

۳- سومین مرور: زمان مرور سوم یک هفته بعد از دومین مرور است که باعث می شود مطلب بیش از ۱ ماه در حافظه تثبیت شود.

۴- چهارمین مرور: زمان مرور چهارم یک ماه بعد از سومین مرور است که موجب تثبیت مطلب بیش از ۳ ماه در حافظه بلند مدت می شود.

۵- پنجمین مرور: زمان مرور پنجم ۳ ماه بعد از چهارمین مرور است که باعث تثبیت مطلب بیش از ۶ ماه در حافظه بلند مدت می شود.

۶- ششمین مرور: زمان مرور ششم ۶ ماه پس از پنجمین مرور است که باعث تثبیت مطلب به مدت یک سال در حافظه بلند مدت می شود.

همان طور که از زمان بندی بالا نتیجه گرفته می شود، اگر هر شش مرحله اجرا گردد، مطالب یاد گرفته شده بیش از یک سال و نیم در حافظه بلند مدت تثبیت می گردد. ضمناً دانشجویانی که فقط می خواهند در هر ترم نمرات خوبی داشته باشند و ضرورتی نمی بینند که شش مرحله را اجرا نمایند می توانند از روش زیر استفاده کنند:

۱- یک روز بعد از یادگیری هر درسی آن را مرور کنند.

۲- یک هفته بعد از یادگیری دوباره آن را مرور کنند.

۳- یک ماه پس از مرور دوم مطالب را دوباره مرور کنند.

۴- پس از پایان ترم و در بازه زمانی پیش از امتحانات مطالب را دوباره مرور کنند. مرور چهارم و نهایی به شرط انجام دادن سه مرحله قبلی، بازدهی بسیار زیادی دارد.

اوج منحنی یادگیری به این شکل است:

۱- یک روز بعد از یادگیری

۲- یک هفته بعد از مرور اول

۳- یک ماه بعد از مرور دوم

۴- سه ماه بعد از مرور سوم

چند نکته مهم که برای تکنیک های تکرار و مرور مرتب باید به خاطر داشته باشید اینها هستند:

۱- منحنی های فراموشی نشان می دهند، مطالعه هر درس در همان روز بهتر از آن است که درس هر روز را قبل از کلاس بعدی بخوانید. به عبارت دیگر روز اول پس از یادگیری ، که به ۲۴ ساعت طلایی یادگیری معروف است را، مغتنم بشمارید.

۲- فاصله ۲۴ ساعت برای فراموش کردن کم است. شما تا حد زیادی می توانید همه مطالب یک روز قبل را به سرعت و در کمترین زمان به خاطر آورید. بنابراین مرور زمان بسیار کمی از شما می گیرد.
۳- مرور مطالب باید با فاصله ی زمانی مناسب و درست صورت بگیرد. از روش پرسش از خود استفاده کنید.

۴- منحنی های یادگیری و فراموشی بنیاد نظری و علمی قوانین یادگیری و جعبه لایتنر را تایید می کند.

۵- دانشجویانی که ترمی درس می خوانند و تنوع در دروس را دارند ممکن است مرحله اول مرور یعنی یک روز بعد را نتوانند اجرا کنند. ولی زمان سه گانه یک هفته بعد و یک ماه بعد و سه ماه بعد را حتماً اجرا نمایند تا به بهترین نتیجه برسند.

شیوه های مطالعه

عادت کردن به مطالعه ی صحیح یک امر اکتسابی است، یعنی همان گونه که انسان خواندن و نوشتن را یاد می گیرد، می تواند راه صحیح مطالعه را هم یاد بگیرد. متناسب با هدفی که فرد از مطالعه دارد و حتی به تناسب محتوا و موضوع و نوع مطلب روش های مختلفی وجود دارد. باید به این نکته توجه داشت که ایجاد و پرورش چنین مهارت هایی با این هدف صورت می گیرد که خواننده بتواند برای مطالب مختلف سرعت های متناسب با آنها را به کار برد، و به جای کاربرد یک روش واحد در مطالعه، انعطاف نشان دهد و متناسب با نیاز روش خود را تغییر دهد. بر اساس تحقیقات موسسه مهارت های تحصیلی و خواندن بالدریج در ۴۰۰ دانشکده، شش روش مطالعه وجود دارد. این شش روش عبارتند از مطالعه اجمالی، عبارت خوانی، سریع خوانی، دقیق خوانی، انتقادی و تجسسی که در ادامه به معرفی و کاربرد آنها به صورت خلاصه می پردازیم.

۱- مطالعه اجمالی

در مطالعه اجمالی، هدف آشنایی کلی با کتاب مورد مطالعه می باشد و بدین منظور نیاز به دست یابی به نکات و مطالب مهم کتاب در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد از سوی خواننده ضروری است. در این روش از جزئیات صرف نظر می شود، به تصویرها، عناوین، جدول ها، نمودارها نگاه شده و جملاتی از بندها خوانده می شود و فهرست و خلاصه یا نتیجه ی فصل ها مطالعه می شود. در این روش نیاز به مطالعه کل کتاب نیست. خواننده اگر از هر ۵۰ صفحه یک صفحه آن را بخواند می تواند به سوالات ذهنی خود پاسخ گوید. این روش بیشتر در زمانی که افراد قصد خرید کتاب را دارند، می تواند مفید باشد. دانشجویان معمولاً در شیوه مطالعه اجمالی ضعیف هستند.

۲- مطالعه عبارت خوانی

در مطالعه عبارت خوانی، خواننده به چشم خود عادت می دهد که به جای مکث بر روی یک یک کلمات بتواند گروه کلمات را ببیند، میدان دید خود را وسیع کند و بیشتر به معنا توجه نماید. افرادی

که عبارت خوانی می کنند، هنگام مطالعه کمتر به عقب بر می گردند و بهتر می فهمند، زیرا حرکت چشم آنها به علت اینکه در هر بار توقف به جای یک کلمه گروهی از کلمات را می بیند، مطالعه ی آنها را با نحوه تفکر کردنشان هماهنگ می سازد و مطالعه ی آنها همراه با افزایش درک مطلب و کسب لذت است. دانشجویان معمولاً در شیوه مطالعه عبارت خوانی متوسط هستند.

۳- مطالعه سریع خوانی

در مطالعه سریع خوانی، سرعت خواننده بسیار زیاد است و هنگامی مفید است که برداشت کلی تر محتوای نوشته مورد نیاز باشد. این روش کامل کننده روش اجمالی است. در این روش از آنجا که از میزان دقت کاسته می شود، فقط در مواقعی مفید است که قبلاً مطالب یاد گرفته شده باشد و فرد بخواهد در یک زمان خیلی کوتاه مطلبی را مرور کند. در روش سریع خوانی فرصت خواننده بسیار کم است مانند مطالعه یک کتاب درسی دو ساعت قبل از امتحان. دانشجویان معمولاً در این روش مطالعه متوسط هستند. عدم آگاهی دانشجویان نسبت به مطالعه سریع خوانی موجب می شود که آنها به حفظ طوطی وار تمام مطالب کتاب یا متن خاص پرداخته و در نتیجه از منظور اصلی آن باز مانند و درک درستی از مطالب خوانده شده در ذهن نداشته باشند.

۴- مطالعه دقیق خوانی

در مطالعه دقیق خوانی، خواننده شیوه ای اتخاذ می کند که مطالب به طور منطقی و منظم در حافظه باقی مانده و بازشناسی مطالب برای استفاده های بعدی میسر باشد. با استفاده از این روش، مفاهیم بهتر درک می شوند و اصول و مفاهیم به هم ربط داده می شوند. در این روش، خواننده به حاشیه نویسی و علامت گذاری می پردازد و نکات مهم با دایره یا کروشه و خط کشیدن مشخص می شود و در مواردی هم خلاصه نویسی می شود. روش دقیق خوانی در سه بخش صورت می گیرد: ۱- توجه به جزئیات و ایجاد ارتباط مفهومی بین آنها، ۲- حاشیه نویسی بر متن خوانده شده با خط کشیدن زیر

مطالب دشوار یا برجسته کردن مطالب، ۳- بازگو کردن مطلب خوانده شده به زبان خود به منظور درک درست. دانشجویان در حد متوسط از شیوه مطالعه دقیق خوانی آگاهی دارند.

۵- مطالعه انتقادی

منظور از مطالعه انتقادی، قضاوت کردن درباره درستی، اعتبار یا ارزش مطالب بر اساس ملاک ها یا استانداردهای صحیح است. خواندن انتقادی، با یک ذهن فعال و پرسنده برای قضاوت کردن درست اهمیت دارد. خواندن انتقادی کلید فهم صحیح مطالب و درگیری با مطالب است که برای تشخیص و ارزش گذاری نوشته های خلاق ضرورت دارد. پس می توان گفت هدف اصلی از مطالعه انتقادی اندیشیدن مسولانه دانشجو درباره مطلب خوانده شده است که این زمینه داوری درست و صحیح را برای وی فراهم می کند.

۶- مطالعه تجسسی

روش مطالعه تجسسی مبتنی بر سوال کردن به طور جدی و پیگیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطالب ارضا می کند. جریانی منظم از سوالات و کنترل بر روی کیفیت و جهت آنها وجوه تشخیص روش مطالعه تجسسی است. این سوالات می تواند جری یا کلی، ساده یا پیچیده، عینی یا انتزاعی یا ترکیبی از موارد مذکور باشد. بر این اساس می توان گفت هدف اصلی مطالعه تجسسی افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق تر معانی است. اگر دانشجو بخواهد معانی نهفته در سطور یک اثر علمی را کشف کرده و هدف اصلی نویسنده را به طور دقیق درک کند، راهی جز بهره گرفتن از روش مطالعه تجسسی ندارد.

عوامل آسیب‌زا در مطالعه

۱- مطالعه بیش از حد

علاقه شدید به یادگیری و مطالعه بیش از حد قابل‌تحسین است اما گاهی خواندن بیش از حد سبب می‌شود فرد شدیداً خسته شده و رفتارهای عصبی از خود نشان دهد. این رفتارها برای فرد و اطرافیان ناراحت‌کننده است و ممکن است در فرد حالت نفرت از مطالعه ایجاد شده و موجب سلب آرامش روانی گردد. ۴ ساعت مطالعه در هر روز کاملاً کافی است. البته در مواقع لزوم می‌توان با تمرین این زمان را افزایش داد و هر هفته ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به میزان آن افزود.

۲- عدم توجه به استراحت ذهن و بدن

مطالب خوانده شده برای اینکه در حافظه بلند مدت جای بگیرند، به زمان نیاز دارند. یادگیری یک امر تدریجی است. یعنی باید آرام آرام آرام‌آرام آموخته‌های جدید را به آموخته‌های قبلی اضافه کنید و ارتباطی مستحکم بین آنها برقرار کنید. یادگیری لحظه‌ای و فشرده مفاهیم کامل، و در آینده قابل‌بازیابی نخواهند بود. دامنه یادگیری حد خاصی دارد. روانشناسان علت عمده‌ی فراموشی را تداخل آموخته‌های جدید با آموخته‌های قبلی می‌دانند که اصطلاحاً منع بعدی یا مزاحمت یادگیری جدید در یادآوری آموخته‌های قبلی نامیده می‌شود. بدین صورت که اگر مطلبی را بخوانید و بلافاصله بعد از آن مطلب دیگری را بخوانید مطلب جدید در مطلب قدیمی تداخل کرده و از تحکیم آن جلوگیری خواهد کرد.

۳- عدم توجه به دوره تحکیم یادگیری

زمان لازم برای جا افتادن یادگیری را دوره تحکیم می‌نامند. ذهن خود را مانند یک کتابخانه در نظر بگیرید که کتابها در آن بر اساس موضوع طبقه‌بندی شده و در دو قفسه‌ها مرتب‌چیده شده‌اند. در صورتی که کتابها به تدریج وارد کتابخانه شوند، کتابدار فرصت مناسب جهت بررسی و طبقه‌بندی کتاب‌های جدید را خواهد داشت؛ ولی زمانی که تعداد زیادی کتاب به یک‌باره وارد کتابخانه

می شوند، وی نمی تواند آنها را به نحو مطلوب سازماندهی و طبقه بندی کند و بنابراین احتمال خطای وی بیشتر می شود. ذهن شما نیز همین گونه است. وقتی اطلاعات به مرور وارد شوند، ذهن به صورت ناخودآگاه مطالب را با مطالب قبلی در ارتباط قرار داده و در جای درست ذخیره می کند. زمان امتحان نیز به سادگی می تواند به این دسترسی پیدا کند؛ ولی اطلاعاتی که به یک باره وارد ذهن می شوند، زمان لازم جهت سازماندهی را به ذهن نمی دهند و بنابراین به خوبی طبقه بندی و جایگزین نمی شوند و زمان امتحان نیز ذهن نمی تواند به آسانی آنها را بیابد و ممکن است بخشی از آنها را پیدا کند. از سوی دیگر، استراحت کوتاه بین مطالعات موجب می شود که فکرتان تازه گردد تا بتوانید روی مطالب تمرکز بیشتری پیدا کنید. شما با استراحت کوتاه در وقت هم صرفه جویی می نمائید. اگر یک استراحت کوتاه نداشته باشید، فکر شما بدون اینکه بخواهید به صورت مقطعی تمرکز خود را از دست می دهد و این موضوع کم کم به کل وقت مطالعه شما سرایت می کند. استراحت بین مطالعات زمان از دست رفته نیست، بلکه فرصتی برای تجدید قوا و انرژی و آرامش اعصاب و کاهش فشارهای روانی ناشی از کار و خستگی است. مطالعه و استراحت و نیز کار و آرامش در کنار هم به نتیجه مطلوب می رسند. وقتی خستگی پدید می آید باید مطالعه را کنار گذاشت. با توجه به تفاوت های فردی ممکن است یک دانشجوی با یک ساعت مطالعه خسته شود و دانشجوی دیگر با پنج ساعت. بنابراین زمان بندی مطالعه متفاوت است اما به طور کلی گفته می شود که به ازای هر ۹۰ دقیقه مطالعه به ۲۰ دقیقه استراحت نیاز است تا مطالب مطالعه شده در ذهن تثبیت شوند.

۴- شروع مطالعه با مطالب ساده

دانشجویی که در ابتدای مطالعه - که پرانرژی و سر حال است - مطالب ساده را می خواند و هنگامی که خسته می شود به سراغ مطالب و دروس سخت تر می رود معمولاً به دلیل خستگی ذهنی دچار عدم تمرکز می شود و در اثر درک نکردن، از مطالعه دلسرد می شود. بنابراین بهتر است دانشجوی

ابتدای زمان مطالعه دروس سخت تر را بخواند و در صورت خسته شدن به سراغ دروس ساده تر برود.
در این حالت استفاده کامل از زمان مطالعه با مطالعه دروس ساده تر امکان پذیر می شود.

۵- بلندخوانی یا زمزمه کردن مطلب

بلندخوانی موجب اتلاف انرژی و ایجاد حواس پرتی به علت شنیدن صدای خود و توجه به ریتم و بلندی و کوتاهی صدا می شود. همچنین بلندخوانی سرعت مطالعه را به شدت کاهش می دهد.
دانشجویان موفق دروس را با چشم و در ذهن خود مطالعه می کنند.

۶- مطالعه در کنار وسایل صوتی تصویری یا تلفن همراه

واقعیت این است که گوش دادن به یک قطعه موسیقی که از ضبط صوت یا تلویزیون پخش می شود، باعث تقسیم فعالیت های ذهنی انسان به دو بخش می شود که یکی متوجه مطالعه کتاب و دیگری متوجه موسیقی است. به هر حال هر نوع سر و صدای مزاحم، عامل عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه است. عامل مهم دیگری که تمرکز را به هم می زند تلفن همراه شماست. هنگام مطالعه بهتر است گوشی خود را به صورت سایلنت در آورده و در فاصله ۲ متری خود قرار دهید. تنها با یک بار مطالعه به این روش متوجه می شوید که تمرکز و بازدهی شما به میزان قابل توجهی افزایش یافته است.

۷- مطالعه در حین راه رفتن

راه رفتن عامل خستگی زود هنگام و کاهش زمان مطالعه است. کاهش تمرکز مهم ترین مشکل مطالعه در حین راه رفتن است، چرا که فرد بایستی مواظب دیوار و وسایل موجود در اتاق باشد که به آنها برخورد نکند و این موجب عدم تمرکز هنگام مطالعه است. در صورت مطالعه در پارک یا محوطه دانشگاه عوامل دیگری نیز موجب عدم تمرکز ذهن می شوند.

۸- خط کشیدن یا های لایت کردن مطالب

خط کشیدن زیر مطالب یا های لایت کردن مطالب، ذهن را تنبل بار می آورد و اجازه نمی دهد حافظه برای به یاد سپاری وارد عمل شود. از حافظه خود کار کشیدن یعنی مطالب را با عبارات و جملات خود خلاصه نمودن و دسته بندی آنها در حافظه . بنابراین به جای خط کشیدن زیر مطالب، به زبان خودتان از آنها یادداشت برداری کنید.

www.Darskhanan.com

نظام برتر مطالعه یا روش پس ختام

فراموشی مطالب خوانده شده در موقع نیاز که معمولاً جلسه امتحان است، بدترین احساسی است که یک دانشجو می تواند تجربه کند. بارها و بارها در سر جلسه امتحان از زبان دانشجویی که برگه خود را به صورت تقریباً خالی و سفید تحویل می دهد این جملات را شنیده ام: خیلی خوانده بودم ولی فراموش کردم! یا تا صبح داشتم مطالعه می کردم اما الان قاطی کردم!

در واقع دانشجویان مطالب را فراموش نکرده اند بلکه در موقع لزوم قادر به یادآوری مطالب مطالعه شده نیستند. این احساس کاذب فراموشی در درجه اول بر اعتماد به نفس آنها تاثیر منفی می گذارد و حتی ممکن است باعث شود آنها امتحانات بعدی خود را به خوبی ندهند. در درجه دوم افراد به مطالعه دوباره یا حتی چند بار خواندن مطالب درسی روی می آورند که به شدت استرس زا و مخرب است.

کارشناسان یادگیری معتقدند روش پس ختام زمینه غرقه سازی افراد فراگیر در مطالعات را فراهم می سازد و فشار و استرس شب امتحان را به حداقل ممکن کاهش می دهد. استفاده از این روش از آن جهت توصیه می شود که می تواند توانایی شما را برای مطالعه و به خاطر سپاری و یادآوری مطالب درسی تا ۲۷٪ افزایش دهد. روش پس ختام برای همه ی مقاطع تحصیلی مفید و بر سه اصل استوار است:

۱- به سازی حافظه: بالاتر بردن عملکرد حافظه در یادگیری

۲- بسط معنایی: یعنی ایجاد ارتباط بین یادگیری های جدید و قبلی و یادگیری مفهومی به جای یادگیری و حفظ طوطی وار مطالب

۳- تعمیم و بازیابی: توانایی سازماندهی مواد حافظه و یادآوری موثرتر آنها در موقع لزوم

مراحل روش پس ختام

۱- مرحله پیش خوانی

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی یا مطالعه اجمالی یا کلی خوانی است. در این مرحله مطالب یک فصل برای دست یابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش های اصلی آن پیش خوانی می شود. مرحله پیش خوانی شامل خواندن سطحی مطالب فصل، توجه به عناوین اصلی و فرعی کتاب، نگاهی گذرا به تصاویر، نمودارها و مثال ها و خواندن بخش خلاصه آخر فصل است. در پیش خوانی طرحواره های یادگیرنده شکل می گیرند. سازماندهی مطالب انجام می شوند. در پیش خوانی تیتراهای اصلی و فرعی نمودارها، پاراگراف ها شکل ها و غیره مورد توجه قرار می گیرند و مجموعاً ۱۰٪ وقت مطالعه باید به این قسمت اختصاص یابد.

۲- مرحله طرح سوال

پس از خاتمه اجمالی یک بخش از کتاب، در مرحله دوم از عناوین اصلی و فرعی قسمت های مورد مطالعه سوال طرح می شود. یعنی برای هر صفحه یا قسمتی که می خوانید در رابطه با هدفی که دارید سوال یا سوالاتی طرح می کنید. طرح سوال و جواب دادن به سوالات اطلاعات را عمیق تر و گسترده تر می نماید و این امر باعث افزایش تمرکز و تفکر و موجب تحریک حس کنجکاوی می شود. با این امر مطلب مورد نظر به خوبی فهمیده می شود. فهم مطلب با سوال کردن یا طرح مسئله صورت می گیرد. معروف است که طرح سوال نصف علم است.

۳- مرحله خواندن

پس از طرح سوال، مرحله خواندن وجود دارد. در این مرحله مطالعه عمیق و دقیق محتوای درسی برای فهم و درک صحیح مطلب ضروری است. در این مرحله سعی بر این است که به سوالات طرح شده پاسخ دقیق و صحیح و کامل داده شود. در مطالعه به اندیشه ها و ایده های اصلی و فرعی متن توجه می شود. مطالب مقداری توضیح و تفسیر پیدا کرده، معنا دار شده و با هم ارتباط می یابند. در این مرحله مطالب فهمیده می شوند و قسمت هایی که فراگیر به خوبی نمی فهمد با گذاشتن علامت

مشخص، موقتاً از کنار آن می‌گذرد تا در مراحل بعد سراغ آن بیاید و مطالب خوانده شده را بسط و گسترش دهد. بنابراین تصویر سازی ذهنی و توضیح دادن بیشتر متن در این مرحله انجام می‌شود.

۴- مرحله پاسخ دادن به خود

در این مرحله مطالب را برای خود از حفظ می‌گوییم و و به زبان ساده برای خود بازگو می‌کنیم. در این مرحله باید تلاش نمود تا ایده های اصلی محتوای مورد مطالعه و سوالات طرح شده در مرحله قبل، از حفظ پاسخ داده شود. برای این کار می‌توان مطالب را با صدای آهسته یا بلند برای خود درس پس داد. مرحله پاسخ دادن به خود، مرور و تکرار فعالانه مطالب درسی است. اگر آن را انجام ندهید، یادگیری شما ناقص و مطالب آموخته شده فرار خواهند بود. تا این مرحله یکی از اصول اولیه یادگیری برای تثبیت اطلاعات در حافظه انجام شده است. در این مرحله کاملاً مشخص می‌شود چه قسمت هایی را خوب یاد گرفته ایم.

۵- مرحله آزمون

پس از مراحل چهارگانه یادگیری تحقق یافته و باید خود را ارزیابی کنیم. در این مرحله درمی‌یابیم که مطالب را تا چه اندازه خوب و عمیق آموخته ایم و کدام قسمت ها را نیاموخته ایم. درج سوالات، تمرینات و خودآزمایی ها در پایان هر فصل از کتابهای درسی به منظور انجام مرحله پنجم است. در این مرحله بدون مراجعه به متن کتاب به سوالات مهم پاسخ می‌دهیم. رفع نواقص مطالعه در این مرحله انجام می‌شود و قسمت هایی را که نتوانسته ایم جواب بدهیم دوباره مطالعه می‌کنیم.

به عنوان آخرین نکات بحث مطالعه این را بدانید که مغز انسان نیز مانند هر ماهیچه دیگری در صورت تمرین، در مطالعه، به یادسپاری و به یادآوری بهتر و بهتر می‌شود، پس در هر مقطع تحصیلی که هستید آموختن این مهارت را در برنامه کاری خود قرار دهید. ضمناً خط فقر مطالعه در سال

۲۰۱۵، شامل خواندن و درک ۳۰۰ کلمه در دقیقه بود. یعنی اگر شما با سرعت کمتر از ۳۰۰ کلمه در

دقیقه مطالعه می کنید، به بهبود مهارت مطالعه خود نیاز دارید.

www.Darskhanan.com

شما می توانید برای مطالعه ی بیشتر در مورد مهارت های تحصیلی شامل: هدف گذاری تحصیلی، برنامه ریزی درسی، مهارت های مطالعه صحیح، تمرکز حواس، مدیریت زمان، تقویت حافظه، خلاصه نویسی، مهارت حضور در کلاس، درمان اهمال کاری، هوش و استعداد، یادداشت برداری، مهارت نه گفتن! و دانلود محصولات رایگان به سایت ما مراجعه کنید.

www.Darskhanan.com

این کتاب رایگان است!

شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید!

شما می توانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید!

شما می توانید این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانتان به اشتراک بگذارید!

شما می توانید این کتاب را به عنوان هدیه رایگان به همراه محصولات خود ارائه

نمایید!

ولی...

شما حق فروش این کتاب را ندارید.

شما حق تغییر مطالب این کتاب را ندارید.