

مهارت های تحصیلی برای دانشجویان سال اول

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.

درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
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!

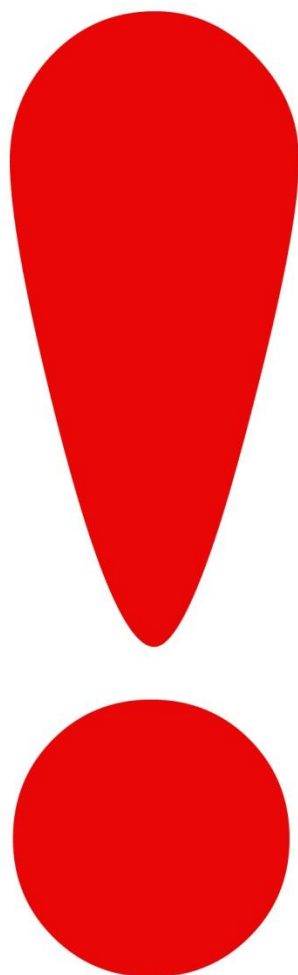
ولی...

شما حق فروش این کتاب را ندارید.

شما حق تغییر مطالب این کتاب را ندارید.

درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
www.Darskhanan.com



**مطالعه این کتاب معادل شرکت در یک
کارگاه ۲ ساعته است!**

درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
www.Darskhanan.com

فهرست

مقدمه

ورود به دانشگاه

شیوه های زندگی سالم در دانشگاه

دانشجویان و تفاوت های فرهنگی

دوست و دوست یابی در دوران دانشجویی

راه های تعامل مثبت با همکلاسی ناسازگار

رفتارهای اشتباه در دوران دانشجویی

تفاوت های تحصیل در دوره دیپارتمان و دانشگاه

توصیه هایی برای ارتباط مثبت با اساتید

مهارت های مطالعه در دانشگاه

مدیریت مالی در دوران دانشجویی

مسائل عاطفی در دوران دانشجویی

مقدمه

دانشجوی عزیز اکنون که با پشت سر گذاردن سال ها تلاش، مرزهای دانایی را گشوده اید و به اکتشافی نو رسیده اید، این پیروزی بر شما مبارک باد. دانشگاه محل تجربه آموزی ویژه ای است که به لحاظ جمعیت، تنها تعداد اندکی از این فرصت استثنایی بهره مند می گردند. شاید برای بسیاری افراد، در خلال زندگی و در بین فرصت های ممکن هرگز فرصتی این چنین آزاد برای پرداختن به انبوهی از فعالیت های آموزشی و جنبی پیش نیاید. شما آغازگر سفری هستید پر فراز و نشیب و سرشار از آموختنی های تازه.

چه بسیار دوستی که بنا خواهید کرد و چه بسیار که درس ها خواهید آموخت و چه بسیار حقایق که خواهید یافت. این سفر برای آنهایی که از پیش خود را آماده کرده اند و تنها در انتظار خوشی های غیر واقعی نیستند و هدفمند و قاطع به سوی مقصد راه می پیمایند؛ دل پذیرتر و پرمعناتر است. البته آنهایی که نگاه غیر واقع گرایانه به زندگی دارند و مقصودشان نامعلوم است سفری پر مشغله در پیش رو خواهند داشت. داشتن تصویری روشن از دلایل حضور در دانشگاه و اهداف دراز مدت تحصیلی نقطه شروع خوبی برای کسب انگیزه در شماست.

شما آغازگر سفری هستید که با پیمودن فراز و نشیب و های آن به بالندگی بیشتر رسیده و عقل و دل می پرورانید. به خاطر بسپارید دستاوردهای مفید این سفر، آینده جامعه و ملتی را تضمین خواهد کرد. مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته ایم و در راستای این آرمان می کوشیم. آغاز و پایان این سفر بر شما خوش باد.

ورود به دانشگاه مستلزم یادگیری مهارت هایی است که توانمندی و سازگاری شما را در برخورد با مسایل خاص خودتان افزایش دهد. سازگاری با محیط و شرایط ویژه برای دانشجویان غیربومی و

ساکن خوابگاه، مسایلی چون زندگی با هم اتاقی، زندگی مستقل از والدین، مدیریت امور شخصی، مدیریت امور مالی و ... را به دنبال دارد. در این میان مسایل ارتباطی، مسایل تحصیلی و انگیزشی از دیگر مسایل مشترک دانشجویان تازه وارد است.

دانشجوی عزیز اطمینان داشته باشید که همه مدیران، کارمندان و اساتید شما برای یاری رساندن به شما در محیط دانشگاه گرد هم آمده اند، اما نبض اصلی این حرکت پرشور و رو به جلو در دستان شماست. در این مجموعه مقالات کوشیده ام مهم ترین مسایل زندگی دانشجویی و راهکارهای حل آنها را با شما در میان بگذارم. مطالعه این کتاب را در ابتدای هر سال تحصیلی به شما توصیه می کنم، زیرا دانش و تجربه تنها از گذر تکرار و تمرین است که آموخته می شود و بر زندگی ما تاثیر مثبتی می گذارد.

ورود به دانشگاه

آغاز زندگی دانشجویی، چالش های خاص خود را به همراه دارد. برای بسیاری از دانشجویان ورود به دانشگاه، مقارن با تجربه آزادی بیشتر و برای برخی علاوه بر آن، تجربه دوری از خانه و زندگی در محیط جدید است. دانشجو در این زمان به دلیل آزادی بیشتر، مسئولیت بیشتری نیز بر عهده می گیرد.

به طور کلی ورود به دانشگاه تغییری مهم در زندگی هر جوان است، زیرا بسیاری از فعالیت های یک دانش آموز در دبیرستان معطوف به قبولی در دانشگاه است. به همین دلیل پس از قبولی احتمالاً احساس آسودگی می کند. زیرا مجبور نیست که در سال های بعد به کنکور، ثبت نام در کلاس های تضمینی، غیر تضمینی و ... فکر کند. قطعاً این پیروزی طعم شیرینی دارد. اما در بعضی موارد ممکن است عده ای از قبولی خود چندان خوشحال نباشند. در هر حال، زندگی دانشجویی می تواند تغییرات زیادی در زندگی این جوانان ایجاد کند. این تغییر برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل زندگی خود پذیرفته شده اند شدیدتر است. زیرا آنان مجبورند جدایی از خانواده و استقلال فردی را تجربه کنند که دارای ویژگی های خاصی است و از یک سو با آزادی ها و تجارب جدید و از سوی دیگر با سختی ها و مشکلات فراوانی همراه است.

در هر حال آن چه مشخص است این است که زندگی دانشجویی با برخی از تغییرات اساسی در زندگی شخص، آغاز و همراه می شود. ممکن است محیط دانشگاه همان چیزی باشد که از قبل انتظار آن را داشتید و ممکن است که این طور نباشد یعنی استانداردها و انتظارات شما را تامین نکرده باشد. عده ای با شور و شوق فراوان به دنبال کارهای مربوط به ثبت نام و انتخاب واحد می روند و عده ای دیگر ممکن است ناراضی باشند. در هر حال سازگاری با محیط دانشگاه به زمان احتیاج دارد. دانشگاه به خصوص در روز اول و هفته های اول ممکن است حتی گیج کننده هم به نظر برسد.

ساختمان های متعدد و پراکنده، واحدهای مختلف اداری، کارمندان متعدد و متفاوت، برنامه های و فعالیت های مختلف آموزشی، فرهنگی و جنبی، صف های متعدد برای ثبت نام، انتخاب واحد، سلف سرویس و غیره ممکن است شما گیج و خسته کند. مشاهده تعداد زیادی اشخاص هم سن و سال که با لهجه یا زبان دیگری صحبت می کنند، گاهی می تواند احساس تنهایی، جدایی، غربت و دوری از خانواده را تشدید کند. به همین دلیل ممکن است گاهی به نظرتان برسد که از انتخاب خود رضایت ندارید یا ادامه تحصیل ارزش این همه سختی را ندارد. مطمئن باشید شما تنها کسی نیستید که این احساس را دارد. در این شرایط بهتر است به خود فرصت بیشتری بدهید و تصمیم عجولانه ای نگیرید. نکته کلیدی و مهم این است که با تغییر مهم و بزرگی در زندگی خود رو به رو هستید. اگرچه این تغییر ممکن است شما را تحت فشارهای جسمانی و روانی قرار دهد، ولی همانند همه دانشجویان سال های قبل با استفاده از فعالیت های خاصی با آن سازگار خواهید شد.

شیوه های زندگی سالم در دانشگاه

جوانان در دوران دانشجویی بال های خود را می گشایند و به پرواز درمی آیند، ذهن خود را رشد می دهند و ماندگارترین عادت های زندگی خود را شکل می دهند. در کنار عادت های خوب و راهگشا متأسفانه برخی نیز عادت های بدی را در خود ایجاد می کنند که حتی تا سال ها پس از این دوران باقی می ماند. برای آنکه زندگی سالم در دوران دانشجویی و پس از آن داشته باشید، به این نکات توجه کنید.

مراقب تغذیه و وزن خود باشید.

در حد متعادل و غذای مناسب بخورید. دانشجویان معمولاً به خوردن غذاهای پرکالری، با ارزش غذایی پایین و نوشیدنی های غیرمفید میل دارند. از خوردن غذاهای پرکالری و نوشابه و نیز تنقلات غیرمفید که صرفاً سبب اضافه وزن شما می شود پرهیز کنید. مصرف بیش از حد انواع کنسروها به دلیل میزان زیاد مواد نگهدارنده موجب بیماری می شود. مصرف بیشتر آب، لبنیات، سبزیجات تازه و میوه را به عادت های غذایی خود اضافه کنید.

مطالعه غیر درسی داشته باشید.

مطالعه کتابهای خوب در حوزه موفقیت فردی، اعتماد به نفس، مدیریت زمان، مدیریت استرس، مدیریت روابط اجتماعی و مانند آن به مرور از شما انسانی آگاه، پویا، اجتماعی، سالم، موفق و مفید می سازد. این نوع کتابها در کتابخانه هر دانشگاهی موجود است. نت منبع بی پایانی از کتابهای مفید و رایگان است. روزی نیم ساعت مطالعه غیر درسی را در برنامه خود قرار دهید.

خواب کافی و به موقع داشته باشید.

مطالعه، الزامات اجتماعی و حجم سنگین مسئولیت ها باعث می شود دانشجویان تا دیروقت بیدار بمانند؛ در حالی که کلاس های آنها صبح زود آغاز می شود. این امر به خستگی دائمی، کاهش بهره وری، غیبت از کلاس و در نهایت افت تحصیلی می انجامد. بدن و ذهن ما برای عملکرد مفید حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. ساعت بیولوژیک بدن خود را تنظیم کنید به این صورت که سعی کنید در ساعت مشخصی از شب بخوابید و از بیدار ماندن طولانی طی شب و خوابیدن جبرانی در روز پرهیز کنید.

استرس خود را مدیریت کنید.

بین فعالیت های اجتماعی و زندگی تحصیلی خود تعادل برقرار کنید. تعداد واحدهایی که انتخاب می کنید براساس توانمندی و ظرفیت شما باشد تا بتوانید با موفقیت آنها را بگذارید. زمان خود را بر اساس اولویت ها مدیریت کنید. وقتی به مشکلی برخوردید بر روی حمایت دوستان، خانواده و مشاوران دانشگاه حساب کنید. مدیریت استرس را بیاموزید و از استرس به عنوان یک نیروی پیش برنده استفاده کنید نه نیروی بازدارنده. استرس بیش از حد کارآیی تحصیلی شما را مختل می کند.

به طور مرتب ورزش کنید.

فعالیت های بدنی، ذهن و جسم را قوی می سازد. دانشجویانی که به طور مرتب ورزش می کنند از بدن و ذهنی سالم برخوردارند و می توانند استرس های زندگی تحصیلی خود را به شکل مثبتی مدیریت نمایند. از امکانات ورزشی دانشگاه خود استفاده کنید و عادت به ورزش کردن را در طول زندگی حفظ نمایید. بهترین، ساده ترین و در دسترس ترین ورزش ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز است.

از مصرف داروهای مختلف بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

برخی دانشجویان بنا به توصیه دوستانشان در مواقع بحرانی و پرتنش زندگی دانشجویی، مصرف برخی داروها را آغاز می کنند که این امر به عادت های مضر و خطرناکی برای آنها منجر می شود. از مصرف داروها به هر دلیل جدا پرهیز کنید مگر با تجویز پزشک.

حضور در شبکه های اجتماعی را مدیریت کنید.

شبکه های اجتماعی فواید و ضررهای زیادی دارند. یکی از مهمترین فواید آن دسترسی استادان به دانشجویان در کمترین زمان ممکن است. در عین حال همین شبکه های اجتماعی اگر مدیریت نشوند به مهمترین سارق زمان و آرامش و موفقیت شما تبدیل می شوند. حضور در شبکه های اجتماعی - خصوصا در بازه امتحانات - را محدود کرده و از اعتیاد به آنها پرهیزید.

به معنویت بپردازید.

برای آرامش بیشتر، به ارتباط معنوی روی بیاورید. ارتباط معنوی به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت ماوراء الطبیعی است. برای مثال انسان با دعا کردن و راز و نیاز با خداوند یکتا آرامش می یابد و از امید و احساس قدرت سرشار می شود، چرا که با دعا خود را به منبع لایتناهی هستی و قدرت و کمال لایزال متصل می بیند.

دانشجویان و تفاوت های فرهنگی

فرهنگ واژه ای است درباره شیوه زندگی مردم و روشی که فعالیت ها و کارها را انجام می دهند. گروه های مختلف مردم ممکن است فرهنگ متفاوتی را دارا باشند. فرهنگ به وسیله آموزش به نسل بعدی منتقل می شود در حالی که ژنتیک به وسیله وراثت انتقال می یابد. مردمان هر کشوری به طور معمول دارای فرهنگ مشترکی هستند ولی خرده فرهنگ های متفاوتی دارند، یعنی هر منطقه از کشوری ممکن است فرهنگی متفاوت با دیگر مناطق آن کشور داشته باشد.

فرهنگ، مجموعه پیچیده ای از دانش ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادات و هر چیزی است که فرد به عنوان عضوی از جامعه، از جامعه خویش فرا می گیرد. فرهنگ، میراث اجتماعی انسان است که طی زمان و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است. فرهنگ های قومی، قبیله ای، ناحیه ای، گروه های زبانی، اقلیت های مذهبی و نیز فرهنگ های ویژه و فرعی گروه های شغلی، طبقات اجتماعی و قشرهای موجود در یک کشور را خرده فرهنگ می نامند که هر کدام در عین داشتن ویژگی های خاص خود با فرهنگ کلی جامعه مبانی مشترکی دارند.

ایران کشوری است پهناور که به دلیل وسعت و پراکندگی جمعیت دارای خرده فرهنگ های بسیاری است. یکی از فضاهایی که این خرده فرهنگ ها کنار هم قرار می گیرند، محیط دانشگاه است. همه ساله دانشجویان بسیاری برای حضور در دانشگاه از زادگاه خود دور می شوند و در شهرهای دور یا نزدیک مستقر می شوند. این جا به جایی چه برای دانشجویان بومی و چه دانشجویان غیربومی، نقطه تلاقی فرهنگی به شمار می آید که در مواردی موجب تعارض و تنش می شود. درواقع به نظر می رسد دانشگاه فرصتی است که دانشجویان علاوه بر علم اندوزی در حوزه تخصصی خود، آگاهی و

درک خود را درباره فرهنگ و خورده فرهنگ های کشور خود و نیز فرهنگ سایر کشورها بالا ببرند.

چنانچه دانشجویان بومی و غیربومی نگاه بدون تعصب و به دور از قضاوت داشته باشند، با تعارض های موجود برخورد بهتر و سازنده تری خواهند داشت. بنابراین توجه به این نکات لازم است:

- در مواجهه با تفاوت های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنید.
- بپذیرید که انسان ها با هم متفاوت هستند و این تفاوت به معنای خوب یا بدی افراد نیست.
- مراقب باشید که در دام "بایدهای" خودتان نیفتید. به عبارت دیگر فرق بین بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خودتان را بشناسید و با بایدهای ساختگی، دیگران را قضاوت نکنید.
- جهت گیری ها و برجسب های قومی و نژادی را رها کنید و پذیرای یکدیگر باشید.
- نگاه تحلیل گر، به دور از تعصب و واقع بین داشته باشید. زشتی ها و زیبایی های فرهنگ خودتان را بشناسید و به اصلاح و ارتقاء آن پردازید. افرادی که نسبت به فرهنگ خود بینش و آگاهی ندارند، یا کاملاً تسلیم فرهنگ های دیگر می شوند و رفتار منفعل و بی ثبات دارند، یا با تعصب به فرهنگ خود می چسبند و هیچ نکته مثبتی در سایرین نمی بینند. در این صورت به تدریج در خود فرد و نیز ارتباطش با سایرین تعارضاتی ایجاد می شود.
- نسبت به ارزش ها و عقاید خود و خانواده تان آگاه باشید و هیجان زده و تکانشی ارزش ها و عقاید خودتان را زیر پا نگذارید.
- نسبت به آداب و رسوم سایرین نگاه توام با احترام و علاقه داشته باشید و دیگران را مورد تمسخر و اهانت قرار ندهید.

دوست و دوست یابی در دوران دانشجویی

یکی از مهمترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. حتی اگر در گذشته ارتباط های اجتماعی خوبی داشته اید، دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن چیز دیگری است. در دانشگاه فرصتی فراهم می شود که با افرادی از گوشه و کنار کشور و با فرهنگ های مختلف آشنا شوید. احتمال کمی وجود دارد در دانشگاهی قبول شوید که دوستان صمیمی در آن داشته باشید. به این ترتیب ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید. هرچه دوستان بیشتر و صمیمی تری داشته باشیم، موفق تر و شادتر خواهیم بود؛ چرا که کمتر احتمال دارد تنها بمانیم. به این ترتیب در مواقع خوشحالی و شادی با دوستان خود سادتر خواهیم بود و در زمان ناراحتی و مشکلات زندگی، افرادی در کنارمان خواهند بود که با آنان درد دل یا مشورت کنیم. با این همه اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. برخی از این اصول چنین است:

به روابط اجتماعی توجه جدی داشته باشیم.

ارتباط اجتماعی موضوعی حیاتی و اساسی است. گاهی برخی افراد تمایلی به برقراری ارتباط ندارند چون ارتباط اجتماعی را چندان مهم نمی دانند. گاهی نیز این تصور اشتباه وجود دارد که ارتباط اجتماعی مضر و خطرناک است. چنین نگرشی باعث عدم اعتماد و اطمینان می شود. به یاد داشته باشید که از جنبه های مختلف به انسان ها توصیه شده است ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در دین اسلام نیز به برنامه های گروهی و جمعی توصیه شده است.

خود را در جمع قرار دهید.

برای آنکه ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشید سعی کنید وقت خود را طوری تنظیم کنید که در تنهایی و انزوا نباشید. شرکت در برنامه های مختلفی همچون انجمن های دانشجویی، کلاس های هنری و ورزشی کمک بزرگی به شما می کند.

یک دوست از سال های بالاتر انتخاب کنید.

انتخاب یک دوست از سال های بالاتر می تواند راهنمای خوبی برای گذار از سال های تحصیلی دانشگاه باشد. به این ترتیب به راحتی می توانید به اندرزه ها و رموز مربوط به دانشگاه دست پیدا کنید.

اختلاف ها را بپذیرید و به آنها جنبه ارزشی ندهید.

هنگامی که ارتباط جمعی برقرار می کنید اولین چیزی که با آن رو به رو می شوید، تفاوت هاست. اختلاف بین انسان ها طبیعی استف مهم این است که انسان ها مهارت حل اختلاف را به خوبی بدانند و بر اساس آن عمل کنند. بهتر است ضمن دیدن تفاوت ها و اختلاف ها، جنبه ارزشی به موضوع ندهید. شما با دیگران فرق هایی دارید. نه شما خوب هستید و نه آنها بد هستند، بلکه با هم تفاوت دارید. مهم آن است که این تفاوت ها باعث آسیب و زیان به دیگران نشود.

پیشداوری، تعصب و دیدگاه های قالبی را کنار بگذارید.

متأسفانه دیدگاه های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه هایی مانند این که همه تهرانی ها..... هستند. همه شمالی ها..... هستند. همه جنوبی ها..... هستند. همه دخترها..... هستند. همه پسرها..... هستند. به چنین دیدگاه های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می شود. این دیدگاه ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه های منفی نسبت به افراد دیگر ایجاد

می شود. به جای اینکه بر اساس این دیدگاه های ناسالم درباره ایجاد رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید طرف مقابل را بشناسید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

زمان بیشتری را در دانشگاه سپری کنید.

برای آنکه بتوانید با دانشجویان دیگر دوست شوید، بهتر است زمان بیشتری را در دانشگاه بگذرانید و بلافاصله بعد از اتمام کلاس ها به خانه یا خوابگاه باز نگردید.

همکلاسی های خود را بهتر بشناسید.

از آنجا که قرار است چندسالی را در کنار همکلاسی ها سپری کنید، بهتر است آنها را بشناسید و رابطه خوبی با آنها برقرار کنید؛ چرا که همواره این شانس وجود دارد که یکی از این افراد بهترین و صمیمی ترین دوست شما بشود.

در فعالیت ها و گروه های شرکت کنید.

اگر اردویی جهت آشنایی برگزار می شود حتما برای شرکت در آن مشتاقانه داوطلب شوید و در میان جمع خود را علاقه مند به گفتگو نشان دهید. خود را معرفی کنید. درباره رشته تحصیلی خودتان و دانشجویان دیگر، احساساتشان درباره شروع دانشگاه، و مسائلی از این قبیل گفتگو کنید. برای شروع صحبت می توانید پیشقدم شوید.

راه های تعامل مثبت با همکلاسی ناسازگار

همه ما این حالت را تجربه کرده ایم: در کلاس نشسته اید و همه به توافق رسیده اید، با هم کاری را انجام دهید و به طور کلی روحیه خوبی دارید و آنگاه یکی از هم کلاسی ها چیزی می گوید که به نظر می رسد صرفاً با هدف به هم زدن تعادل و هماهنگی کلاس بیان شده است. همکلاسی های ناسازگار نه تنها حضور در کلاس را به امری دشوار و ناخوشایند تبدیل می کنند بلکه موجب دشوارتر شدن تکالیف کلاسی نیز می شوند. دانشجویانی که به کلاس فشار وارد می کنند تاثیر مشابهی بر استاد دارند و ممکن است موجب شوند که عملکرد آموزشی کلاس پایین تر از سطح مورد نظر باشد. با این دانشجویان کنار بیایید تا از بهره وری بهینه کلاس ها اطمینان حاصل کنید.

گام اول

این عبارت را به خاطر بسپارید. با مهربانی با آنها رفتار کنید. به جای ساکت نشستن یا شکایت کردن یا مقابله کردن با هم کلاسی اعصاب خرد کن، به عمق مسئله پردازید و ببینید چه چیزی باعث می شود که هم کلاسی شما به این شکل رفتار کند. به یاد داشته باشید که او انسان است و درک رفتار وی به اصلاح آن کمک خواهد کرد.

گام دوم

به این دانشجو اطمینان ببخشید و پیشنهاد کمک کنید. اگر این دانشجو به دلیل عدم اطمینان از عملکرد خود، در هماهنگی کلاس اخلاص ایجاد می کند، درباره عملکردش با او صحبت کنید. اگر عملکرد خوبی دارد او را تشویق کنید و اگر کار وی نیاز به اصلاح دارد، به او کمک کنید. حالت دفاعی غالباً موجب بروز رفتارهایی نامطلوب می شود اما اگر چیزی برای دفاع کردن وجود نداشته باشد، رفتارهای نامطلوب حذف خواهند شد.

گام سوم

گوش دهید، آگاه کنید و توضیح دهید. اگر این دانشجو به شدت اهل جر و بحث کردن است با او بحث نکنید. در عوض به صحبت های او گوش کنید و در فرصت مناسب، وقتی که آرام تر شد، نظر مخالف خود را ابراز کنید. افرادی که معتقدند نادیده گرفته شده اند، فکر می کنند که همواره باید به اثبات کردن خود ادامه دهند، اما اگر همین افراد اطمینان حاصل کنند که با ارزش و مهم اند کمتر برای جلب توجه احساس نیاز خواهند کرد.

گام چهارم

برای دریافت کمک می توانید به استادان خود مراجعه کنید. اگر دانشجوی ناسازگار مغل کلاس است برای کنترل وی از استاد مربوطه کمک بگیرید. استاد توانایی بحث با دانشجو را برای محدود کردن رفتار ناخوشایند در آینده دارد.

نکته های قابل توجه

با سیاست عمل کنید، هرگز نمی دانید روابطی که امروز می سازید چه تاثیری بر آینده شما خواهد داشت.

همیشه خود را به جای هم کلاسی تان بگذارید تا بتوانید او را درک کنید.

سعی کنید مشکلات را از دریچه چشم هم کلاسی خود ببینید و به او بگویید که مشکلش را درک می کنید.

به یاد داشته باشید که در کلاس حق دارید یاد بگیرید. اگر این دانشجو موجب دست نیافتن به این حق می شود، لازم است برای اصلاح موقعیت وارد عمل بشوید.

رفتارهای اشتباه در دوران دانشجویی

برخی اشتباهات در شروع دانشگاه قابل حل و قابل گذشت است، اما برخی اشتباهات مشکلات جدی به همراه دارد؛ بنابراین بهتر است از آنها جداً خود داری شود. در اینجا برخی اشتباهات رایج و راه های اجتناب از آن توصیه شده است.

غیبت از کلاس ها

آزادی بیش از حدی را در دانشگاه تجربه خواهید کرد. هیچ کس شما را مجبور نمی کند سر کلاس حاضر باشید یا درس بخوانید. پس بهتر است مسئولیت خود را بر عهده بگیرید و حتماً سر کلاس ها حاضر شوید چرا که در پایان ترم خودتان باید پاسخگو باشید.

عدم اطلاع از قوانین آموزشی

برخی از دانشجویان توجهی به ساده ترین قوانین آموزشی ندارند و یا آنها را فراموش می کنند. دانشجویانی هستند که نمی دانند سه جلسه غیبت از کلاس منجر به حذف شدن اتوماتیک آن واحد در سیستم آموزشی می شود یا تاخیر در جلسه امتحان به منزله غیبت و در نتیجه نمره صفر در کارنامه می شود. قانون دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که سه ترم مشروط شدن به معنای اخراج دانشجو از سیستم آموزشی است. برای رفع این مشکل توصیه می شود قوانین آموزشی دانشگاه محل آموزش خود را در ابتدای هر سال تحصیلی مرور کنید.

عدم مطالعه کافی

در دانشگاه برخلاف دبیرستان، منابع زیادی برای مطالعه بیشتر به شما توصیه می شود و برای هر کلاس، ساعت ها مطالعه و آموزش خارج از کلاس لازم است، در حالی که برخی از دانشجویان این

موضوع را جدی نمی گیرند. بنابراین مطالعه عمیق و پی گیری داشته باشید و منابع اصلی و اضافی را به دقت مطالعه کنید. فعالیت ها و تکالیف دانشگاهی در مقایسه با دبیرستان متنوع تر و متعددتر است. انجام پروژه های علمی و تحقیقاتی، ارتباط با مراکز مختلف تحقیقاتی و کاربردی، ارتباط با افرادی در رشته ها و حرفه های مختلف و ... قسمتی از این وظایف است. علاوه بر این مصاحبه، مشاهده، کارآموزی و ایراد سخنرانی و ... نمونه دیگری از فعالیت های متنوع آموزشی است که در دانشگاه از دانشجو انتظار می رود آنها را انجام دهد.

درگیر شدن با مسائل عاطفی و شخصی دیگران

زندگی دانشگاهی مسائل خاص خود را برای هر فرد به همراه دارد. شما نباید خود را درگیر مسائل دیگران کنید و بخواهید بدانید چه کسانی با هم بحث کرده اند؟ چه کسی پشت سر دیگری حرف زده است؟ و از این قبیل.

فشار گروه

دانشجویان کاری را انجام می دهند که بر مبنای فشار گروه، انتظارات والدین و رسانه ها خود را مجبور به آن می بینند. دانشگاه این فرصت را به شما می دهد که تجربه های بسیار خوبی بیندوزید و دوستان خوب زیادی داشته باشید؛ پس جستجو کنید و بر اساس فشار اطرافیان و نیازهای دیگران حرکت نکنید، خودتان باشید و بر اساس نیازهای خودتان عمل کنید.

متعصب بودن

در محیط دانشگاه یا خوابگاه با عقاید، فرهنگ و باورهای بسیار متفاوت با خودتان آشنا می شوید و با انسانهایی که هرگز ندیده اید مجبور به گفتگو و مبادله هستید. اگرچه این موضوع بسیار مشکل است

اما به همین دلیل دوران دانشجویی تجربه بسیار بزرگ یادگیری است. پس برای گوش دادن و یادگیری آماده باشید و از تعصب و پیشداوری دست بردارید.

عادات بد غذایی

عادت کردن به خوردن غذاهای پر کالری و ناسالم به چاق شدن بسیاری از دانشجویان در سال های اول دانشگاه منجر می شود. خوردن غذاهایی مانند ساندویچ های پرچرب، سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا، به طور دائمی سلامت شما را به خطر می اندازد. خوردن چنین غذاهایی را به روزها یا ساعات خاصی محدود کنید و ورزش و فعالیت بدنی را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

عدم تمایل برای کمک خواستن از دیگران

اگرچه باید یاد بگیرید که مستقل باشید، اما کمک خواستن در مواقع لزوم بخشی از مستقل بودن است. اگر مشکلی در کلاس دارید با استاد در ساعات مقرر ملاقات کنید. اگر مشکل سازگاری دارید از کارشناسان مراکز مشاوره کمک بخواهید، منابع حمایتی در دسترس را بشناسید و از آن استفاده کنید.

عدم برنامه ریزی مالی

دانشجویان در سال های آغازین دانشگاه یکباره احساس استقلال می کنند و این احساس اگر با مهارت های خاص در حیطه مدیریت مالی توأم نباشد، مشکلات زیادی برای آنها فراهم می کند. پس همواره متناسب با وضع مالی خود برنامه ریزی کنید و بیش از آن هزینه نکنید. حتی اگر کسانی را دارید که از آنها قرض بگیرید این کار را نکنید؛ چرا که در نهایت مجبور به پرداخت آن هستید و ممکن است تحت فشار قرار بگیرید. هزینه های غیر ضروری را تا جای امکان حذف کنید.

تفاوت های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

با توجه به این که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ التحصیل شده اید و به دانشگاه آمده اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می یابید. این تفاوت ها به گونه ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشند. به همین دلیل ضروری است که مهارت های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مطالب درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله ها، گزارش ها، پژوهش ها و گزارش های کارآموزی رو به رو می شوید که به شدت شما را آزار می دهد. قسمتی از تفاوت های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان در ادامه بیان می گردد.

۱- حجم بالای مطالب درسی

یکی از خصوصیات اولیه ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره ی دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس ها به خصوص درس های تخصصی دوره ی دانشگاه حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ صفحه است. در بعضی از رشته ها حجم دروس حتی از این هم بیشتر است. مسلم است که یادگیری این حجم از مطالب درسی، در روز و شب آخر امتحان امکان پذیر نمی باشد. به همین دلیل، چنانچه دانشجو در طول ترم این مطالب را مرور نکرده یا یادداشت برداری نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی را تجربه خواهد کرد و به احتمال بسیار زیاد موفق به پاس کردن آن درس نخواهد شد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می رود آن است که احساس تسلط بر آنچه خوانده اند، ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب درسی را خوانده اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی کنند. آنها احساس می کنند که خیلی از مطالب را فراموش کرده اند، در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا اولاً حجم مطالب در دانشگاه چند برابر مطالب درسی دبیرستان است. ثانیاً در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می آموختند در حال که در دانشگاه چنین نیست.

۲- محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل

در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش آموزان تدریس می کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست، بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اصلی را آموزش می دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته تر و اساسی تر از دوره ی دبیرستان است.

۳- فقدان نظارت بر نحوه ی مطالعه دانشجو

در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت های مختلف بر کار دانش آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه ی خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می شود آنان را مجبور به مطالعه منظم می کند و حتی اگر دانش آموز تمایل چندانی به مطالعه نداشته باشد معمولاً خانواده به او کمک می کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان میان ترم که آن هم در بعضی

از دروس گرفته نمی شود؛ معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجو را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر در دوران دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه ی درسی دانشجو ندارند و اصلاً ممکن است در شهر دیگری باشند. به همین دلیل، مسئولیت فقط بر عهده دانشجو است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده اند، دچار مشکلاتی خواهند شد. در ادامه در خصوص چگونگی مطالعه نکاتی مطرح خواهد شد.

۴- تاکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش

نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث های کلاسی شرکت کند، سوال پرسد، ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند، نظریه ها، دیدگاه ها و ... را نقد کند. به این ترتیب علاوه بر درس، نقش، مهارت ها و توانایی های اجتماعی، اطلاعات عمومی و آگاهی دانشجویان از مطالب علمی و اجتماعی روز و ... نیز مطرح می شود که در دبیرستان این عوامل معمولاً نقش کمرنگ تری دارند.

۵- نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو

علاوه بر مطالب قبلی بر خلاف دبیرستان که کوچک ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می شد، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجو می تواند غیبت های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجو با مشکلاتی رو به رو می شود. به همین دلیل افرادی که برنامه ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده اند دچار مشکل

شده و با افزایش غیبت ها یا غیبت در زمان هایی که درس های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت های آموزشی خود را از دست می دهند.

۶- تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات

یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، ارائه کنفرانس، گزارش ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می شود، هنگام پایان ترم که دانشجو باید بیشتر به مطالعه درس های خود پردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده اند مواجه شود. تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش ها با مطالعه دروس منجر به افت کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجو تحمیل می کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولا کمتر چنین مشکلی ایجاد می شود. بنابراین در برنامه ریزی های خود حتما زمان مناسبی برای این دو برنامه تحصیلی را در نظر بگیرید.

۷- ضرورت استفاده از متون غیر فارسی

تحصیل در دانشگاه به گونه ای است که دانشجو برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که اکثر دانشجویان معتقدند که زبان انگلیسی آنان ضعیف است و عده ی کمی تسلط خوبی بر زبان انگلیسی دارند. ضرورت استفاده از منابع انگلیسی باعث می شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رو به رو شده و در این مورد کندتر از آنچه برنامه ریزی کرده اند، عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعف دارید، حتما به طور مستمر در کلاس های آموزش زبان انگلیسی که معمولا با قیمت مناسب در دانشگاه ها برگزار می شود شرکت کنید.

۸- متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

برخلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است متعدد و پراکنده باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجو مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجو باید از منبع خاصی استفاده کند که فقط در کتابخانه خاصی است و باید مدتی برای آن زمان بگذارد. آنچه بسیار چشمگیر است تهیه منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد. پیش از شروع هر ترم از استادان خود درباره منابع درس های ترم آینده سوال کنید و آنها را در فاصله میان دو ترم تهیه کنید.

توصیه هایی برای ارتباط مثبت با اساتید

اساتید دانشگاه معمولاً دانشجویان زیادی دارند و بسیار مشکل است که از بین همه آنها شما را بشناسند. این روش ها به شما کمک می کند که استادان شما را بهتر بشناسد و ارتباط خوبی با شما داشته باشد.

- تکالیف خود را به موقع انجام دهید. اگر کاری را با تاخیر انجام دادید، دلیل تراشی نکنید؛ مگر آن که دلیل واقعا موجهی داشته باشید.

- اگر قرار است سر کلاس حاضر نشوید یا کاری را با تاخیر انجام دهید، حتما استاد خود را از قبل در جریان بگذارید.

- اگر مطلبی را درست متوجه نشده اید حتما سوال کنید. استادان، دانشجویان علاقه مند و فعال را دوست دارند.

- اگر احساس می کنید مطلبی برای بحث وجود دارد مودبانه بحث کنید. این امر نشانه علاقه شما به موضوع است.

- اگر در انجام تکالیف درسی مشکل دارید با استاد خود مشورت کنید. این حقیقت که شما به تکلیف خود اهمیت می دهید و برای انجام دادن آن کمک می خواهید برای استادان با ارزش است.

- وقتی می خواهید نسبت به عملکرد استاد خود اعتراضی کنید و یا با دیدگاه وی موافق نیستید، مودبانه رفتار کنید. تُن صدای خود را پایین بیاورید و کلمات مناسبی را با دقت انتخاب کنید.

- بین بحث های منطقی بر سر موضوعات درسی و بحث همراه با شوخی و مزاح که بوی شیطننت می دهد، تمایز قایل شوید. از شوخی هایی که حریم و حرمت کلاس را خدشه دار می کند جداً پرهیز کنید.

- هرگز برای آشنا شدن با استادان منتظر امتحانات پایان ترم نباشید. غالباً استادان از این کار خوششان نمی آید و آشنایی با استاد یک روز مانده به امتحان تاثیری در بهبود ارتباط شما نخواهد داشت.

مهارت های مطالعه در دانشگاه

همانگونه که پیشتر اشاره شد، تحصیل در دانشگاه تفاوت های عمده ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است با مهارت های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل پردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی بیشتر و احتمال بروز مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد. برای آنکه بتوانید بهتر درس بخوانید و با صرف انرژی و زمان مناسب، کارآیی و یادگیری بیشتری داشته باشید، بهتر است با شیوه های صحیح مطالعه آشنا شوید. در این جا تعدادی از مهارت های مربوط به مطالعه به صورت جداگانه ارائه شده است.

مدیریت مالی در دوران دانشجویی

- ۱- به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد، مدیریت مالی صحیحی داشته باشد؛ چرا که منابع درآمد نسبت به هزینه ها محدودیت دارند.
- ۲- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته های او کافی نیست. بنابراین خواسته و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید. خواسته ها گاهی بلندپرواز می شوند.
- ۳- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید، فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود که هزینه های زندگی شما چقدر است.
- ۴- مخارج روزانه خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.
- ۵- نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. بر اساس آن چه در مورد هزینه های خود می دانید. منابع مالی خود را توزیع کنید، در چه زمانی، چه خرج هایی وجود دارد؟ چه منابعی برای آن دارید؟
- ۶- همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانسی در نظر بگیرید.
- ۷- برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاقی ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً به این منظور یک مادر خرج تعیین می شود که خرج ها را یک جا انجام می دهد و بعد مخارج به اعضا تقسیم می شود.

۸- متعادل عمل کنید. یعنی تا آن جا که می توانید برای فعالیت های مختلف خود منابع مالی کنار بگذارید. مثلاً قسمتی از منابع مالی خود را برای هزینه های جاری و روزانه، هزینه های فصلی، هزینه های غیر منتظره، هزینه های پوشاک و ... اختصاص دهید.

۹- قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه های تفریحی کنار بگذارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از تفریح ها و سرگرمی ها در کشور ما ارزان هستند. از سوی دیگر دانشگاه، برنامه های تفریحی زیادی با هزینه های اندک در اختیاران می گذارد.

۱۰- آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه های فصلی خود را بدانید آن وقت می توانید طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی، خرید کتب، مسافرت و یا رفت و آمد به شهر خود باشید و از قبل از دانشگاه شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.

۱۱- در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید، علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه و غیره کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.

۱۲- اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام هایی در اختیار دانشجویان می گذارند. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنها به دست بیاورید تا در مواقع نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید.

۱۳- در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند. بعضی از قسمت های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می گذارند. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید که در مواقع نیاز از آنها استفاده کنید.

۱۴- برخی از اساتید در کارها و پروژه های خود نیاز به همکار دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می کند بلکه شما اطلاعات علمی زیادی در خصوص کارهای عملی و پروژه های علمی می آموزید.

۱۵- در بیرون از دانشگاه به دنبال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت کاملاً هماهنگی دارد. علاوه بر این ، مقاله نویسی، ترجمه و ... بسیاری از کارهای نیمه وقتی هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید. جوینده یابنده است. منفی بافی را کنار بگذارید.

۱۶- صرفه جو باشید. صرفه جویی در فرهنگ ما بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خساست فرق دارد. بسیاری از هزینه ها را می توان با صرفه جویی کاهش داد.

مسائل عاطفی در دوران دانشجویی

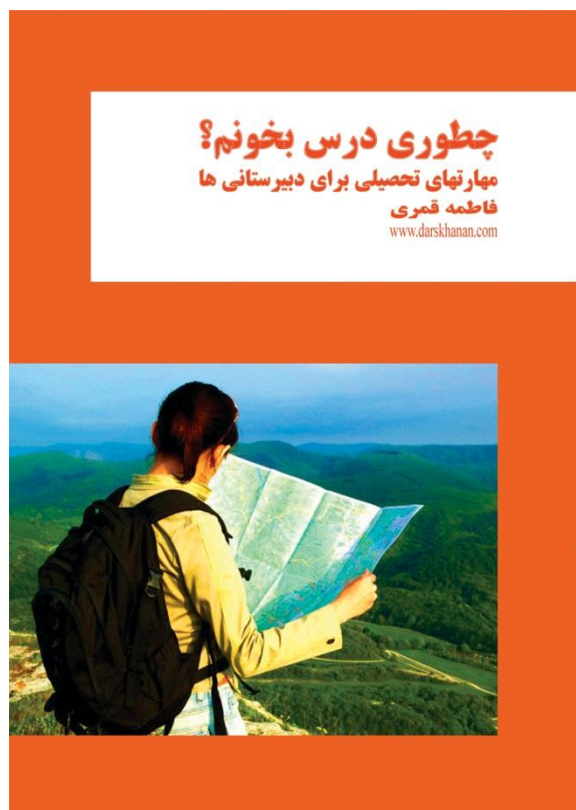
محیط دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش و علم و دانش است و نه چیز دیگر. بدیهی است ارتباطات انسانی در این مجموعه بایستی در راستای هدف اصلی آن شکل بگیرد و پیام مبادله شده در این ارتباطات، اهداف آموزشی را تامین نماید. در چنین شرایطی ارتباط دانشجویان با تمام افراد این محیط یک ارتباط آموزشی خواهد بود. اگر پیام مبادله شده حاوی احساس و عواطف باشد، ارتباط دیگری شکل می گیرد که در بسیاری موارد مزاحم زندگی دانشجویی شما است و شما را از هدف علمی تان دور می کند.

واقعیت این است که وقتی دختر و پسر در سال های اول جوانی و به ویژه در سال های نخستین دانشگاه رابطه ای را با هم شروع می کنند، بیشتر تحت تاثیر احساسات ناپایدار و هیجان های زودگذر هستند و بی حساب و کتاب و دور اندیشی به یکدیگر علاقه مند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند. از آنجایی که شروع دانشگاه با استرس های خاص خود توأم است و سازگاری های جدیدی را می طلبد، ایجاد ارتباطات عاطفی، عاشق شدن و درگیر شدن به لحاظ عاطفی موقعیت دانشجویی شما را پیچیده تر و پرتنش تر می کند.

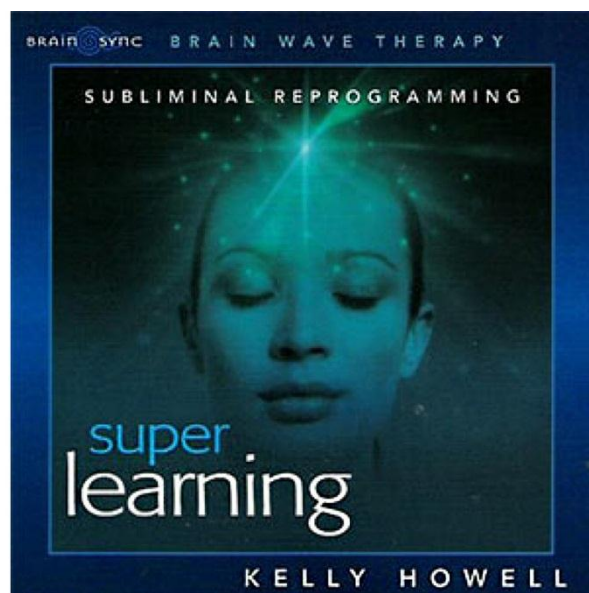
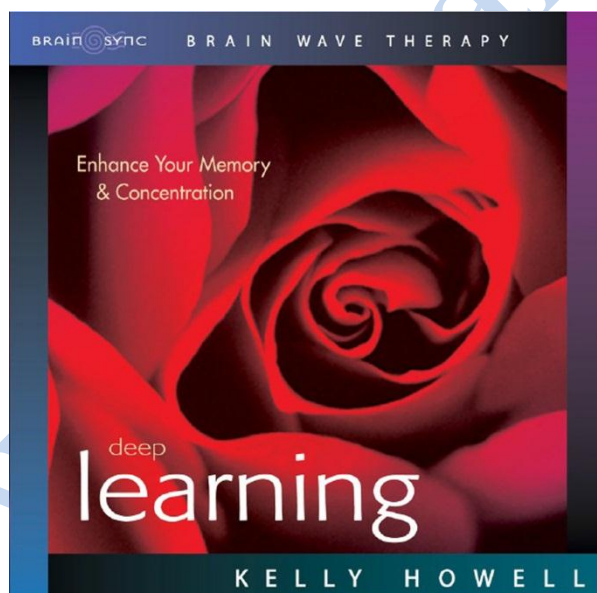
همان طور که پیشتر ذکر شد، دانشگاه یک محیط آموزشی است و هدف اصلی آن آموزش علم و دانش است. پس هدف اصلی خود را گم نکنید و تمرکز خود را بر هم نزنید. اولویت بندی کردن هدف ها و عمل کردن مطابق آن در همه مراحل زندگی امری مهم و ضروری است. از آنجایی که دوران دانشجویی یکی از مراحل مهم زندگی به شمار می رود، لازم است هر دانشجوی متعهدی هدف ها و اولویت های خود را در این مقطع تعریف کرده و مطابق با آنها حرکت کند.

این دوران فرصتی است که شما در کنار کسب علم و دانش که اولویت اصلی هر دانشجویی به شمار می رود، خود را بیشتر و بیشتر بشناسید، هدف ها، ارزش ها، خواسته ها، نیازها، آرزوها، نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی کنید و در مسیر تغییرات مثبت گام بردارید. به خاطر داشته باشید که هر ارتباط اصیل و سالمی، نیاز به افرادی اصیل و سالم دارد. افرادی که خود را نمی شناسند، به خواسته های خود واقف نیستند، خود را دوست ندارند، عزت نفس ضعیفی دارند و در کل با خود به آرامش نرسیده اند، هرگز نمی توانند به خود یا دیگری آرامش دهند.

محصولات سایت درس خوانان



امواج استاندارد یادگیری



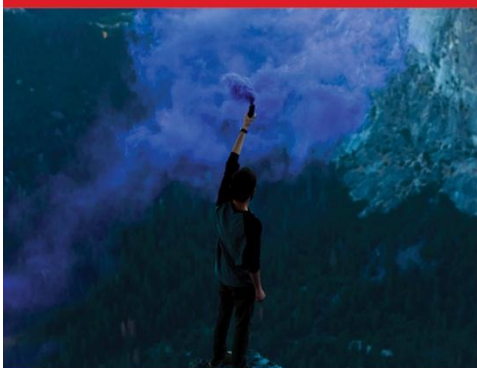
درس خوانان

آموزش مهارت‌های تحصیلی و فردی
www.Darskhanan.com

دانلودهای رایگان سایت درس خوانان

چگونه استرس خود را در امتحانات کنترل کنیم؟

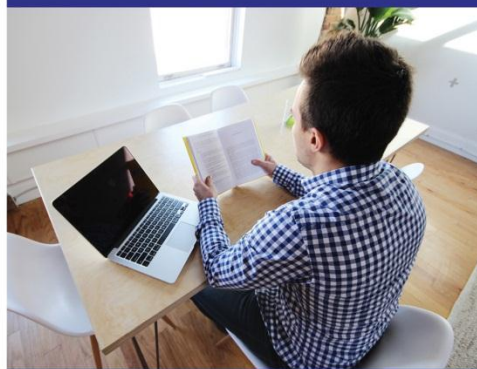
فاطمه قمری
www.darskhanan.com



مهارت های مطالعه

برای دانش آموزان و دانشجویان

فاطمه قمری
www.darskhanan.com



برنامه ریزی تحصیلی

برای یک ترم و موانع آن

فاطمه قمری
www.darskhanan.com



چطوری درس بخوانیم؟

مهارت های تحصیلی برای دانشجویان

فاطمه قمری
www.darskhanan.com



درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
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.

درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
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.

درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی
www.Darskhanan.com