

مبانی کاربردی روشهای

درمان و یادگیری

گردآوری و تالیف:

دکتر میترا امینی

استادیار دانشکده علوم پزشکی جهرم

مدیر مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی جهرم

دکتر غلامرضا صفایی اردکانی

پژوهشگر برتر دانشکده علوم پزشکی جهرم در سالهای ۸۳ و ۸۴

عضو رسمی AIMU

دکتر سید حمیدرضا حسینی الهاشمی

دانشجوی ممتاز دانشکده پزشکی شیراز در سالهای ۷۹ و ۸۰ و ۸۱

عضو رسمی UKAMS

انتشارات نوید شیراز



امینی، میترا
مبانی کاربردی روشهای مطالعه و یادگیری / گردآوری و تألیف میترا امینی، غلامرضا صفایی
اردکانی، حمیدرضا حسینی الهاشمی. -- شیراز: نوید شیراز، ۱۳۸۴.
ISBN : 964-358-356-2
۱۷۶ ص.
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیها.
کتابنامه: ص. ۱۵۳-۱۵۴.
۱. مطالعه و یادگیری. ۲. تندخوانی. ۳. حافظه -- تقویت. الف. صفایی اردکانی. غلامرضا. ب.
حسینی الهاشمی، حمیدرضا. ج. عنوان.
م ۲۷۷ الف / ۱۰۴۹ LB
کتابخانه ملی ایران
۳۷۱/۳۰۳۸۱
م ۸۴-۱۱۹۸۷



مبانی کاربردی روشهای مطالعه و یادگیری

نویسندگان: دکتر میترا امینی - دکتر غلامرضا صفایی اردکانی

دکتر سیدحمیدرضا حسینی الهاشمی

□ تایپ و صفحه آراء: کریم فلاح □ گرافیک: راصف □ چاپ: ستاره □ تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
□ ویراستار: علیرضا نسیمی □ طرح جلد: یحیی ترابی □ چاپ اول: ۱۳۸۴ □ حق چاپ محفوظ
ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن/ نمابر ۲۲۲۶۶۶۲ - ۰۷۱۱ □ ص.پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن/ نمابر ۸۹۰۵۹۳۵ - ۰۲۱

پست الکترونیکی: E-Mail: navid_publication @ yahoo.com

ISBN : 964-358-356-2

شابک : ۹۶۴-۳۵۸-۳۵۶-۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه
	فصل اول
۱	مهارت‌های سر کلاس
	فصل دوم
۱۱	آشنایی با اصول یادگیری، مطالعه و تندخوانی
۱۴	خصیصه‌های افراد دارای سبک یادگیری دیداری
۱۴	خصیصه‌های افراد دارای سبک یادگیری شنیداری
۱۶	روش SQ3R
۱۷	روش SQ4R
۱۸	روش MURDER
۱۸	تندخوانی
۲۰	چشم
۲۵	گسترش میدان دید
۲۸	موانع تندخوانی
۳۹	تلفظ و لب خوانی
۳۰	کمک اضافی

۳۱	واپس نگری
۳۲	ذهن خوانی
۳۳	معکوس بینی
۴۲	محاسبه سرعت خواندن
۴۳	فرمول محاسبه سرعت
۴۳	تمرینات تندخوانی با درک بالا

فصل سوم

۶۱	اصول علمی و راهکارهای کاربردی تقویت حافظه
۶۴	اصل نخست، تغذیه مغز
۶۷	اصل دوم، به حافظه خود اعتماد کنید
۶۸	اصل سوم، در جهت تقویت قدرت تمرکز خویش کوشا باشید
۷۶	اصل چهارم، فرایندی به نام یادآوری یا به خاطر آوردن
	اصل پنجم، کاربرد حافظه در زندگی عادی و تمریناتی جهت
۸۶	تقویت آن (کاربردهای عملی تاثیر تداعی و تکرار)
۸۹	حافظه در مطالعه

فصل چهارم

۱۱۵	مدیریت زمان
۱۱۹	مراحل برنامه ریزی صحیح مطالعه
۱۱۹	تعیین برنامه زمان بندی یک ترم
۱۲۰	ارزیابی و تعیین برنامه هفتگی

۱۲۰	تخمین زمان لازم برای انجام هر فعالیت
۱۲۱	تعیین برنامه زمانی روزانه
۱۲۲	ارزیابی برنامه
۱۲۳	زمان به کجا می‌رود؟!
۱۲۶	در نهایت من چه باید بکنم؟
	فصل پنجم
۱۳۵	استرس
۱۳۸	۲۰ روش مقابله با استرس
	فصل ششم
۱۴۷	آمادگی برای امتحان
۱۶۱	حرف آخر
۱۶۲	فهرست منابع

مقدمه

متأسفانه در جامعه کنونی والدین، معلمان و اساتید، همه و همه، دانش آموزان و دانشجویان را ملزم به کسب موفقیت و حتی بهترین نتایج در زمینه درس و تحصیل می نمایند حال آنکه چه قبل از اخذ مدرک دیپلم و چه پس از آن، هیچ کس راه و روش به دست آوردن این موفقیت که همانا روش های مختلف یادگیری و مطالعه می باشد را آموزش نمی دهد.

هدف اولیه جمع آوری این مطالب تنها استفاده شخصی خودمان بود اما از آنجا که هیچ یک از منابع فارسی و حتی انگلیسی در دسترس، همه مباحث موثر در یادگیری را به طور همزمان و یکجا در خود نداشته و اغلب از جنبه ای خاص به این مساله پرداخته بودند، برآن شدیم تا ماحصل این روش را خالصانه در اختیار شما دوستان عزیز قرار دهیم.

به دلیل اینکه هدف از جمع آوری این مطالب، به دست آوردن روش های کاربردی و عملی در زمینه مباحث مختلف یادگیری بوده است پس حجم مطالب هر فصل متناسب با اهمیت آن موضوع تنظیم شده و در حد امکان از گزافه گویی و پرداختن به مباحث پیچیده تئوریک پرهیز شده است.

مطالب کتاب به گونه ای تدوین شده است که قابل استفاده در کارگاههای آموزشی مراکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی باشد. مطالعه این کتاب را به تمامی اساتید، دانشجویان و علی الخصوص دانش آموزانی که خود را برای کنکور سراسری آماده می کنند توصیه می نمایم. گرچه این مطالب برای هر فرد دیگری سودمند خواهد بود.

تزیین بخش حاشیه صفحات کتاب نیز جملائی گهربار از بزرگان است که هدف

اصلی آن انتقال هرچه بیشتر این مضامین غنی و آموزنده بوده، لذا ممکن است بعضی از جملات با مطالب همان صفحه ارتباط چندانی نداشته باشد. تصاویر و کاریکاتورها نیز جهت ایجاد تنوع و کاستن از خستگی شما در حین مطالعه انتخاب شده‌اند.

در نهایت برای عقب نماندن از قطار سریع السیر علم و تکنولوژی و وجوه اهمیت جنبش نرم‌افزاری و کمک به نشر الکترونیک، مطالب این مجموعه در قالب یک لوح فشرده و به دو زبان فارسی و انگلیسی تدوین شده است. باشد این تحفه درویش مورد پسند شما بزرگواران قرار گیرد.

از ریاست محترم دانشکده علوم پزشکی چهارم جناب آقای دکتر محمد مهدی حسینی، معاونت محترم آموزشی پژوهشی جناب آقای دکتر طاهر یزدچی نژاد، معاونت محترم پشتیبانی جناب آقای دکتر سید نظام الدین زهرایی، و مسوولین محترم ذیحسابی و تدارکات جناب آقای کارگر، سرکار خانم شعبانپور، جناب آقای صحرایان و جناب آقای روغنی و موسسه انتشاراتی نوید شیراز که همه نوع پشتیبانی را در زمینه چاپ این کتاب فراهم آوردند، تشکر و قدردانی می نمایم.

در پایان انتظار داریم شما نیز ما را از پیشنهادهای و انتقادهای ارزشمندتان محروم نسازید.

بِعَوْنِ اللَّهِ الْمَلِكِ الْأَعْلَى
بهار ۱۳۸۴

دکتر میترا امینی (mitraamini51@yahoo.com)

دکتر غلامرضا صفایی اردکانی (safae_gr@yahoo.com)

دکتر سید حمیدرضا حسینی الهاشمی (hashemihr@sums.ac.ir)