

بِه نامِ خدا

مطالعه و یادگیری اثربخش

تأليف:

دکتر حسن اسلامیان

شیوا جلایری لائین

سمیه سالاری

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور: مطالعه و یادگیری اثربخش / مولفان حسن اسلامیان ... و دیگران .
 مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.
 شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۳۲ - ۰۱۲ - ۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: مولفان حسن اسلامیان، شیوا جلایری لائین، سمیه سالاری.
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۳۲
 موضوع: یادگیری -- روان شناسی
 موضوع: یادگیری و مطالعه
 موضوع: مطالعه و یادگیری
 موضوع: آموزش
 شناسه افزوده: اسلامیان، حسن، ۱۳۶۲
 رده بندی کنگره: LB۱۰۵۱ ک۱۶۰۱۴
 رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۹۰۱۰

نام کتاب: مطالعه و یادگیری اثربخش
 مولفان: دکتر حسن اسلامیان - شیوا جلایری لائین - سمیه سالاری
 ناشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای و تنظیم: پروانه بهرامی
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
 چاپ: مدیران
 قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۳۲ - ۰۱۲ - ۲
 تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

پیشگفتار

بدون تردید، انجام مطالعه در جهت نیل به یادگیری اثربخش، یک ضرورت اساسی برای دسترسی به رفقت های تحصیلی است و رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی ها و دانش هر انسان، به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. بر همین اساس هر دانش آموز و دانشجو در جهت گذراندن موفق آزمون ها و گذر از مرز پرسش ها، ابهامات و رسیدن به موفقیت تحصیلی، باید با استفاده از روش ها و تکنیک های مناسب به مطالعه و یادگیری دروس مختلف بپردازد.

در حقیقت، مطالعه همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از مهارت های مناسب و روش درست است. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که بسیاری از دانش آموزان به دلیل اینکه فاقد مهارت های مناسب مطالعه هستند، در فرایند یادگیری دچار مشکلات عدیده ای می شوند و یکی از دلایل عدم درخشان افت تحصیلی برخی از دانش آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می کنند. رعایت نکردن اصول و روش های مناسب مطالعه، موجب پایین آمدن سطح کارآیی و بازدهی فراگیران، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس، خستگی و دلزدگی از مطالعه می شود.

واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و نبرد اندیشه ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه و غیره، مواجه است، نمی توان با همان روشهای قدیمی پیش رفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت

است. بر همین اساس در کتاب حاضر، به تشریح عواملی می پردازیم که رعایت آنها در فرایند مطالعه و تحقق یادگیری اثربخش برای یادگیرندگان، مفید و ضروری به نظر می رسد.

با نظر به آنچه اشاره شد، اثر حاضر تحت عنوان مطالعه و یادگیری اثربخش، با همت بنده و همکارانم در ۹ فصل (تعیین هدف، برنامه ریزی، حافظه و عملکرد آن در فرایند مطالعه، تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش، تمرکز حواس در فرایند مطالعه، یادگیری فعال در کلاس درس، تکنیک ها و فنون تست زنی، تغذیه مناسب و مطالعه اثربخش و آمادگی برای امتحان) تهیه گردیده و امید داریم این کتاب زمینه ای را برای تأمل و تفکر در مورد روش ها و تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش فراهم کرده و یاری بخش دانش آموزان و دانشجویان به ویژه داوطلبان کنکور و آزمون های ورودی دانشگاه ها و ...، در این زمینه باشد.

از آنجا که دانسته های بشری روز به روز متناسبات و دانش نگارندگان نیز بی تناسب با فرموده حکیم عمر خیام نیست که:

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم باشد سرار که معلوم نشد
هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز معلوم شد نه هیچ، معلوم نشد

لذا از همکاران گرامی و خوانندگان محترم تقاضا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی این اثر، یاری نمایند^۱

حسن اسلامیان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	فصل اول: تعیین هدف
۱۳	مقدمه
۱۴	اهداف شما باید روشن و واضح باشند
۱۵	به حداقل رضایت ندهید
۱۵	تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد
۱۶	موفقیت خود را قطعی ندانید
۱۶	منطقی ترین هدف را تعیین کنید
۱۷	هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان تنظیم کنید
۱۷	قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود بوجود آورنده تجربه‌هایتان هستید
۱۸	زندگی به عمل شما پاداش می‌دهد
۱۸	ویژگی‌های اهداف خوب
۱۹	انواع هدف
۲۰	مراحل هدف‌گذاری
۲۳	اولویت‌بندی و ارزش‌گذاری هدف‌ها
۲۴	مراحل تکمیل جدول اهداف
۲۷	فصل دوم: برنامه ریزی
۲۹	مقدمه
۳۰	مفهوم برنامه ریزی

۳۱	 برنامه ریزی تحصیلی
۳۵	 فواید برنامه ریزی تحصیلی
۳۸	 نکات مهم در طراحی برنامه تحصیلی مطلوب
۴۲	 ویژگی های یک برنامه تحصیلی خوب
۴۴	 مهمترین عواملی که ممکن است فرد را از اجرای برنامه باز دارد
۴۵	 توجه به تفاوت های فردی در برنامه ریزی تحصیلی
۴۶	 استفاده از ملایق شخصی در فرایند مطالعه
۴۷	 شناخت انگیزه ها، شخصیت، عواملی در اثربخشی مطالعه
۴۸	 انواع برنامه
۴۹	 موارد مهم در تدوین و تنظیم برنامه
۵۱	 گام های تنظیم برنامه
۵۷	 ارزیابی از برنامه
۶۲	 جدول پیش بینی و ثبت فعالیتهای روزانه کلاس
۶۵	 فصل سوم: حافظه و عملکرد آن در فرایند مطالعه
۶۷	 مقدمه
۶۷	 حافظه حسی
۶۸	 حافظه کوتاه مدت
۶۹	 حافظه بلند مدت
۶۹	 رابطه بین دو نوع حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت
۷۰	 مراحل اصلی حافظه
۷۰	 فراموشی و خطاهای حافظه
۷۲	 روش های بهسازی حافظه
۷۵	 نقش تغذیه در سلامت و بهبود حافظه
۷۶	 نقش خواب در عملکرد حافظه
۷۹	 توصیه های کلی برای بهبود حافظه

فصل چهارم: تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش	۸۵
مقدمه	۸۷
مهمترین عادت های غلط و متداول دانش آموزان در مطالعه	۸۸
روش های مطالعه مفید	۹۲
مطالعه اجمالی یا سطحی خوانی	۹۲
مطالعه پڑهشی	۹۲
مطالعه دقیق	۹۳
تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش	۹۳
تکنیک علامت گذاری در متن	۹۳
خلاصه نویسی	۹۴
استخراج نکات کلیدی	۹۵
طرح شبکه ای	۹۶
تصویر سازی	۹۸
همبستگی	۹۹
چند روش دیگر در یادگیری مطالب	۱۰۱
بخش به بخش حفظ کردن	۱۰۱
تمرین پراکنده یا مطالعه با فاصله	۱۰۱
ساخت سلسله مراتبی مطالب یادگیری	۱۰۱
سازمان دادن به مطالب	۱۰۲
روش تکرار طوطی وار (جعبه لایتنر)	۱۰۲
روش مطالعه دروس استنباطی	۱۰۶
استفاده از روش پس ختام (PQRSTC) در مطالعه درسی	۱۰۷
روش مطالعه مردر (MURDER)	۱۱۷
خواندن اجمالی	۱۱۹
مطالعه مشارکتی	۱۲۳
نکات پایانی فصل در مورد مطالعه مفید	۱۳۱

فصل پنجم: تمرکز حواس در فرایند مطالعه	۱۳۳
مقدمه	۱۳۵
شناسایی و رفع موانع تمرکز	۱۳۵
مرور اهداف و انگیزه ها	۱۳۶
کنترل اضطراب	۱۳۶
تقویت اراد	۱۳۷
شناخت و غلبه افکار مزاحم	۱۳۷
استفاده از تکنیک پنج ا اکنون	۱۳۹
افزایش شوق و ایام یادگیری	۱۳۹
روشهای تقویت تمرکز حواس	۱۴۰
راههای ایجاد علاقه نسبت به درس	۱۴۳
زمان مطالعه	۱۴۶
مکان مطالعه	۱۴۹
وضعیت بدن هنگام مطالعه	۱۵۱
یک تمرین برای افزایش تمرکز حواس	۱۵۲
چگونه فکر کنیم؟	۱۵۴
فصل ششم: یادگیری فعال در کلاس درس	۱۵۵
مقدمه	۱۵۷
روش های حضور فعال در کلاس	۱۵۸
همراهی با معلم	۱۵۸
شنونده ای فعال باشید	۱۵۹
یادداشت برداری داخل کلاس	۱۵۹
اهمیت جلونشستن	۱۶۳
نقش فرمان ذهنی	۱۶۳
اصول یادگیری فعال	۱۶۶

۱۶۷	تفاوت یادگیرنده ی فعال و یادگیرنده ی منفعل
۱۶۹	فصل هفتم: تکنیک ها و فنون تست زنی
۱۷۱	مقدمه
۱۷۱	طراحی و طراحیان تست ها
۱۷۲	آمادگی برای هر نوع احتمال
۱۷۲	تست های یک ستاره و دو ستاره
۱۷۳	جرات نداشتن از تست
۱۷۳	قدرت ریسک
۱۷۴	خواندن کل اجزای تست
۱۷۴	پیش بینی قبل از جواب
۱۷۴	فریب نخورید
۱۷۴	تقسیم زمان
۱۷۵	زمانی برای مرور
۱۷۵	سرعت عمل
۱۷۵	دقت در محاسبات عددی
۱۷۶	مجموعه ی ریاضی
۱۷۶	فیزیک
۱۷۸	شیمی
۱۷۸	زبان انگلیسی
۱۷۹	دین و زندگی
۱۷۹	ادبیات
۱۷۹	عربی
۱۸۰	تست زنی بر اساس احتمالات یا شانس
۱۸۶	چند احتمال کلیدی در مورد تست های کنکور
۱۹۴	نکات پایانی فصل در خصوص تکنیک های تست زنی

فصل هشتم: تغذیه مناسب و مطالعه اثربخش	۱۹۷
مقدمه	۱۹۹
غذا و تقویت حافظه	۱۹۹
مود مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز	۲۰۱
غذاهای کمک کننده به حافظه	۲۰۴
مواد غذایی نامناسب برای مغز	۲۰۵
برنامه غذایی برای ارتقای حافظه	۲۰۶
تاثیر غذا در دوران امتحانات و کنکور	۲۰۶
تغذیه در فصل امتحانات	۲۰۹
برخی از مهمترین نکات که کودکان، نوجوانان و جوانان در دوران امتحانات و کنکور باید رعایت کنند	۲۱۲
فصل نهم: آمادگی برای امتحان	۲۱۵
مقدمه	۲۱۷
اقدامات قبل از امتحان	۲۱۷
اقدامات روز امتحان	۲۱۹
اقدامات در زمان امتحان	۲۲۰
اقدامات پس از امتحان	۲۲۱
اضطراب امتحان	۲۲۲
اضطراب امتحان را چگونه از بین ببریم؟	۲۲۲
شیوع اضطراب امتحان	۲۲۳
عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان	۲۲۳
روش های کاهش اضطراب امتحان	۲۲۴
عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان	۲۲۴
راههای کاهش اضطراب در امتحان	۲۲۶
فهرست منابع	۲۳۱