

شیوه‌هاک مطالعه و یادگیرک

نویسنده:

دکتر محمد علی سلیمانی

با همکاری

الهام کوه‌کن علی‌آبادی

سمیه علانی

سرشناسه	: سلیمانی، محمدرضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: شیوه‌های مطالعه و یادگیری/ نویسنده محمدرضا سلیمانی؛ با همکاری الهام کوه‌کن علی‌آبادی، سمیه علانی.
مشخصات نشر	: اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۸ ص.
شابک	: 978-600-5326-67-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
شناسه افزوده	: کوه‌کن علی‌آبادی، الهام، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	: علانی، سمیه، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵LB۱۰۲ ۹ش/س
رده بندی دیویی	: ۱/۳۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۳۲۰

عنوان کتاب	: شیوه‌های مطالعه و یادگیری
نویسنده	: دکتر محمدرضا سلیمانی
با همکاری	: الهام کوه‌کن علی‌آبادی، سمیه علانی
ناشر	: فرهنگ پژوهان دانش
صفحه آرا و طراحی جلد	: ایمان معتمدی
شابک	: ۱۷۸-۶۰۰-۵۳۲۶-۶۷-۳
نوبت و سال چاپ	: اول - ۱۳۹۵
قطع و شمارگان	: وزیری، ۵۰۰
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

اصفهان: سپاهان شهر، مجتمع آتایار، بلوک T، طبقه دوم، واحد ۳۱ - ۳۹۵۱۷۷۰۷-۳۱-۰۳۱-۰۹۱۳۱۱۳۴۹۸۵

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	تابع
۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۵.....	فصل اول: یادگیری و عوامل مؤثر بر آن
۱۶.....	مقدمه
۱۶.....	تعریف یادگیری
۲۰.....	یادگیری ارادی و غیر ارادی
۲۱.....	انواع یادگیری
۲۲.....	عوامل مؤثر بر یادگیری
۳۱.....	فصل دوم: حافظه و عملکرد آن
۳۲.....	مقدمه
۳۳.....	حافظه چیست؟
۳۴.....	الگوی پردازش اطلاعات
۳۸.....	انواع حافظه
۳۹.....	حافظه حسی
۴۰.....	حافظه کوتاه‌مدت
۴۳.....	حافظه درازمدت
۴۵.....	انواع حافظه درازمدت
۴۷.....	روش‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت
۵۰.....	بسط یا گسترش معنایی
۵۱.....	سازماندهی
۵۳.....	فصل سوم: فراموشی
۵۴.....	مقدمه
۵۶.....	علل فراموشی
۵۸.....	فراموشی اطلاعات از حافظه حسی
۵۸.....	فراموشی اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت

۵۸	فراموشی اطلاعات از حافظه درازمدت
۶۵	پریش‌ها
۶۷	فصل چهارم: حیطه‌ها و سطوح یادگیری
۶۸	مقدمه
۷۰	حیطه شناختی
۷۷	حیطه عاطفی
۸۱	حیطه روانی - حرکتی یا مهارتی
۸۵	فصل پنجم: سبک‌های یادگیری
۸۶	مقدمه
۸۹	انواع سبک‌های یادگیری
۸۹	الف. سبک‌های یادگیری شنیداری
۹۱	ب. سبک‌های یادگیری عاطفی
۹۱	ج. سبک‌های یادگیری فیزیکی
۹۱	سبک‌های یادگیری دیداری، شنیداری، جنبشی
۹۳	نمونه یادگیری در سبک دیداری
۹۳	نمونه یادگیری در سبک شنیداری
۹۵	فصل ششم: شرایط مطالعه تمرینش
۹۶	مقدمه
۹۶	زمان مطالعه
۹۸	مکان مطالعه
۱۰۳	شرایط روحی و روانی
۱۰۴	بهداشت مطالعه
۱۱۳	فصل هفتم: راهبردهای مطالعه
۱۱۴	مقدمه
۱۱۴	راهبرد مطالعه پس ختام
۱۲۰	راهبرد مطالعه مرور
۱۲۴	راهبرد مطالعه همیارانه
۱۲۴	روش تدریس اعضای تیم با آموزش دو جانبه
۱۲۶	روش مطالعه مشارکتی
۱۲۸	روش پرسش و پاسخ دو جانبه

فصل هشتم: انواع خواندن..... ۱۳۱

مقدمه..... ۱۳۲

خواندن اجمالی..... ۱۳۲

تند خواندن..... ۱۳۵

عبارت خوانی..... ۱۳۶

دقیق خوانی..... ۱۳۸

خواندن جسمی..... ۱۴۰

خواندن اعمادی..... ۱۴۳

خواندن برای درک زیبایی جنبه های هنری مطلب..... ۱۴۵

فصل نهم: آسیب ها- مطالعه..... ۱۴۹

مقدمه..... ۱۵۰

بلند خواندن..... ۱۵۰

مطالعه در حین راه رفتن..... ۱۵۱

از ساده به مشکل مطالعه کردن..... ۱۵۲

مطالعه در کنار وسایل صوتی و تصویری..... ۱۵۳

مطالعه بیش از حد..... ۱۵۴

مطالعه بی وقفه..... ۱۵۵

وسواس در مطالعه..... ۱۵۶

افسردگی و مطالعه..... ۱۵۶

خواندن بیش از حد در شب های امتحان..... ۱۵۶

عدم افزایش ساعات مطالعه همراه با افزایش سنوات تحصیلی..... ۱۵۷

مطالعه در حال خستگی..... ۱۵۷

فصل دهم: یادداشت برداری..... ۱۵۹

مقدمه..... ۱۶۰

فواید یادداشت برداری..... ۱۶۱

خواندن بدون نوشتن..... ۱۶۳

علامت گذاری و خط کشیدن زیر نکات مهم..... ۱۶۴

حاشیه نویسی..... ۱۶۴

خلاصه نویسی..... ۱۶۵

کلید برداری..... ۱۶۵

۱۶۶		خلافت و طرح شبکه‌ای مغز
۱۶۶		یادداشت‌برداری پیشرفته و خلاق
۱۶۷		خصوصیات یادداشت‌برداری پیشرفته
۱۶۷		الف. استفاده از کلمات کلیدی
۱۷۳		ب. به کارگیری طرح شبکه‌ای مغز
۱۷۵		نحوه استفاده از طرح شبکه‌ای مغز
۱۷۷		ج. استفاده از تکنیک تقطیع
۱۷۸		د. مشخص کردن نحوه ارتباطات بین کلمات کلیدی
۱۷۸		هـ. استفاده از اسکا هندسی و علائم ریاضی
۱۸۰		و. رنگ آمیزی
۱۸۰		توصیه‌های نهایی در یادداشت‌برداری پیشرفته
۱۸۲		الگوهای ساختمانی طرح شبکه‌ای مغز
۱۸۹		فصل یازدهم: مدیریت زمان
۱۹۰		مقدمه
۱۹۲		گام نخست: هدف‌گذاری
۱۹۳		ویژگی‌های اهداف
۱۹۶		بسط هرمی اهداف
۱۹۷		هدف‌های عینی (مربوط به یادگیری زبان انگلیسی)
۲۰۰		عرصه‌های هدف‌گذاری
۲۰۱		با این همه اهداف چه باید کرد؟
۲۰۳		گام دوم: تعیین وضع موجود
۲۰۵		گام سوم: برنامه‌ریزی
۲۰۷		اهمیت برنامه‌ریزی
۲۰۷		عملیاتی کردن اهداف
۲۰۸		فهرست اقدامات
۲۰۹		اولویت‌بندی اقدامات
۲۱۰		زمان‌بندی اقدامات
۲۱۲		تدوین فهرست فعالیت‌های نیمسال تحصیلی
۲۱۵		تدوین فهرست فعالیت‌های هفتگی
۲۱۸		تدوین فهرست فعالیت‌های روزانه
۲۱۹		چند توصیه برای برنامه‌ریزی بهتر

۲۲۰	گام چهارم. اجرای برنامه
۲۲۱	غلبه بر تنبلی
۲۲۳	افزایش بازدهی
۲۲۵	صرفه‌جویی در وقت
۲۲۶	اجتناب از راه‌زنان وقت
۲۲۷	غلبه بر امور غیر مترقبه
۲۲۸	توصیای بهایی
۲۲۹	گام پنجم. رزیابی
۲۲۹	دوره‌های ارزیابی
۲۳۱	فصل دوازدهم. اضطراب امتحان
۲۳۲	مقدمه
۲۳۵	علائم اضطراب امتحان
۲۳۵	انواع اضطراب امتحان
۲۳۶	اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی
۲۳۷	علل اضطراب امتحان
۲۳۸	الف. علل فردی و شخصیتی
۲۴۲	ب. علل مرتبط با دانشگاه
۲۴۵	ج. علل خانوادگی
۲۴۷	شیوه‌های مقابله با اضطراب امتحان
۲۵۴	فهرست منابع

مقدمه

تلاش برای شناخت خود و نیز محیط از ویژگی‌های انسان کامل است و این شناخت در بستر یادگیری اتفاق می‌افتد. گمانیه معتقد است یادگیری تغییر در توانمندی‌ها است؛ یعنی تغییر در مهارت‌ها یا سبک‌های یادگیری لازم برای انجام هر کاری می‌باشد (براتی‌علویجه، ۱۳۸۳). یکی از روش‌های رایج یادگیری، «مطالعه» است. «میزان مطالعه و گرایش به آن از مهم‌ترین شاخص‌های رشد و توسعه است. به سبک و در بسیاری از همایش‌های خود، توسعه را مرهون گسترش مطالعه، نشر کتاب و برنامه‌ریزی آموزشی می‌داند (شعبانی و فاضل، ۱۳۸۱). عادت به مطالعه صحیح یک امر اجتناب‌ناپذیری است؛ یعنی به همان صورت که افراد خواندن و نوشتن را یاد می‌گیرند، می‌توانند شیوه‌های دقیق مطالعه را نیز فرا گیرند. بنابراین، پرداختن به مطالعه و ابعاد آن از زوایای مختلف بررسی می‌شود.

یکی از عرصه‌هایی که امکان پرداختن به مطالعه فراهم است، نظام آموزشی است. در نظام آموزشی کارآمد، عامل اصلی موفقیت و دستیابی دانشجویان به مطالعه مفید را می‌توان در علاقه به مطالعه، آگاهی از شیوه‌های مطالعه، و نیز آگاهی از روش‌های غنی‌بخش مطالعه دانست. در یک نگاه، مطالعه به مطالعه درسی (کلاسیک یا تحصیلی) و مطالعه غیر درسی (آزاد) تقسیم می‌شود؛ مطالعه درسی «زیر بنای مطالعات علمی و حرفه‌ای می‌باشد و به طور غیرمستقیم بر علاقه‌مندی به مطالعه آزاد نیز تأثیر می‌گذارد» (شعبانی و فاضل، ۱۳۸۱). در مطالعه آزاد، افراد بر اساس علاقه و احساس به مطالعه مطالب غیردرسی در حوزه‌های مختلف می‌پردازد. بنابراین، دانستن شیوه‌های صحیح مطالعه توسط دانشجویان به افزایش علاقه به تحصیل و شناخت عمیق نسبت به زندگی حرفه‌ای، تحصیلی و فردی کمک می‌نماید. اما نظام آموزشی زمانی

می‌تواند مدعی باشد که دانشجویان توانمند پرورش داده است که همزمان این دو نوع مطالعه را در بین دانشجویان به شکل مؤثر پرورش و ارتقاء دهد. در برخی رشته‌ها مانند کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، علوم تغذیه و نظایر آن در دانشگاه‌های علوم پزشکی و حتی در دانشگاه‌های تابع وزارت علوم، تحقیقات و فناوری واحد درسی به نام «شیوه‌های مطالعه و یادگیری» وجود دارد. جهت ارتقاء سطح کیفی ارائه این درس، لازم است به دو بعد به شکل جدی پرداخته شود: در ابتدا، لازم است اساتید توانمند و روزآمد عهده‌دار تدریس این درس باشند و دوم، اینکه کتاب‌های درسی غنی جهت آموزش صحیح شیوه‌های مطالعه و یادگیری تهیه و تدوین شود. در خصوص کتاب‌های مرتبط با این حوزه چندین اثر تدوین شده است، اما اثری که بتواند به زبان ساده و کاربردی جنبه‌های مختلف مرتبط با یادگیری و مطالعه مانند عوامل مؤثر بر یادگیری، راهبردهای مطالعه، مدیریت زمان، یادداشت‌برداری و غیره را برای دانشجویان کارشناسی تبیین نماید کم وجود دارد. این اثر بر اصل ارائه مطلب به زبان ساده و نیز کاربردی بودن محتوا و بر اساس دانش و تجربه نویسنده برای دانشجویان مقطع کارشناسی نگاشته شده است. علاوه بر دانشجویان، درمان، اساتید، کتابداران و اطلاع‌رسانان و نیز سایر علاقه‌مندان با توجه به نیاز می‌توانند از آن استفاده نمایند.

در پایان لازم می‌دانم از زحمات استاد فرهیخته، کتاب آقای دکتر محمدرضا سلیمانی در تدوین این اثر و نیز تدریس بیش از یک دهه درس «شیوه‌های مطالعه و یادگیری» برای رشته‌های مختلف تحصیلی تقدیر و تشکر نمایم.

دکتر حسن اشرفی ریزی

عضو هیأت علمی گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

هشتم محرم ۱۳۹۵

منابع

۱. براتی علویجه، حسینعلی (۱۳۸۳). روانشناسی مطالعه. اصفهان: انتشارات پیام علوی.
۲. شعبانی، احمد؛ فاضل، مرتضی (۱۳۸۱). مطالعه غیردرسی دانش‌آموزان دوره متوسطه و شناسایی عوامل مؤثر بر آن از نظر دانش‌آموزان شهرضا. فصلنامه کتاب، ۱۳ (۲): ۴۷-۵۵.

پیشگفتار

بدون سکه داشتن مطالعه مفید و شریخش از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی دانشجویان به شمار می‌آید. برای داشتن مطالعه مفید و مؤثر، علاوه بر محتوای آموزشی و آنچه خوانده می‌شود، چگونه خواندن نیز اهمیت نقش غیرقابل انکاری دارد. با وجود این، متأسفانه بسیاری از دانشجویان به ندرت از مهارت‌های مطالعه صحیح برخوردار می‌باشند. آنچه امروزه در دانشگاه‌ها شاهد آن هستیم، تأکید بیش از حد روی محتوای آموزشی و غفلت از آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه و خواندن است. به عبارت دیگر، اساتید و مدرسان، به ندرت روشی منطقی برای مطالعه ارائه می‌دهند و معمولاً این کار را به عهده خود دانشجویان می‌گذارند. به همین دلیل، اکثر دانشجویان را بعد از اتمام دوره تحصیلی، دقیقاً نمی‌دانند که چه انتظاری از آنان می‌رود. انتقال از دبیرستان به دانشگاه به معنای آن است که فرد مسئولیت یادگیری خود را خود به عهده گرفته‌است و به عنوان یک دانشجو، اکنون در قبال این که چه چیزی را در چه زمانی و چگونه مطالعه می‌کند، مسؤول می‌باشد.

نتیجه چنین غفلتی آن است که بسیاری از دانشجویان، با وجود استعداد فراوان و تلاش‌های بسیار زیادی که انجام می‌دهند، به دلیل عدم آشنایی با شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری، نتیجه لازم را نگرفته و به اهداف تحصیلی و شغلی خود نمی‌رسند. در بسیاری از دانشگاه‌ها، اساتید به دلیل مشغله فراوان، نظارت اندکی بر فرایند مطالعه و یادگیری دانشجویان دارند. از این رو، برای دستیابی به بهترین نتیجه، لازم است دانشجویان بیاموزند که چگونه وقت خود را به مؤثرترین شکل ممکن تنظیم کنند. دانشجو بودن، مستلزم آن

است که فرد مسئولیت سازماندهی برنامه‌های خود را بپذیرد و بیاموزد که چگونه با استقلال بیشتری، هم از جنبه نحوه انجام وظایف و تکالیف آموزشی و هم از جنبه رهیافت خود به موضوع مورد نظرش، مطالعه کند.

بر همین اساس، در دوره کارشناسی برخی از رشته‌های تحصیلی، دو واحد درسی تحت عنوان «روش‌های مطالعه و یادگیری»، گنجانیده شده است. کتاب حاضر، بر اساس سرفصل این درس و پاسخ‌گویی به نیاز این دانشجویان تدوین شده است. علیرغم انتشار کتاب‌های زیاد در حوزه مطالعه و یادگیری، متأسفانه تاکنون کتابی که به صورت جامع و در عین حال ساده و کاربردی تدوین شده باشد یافتن نشده است که بتواند به نیازهای این دانشجویان پاسخ دهد.

کتاب حاضر، نتیجه تجربه بیش از یک دهه تدریس این درس در دانشگاه‌ها و رشته‌های مختلف تحصیلی است. یادگیری و عوامل مؤثر بر آن، حافظه، دلایل فراموشی، مدیریت زمان، آسیب‌های امتحان، شیوه‌های یادداشت‌برداری پیشرفته، و اضطراب امتحان از مهم‌ترین مباحثی است که در این کتاب به صورت کاملاً ساده و کاربردی به آنها پرداخته شده است.

در خاتمه لازم است از تمامی عزیزانی که به شکل‌های مختلف بنده را در تدوین این اثر یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم. از همکار فرهیخته‌ام، جناب آقای دکتر حسن اشرفی‌ریزی هم به دلیل نگارش مقدمه کتاب و هم ارائه رهنمودهای اثربخش قدردانی می‌نمایم، از همسر عزیزم که پا به پای من در به نتیجه رسیدن کار حمل زحمات فراوانی شد، سپاسگزارم. همچنین از زحمات خانم‌ها الهام کوهکن و سمیه علائی و نیز دوست عزیزم جناب آقای ایمان معتمدی صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر محمدرضا سلیمانی

پاییز ۱۳۹۵