



مهارت‌های تحصیلی

د. مدرسه و دانشگاه

مؤلف:

دکتر سعید قره‌عالمی



۱۳۹۸

سرشناسه	:	قره‌آغاچی، سعید، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های تحصیلی در مدرسه و دانشگاه/مؤلف سعید قره‌آغاچی.
مشخصات نشر	:	تبریز: هنر اول، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	978-600-7460-76-4
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	Academic skills at school and university
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	مطالعه و فراگیری
موضوع	:	Study skills
موضوع	:	پیشرفت تحصیلی
موضوع	:	Promotion school
رده‌بندی کنگره	:	LB۱۰۴۹/م۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۱/۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۳۹۰۶

تبریز: صندوق پستی ۱۴۶۸-۱۵، تان: ۰۹۱۴۳۰۱۴۱۵۷ honarpub@yahoo.com



مهارت‌های تحصیلی در مدرسه و دانشگاه

مؤلف: دکتر سعید قره‌آغاچی

ناشر: هنر اول

طرح روی جلد: فرشاد متکمی آزاد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری/ ۲۳۶ صفحه

بهاء: ۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7460-76-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۰-۷۶-۴

پیشگفتار

اهمیت تحصیل و یادگیری در جوامع مختلف به‌طور روزافزونی در حال افزایش است و امروزه آموزش مادام‌العمر و مداوم در سطح کلان و فردی مورد توجه قرار گرفته است. اکثر والدین و دانش‌آموزان سال‌هایی را که در مدرسه و دانشگاه حضور می‌یابند به‌عنوان سرمایه‌گذاری برای آینده‌ی شخصی و شغلی بهتر تلقی می‌کنند.

فعالیت‌های تحصیلی زمانی به بازده مطلوب منجر می‌شوند که فراگیر از روش‌های مؤثر برای حصول به یادگیری استفاده نماید. اغلب این روش‌ها را می‌توان در رده‌ی مهارت‌های تحصیلی گنجانده. همانند همه‌ی مهارت‌های دیگر، مهارت‌های تحصیلی نیز آموختنی هستند.

با توجه به گستره‌ی متنوع موضوعات، حوزه‌ها و عوامل مربوط به یادگیری، مهارت‌های تحصیلی نیز دامنه‌ی وسیعی دارند. با این وجود بیش‌تر کتاب‌هایی که در این زمینه نگاشته شده‌اند فقط به برخی از مهارت‌ها همچون مطالعه، یادداشت‌برداری و مدیریت زمان اشاره نموده‌اند.

کتاب حاضر تلاش نمود از این مباحث محدودتر برآید و مهارت‌های بیش‌تری را که فراگیران در مدرسه و دانشگاه به آن‌ها نیاز دارند تحت شمول قرار دهد. علاوه بر ویژگی گستردگی موضوعات که در قالب ۲۶ فصل ارائه شده‌اند، کتاب به جنبه‌ی کاربردی و تعاملی نیز توجه داشته است. در هر بحث برای افزایش توجه و تمرکز به موضوع، سؤالاتی طرح گردیده و خودارزیابی‌هایی به‌منظور اندازه‌گیری جنبه‌های مختلف مهارت موردنظر تدوین شده است.

مخاطبان اصلی این کتاب، دانش‌آموزان دوره متوسطه و دانشجویان دانشگاه هستند؛ با این حال همه‌ی کسانی که می‌خواهند قابلیت‌های یادگیری خود را افزایش دهند می‌توانند از محتوای کتاب استفاده نمایند. کتاب جنبه‌ی خودآموز دارد و با این وجود ممکن است به‌عنوان یک منبع آموزشی در فعالیت‌های فوق‌برنامه یا مشاوره‌ی تحصیلی نیز به کار گرفته شود.

کتاب حاضر عاری از نقص و خطا نیست؛ بنابراین از تمام خوانندگان، دانش‌آموزان، دانشجویان و صاحب‌نظران خواهشمند است نظرات خود را با نویسنده در میان گذارند تا نسبت به اصلاح و تکمیل محتوای کتاب در چاپ‌های بعدی اقدام شود.

در پایان لازم است انتم از زحمات جناب آقای حبیب حاجی‌زاده مدیر محترم نشر هنر اول تسکین و قدردانی نمایم.

با آرزوی موفقیت

سعید قره‌آغاچی

فهرست مطالب

- ۱) اهمیت یادگیری و تحصیل ۷
- ۲) انگیزش یادگیری ۱۴
- ۳) یادگیری عمیق و سطحی ۱۸
- ۴) یادگیری و انتقال ۲۴
- ۵) سبک‌های یادگیری ۳۳
- ۶) مدیریت زمان ۴۱
- ۷) خودتنظیمی یادگیری ۴۹
- ۸) مقابله با تعلل‌ورزی ۶۱
- ۹) روش‌های مطالعه ۶۷
- ۱۰) بهبود حافظه ۷۳
- ۱۱) روش‌های بهبود تمرکز ۸۲
- ۱۲) گوش دادن فعال ۹۰
- ۱۳) یادداشت‌برداری ۹۵
- ۱۴) تفکر خلاق ۱۰۶
- ۱۵) تفکر انتقادی ۱۱۸
- ۱۶) حل مسئله و تصمیم‌گیری ۱۲۹
- ۱۷) استفاده از کتابخانه ۱۴۰

۱۴۶	جستجوی اطلاعات از اینترنت.....
۱۵۷	نگارش مقاله.....
۱۶۹	ارائه مطلب (کنفرانس).....
۱۷۹	یادگیری گروهی.....
۱۸۶	کمک‌خواهی.....
۱۹۴	آماده‌شدن برای امتحانات.....
۲۱۳	آزمون‌های استاندارد.....
۲۱۹	مقایسه اصل با امتحان.....
۲۲۵	زندگی در خانواده.....
۲۲۷	منابع.....
۲۲۹	فهرست اصطلاحات.....