

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های مطالعه مؤثر

زهرا کلهز، یحیی انصاری، رضا محمدرضائی
زهرا اسماعیل نیا گیوی، زاهد اصغری طایفه عملة



انتشارات ارتباطات اجتماعی - ۱۴۰۰

روش‌های مطالعه مؤثر

سرشناسه: کلهر، زهرا، ۱۳۷۳.	
عنوان و نام پدیدآور: روش‌های مطالعه مؤثر/زهرا کلهر ... [و دیگران]؛ ویراستار شاهرخ نعمتی.	
مشخصات نشر: تهران: نشر ارتباطات اجتماعی، ۱۴۰۰.	
ISBN:978-600-8437-86-4  9 786008 437864	مشخصات ظاهری: قطع وزیری - ۲۲۹ ص.
	شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۴۳۷۸۶۴
	وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مطالعه و فراگیری	
Study skills	
مطالعه و فراگیری -- جنبه‌های روان‌شناسی	
Study skills-- Psychological aspects	
شناسه افزوده: انصاری، یحیی، ۱۳۷۳. محمدرضائی، رضا، ۱۳۷۲. اسماعیل نیا گیوی، زهرا، ۱۳۷۷. اصغری طایفه عمله، زاهد، ۱۳۸۰.	
	رده بندی کنگره: LB1049
	رده بندی دیویی: ۲۷۱/۳۰۲۸۱
	شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۸۳۳۲۸

مؤلفان: زهرا کلهر، یحیی انصاری، رضا محمدرضائی

زهرا اسماعیل نیا گیوی، زاهد اصغری طایفه عمله

ناشر: ارتباطات اجتماعی / تهران

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۶۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۳۷-۸۶-۴

طراح جلد: محمدعلی رضائی شریف

ویراستار: شاهرخ نعمتی

پخش و توزیع: انتشارات ارتباطات اجتماعی و مؤسسه گنجینه علوم ۱۰۹۸؛

تهران، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، پ ۴۸۴

اردبیل، خ شریعتی، کوی اسلامی ۲، جنب اداره مخابرات، ساختمان ارک، ط ۳، واحد ۱۰

۰۹۱۲۹۲۶۵۰۷۱ و ۰۹۱۲۳۲۷۴۷۰۸ و ۰۴۵۳۳۲۵۸۳۶

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول
۱۳.....	تمرکز در مطالعه
۱۴.....	تعریف تمرکز
۱۵.....	انواع تمرکز
۱۶.....	تمرکز ساده و تمرکز دشوار
۱۷.....	تمرکز ارادی و تمرکز غیر ارادی
۱۸.....	تمرکز فوری و تمرکز طولانی
۱۹.....	فصل دوم
۱۹.....	اثرات تمرکز
۲۵.....	فصل سوم
۲۵.....	دلایل عدم تمرکز
۳۱.....	فصل چهارم
۳۱.....	مسائل روانشناختی تمرکز
۳۲.....	توجه و تمرکز
۳۳.....	تمرکز حواس ذاتی نیست
۳۴.....	تمرکز در زمان حال
۳۵.....	ورزش و تمرکز
۳۶.....	تغذیه و تمرکز
۳۹.....	فصل پنجم

۳۹.....	روش های مقابله با حواس پرتی
۴۱.....	تعریف حواس پرتی
۴۲.....	علل حواس پرتی
۴۲.....	حواس پرتی بیرونی
۴۲.....	حواس پرتی درونی
۴۳.....	روش های مقابله با حواس پرتی هنگام مطالعه:
۵۴.....	فصل ششم
۵۴.....	خیالبافی
۵۵.....	خیالبافی چیست؟
۵۶.....	خیالبافی در کلاس درس
۵۷.....	علل خیالبافی در کلاس درس
۶۵.....	فصل هفتم
۶۵.....	روش های بهبود تمرکز حواس هنگام مطالعه
۸۸.....	فصل هشتم
۸۸.....	تمرکز حواس در کلاس درس
۸۹.....	روش های بهبود تمرکز حواس در کلاس درس
۹۴.....	فصل نهم
۹۴.....	یادداشت برداری
۹۶.....	مراحل یادداشت برداری
۹۹.....	نکاتی دیگر در مورد یادداشت برداری مفید
۱۰۲.....	فصل دهم

۱۰۲	 برنامه ریزی برای مطالعه
۱۰۳	 اهمیت برنامه ریزی برای مطالعه
۱۱۲	 نکاتی دیگر در تهیه برنامه ریزی برای مطالعه
۱۱۹	 فصل یازدهم
۱۱۹	 روش هایی دیگر برای تقویت تمرکز
۱۲۰	 تمرکز یا مداد
۱۲۱	 تمرکز بر شعله شمع
۱۲۲	 دوایر متحد المركز
۱۲۳	 تمرکز بر موضوع دلخواه
۱۲۴	 مشاهده اشیاء و اجناس مغازه
۱۲۴	 شمارش اعداد
۱۲۵	 مرور وقایع روزمره
۱۲۶	 فصل دوازدهم
۱۲۶	 روش های تقویت حافظه
۱۲۷	 حافظه چیست؟
۱۲۹	 بهداشت حافظه
۱۳۰	 روش های تقویت حافظه
۱۳۵	 فصل سیزدهم
۱۳۵	 اصول مطالعه موثر
۱۳۶	 لذت مطالعه
۱۳۶	 قانون بیشترین بازده

۱۳۷	 شروع ساده
۱۳۸	 چهار اقدام برای دست به کار شدن
۱۳۹	 کار را لذت بخش کنید
۱۳۹	 از بهترین زمان روز خود استفاده کنید
۱۳۹	 ساعات مطالعه را کوتاه نگه دارید
۱۴۰	 تنوع را در نظر بگیرید
۱۴۰	 برنامه ریزی و سازمان دهی
۱۴۰	 برای مطالعه هدفی را در نظر بگیرید
۱۴۱	 برنامه انتخاب کرده را به انتها برسانید
۱۴۱	 تمام کردن دوره مطالعه
۱۴۲	 خلاصه مطالب فصل
۱۴۴	 فصل چهاردهم
۱۴۵	 توصیه اول : تدارک و آماده شدن
۱۴۶	 توصیه دوم : برداشت کلی
۱۴۷	 توصیه سوم : خواندن دقیق تر
۱۴۸	 یادداشت برداری
۱۴۹	 انواع یادداشت ها
۱۵۱	 استفاده از مطالب
۱۵۱	 خلاصه کردن یادداشت ها
۱۵۱	 کار کردن با اطلاعات
۱۵۱	 روش چند رسانه ای

مقدمه

کتاب و مطالعه از جمله موضوعاتی است که پیشینه آن به قدمت آفرینش انسان است و هیچگاه انسان از آن بی‌نیاز نبوده است. کتاب انبار علم و اندیشه بشر بوده و خواهد بود، و اقوام انسانی نیازمند استفاده از تجربیات و اندوخته‌های یکدیگرند. آدمی از راه کتاب و مطالعه با بهترین انسان‌ها دیدار و گفتگو می‌کند و از هم کلام‌شدن با آن‌ها بهره‌ها می‌برد و در دریای اندیشه‌های بزرگ مرواریدهای رخشان صید می‌کند. با عالمان، ادیبان، دانشمندان، سیاستمداران، نویسندگان، پژوهشگران و بزرگان در فنون مختلف روبرو می‌نشیند و از تجارب، نصایح و سخنان حکیمانه‌شان فایده‌ها می‌برد. آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند به‌یاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری (learning) مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورد داشته‌باشید که می‌گویند: همه کتاب‌ها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند.