

اصولی ساده برای موفقیت تحصیلی

(۲۰۰ اصل کاربردی برای موفقیت تحصیلی)



الکسی لاج / سیما فلاح - لیلا عیسی نیا

اصولی ساده برای موفقیت تحصیلی



نشر افق دور - شمیم

Luch, Alex

لاچ. الکس

اصولی ساده برای موفقیت تحصیلی (۲۰۰ اصل کاربردی برای موفقیت تحصیلی) الکس

لاچ. هلن اتمان؛ مترجم: سیما فلاح. لیلا عیسی نیا.

تهران: افق دور. شمیم. ۱۳۹۰.

ص. ۲۷۶

simple principles to excel at school

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیلد.

موضوع: موفقیت تحصیلی - مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی

۱۳۹۰

LB ۱۰۴۹/الف ۲۱

۳۷۱/۳۰۲۸۱

۲۵۴۴۲۷

شماره کتابخانه ملی ایران



نویسنده: الکس لاچ

انتشارات: افق دور - شمیم

بیراز: ۲۰۰۰ نسخه

ترجمه: مینا صالحی

ناشر امور فنی: محسن باطنی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-6588-10-3

۲۲۷۳۶۲۰۴ ۲۲۷۲۹۶۱۲

۰۹۱۲۱۹۲۱۴۱۹ ۶۶۴۰۵۶۸۹

۶۶۴۰۵۶۸۹

۶۶۴۰۵۶۸۹

فروشگاه شماره ۱: تجریش میدان قدس اول خیابان دربند پلاک ۲۷

فروشگاه شماره ۲: میدان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین پلاک ۲۹۲

دفتر مرکزی: میدان انقلاب خیابان جمالزاده شمالی خیابان زند پلاک ۶ واحد ۶

۰۹۸۵۱۹۴۳۶۸ ۶۶۹۳۳۰۴۵ ۶۶۹۱۵۹۱۸

www.ofoghedoor.com
info@ofoghedoor.com

انتشارات افق دور

۱۳۹۰

مقدمه

در دهه‌های گذشته موفقیت تحصیلی فقط مختص افرادی از طبقه‌ی اشراف بود که می‌خواستند متخصص شوند. برای تحصیل بانوان خانه‌دار یا مردانی که در مقاطع متوسطه یا پایین‌تر درس می‌خواندند و قصد ترک تحصیل و ورود به دنیای تجارت را داشتند ضرورتی دیده نمی‌شد. ولی در قرن بیست و یکم نه تنها پیشرفت تحصیلی امری حیاتی است، بلکه برای رسیدن به موفقیت در دنیای رقابت کنونی ضروری نیز می‌باشد. در کتاب اصولی ساده برای موفقیت تحصیلی برای شما بازگو می‌شود تا توسط آن بر انجام تکالیف درسی خود تسلط یابید و وارد دانشگاهی عالی شوید و با این کار زیربنای زندگی موفق‌تری را برای خود پایه‌ریزی کنید.



اکثر افراد معتقدند که به دلیل استعداد، توانایی‌های طبیعی و حتی مسائل رفتاری پیشرفت تحصیلی محدودی دارند. هر دانش‌آموزی با استفاده از اصول ساده‌ای که در این کتاب ارائه شده می‌تواند به موفقیت تحصیلی دست یابد. این کتاب عادات و نگرش‌هایی را به شما می‌آموزد تا با کمک آن توانایی‌های خود را برای آموختن، خواندن، نوشتن و گرفتن نمرات بالا، منظم بودن، انجام وظایف، کاهش اضطراب، به‌دست آوردن عادت‌های سالم برای یادگیری، تعیین اهداف صحیح آموزشی و ورود به دانشگاه تقویت کنید. بدون شک اتخاذ چنین عاداتی موفقیت تحصیلی شما را تضمین کرده و موفقیت به‌وسیله‌ی این یافته‌های جدید شما را متحیر خواهد ساخت. آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که برای استاد دانشگاه شدن به اندازه‌ی کافی باهوش نیستید؟ اکنون با توجه به نکات ارائه شده در این کتاب زمان آن رسیده که در این مورد تجدیدنظر کنید. آیا حرفه‌ی پزشکی یکی از رؤیاهای شماست؟ شما قدرت دستیابی به این اهداف را دارید و با پیروی از این اصول اندیشمندانه می‌توانید به اهداف‌تان دست یابید.



چه مسائلی در این کتاب ارائه شده است؟

به‌طور کل هدف از نگارش این کتاب آن است که شما به دانش‌آموزی نمونه تبدیل شوید. در نگاهی دقیق‌تر این کتاب، جهت شناخت و بیشتر ارزش قائل شدن برای یادگیری و عاداتی است که می‌توانند در رسیدن به این قالب‌های ذهنی مفید باشند. در این کتاب به یادگیری مهارت‌های جدید از جمله یادداشت‌برداری، مشارکت گروهی در کلاس، مطالعه‌ی دقیق، نوشتن مقالات مبتنی بر تحقیقات وسیع و مطالعه برای آزمون‌ها پرداخته شده است. همچنین اطلاعاتی در زمینه‌ی عادات صحیح از قبیل تغذیه‌ی مناسب، ورزش، خواب کافی و زندگی اجتماعی سالم ارائه شده تا به‌وسیله‌ی آنها موفقیت دانش‌آموزان به حداکثر برسد. در نهایت این کتاب با هدف به حداکثر رساندن قدرت مغز، اعتمادبه‌نفس، توانایی ذهنی و شرایط محیطی برای رسیدن به رضایت خاطر بیشتر، کارایی بالاتر و موفقیت تحصیلی بیشتر نوشته شده است. از این کتاب به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به موفقیت تحصیلی که همیشه آرزوی‌تان بوده است استفاده کنید.

لازم است بدانید که عملکرد شما در مدرسه همیشه با فراز و نشیب‌هایی همراه خواهد بود. نمی‌توان انتظار داشت که در هر امتحانی قبول شد و بالاترین نمره را به دست آورد. یکی از رموز دانش‌آموز موفق، تحمل شکست و صوری در برابر توانایی‌های یادگیری خویش است. از فشار بیش از حد به خود پرهیزید و در عین حال دقت نمایید تا جایی که در توانتان است کوشش کنید و هر روز چیز جدیدی بیاموزید.

در این کتاب به شما راه‌هایی برای موفقیت تحصیلی بیشتر ارائه می‌گردد. قبل از شروع لازم است در مورد چیزهایی که نمی‌توانید در خود تغییر دهید فکر کنید و در هنگام برنامه‌ریزی به آنها دقت نمایید. برای مثال نباید این واقعیت را نادیده بگیرید که زبانی بیگانه را نمی‌توانید به صورت خودبخود بیاموزید، اما زمانی را که صرف یادگیری زبانی خارجی مثلاً زبان فرانسه می‌کنید در کنترل شماست و می‌توانید بعد از اتمام ساعت کلاس اشکالات خود را با معلم‌تان در میان بگذارید یا اینکه معلم خصوصی بگیرید. با استفاده از این کتاب می‌توانید بفهمید که برای یادگیری مسائلی که تاکنون برای شما مشکل بوده‌اند باید چه کارهایی انجام دهید.

این کتاب به تأثیر تفکر مثبت و شیوه‌ی زندگی سالم در سراسر موفقیت تحصیلی شما تأکید می‌کند. اصول متعدد ارائه شده در کتاب شما را از رفتارهای مخرب، نادرست و بی‌حاصلی که در توانایی‌تان برای یادگیری و تمرکز اختلال ایجاد می‌کنند دور می‌سازد. همچنین کتاب شامل اصولی است که به شما کمک می‌کند تا نگرش خود را نسبت به استعداد و توانایی طبیعی خود برای موفقیت تحصیلی تغییر دهید. در آخر اینکه در اصول این کتاب توصیه‌هایی برای اتخاذ عادات اجتماعی، جسمی و غذایی ارائه می‌شوند که موفقیت تحصیلی شما را آسان‌تر می‌سازند.

چه کسانی باید این کتاب را مطالعه کنند؟

این کتاب مخصوص دانش‌آموزانی است که می‌خواهند:

- روش‌هایی برای ایجاد نظم و ترتیب بیاموزند.
- محیطی ایجاد کنند که آسان‌تر یاد بگیرند
- با استفاده‌ی بهینه از روش‌های مرور کردن دروس ساعت مطالعه را

کاهش دهند.

● دقیق درس بخوانند.

● مهارت یادداشت‌برداری خود را افزایش دهند.

● در هر درس حداقل یک نمره پیشرفت نمایند.

● مقاله‌ای بنویسند که پنج پاراگراف مفید داشته باشد.

● مهارت‌های تحقیق را بیاموزند.

● در امتحانات استرس را دور کنند.

● نقاط قوت تحصیلی خود را تشخیص داده و از آن بهره بگیرند.

● ضعف‌های تحصیلی خود را تشخیص داده و آنها را رفع نمایند.

● عادات سالم غذایی، اجتماعی و جسمانی که در یادگیری آنها تأثیر مثبتی دارند را بشناسند.

● اضطراب خود را در مورد مسائل مربوط به تحصیل کاهش دهند.

● یاد بگیرند که چگونه با تحریک‌های هم‌سن و سالان خود برخورد کنند.

● اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تحصیلی خود را بشناسند.

● بیاموزند که هنگام درجا زدن چگونه به خود کمک نمایند.

● شانس ورود به دانشگاه را برای خود افزایش دهند.

● والدین را در امور تحصیلی خود شرکت دهند.

در آخر اینکه، این کتاب مخصوص کسانی است که قصد دارند از اصولی که مناسب آنهاست استفاده کنند و نکاتی بیابند که الهامبخش آنها در رسیدن به این هدف باشد که دانش آموز موفق تری گردند.

چرا باید این کتاب را مطالعه کرد؟

از آنجایی که موفقیت تحصیلی یکی از بزرگترین گام‌هایی است که می‌توانید در جهت ارتقای زندگی کنونی و آینده‌ی خود بردارید باید این کتاب را مطالعه نمایید. حتی اگر تصور می‌کنید که قبلاً هم دانش آموز خوبی بوده‌اید در این اصول نکات مفیدی برای تان وجود خواهد داشت؛ به‌طور مثال نکات درسی که به آن فکر نکرده‌اید، یا واقعیتی در مورد پذیرش در دانشگاه که می‌تواند برای تان مفید باشد. همچنین یکی دیگر از دلایل مطالعه‌ی این کتاب، دقت به کار رفته در ارائه‌ی اصولی ساده است. به‌طور خلاصه اگر مایلید

که اکثر مطالب درسی را بفهمید و آینده‌ی درخشانی را برای خود رقم بزنید
باید این کتاب را مطالعه کنید.

در اینجا سؤالاتی ارائه شده که با پاسخ به آنها می‌توانید از فواید این کتاب
اطمینان حاصل نمایید:

- آیا برای تمرکز با مشکل روبه‌رو هستید؟
- آیا در درک مطالب ارائه شده توسط معلم با مشکل مواجه هستید؟
- آیا به خاطر سپردن مطالب و به کارگیری آنچه آموخته‌اید، برای تان دشوار
است؟

- آیا مهارت‌های نگارشی شما جای پیشرفت دارد؟
- آیا مطلب خاصی وجود دارد که از آن گریزان باشید؟
- آیا حضور در کلاس برای تان ناخوشایند است؟
- آیا اغلب اوقات در کلاس احساس خستگی می‌کنید؟
- آیا از مدرسه رفتن متنفرید؟
- آیا تحریک هم‌کلاسی‌ها برای شما دردسرساز شده است؟
- آیا دائماً دیر به مدرسه می‌رسید و فرد نامنظمی هستید؟

- آیا به سختی می‌توانید خود را قانع کنید که باید درس بخوانید؟
- آیا فضای آموزشی آموختن را برای تان آسان کرده؟
- آیا رژیم غذایی و ورزش در توان یادگیری شما اختلال ایجاد کرده‌اند؟
- آیا نمی‌دانید در آینده می‌خواهید چه شغلی داشته باشید؟
- آیا نگرانید که شاید نتوانید در رشته‌ی مورد علاقه‌ی خود در دانشگاه پذیرفته شوید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سوالات فوق مثبت است، مطمئن باشید که این کتاب برای تان مفید خواهد بود. البته این موارد تنها تعداد اندکی از مطالبی است که در این کتاب ارائه می‌شوند. اصول ارائه شده بر مبنای تحقیقات، نقل‌قول‌ها و اطلاعات آماری به‌دست آمده و از منابع معتبر جمع‌آوری شده‌اند. با توجه به قطع و اندازه‌ی کتاب می‌توانید به راحتی آن را با خود حمل نمایید تا در طول روز از نکات ارائه شده در آن استفاده کنید. هرگاه برای تغییر و تقویت عملکرد آموزشی خود آمادگی داشتید، یعنی زمان آن رسیده که این کتاب را بخوانید.

چرا دانش آموز ممتاز بودن کار دشواری است؟

دانش آموز موفق بودن یکی از چالش‌هایی است که هر روز بیشتر از قبل در مدارس شاهد آن هستیم. مدارس پرجمعیت و کم‌سرمایه، منجر به روابط متقابل ناکافی در بین دانش‌آموزان، معلمان و فقدان تجهیزات آموزشی مناسب شده‌اند. در حقیقت در برخی مناطق نسبت دانش‌آموزان به معلمان آن‌قدر نامتناسب است که در هر کلاس چهل دانش‌آموز وجود دارد، در نتیجه در چنین فضایی رقابت با سر و نه دانش‌آموز دیگر برای جلب نظر معلم کار دشواری است و احتمالاً تک‌تک دانش‌آموزان در این کار موفق نمی‌شوند. بنابراین شاگردان خود باید مهارت‌های تحصیلی قدرتمندی به دست آورند، زیرا نمی‌توانند صرفاً به معلم خود اتکا کنند. دلیل دیگر، بی‌علاقگی دانش‌آموزان است که موفقیت آن‌ها را دچار چالش می‌کند. با توجه به نتایج تحقیقات طاقت‌فرسا و گسترده‌ای که در سال ۲۰۰۷ در مورد بیش از ۸۱۰۰۰ دانش‌آموز صورت گرفت، اکثر قریب به اتفاق دانش‌آموزان در طول کلاس احساس خستگی می‌کنند، زیرا به مطالب درسی ارائه شده علاقه‌ای ندارند یا