

مهارت های مطالعه

سرشناسه	میردریگوند، فضل اله، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت های مطالعه / مولفان فضل اله میردریگوند، محمود رجبی؛ موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان.
مشخصات نشر	تهران: کتاب ابرار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۱ص. ۱۹x۹/۵+، ۱۳۶۲-م.
شابک	978-600-7790-06-9: ۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده	رجبی، محمود، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان
ردیف بندبند	۱۳۹۵م ۸۵۵/م / LB1۰۴۹
بندی دیویی	۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره ثبت کتاب	۴۱۹۵۳۴۵

نام کتاب:	مهارت های مطالعه
مؤلفان:	محمود رجبی [دانشجوی دکتری روانشناسی] دکتر فضل اله میردریگوند [استادیار دانشگاه لرستان]
ناشر:	کتاب ابرار
ویراستار:	مطهره مرادیگی
صفحه آرا:	حمید رمضانعلی
طراح جلد:	گروه طراحان ۴ میخ
نوبت و تاریخ چاپ:	اول / ۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۴۰۰۰۰ ریال
شماره تلفن:	۰۲۱۸۸۹۷۳۱۵۸ و ۰۲۱۶۶۱۵۷۳۳۸
فروشگاه اینترنتی:	www.hypersian.com



موسسه فرهنگی هنری
سیب سرخ نیکان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹-۰۰۶-۹



۷۸۶۰۰۷ ۷۹۰۰۶۹

۹	خشت اول
۱۱	مقدمه
۱۳	مدیریت زمان فصل ۱
۲۵	امادگی معنوی برای یادگیری فصل ۲
۲۹	مطالعه و سبک یادگی فصل ۳
۳۵	تقویت حافظه فصل ۴
۴۳	انگیزش و یادگیری فصل ۵
۵۱	شناخت سبک یادگیری مطالعه فصل ۶
۵۷	انواع روش های مطالعه فصل ۷
۸۵	مهارت نوشتن فصل ۸
۹۷	مهارت های مربوط به امتحانات و آزمون ها فصل ۹
۱۰۹	غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی فصل ۱۰
۱۲۱	منابع

خشت اول

در هر مرحله از زندگی، آدمی دنیاهای متفاوتی را سپری می کند که پر از اتفاقات، هیجانات، تغییرات و تأثیرات گسترده و خاص است و گاه تأثیرات آن تا انتهای زندگی مانا می شود. دانشگاه نیز مرحله ای از زندگی است که بنا به اهمیتش تغییری شگرف در پی خواهد داشت و به مراتب تأثیرات بیشتری از دیگر روزهای زندگی آدمی باقی می گذارد. آگاهی و توجه بیشتر به خود و محیط و آموختن، یاریگر حل مسائل و سرعت بخش مسیر رسیدن به اهدافی است که در این وهله در نظر گرفته شده است.

از بجا که برگ درختان سبز هر ورقش دفتری است؛ تجارب و آگاهی بخشیدن به خویش و در پی آن دنیای درون و بیرون؛ کلمات را در دره جمع کرده ایم و در قاب کتاب پیشکش حضور کرده ایم.

باشد که بماند برای روزهای پس رو.

مقدمه

یکی از مشکلات دانش‌آموزان و دانشجویان، ضعف در مهارت‌های مطالعه و کاهش قدرت یادگیری است؛ مخصوصاً در این دوران، عصر اطلاعات، آموزش مهارت‌های مطالعه و یادگیری می‌تواند نقش مؤثری در افزایش و عمق اطلاعات و آگاهی‌های ما داشته باشد. افراد، بعضی مواقع علی‌رغم صرف زمان طولانی برای مطالعه و امتحانات، نتیجه‌ی مطلوبی نمی‌گیرند؛ افرادی می‌توانند در تحصیل موفق شوند که علاوه بر زمان مناسب، مهارت‌های لازم برای مطالعه و یادگیری را نیز فرا بگیرند.

هدف از این کتاب، بهبود روش‌ها، بر اثر یادگیری می‌توانند تغییر کنند. برای بهره‌برداری و مطالعه و افزایش درک مطالب، لازم است شیوه‌ها، فنون، مهارت‌های مطالعه در مدارس و دانشگاه‌ها آموزش داده شود.

هدف این کتاب کمک به دانش‌آموزان و بالاحص دانشجویان در کسب مهارت‌های لازم برای موفقیت در یادگیری و مطالعه است. این اثر مشتمل بر ده فصل و شامل موضوعات زیر است:

مدیریت زمان، آمادگی معنوی برای یادگیری، مطالعه و سبک زندگی، تقویت حافظه، انگیزش و یادگیری، شناخت سبک یادگیری مطالعه، انواع روش‌های مطالعه، روش‌های یادداشت‌برداری، مهارت‌های مربوط به امتحانات و آزمون‌ها، و غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی.

امید که این نوشتار بتواند حرکتی در جهت رسیدن به اهداف، موفقیت‌ها، و تغییرات مثبت در زندگی شما باشد.

محمود رجبی - دکتر فضل‌الله میردریگوندی