

روش‌های یادگیری و مطالعه

(کار بست یادگیری برای دانش آموزان نسل نو)

نویسنده

گیتی نیک بخش



سرشناسه : نیک‌بخش، گیتی، ۱۳۴۵
 عنوان و نام پدیدآور : روش‌های یادگیری و مطالعه: کاربست یادگیری برای
 دانش‌آموزان نسل نو / نویسنده گیتی نیک‌بخش
 مشخصات نشر : تهران: لیمیا، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری : ۲۰۱ ص: نمودار: ۱۴×۲۱ سم
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۸۶۷-۶-۷-۶
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 عنوان دیگر : کاربست یادگیری برای دانش‌آموزان نسل نو
 موضوع : مطالعه و فراگیری
 موضوع : مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی
 رده‌بندی کنگره : LB ۱۰۴۹ ن ۹۹ ۱۳۹۳
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۲۸۱/۳۷۱ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۳۳۲۴۶


 گیتی نیک‌بخش

روش‌های یادگیری و مطالعه

(کار بست یادگیری برای دانش‌آموزان نسل نو)

نویسنده: گیتی نیک‌بخش

ناشر: لیمیا

صفحه‌آرایی: منیژه فاتحی

۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: سفیر قلم

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۸۶۷-۶-۷-۶

Email: Limiabook@Gmial.com

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۵.....	پیشگفتار
۱۷.....	فصل اول: توانایی یادداشت برداری
۱۸.....	شنوندگان قوی و شنوندگان ضعیف
۲۱.....	مرحله اول: کسب آمادگی
۲۲.....	مرحله دوم: نوشتن
۲۲.....	مرحله سوم: ویراستاری
۲۳.....	مرحله چهارم: پرسیدن سوال
۲۶.....	مرحله پنجم: آزمون خود
۲۹.....	فصل دوم: توانایی خواندن برای درک معنی
۲۹.....	خواندن چیست؟
۳۱.....	خواندن برای کسب اطلاعات
۳۱.....	سرعت خواندن
۳۲.....	پاراگراف
۳۴.....	بهبود بخشیدن به مرکز حواس
۳۵.....	عناصر کمک دیداری
۳۵.....	خواندن نمودار
۳۵.....	الف) نمودارهای خطی
۳۶.....	ب) نمودار ستونی

۳۷.....	پ) نمودار دایره‌ای.....
۳۸.....	خواندن جدول‌ها.....
۳۸.....	خواندن شکل.....
۳۹.....	فلو چارت.....
۴۰.....	مشاهده عکس‌ها و تصاویر.....
۴۱.....	فصل سوم: توانایی مطالعه و بررسی کتاب‌های درسی.....
۴۴.....	مطالعه یک فصل از کتاب.....
۴۶.....	مرحله اول: مرور مقدماتی.....
۴۸.....	مرحله دوم: خواندن و علامت زدن.....
۵۱.....	مرحله سوم: مرور کردن به وسیله از حفظ گفتن.....
۵۳.....	روش جایگزین: استفاده کردن از خلاصه نویسی.....
۵۳.....	شعر خوانی.....
۵۴.....	خواندن علوم اجتماعی.....
۵۴.....	یاد گرفتن ریاضی.....
۵۷.....	مطالعه علوم.....
۶۱.....	فصل چهارم: توانایی کلمات.....
۶۲.....	نحوه استفاده کردن از فرهنگ لغات (لغت نامه).....
۶۴.....	یادگیری اصطلاحات واژگانی.....
۶۵.....	استفاده از فلاش کارت.....
۶۶.....	استفاده از پشت کاغذ.....
۶۷.....	تهیه فرهنگ تخصصی.....
۶۹.....	فصل پنجم: توانایی خود آگاهی self-knowledge.....
۷۰.....	زمان اوج.....
۷۲.....	سبک‌های یادگیری.....
۷۴.....	الف: کسب اطلاعات به وسیله دیدن.....

۷۴.....	ب: کسب اطلاعات به وسیله شنیدن
۷۵.....	پ: کسب اطلاعات به وسیله فعالیت های حرکتی
۷۶.....	یادگیرندگان بینایی محور
۷۷.....	یادگیرندگان شنوایی محور
۷۷.....	یادگیرندگان حرکتی محور
۷۸.....	تکمیل سبک یادگیری
۷۸.....	انگیزش motivation
۸۰.....	انگیزش و منبع کنترل
۸۲.....	منبع کنترل
۸۲.....	افراد معتقد به کنترل داخلی
۸۲.....	افراد معتقد به کنترل خارجی
۸۳.....	خود گوئی مثبت و تصویر سازی به عنوان برانگیزاننده
۸۵.....	تیپ های شخصیتی
۸۶.....	درون گرایی و برون گرایی
۸۸.....	حسی و شهودی
۸۹.....	فکور و عاطفی
۹۰.....	داور یا درک کننده
۹۵.....	فصل ششم: توانایی تعیین اهداف
۱۰۳.....	چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟
۱۰۹.....	فصل هفتم: چگونه زمان خود را مدیریت کنیم؟
۱۱۱.....	زمان خود را برنامه ریزی کنید
۱۱۳.....	برنامه ریزی هفتگی
۱۱۴.....	برنامه ریزی روزانه
۱۱۵.....	فهرست روزانه
۱۱۷.....	برنامه ریزی ساعتی
۱۱۹.....	شیوه های بازدهی زمان
۱۲۰.....	تعویق انداختن کارها

۱۲۱	دلایل به تعویق انداختن کارها
۱۲۷	فصل هشتم: توانایی های حافظه
۱۲۸	حافظه کوتاه مدت و بلند مدت
۱۳۰	جدول بالا بردن قدرت حافظه
۱۳۱	روش های جدید تقویت حافظه
۱۳۱	مشاهده
۱۳۳	تداعی معانی
۱۳۷	تصور
۱۳۷	مقایسه منطقی
۱۳۸	جمله سازی
۱۳۹	طنین و آهنگ
۱۳۹	شیوه جسمی
۱۴۱	فصل نهم: افزایش توان دیداری در خود
۱۴۱	فهرست شبکه ای
۱۴۵	پیکان های عمل و عکس العمل
۱۴۷	عامل T
۱۴۸	شبکه ها: webs
۱۴۹	خطوط زمانی time line
۱۵۱	فصل دهم: توانایی آزمون ها
۱۵۴	آماده شدن به منظور تلاش برای موفقیت
۱۵۶	نحوه امتحان دادن
۱۶۰	آزمون های جور کردنی
۱۶۱	آزمون های کوتاه پاسخ
۱۶۱	بخش تکمیلی
۱۶۲	بخش تعاریف
۱۶۲	امتحانات تشریحی
۱۶۶	اضطراب امتحان

مقدمه

یادگیری که اساس بسیاری از رفتارهای انسان را به خصوص در امر تحصیل تشکیل می‌دهد، نیاز به راهبردهایی دارد تا بیشتر و بهتر پایدارتر انجام شود. در این میان دانش آموزان با توجه به تجربه و شناخت خود از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. بنابراین برای جلو گیری از افت تحصیلی و افزایش یادگیری به خصوص در موضوعات نا آشنا می‌توان از راهبردهای یادگیری کمک گرفت (هانسن ۱۹۹۵).

پریسلی و همکاران (۱۹۸۷) راهبردهای یادگیری را به هر فعالیت داوطلبانه‌ای که فرد می‌تواند برای بهبود یادگیری و یادگیری خود انجام دهد اطلاق می‌کنند.

باید دانست قبلاً تصور بر این بود که عوامل غیر قابل تغییری چون هوش و استعداد ذاتی، لازمه هر گونه یادگیری است و مقدار یادگیری هر فرد به میزان هوش و استعداد او وابسته است.

با وجودیکه هوش و استعداد از عوامل مهم و تعیین کننده کمیت و کیفیت یادگیری انسان‌ها به حساب می‌آید، این باور هم وجود دارد که عوامل دیگری نیز در کنار پیش نیازهای ذاتی و غیر اکتسابی مهم و تأثیر گذارند و لذا بر همین اساس همواره به معلمان و مربیان توصیه می‌شود قبل از بیان این حکم که دانش آموزان علاقه یا توانایی هوشی

برای آموختن چیزی را ندارند لازم است اطمینان کسب کنند آیا آن‌ها چگونگی یادگیری موضوع مورد آموزش را می‌دانند یا خیر. بدین گونه اگر دانش آموز از راهبردهای مختلف یادگیری آگاه شود و از آن‌ها استفاده کند بیشتر و بهتر قادر به درک مطلب پردازش - اطلاعات، سازماندهی و یادآوری اطلاعات خود خواهد بود. این روش‌ها عبارتند از:

۱- **کاربست مرور ذهنی:** منظور از مرور ذهنی حفظ موضوعات و مطلب ارائه شده در طول یادگیری، استمرار در خواندن، تکرار کردن، کپی کردن آن‌ها و خط کشیدن زیر مطالب مهم است.

۲- **کاربست بسط‌دهی:** روش ایجاد تصاویر ذهنی و آفرینش جملات اضافی به منظور ارتباط دادن یک یا چند موضوع مهم در یک مطلب آموختنی است.

۳- **عبارت‌سازی، شامل:** خلاصه کردن، یادداشت برداری و سوال کردن است.

۴- **کاربست سازماندهی:** دسته بندی کردن موضوعات مشترک بر اساس ویژگی‌های آن‌ها که در اینجا بین موضوعات مهم ارتباط برقرار می‌شود و با کمک جملات معنادار، تسهیل می‌شود.

۵- **راهبرد نظارت بر درک مطلب:** این راهبرد به درجه شناخت فرد در باره فرایندهای شناختی و توانایی در کنترل این فرایندها با استفاده از سازماندهی، نظارت و تفسیر آن‌ها اشاره می‌کند، به عبارت دیگر فراگیر برای اینکه بداند آیا مطلب را در کلاس درک کرده یا نه باید از خود سئوالهایی بپرسد.

پژوهش نشان داده که آگاهی و کار بست روش های یاد گیری در هنگام مطالعه هر متنی (عملی، ادبی، دشوار یا آسان) می تواند میزان یاد سپاری و یاد داری و درک مطلب خواننده را افزایش دهد، و در پژوهشی دیگر هم معلوم شده دانش آموزان قوی بیشتر از افراد ضعیف از کاربردهای یاد گیری بهره می برند. علاوه بر این نیرومندترین اثر را در یاد گیری فراگیران دارد و رابطه بسیاری بین یاد گیری و نمرات فراگیران مشاهده می شود. همچنین یاد گیرندگان که در حین خواندن زیر عبارت های مهم را خط می کشند و یادداشت برداری می کنند قادر به یاد آوری اطلاعات بیشتری هستند. دانش آموزانی که روش استفاده از کلمه های کلیدی را آموخته اند و در طول یاد گیری از آن استفاده می کنند، یاد گیری و یاد آوری اطلاعات در آن ها به طور معناداری بهتر است. بنا بر آنچه که گفته شد باید از روش های علمی و منطقی استفاده کرد. ضرورتی که در این کتاب در ده فصل بدان پرداخته شده است.

در فصل اول این کتاب با یک روش یادداشت برداری آشنا می شوید که شما را در فهم بیشتر مطلب کمک می کند. در فصل دوم به خواننده می آموزد که خواندن واقعی شامل چه زمینه هایی است و چگونه باید سرعت خواندن خود را تنظیم کنند. ضمن اینکه با تفسیر دیداری نیز آشنا می شوید.

در فصل سوم شما با مطالعه این فصل امکان می یابید تا کتاب های درسی خود را به راهنمای مطالعه فردی تبدیل کنید.

فصل چهارم توانایی کلمات و تأثیر آگاهی از اصطلاحات علمی در

درک بیشتر مطلب را مورد بحث قرار می‌دهد و به ارائه راهکارهایی برای آشنایی سریع و ماندگار با این مفاهیم می‌پردازد.

فصل پنجم علاوه بر مدل‌های یادگیری، رابطه بین شخصیت و یادگیری را مورد بحث قرار داده است.

فصل ششم با روش‌های تعیین هدف و کنترل فشارها آشنا خواهید شد.

و در فصل هفتم از مدیریت زمان و نحوه برنامه ریزی اوقات خود آگاه خواهید شد.

فصل هشتم این کتاب به حافظه اختصاص دارد و به راه‌های مختلف برای افزایش توان حافظه اشاره شده.

فصل نهم به شیوه‌های مرتب کردن اطلاعات و استفاده از سازمان دهنده‌های دیداری می‌پردازد و

در فصل آخر به امتحان، انواع آن و راه‌های مناسب برای گرفتن یک نمره خوب و روش‌های کنترل اضطراب پرداخته است، و نهایتاً این که: کتاب روش‌های یادگیری روش‌های مناسب درس خواندن برای بیشتر فهمیدن و بهتر سازمان دادن و ماندگار به خاطر سپردن را به همه دانش آموزان در دوره دوم دبستان و همچنین دوره‌های دبیرستان آموزش می‌دهد و حتی برای معلمان، دبیران و حتی استادان نیز راهکارهای مناسبی را جهت فهم بهتر موقعیت یادگیری و تدریس ارائه می‌کند.

امیدوارم این کتاب تأثیر زیادی بر یادگیری هر چه بیشتر فرزندان ایران زمین که آینده‌ای پر بار در انتظار آن‌ها است، داشته باشد. در

خاتمه ازجناب آقای عابدینی و سرکار خانم عالمی و همکاران پر
تلاشان در انتشارات لیمیا که در چاپ این اثر کوشیدند، بسیار
سپاسگزارم.

گیتی نیک‌بخش

www.ketab.ir