

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های موفقیت در امتحان

مؤلف:

دیوید مک ایلری

مترجمین:

دکتر اسماعیل بیابانگرد

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

سارا نصرالهیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

نشر ویرایش

Mellroy, David

مک ایلری، دیوید

روش‌های موفقیت در امتحان، مؤلف: دیوید مک ایلری، مترجمان: دکتر اسماعیل بیابانگرد، سارا نصرالهیان، تهران:

نشر ویرایش، ۱۳۸۶.

هشت، ۱۵۲.

شابک ۱۰ رقمی: 8 - 44 - 6184 - 964 - ISBN

قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

شابک ۱۳ رقمی: 2 - 44 - 6184 - 964 - 978 - ISBN

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Exam Success, 2005

عنوان اصلی:

موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- آزمون‌ها -- راهنمای مطالعه -- مطالعه و فراگیری.

۱۳۸۵

رده‌بندی کنگره: ۹ ر ۷۳ م / LB ۲۲۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۷۰۲۸۱ / ۳۷۸

شماره کتابخانه ملی: ۴۴۴۴۷ - ۸۵ م

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت هرولچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



پست الکترونیکی

E-mail: info@virayesh.com

آدرس اینترنتی

www.virayesh.com

روش‌های موفقیت در امتحان

مؤلف: دیوید مک ایلری

مترجمان: دکتر اسماعیل بیابانگرد، سارا نصرالهیان

ناشر: نشر ویرایش

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۸۶

لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۲۲۰۰

تعداد صفحات: ۱۶۰ صفحه

قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

ISBN : 964 - 6184 - 44 - 8

شابک ۱۰ رقمی: ۸ - ۴۴ - ۶۱۸۴ - ۹۶۴

ISBN : 978 - 964 - 6184 - 44 - 2

شابک ۱۳ رقمی: ۲ - ۴۴ - ۶۱۸۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۱۱۵

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست مطالب

مقدمه	۱
۱. مرور کلی	۱
۲. فرایندها و ترجیحات یادگیری	۱۵
۳. انگیزه، نیروی برای پیشرفت	۲۹
۴. تهیه مقیاس‌های اعتماد به نفس	۴۵
۵. بهره‌برداری از اضطراب امتحان	۶۱
۶. تکنیک‌های حافظه و اصول یادگیری	۷۷
۷. مرور	۹۹
۸. امتحان	۱۱۵
۹. آنچه امتحان‌گیرندگان در پی آنند	۱۲۹
پوست	۱۴۹

مقدمه

هر کسی که به مدرسه رفته باشد تجربیات دست اولی از امتحان دارد و می‌داند که امتحان بخشی وابسته به حیطه آموزش است. با این حال، آشنایی دانش‌آموزان و دانشجویان با امتحان سبب نمی‌شود که آنها بر فشار عصبی حاصل از امتحان فائق آیند و یا از توانایی و استعداد خود در زمان محدود امتحان بهترین استفاده را ببرند. علاوه بر این، عملکرد فرد در امتحان، تأثیرات عمده‌ای در تعیین سطوح تحصیلی و در نتیجه در فرصت‌های شغلی و حرفه‌ای دارد.

در نه فصلی که در پیش روی دارید، روشها و تکنیک‌هایی ارائه می‌گردند تا بتوانید به کمک آنها مهارت‌های خود را گسترش داده و سطح پیشرفت‌تان را ارتقا دهید. این کتاب بسیار روان نگارش شده و تمام فصول آن با مثال، شکل، نکات برجسته، عناوین و تمرین‌ها، ارائه شده‌اند. تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که یادگیری را فعال نمایند و به این ترتیب یادگیرنده فقط دریافت‌کننده منفعل اطلاعات نباشد.

نمونه‌ها و مثالها برگرفته از مفاهیمی هستند که دانش‌آموزان و دانشجویان تا حدودی با آنها آشنایی دارند. این مثال‌ها شامل موسیقی، روابط شخصی، سفر، تحصیلات و فیلم‌ها هستند. مثال‌های معدودی نیز جهت تکمیل این نمونه‌ها آورده شده‌اند که امیدواریم مورد توجه و استفاده شما واقع شوند. شما باید بتوانید اصولی را که در این مثال‌ها و نمونه‌ها ذکر شده‌اند، استخراج کرده و در حیطه موضوعی خود به کار ببرید. با توجه به این که در طراحی مثال‌ها و نمونه‌های مذکور، از تجربیات و امور روزمره استفاده شده است، این ابزارها باید به گونه‌ای باشند که شما بتوانید مهارت‌های کسب‌شده خود را با رجوع به آنها در زمینه مورد مطالعه خود به کار ببرید.

فصول این کتاب با ویژگی‌های شخصیتی نظیر انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل هیجان در ارتباط هستند. توجه به این ویژگی‌های شخصی، شما را قادر می‌سازد تا در آماده‌سازی و عملکرد در یک

هم که ریشه‌دار و نیرومند باشند، کنار بگذارید. روش‌ها و تکنیک‌هایی که آرایه می‌شوند شما را در درک بهتر یادگیری، مرور، برنامه‌ریزی و سازماندهی کمک می‌کنند. بخش‌هایی وجود دارند که بهترین زمان و شیوه مدیریت تکلیف را به شما نشان می‌دهند و درخواهید یافت که طراحان سؤال به دنبال چه هستند و چطور باید سؤالات امتحان را بخوانید.

یک فصل به تکنیک‌های حافظه اختصاص داده شده است و شما خواهید آموخت که چگونه از حافظه خود بیشترین بهره را ببرید. با این حال، در این کتاب به‌طور مکرر بر یادگیری «عمیق» به جای یادگیری «سطحی» تأکید شده و در نتیجه، کار حافظه نقطه شروع این رکن مهم است. اصول آموزشی جاری، که عبارتند از مهارت‌های کلیدی و مرکزی، ویژگی‌های مناسب استخدام، مهارت‌های قابل انتقال، تفکر انتقادی و یادگیری مبتنی بر حل مسئله، به کرات در کتاب استفاده شده‌اند. همچنین بر چگونگی یادداشت‌برداری و توانایی انتخاب بین خواندن مطالب گسترده یا استفاده از خلاصه آنها در فرایند مرور نیز تأکید شده است. همچنین از شما خواسته شده است مطالب درسی خود را به گونه‌ای به کار ببرید و برای آن مثال بیاورید و سازمان دهید که بتوانید اطلاعات خود را در سطح بالاتری از ادراک پردازش کنید. یک ویژگی منحصر به فرد این کتاب، وجود مجموعه‌ای از آزمونهای تشخیصی به صورت تمرین است که به واسطه آن شما می‌توانید با استفاده از شاخص‌های عینی، عملکرد خود را ارزیابی کرده و نقاط ضعف و قوت خود را دریابید. به این ترتیب، دیگر احساسات مبهمی نسبت به این تمرین‌ها نداشته و می‌توانید آگاهی خود را نسبت به جهتی که در پیش دارید، افزایش دهید. بیشتر این مقیاس‌ها در کتاب آرایه شده‌اند و شما می‌توانید از آنها به عنوان منابعی جهت سنجش عادت‌ها، رفتارها، نگرش‌ها و انضباط شخصی خود بهره جوید. با توجه به اینکه این مقیاس‌ها، ویژگی‌های شخصیتی را می‌سنجند و شما می‌توانید آنها را کاملاً تنها (خصوصی) انجام دهید، سعی کنید در مورد هم صفات مثبت و هم منفی خودتان کاملاً با خود صادق باشید.

با این حال، این تمرین‌ها نباید حالت کسل‌کننده‌ای به وجود آورده و وقت زیادی را از شما بگیرند. می‌توانید تصمیم بگیرید که مثلاً برای هر تمرین فقط یک یا دو دقیقه مکث کنید و بعد به مطالعه ادامه دهید تا به این ترتیب، از روانی مطالعه فصل کاسته نشود. اگر به صورت گروهی به حل تمرین‌ها می‌پردازید، احتمالاً به زمان بیشتری از آنچه گفته شد نیاز دارید، به‌ویژه در مواردی که فعالیت و تمرین بیشتری برای یک مطلب لازم است. هدف این تمرین‌ها، ایجاد فضایی است که به واسطه آن بتوانید در موقعیت‌های مشابه از مهارت‌های مطالعه و تکنیک‌های امتحان‌دهی استفاده کنید. اگر بعد از انجام یک تمرین، احساس ناتوانی کردید، نگران نباشید. در طول مطالعه کتاب، همان‌طور که پیش می‌روید از عواملی آگاه می‌شوید که اعتماد به نفس شما را افزایش، اضطراب‌تان را کاهش، و انگیزه شما را نیرومند می‌سازند.

اگر فهرست مطالب کتاب را به دقت بخوانید در می‌یابید که فصول ابتدایی بیشتر مربوط به ارزیابی هستند و به درستی به این فکر می‌افتید که: «آیا این راهکارها واقعاً من را به موفقیت در آزمون نزدیک می‌کنند؟» این اتفاق خواهد افتاد! شما با کمک این کتاب درخواهید یافت که رویکرد شما به ارزیابی و یادگیری موضوع مورد نظرتان، بدون شک بر عملکردتان در امتحان تأثیر می‌گذارد. این رویکرد تنها به مرور پایان ترم و روش امتحان محدود نمی‌شود. در زمان ورود به محل امتحان، نه تنها نتایج مرورها و مطالعات را با خود دارید، بلکه مسلط به مهارت‌ها و اطلاعاتی هستید که در طول تحصیلات آموخته‌اید.

بنابراین، هرچه زودتر شروع به استفاده از راهبردها و تکنیک‌های این کتاب نمایید، سریع‌تر تأثیرات مثبت آنها را بر نتایج امتحانات خود می‌بینید. با وجود این، برای مسایل و مشکلات موجود، راه حل ساده و سریعی وجود ندارد، ولی شما می‌توانید به تدریج براساس توانایی‌های خود، تغییرات مؤثر را اعمال کنید. تأکید شده است که امتحانات به خودی خود در نظام آموزشی اهمیتی ندارند و در نتیجه نمی‌توان آنها را جدا از سایر ابعاد ارزیابی تحصیلی در نظر گرفت. مهارت‌های امتحان‌دهی که فرا می‌گیرید تأثیرات مستقیمی بر سایر ابعاد برنامه تحصیلی شما می‌گذارند. در طول برنامه آموزشی، شما تغییرات مثبتی را هم در عملکرد و هم در راهبردها مشاهده می‌کنید. مهارت‌هایی که یاد می‌گیرید، نه تنها در طول برنامه تحصیلی، بلکه در موقعیت‌های شغلی آینده نیز گسترش یافته و نیرومند می‌شوند.