

۱۲۹۴۹۲۴



# شیوه دانش‌اندوزی در دانشگاه

مؤلف:

علیرضا فرخنده زاده



لشتر راشترین  
Rashtan Publications

سرشناسه : فرخنده زاده، علیرضا، ۱۳۵۰ -  
 عنوان و نام : شیوه دانش‌اندوزی در دانشگاه/ علیرضا فرخنده زاده.  
 پدیدآور  
 مشخصات نشر : تهران : راشدین، ۱۳۹۲.  
 مشخصات : ۱۶۲ ص.  
 ظاهری  
 شابک : 978-600-7092-91-0  
 وضعیت فهرست : فیفا  
 نویسی  
 موضوع : دانش و دانش‌اندوزی  
 موضوع : مطالعه و فراگیری  
 موضوع : یادگیری  
 رده بندی خنجره : ۱۰۱۸۷/ف۳۶ش۹ ۱۳۹۲  
 رده بندی دیویی : ۱۰۱  
 شماره کتابشناسی : ۳۲۸۳۹۱  
 ملی



انتشارات راشدین

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب:      | شیوه دانش‌اندوزی در دانشگاه                                |
| مولف:            | علیرضا فرخنده زاده                                         |
| نظارت کیفی:      | راهب عارفی                                                 |
| نظارت فنی:       | محمد معین عارفی                                            |
| صفحه‌آرایی:      | افسانه حسن بیگی                                            |
| چاپ و صحافی:     | طرح امروز                                                  |
| نوبت چاپ:        | اول-۱۳۹۲                                                   |
| شمارگان:         | ۱۰۰۰                                                       |
| شابک:            | ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۲-۹۱-۰                                          |
| قیمت:            | ۸۰۰۰۰ ریال                                                 |
| نشانی:           | میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶ |
| تلفن / نمابر:    | ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۴۹۲۶۹۴                                        |
| پایگاه اینترنتی: | www.rashedin.com                                           |
| پست الکترونیک:   | Email: rashed1829@yahoo.Com                                |

این کتاب با حمایت مالی بانک سپه استان فارس

## فهرست مطالب

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۵  | ..... مقدمه                                                  |
| ۶  | ..... توصیه با دانشجویان                                     |
| ۷  | ..... فصل اول: مروری کلی بر فصل‌های کتاب                     |
| ۱۱ | ..... فصل دوم: سلامت روح و جسم                               |
| ۱۳ | ..... سلامتی گامی مهم در جهت زندگی ایده آل                   |
| ۱۵ | ..... برقراری ارتباط دوستانه                                 |
| ۱۶ | ..... در زمان حال زندگی کنید                                 |
| ۱۷ | ..... شوخ طبعی                                               |
| ۱۷ | ..... به روز و پرتحرک باشید                                  |
| ۱۸ | ..... لازمه سلامت اشت: روابط شادی بخش                        |
| ۱۹ | ..... کار را با استراحت و تفریح توأم کنید                    |
| ۱۹ | ..... مشکلات عمومی دانشجویان                                 |
| ۲۱ | ..... واقع بین بودن در زندگی                                 |
| ۲۱ | ..... احساس حقارت                                            |
| ۲۳ | ..... ایجاد طرح نو                                           |
| ۲۷ | ..... فصل سوم: عادت‌ها و عوامل مؤثر در دانش اندرزی و یادگیری |
| ۳۰ | ..... شکل‌گیری عادت جدید                                     |
| ۳۱ | ..... فرصت جدید                                              |
| ۳۲ | ..... علاقه در کسب عادت جدید                                 |
| ۳۵ | ..... فصل چهارم: محیط مطالعه                                 |
| ۳۶ | ..... هوای تازه کنید                                         |
| ۳۶ | ..... درجه حرارت اطاق                                        |
| ۳۷ | ..... نور مناسب                                              |
| ۳۷ | ..... میز مطالعه                                             |
| ۴۱ | ..... فصل پنجم: تنظیم برنامه                                 |
| ۴۲ | ..... زمان مطالعه هر درس                                     |
| ۴۳ | ..... تنظیم برنامه متناسب با روحیه هر فرد                    |
| ۴۳ | ..... مرور هفتگی درس‌ها                                      |

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۴۷  | تقسیم جلسات مطالعه                                      |
| ۴۹  | فصل ششم: روش‌های مطالعه و یادگیری                       |
| ۵۱  | با وسایل حواس پرتی                                      |
| ۵۱  | بلافاصله پس از صرف غذای سنگین، از مطالعه خودداری نمایید |
| ۵۲  | اختصاص وقت کافی به مطالعه                               |
| ۵۳  | فعالیت‌های فوق برنامه                                   |
| ۵۹  | فصل هفتم: یادداشت برداری                                |
| ۶۰  | ارتباط بین آراخته‌ها با تجربه‌ها                        |
| ۶۳  | مطالعه بدفمند                                           |
| ۶۷  | فصل هشتم: یادداشت برداری کلاسی                          |
| ۷۸  | علامت‌گذاری                                             |
| ۸۳  | فصل نهم: روش خواندن                                     |
| ۹۲  | توسعه قابلیت یادگیری                                    |
| ۹۹  | فصل دهم: روش خواندن مواد درسی                           |
| ۱۰۲ | روش حل تمرین‌ها                                         |
| ۱۰۵ | فصل یازدهم: گوش دادن                                    |
| ۱۰۶ | گوش دادن به سخنرانی‌ها                                  |
| ۱۱۹ | فصل دوازدهم: روش‌های امتحان دادن                        |
| ۱۲۷ | فصل سیزدهم: تأمین سلامتی                                |
| ۱۳۱ | تقویت و اعتماد به نفس                                   |
| ۱۵۵ | بخش چهاردهم: نظر کلی سئوالات آزمون                      |
| ۱۶۲ | منابع و مآخذ                                            |

## مقدمه

فَبَشِّرْ عِبَادَ<sup>(۱۷)</sup> الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ<sup>(۱۸)</sup>

هدف اصلی کتاب حاضر که حاصل ۲۵ سال کار در آموزش و پرورش و دانشگاه در کلاس های درس، مراکز مشاوره و کارگاه های آموزشی بوده آن است که دانشجویان را در کسب مهارت های لازم برای کامیابی در کار مطالعه یابری کند. این کتاب سلسله ای از مطالب نظری نیست. بلکه «راهنمای عملی» در تحصیل روش های درست مطالعه و یادگیری دانش است. حاصل ۲۰ سال تجربه عملی در کار آموزش راههای صحیح مطالعه کردن خواندن، خوب گوش دادن، یادداشت برداشتن، مساله حل کردن، به سوال های امتحانی پاسخ دادن، وارسایع و تسهیلات آموزشی به حداعلی استفاده بردن است. بنابراین کتاب به کار دانش یابری می آید که به واقع «مایمل باشند» در فن «درست مطالعه کردن» استادی و مهارت پیدا کنند. این کتاب به هیچ وجه کسی را به مطالعه کردن و درس خواندن تشویق یا ترغیب نخواهد کرد بلکه ابزار کسانی است که به نقد شوق و رغبت خواندن را دارند منتهی می خواهند به کمک این کتاب امکانات تحصیلی و استعداد های مطالعاتی خود را در جریان خواندن به حداعلی به کار گیرند.

زاده علیرضا فرخنده

دی ماه ۹۱

## توصیه با دانشجویان

کتاب «دانش اندوزی در دانشگاه» گامی است در جهت مطالعه اثر بخش و استفاده از زمان تحصیل در دانشگاه می باشد.

شاید این تصور که دانشجویان بیشتر به آن سبب بازمانده از تحصیل می شوند که استعداد تحصیلی و یا هوش کافی ندارند. اما اکنون ثابت شده است که دانشجویان ناموفق بیشتر به این علت ترک تحصیل می کنند که نمی دانند چگونه به طور ثمربخش مطالعه کنند. پژوهش ها نشان داده بخش عمده ای از دانشجویان نا موفق کسانی هستند که مطالعه اثر بخش نداشته اند. در اینجا به دانشجویان محیطی است که دیدگاه فرد را نسبت به مسائل علمی، سیاسی، اجتماعی و ... بنایی کند، لذا داشتن نگرشی اقتصادی و دقیق می تواند این مهم را تحقق بخشد، صرف خواندن چند واحد درسی دانشجویان علمی کسب نمی کند بلکه در سایه حضور فعال در انجمن های علمی، مذهبی و ... مطالعه کتب درسی جانبی است که قدرت تحلیل و درک دانشجویان بالا برده و از او فردی فعال و موثر بار می آورد تا بتواند همراه با تکنولوژی و پیشرفت های روز علمی فردی موثر و به روز باشد.

لذا توصیه می شود که نهایت استفاده از محیط دانشگاه را داشته باشید تا بتوانید برای خود و جامعه شخص موثری باشید.

موفقیت شما را از درگاه خداوند سبحان خواهیم.