



## تحصیلات با طعم شکلات

ابراهیمی، ابوالفضل، ۱۳۵۵  
تحصیلات با طعم شکلات: راه کارهای افزایش مطالعه ابوالفضل  
ابراهیمی - قم، مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی (ره)، معاونت  
تربیتی و فرهنگی، ۶۴ ص، مصور، ۱۳۸۹  
ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۱-۶۲۷-۸  
پشت جلد به صورت انگلیسی:  
Learning With Chocolate Taste  
کتابخانه  
۱. مطالعه و فراگیری. ۲. موفقیت تحصیلی. ۳. انگیزش.  
LB ۱۰۴۹ ۳ کتابخانه / ۱۳۸۹

نویسنده: ابوالفضل ابراهیمی  
ناشر: انتشارات مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی (ره)  
چاپ: عرت  
نوبت و تاریخ چاپ: اول، اردیبهشت ۱۳۹۰  
شمارگان: ۱۰۰۰  
قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شنورای کارشناسی  
نجیب‌الله نوری، محمدمهدی عیسی آغوی، اصغر عرفان، محمدرضا جهنگیززاده

ویراستار: محدثه سادات طلیعیانی  
صفحه‌آرا: جواد شهبازی  
عکس: سلیمه باباخان  
تصویر سازه: آناه کنا



# تحصیلات با طعم شکلات

راه کارهای افزایش انگیزه برای تحصیل

ابوالفضل ابراهیمی

## فصل نخست • آغاز یادگیری

عوامل انگیزشی

۲۱ عامل اول: احساس شما در قبال موضوع‌های

تحصیلی

۲۲ راهکارهای عملی برای تغییر احساس

۲۴ عامل دوم: شناسایی اهداف و پی بردن به علل آنها

مختار بودن اهداف برای شما

اهداف یادگیری، اهداف عملکردی

۲۵ ارزشمندی اهداف

ارتباط اهداف با توانایی‌های شما

جانش انگیزی اهداف

۲۶ تخیل

راهکارهای عملی برای انتخاب درست هدف

عامل سوم: داوری درباره‌ی خویش و

۲۹ داشتن حس خودباوری

خودباوری

۳۰ راهکارهای عملی برای افزایش خودباوری

عامل چهارم: تدوین نقشه‌ای عملی

۳۱ راهکارهای عملی برای تدوین نقشه‌ی عملی

## درآمد • ۷

۹ مفهوم انگیزش

انگیزش و یادگیری

۱۰ انگیزش درونی و انگیزش بیرونی

رویکردهای گوناگون به انگیزش

۱۱ رویکرد رفتاری

رویکرد شناختی

۱۲ انگیزش و اسنادها

نیازها و انگیزش

۱۵ انگیزش و سطح انگیزش جسمانی

۱۶ عوامل اجتماعی انگیزش (انگیزش بین فردی)

۱۷ رقابت

همکاری

۱۸ شناخته‌شدن

فصل دوم • طول دوره یادگیری

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| عوامل انگیزشی                                                  | ۳۵ |
| عامل اول: کنجکاوی                                              |    |
| راهکارهای عملی برای ایجاد و حفظ کنجکاوی                        | ۳۶ |
| عامل دوم: توجه یادگیرنده به نیازهای پایه‌ای خود                | ۳۷ |
| راهکارهای عملی                                                 |    |
| عامل سوم: باورهای انگیزشی                                      |    |
| انتظار                                                         | ۳۸ |
| کنترل                                                          |    |
| عامل چهارم: کنترل محرک‌های غیرتحصیلی                           | ۴۱ |
| راهکارهای عملی برای کنترل عوامل مزاحم                          |    |
| عامل پنجم: تجربه هیجانی شما هنگام یادگیری                      | ۴۲ |
| راهکارهای عملی برای ایجاد و تقویت تجربه هیجانی مثبت از یادگیری |    |
| عامل ششم: تلاش                                                 | ۴۳ |
| راهکارهای عملی                                                 | ۴۴ |
| عامل هفتم: فراهم کردن موقعیت برای موفقیت                       | ۴۶ |
| زمان را مدیریت کنید                                            |    |
| تقویت مهارت پرسشگری                                            | ۴۷ |
| به‌طور مؤثر گوش کنید                                           |    |
| راه‌های مطالعه کارآمد را بیاموزید                              | ۴۸ |
| روش مطالعه پس‌ختم                                              |    |
| خلاصه‌نویسی کنید                                               |    |
| مطالعه خود را معنادار کنید                                     | ۴۹ |
| عامل هشتم: برانگیختگی و انگیزش                                 |    |
| راهکارهای عملی در جهت تعدیل برانگیختگی                         | ۵۰ |
| پایان یادگیری                                                  |    |
| فصل سوم                                                        |    |
| عوامل انگیزشی                                                  | ۵۳ |
| عامل اول: اسنادها                                              |    |
| راهکارهای عملی برای اسناد درست                                 |    |
| عامل دوم: مقدار حس شایستگی به‌دست‌آمده در نتیجه رفتار یادگیری  | ۵۴ |
| راهکارهای عملی برای بالا بردن حس شایستگی                       |    |
| عامل سوم: رویارویی کارآمدتر با شکست‌ها و نقصان‌ها              |    |
| راهکارهای عملی برای رویارویی کارآمد با شکست‌ها                 | ۵۵ |
| عامل چهارم: پذیرش مسئولیت‌های شخصی                             |    |
| راهکارهای عملی برای افزایش مسئولیت‌پذیری                       | ۵۶ |
| عامل پنجم: بتوانید به پیشرفت خود اذعان کنید                    |    |
| راهکارهای عملی برای افزایش تحسین خود                           | ۵۸ |
| منابع                                                          | ۶۰ |

ماهر بزرگم که در مسائل انسانی بسیار تیزبین بود، خیلی از وقت‌هایی را که مشغول یافتن بافتنی بود، به تفکر دربارهٔ انگیزه‌های آدمیان می‌گذاشت. ضمن کلیک‌کلیک میل‌های بافتنی از خود می‌پرسید: چرا غازها به جنوب مهاجرت می‌کنند، ولی زاغ‌ها همین جا می‌مانند؟ چرا رنه توی توفان از خانه بیرون رفت؟ چرا فرانک آن چنان هیجان‌زده شد؟ چرا رابرت دیگر نمی‌خواهد به مدرسه برود؟<sup>۱</sup>

۱. گای آر. لفرانسوا، روان‌شناسی برای معلمان، ترجمهٔ هادی فرجامی، ص ۴۵۳.

## درآمد

بحث انگیزش، درواقع بحث از تعلیل و علت‌یابی رفتار آدمی است. بحث از اینکه چرا مردم متفاوت عمل می‌کنند و چرا شخص واحد در موقعیت‌های گوناگون، متفاوت عمل می‌کند. درواقع آنچه تحلیل انگیزش را ضروری می‌سازد، تغییرپذیری رفتار آدمی است. بحث از اینکه چه عامل درونی یا بیرونی‌ای موجب پیدایش رفتاری ویژه در شخص یا گروه می‌شود، آن رفتار را هدایت کرده، جهت می‌دهد و شخص را تا دست یافتن به خواسته‌هایش فعال نگه می‌دارد؟

انتخاب‌های گوناگون و تغییر رشته‌ها وجهی از انگیزش‌اند. چرا افراد فعالیتی را بر فعالیت دیگر ترجیح می‌دهند؟ جنبه دیگر رفتار با انگیزش، سطح فعالیت در یادگیری و کار است. همچنین انگیزش تعیین می‌کند که فرد از فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد یا اطلاعاتی که دریافت می‌کند چقدر می‌آموزد؟ فردی که برای آموختن مطلبی انگیزه دارد، برای یادگیری و جذب آن از مکانیزم‌های شناختی عالی‌تری استفاده می‌کند و مطلب را به گونه‌ای ماندگارتر و عمیق‌تر می‌آموزد.

ما در اطراف خود افرادی را می‌بینیم که انگیزش تحصیلی<sup>۱</sup> بالایی دارند و برای موفقیت در تحصیل بسیار می‌کوشند؛ درحالی که برخی دیگر انگیزه چندانی ندارند و برای دست یافتن به موفقیت تلاش نمی‌کنند. چه عواملی بر انگیزش تحصیلی افراد تأثیر می‌گذارد؟ در این مسیر، چه موانعی ممکن است از انگیزش به سوی تحصیل دانش جلوگیری کنند؟ چگونه می‌توانیم بر انگیزش تحصیلی خویش بیفزاییم؟

نوشته‌ار پیش‌روی، برای پاسخ‌گویی به برخی از پرسش‌های شما در این زمینه آماده شده و در آن پیشنهادهایی به دانشجویان و طلاب علاقه‌مند ارائه شده است؛ هرچند مطالعه آن برای دانش‌آموزان مقطع دبیرستان نیز مفید خواهد بود. مطالب پس از توضیح مختصر مفهوم انگیزش و اشاره به برخی رویکردهای انگیزشی در سه بخش خواهد آمد. این تقسیم‌بندی با توجه به مراحل زمانی انجام تحصیل، یعنی آغاز آن، هم‌زمان با تحصیل و پایان آن صورت گرفته است، و به عوامل انگیزشی در هر مرحله و راهکارهای افزایش انگیزش تحصیلی در آن مراحل می‌پردازد. البته این تقسیم‌بندی زمانی می‌تواند ناظر به یک دوره تحصیلی، سال یا ترم تحصیلی باشد، یا حتی می‌تواند در مطالعه یک کتاب ویژه به کار رود. هدف اصلی این نوشته، ارائه راهکارهای عملی در زمینه افزایش انگیزش تحصیلی است، ولی از آنجا که برخی توضیح‌های نظری ضروری به نظر می‌رسید، نخست برخی دیدگاه‌های نظری انگیزش و مباحث مرتبط با آن را توضیح داده و سپس مباحث کاربردی را ارائه کرده‌ایم.

۱. ر.ک: رابرت ای. اسلاوین، روان‌شناسی تربیتی (نظریه و کاربرست)، ترجمه یحیی سیدمحمدی.

۲. Academic motivation