

روش های مطالعه مؤثر

حسین محرمی

ابراهیم قاسمی

www.ketab.ir



- | | |
|-------------------------|---|
| سرشناسه | : محرمی، حسین، ۱۳۶۳- |
| عنوان و نام پدیدآور | : روش‌های مطالعه مؤثر/ حسین محرمی، ابراهیم قاسمی. |
| مشخصات نشر | : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۹۱ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول، نمودار. |
| شابک | : ۶۵۰۰۰۰ ریال: ۷-۸۴۶-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیبا |
| یادداشت موضوع | : کتابنامه: ص. ۱۹۰-۱۹۱. |
| | : مطالعه و فراگیری |
| | : Study skills |
| | : مطالعه و فراگیری--جنبه‌های روان‌شناسی |
| | : Study skills-- Psychological aspects |
| شناسه افزوده | : قاسمی، ابراهیم، ۱۳۷۱- |
| رده بندی کنگره | : LB۱۰۳۹ |
| رده بندی دیویی | : ۳۰۲۸۱/۳۷۱ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۶۵۵۰۶۹ |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا |

روش های مطالعه مؤثر

حسین محرمی _ ابراهیم قاسمی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۹۱

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۸۴۶-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: محمد مستکملی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی وروزی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	تمرکز در مطالعه
۱۴.....	تعریف تمرکز
۱۵.....	انواع تمرکز
۱۵.....	تمرکز ساده و تمرکز دشوار
۱۶.....	تمرکز ارادی و تمرکز غیر ارادی
۱۷.....	تمرکز فوری و تمرکز طولانی
۱۸.....	اثرات تمرکز
۲۳.....	دلایل عدم تمرکز
۲۷.....	مسائل روانشناختی تمرکز
۲۸.....	توجه و تمرکز
۲۹.....	تمرکز حواس ذاتی نیست
۲۹.....	تمرکز در زمان حال
۳۰.....	ورزش و تمرکز
۳۱.....	تغذیه و تمرکز
۳۳.....	روش های مقابله با حواس پرتی
۳۴.....	تعریف حواس پرتی
۳۵.....	علل حواس پرتی
۳۵.....	حواس پرتی بیرونی
۳۵.....	حواس پرتی درونی
۳۶.....	روش های مقابله با حواس پرتی هنگام مطالعه:
۴۴.....	خیال‌بافی
۴۵.....	خیال‌بافی چیست؟
۴۶.....	خیال‌بافی در کلاس درس
۴۶.....	علل خیال‌بافی در کلاس درس

۵۳	روش های بهبود تمرکز حواس هنگام مطالعه
۵۴	تمرکز حواس هنگام مطالعه کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است.
۷۰	تمرکز حواس در کلاس درس
۷۱	روش های بهبود تمرکز حواس در کلاس درس
۷۴	یادداشت برداری
۷۵	مراحل یادداشت برداری
۷۸	نکاتی دیگر در مورد یادداشت برداری مفید
۸۰	برنامه ریزی برای مطالعه
۸۱	اهمیت برنامه ریزی برای مطالعه
۸۸	نکاتی دیگر در تهیه برنامه ریزی برای مطالعه
۹۴	روش هایی دیگر برای تقویت تمرکز
۹۵	تمرکز یا مداد
۹۶	تمرکز بر شعله شمع
۹۶	دوایر متحد المركز
۹۷	تمرکز بر موضوع دلخواه
۹۸	مشاهده اشیاء و اجناس مغازه
۹۸	شمارش اعداد
۹۹	مرور وقایع روزمره
۱۰۰	روش های تقویت حافظه
۱۰۱	حافظه چیست؟
۱۰۲	بهداشت حافظه
۱۰۳	روش های تقویت حافظه
۱۰۷	اصول مطالعه موثر
۱۰۸	لذت مطالعه
۱۰۸	قانون بیشترین بازده
۱۰۹	شروع ساده

- ۱۰۹ چهار اقدام برای دست به کار شدن
- ۱۱۰ کار را لذت بخش کنید
- ۱۱۰ از بهترین زمان روز خود استفاده کنید
- ۱۱۰ ساعات مطالعه را کوتاه نگه دارید
- ۱۱۱ تنوع را در نظر بگیرید
- ۱۱۱ برنامه ریزی و سازمان دهی
- ۱۱۱ برای مطالعه هدفی را در نظر بگیرید
- ۱۱۱ برنامه های بزرگ را به بخشهای کوچکتر تقسیم کنید
- ۱۱۱ برنامه انتخاب کرده را به انتها برسانید
- ۱۱۲ تمام کردن دوره مطالعه
- ۱۱۲ کاری کنید که به آنچه مطالعه کرده اید راحت دسترسی داشته باشد
- ۱۱۲ خلاصه مطالب فصل
- مهارت های اصلی مطالعه : خواندن ، یادداشت برداشتن و استفاده از مواد و مطالب**
- ۱۱۴ **خواندن**
- ۱۱۵ توصیه اول : تدارک و آماده شدن
- ۱۱۶ توصیه دوم : برداشت کلی
- ۱۱۶ توصیه سوم : خواندن دقیق تر
- ۱۱۷ یادداشت برداری
- ۱۱۷ چرا یادداشت بر می دارید ؟
- ۱۱۸ انواع یادداشت ها
- ۱۱۹ استفاده از مطالب
- ۱۲۰ خلاصه کردن یادداشت ها
- ۱۲۰ کار کردن با اطلاعات
- ۱۲۰ روش چند رسانه ای
- ۱۲۱ تقویت یادگیری
- ۱۲۱ راهکار مرور برای امتحانات

اعصاب امتحان	۱۲۲
خلاصه مطالب فصل	۱۲۶
تقویت حافظه	۱۲۸
بخش اول : استفاده از عوامل بیرونی	۱۲۹
ذهن شما یک رایانه نیست	۱۲۹
برای تقویت حافظه به راهکارهای موثری احتیاج دارید	۱۲۹
هشت دلیل برای تقویت حافظه	۱۳۰
کم مایه ترین یادداشت ها از قوی ترین حافظه ها برتر است	۱۳۰
سه قاعده برای استفاده موثر از یادداشت ها	۱۳۱
ساعت زنگ دار	۱۳۱
دفترچه یادداشت قابل حمل	۱۳۱
به خاطر نگه داشتن اطلاعات حیاتی	۱۳۲
گره زدن دستمال	۱۳۲
کلید ها را کجا گذاشتم	۱۳۲
خلاصه مطالب فصل	۱۳۳
تقویت حافظه	۱۳۴
بخش دوم : استفاده از عوامل درونی	۱۳۵
سازماندهی	۱۳۵
جزء جزء کردن	۱۳۵
استفاده از سرنخها	۱۳۶
ربط دادن	۱۳۶
معنی دار بودن	۱۳۶
راهکار مرور و تکرار	۱۳۶
راهکار موثر مرور و تکرار	۱۳۷
راهکار مرور و تکرار روز - هفته - ماه	۱۳۸
تغییر دادن نظام روز - هفته - ماه	۱۳۸

۱۳۹	 مرور مختصر
۱۳۹	 دوره مطالعه ۳۵ دقیقه ای - ابزاری موثر برای یادگیری
۱۴۱	 تمرین یک مهارت - کم و مکرر
۱۴۱	 به یاد آوردن - روش شرلوک هلمز
۱۴۲	 ویژگی های اصلی وریشه ای برای موفقیت در تحصیل
۱۴۳	 تعیین هدف به صورت مشخص
۱۴۴	 پشتکار و تلاش با جدیت تمام
۱۴۵	 مقاومت و شکست ناپذیری در مقابل سختی ها و مشکلات:
۱۴۵	 درک قدرت و توانایی خود
۱۴۶	 توصیه می شود بطور روزمره عبارت های زیر را به خود بگویند:
۱۴۶	 اراده ای محکم و پایدار (خواستن با تمام وجود)
۱۴۷	 توصیه می شود برای تقویت اراده خود:
۱۴۹	 امتحان
۱۴۹	 مفهوم امتحان
۱۵۰	 آمادگی برای امتحان
۱۵۴	 انواع امتحان
۱۵۷	 توصیه هایی در مورد امتحان از نوع سؤالات صحیح - غلط:
۱۵۸	 توصیه هایی در مورد امتحان از نوع سؤالات چند گزینه ای:
۱۶۰	 توصیه هایی در مورد امتحان از نوع سؤالات جور کردنی:
۱۶۲	 توصیه هایی در مورد امتحان از نوع سؤالات کوتاه پاسخ:
۱۶۳	 توصیه های در مورد آمادگی برای امتحان تشریحی:
۱۶۴	 توصیه هایی در مورد جلسه امتحان تشریحی:
۱۶۹	 توصیه هایی جهت آمادگی برای امتحان شفاهی
۱۷۱	 توصیه های در مورد امتحان گروهی:
۱۷۲	 انواع روش های مطالعه
۱۷۲	 روش پس ختام

مقدمه

کتاب و مطالعه از جمله موضوعاتی است که پیشینه آن به قدمت آفرینش انسان است و هیچگاه انسان از آن بی‌نیاز نبوده است. کتاب انبار علم و اندیشه بشر بوده و خواهد بود، و اقوام انسانی نیازمند استفاده از تجربیات و اندوخته‌های یکدیگرند. آدمی از راه کتاب و مطالعه با بهترین انسان‌ها دیدار و گفتگو می‌کند و از هم کلام‌شدن با آن‌ها بهره‌ها می‌برد و در دریای اندیشه‌های بزرگ مرواریدهای رخشان صید می‌کند. با عالمان، ادیبان، دانشمندان، سیاستمداران، نویسندگان، پژوهشگران و بزرگان در فنون مختلف روبرو می‌نشیند و از تجارب، نصایح و سخنان حکیمانه‌شان فایده‌ها می‌برد. آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های بعمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری (learning) مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است. شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌گویند: همه کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا ... بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم.

برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتماً معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد...، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصلاح آنها

بپردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عادتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عادت های مطلوب جایگزین آن گردد.

www.ketab.ir