

Burns, Tom

سربشنامه : برنز، تام، ۱۹۵۹ - م.

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های اساسی یادگیری؛ راهنمای موفقیت در دانشگاه / تام برنز، ساندرا سینفیلد؛ مترجمان: کورش شاه‌حسینی، سوفیا کوتلاکی.

مشخصات نشر : تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۱-۴۲۰-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت : عنوان اصلی:

Essential Study Skills: The Complete Guide to Success at University,
2003

موضوع : مطالعه و فراگیری -- دستنامه‌ها

موضوع : دانشجویان -- رهیابی -- دستنامه‌ها

شناسه افزوده : سینفیلد، ساندرا

شناسه افزوده : Sinfield, Sandra

شناسه افزوده : شاه‌حسینی، کورش، ۱۳۴۳ - ، مترجم

شناسه افزوده : کوتلاکی، سوفیا، مترجم

رده‌بندی دهگانه : ۱۳۹۳ م ۹ ب ۴ / LB ۲۳۹۵

شابک : ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۶

مهارت‌های اساسی یادگیری؛ راهنمای موفقیت در دانشگاه

نویسندگان: تام برنز و ساندرا سینفیلد

مترجمان: کورش شاه‌حسینی و سوفیا کوتلاکی

چاپ نخست: ۱۳۹۳ شماریان : ۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی و آماده‌سازی: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

لیتوگرافی، چاپ و صفحه‌آرایی: شرکت چاپ و نشر علمی و فرهنگی کتیبه

حق چاپ محفوظ است



شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

○ اداره مرکزی: خیابان افریقا، چهارراه حقانی (جهان‌کودک)، کوچه کمان، پلاک ۱۲۵، تهران ۱۵۱۸۷۲

صندوق پستی: ۹۶۴۷-۱۵۸۷۵، تلفن: ۷۰-۸۸۷۷۴۵۶۹، فکس: ۸۸۷۷۴۵۷۲

آدرس اینترنتی: www.elmifarhang.ir، info@elmifarhang.ir

○ مرکز پخش: شرکت بازرگانی کتاب گستر، خیابان افریقا، بین بلوار ناهید و گلشهر، کوچه گلفام، پلاک ۷۲

کد پستی: ۱۹۱۵۶۷۳۲۸۳، تلفن: ۴۳-۱۲۰۲۴۱۴، تلفکس: ۲۲۰۵۰۳۲۶

آدرس اینترنتی: www.ketabgostar.com، info@ketabgostar.com

○ فروشگاه یک: خیابان انقلاب، زوبیه‌روی در اصلی دانشگاه تهران؛ تلفن: ۶۶۴۰۰۷۸۶

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	خوش آمد
۲	شیوه استفاده از این کتاب
۴	نگاهی به کتاب — شش گام تا موفقیت
۵	شش گام برای موفقیت
۸	چگونه هر فصل را شروع کنیم؟
۱۱	۱ چگونه یاد بگیریم و مطالعه کنیم؟
۱۱	مقدمه
۱۱	یادگیری چیست؟
۱۴	امتحان را دوست ندارم!
۱۵	نتیجه گیری
۱۸	تحصیل چیست؟
۲۶	تحصیل و دانشگاه
۲۳	نتیجه کلی
۴۵	۲ چگونه خود را برای درس خواندن مدیریت کنیم؟
۴۵	مقدمه
۴۷	برنامه ریزی و مدیریت زمان
۶۸	نتیجه گیری

۳ چگونه به روش علمی مطالعه و تحقیق کنیم؟ ۶۹

مقدمه ۶۹

مهارت‌های مربوط به تحقیق و مطالعه ۷۰

تحقیق هدفمند و مطالعه فعال ۷۱

نتیجه‌گیری ۹۲

۴ چگونه از بررسی اجمالی (تصویر کلی) بهره ببریم؟ ۹۵

مقدمه ۹۵

تصویر کلی: اهمیت بررسی اجمالی ۹۶

نتیجه‌گیری ۱۰۳

۵ چگونه آماده‌اند موفق شویم؟ ۱۰۵

مقدمه ۱۰۵

گام‌های کلیدی: آمادگی برای امتحان ۱۰۶

ب. س. پ. ت ۳ کنار هم قرار دادن همه چیز در یک راهنمای عملی ۱۱۹

و بالاخره ... روز امتحان ۱۲۷

نتیجه‌گیری ۱۳۳

۶ چگونه خلاقانه یاد بگیریم؟ ۱۳۵

مقدمه ۱۳۵

چرا باید خلاق باشیم؟ ۱۳۵

حرکت از یادداشت‌های عادی به یادداشت‌های خلاق ۱۳۹

الگوها بهترین هستند ۱۴۵

روش‌های خلاقانه برای انجام دادن تکالیف ۱۵۳

نتیجه‌گیری ۱۶۰

۷ چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟ ۱۶۱

مقدمه ۱۶۱

ترس و تفکر مثبت ۱۶۲

نتیجه‌گیری ۱۸۵

۱۸۷	۸ چگونه در کار گروهی موفق شویم؟
۱۸۷	مقدمه

۱۹۹	۹ چگونه تکالیف بهتری تحویل دهیم؟
۱۹۹	مقدمه

۲۰۰	ارزشیابی
۲۰۱	برقراری ارتباط
۲۰۲	شیوه‌های دانشگاهی
۲۰۲	چگونه مقالات بهتری عرضه کنیم؟
۲۲۴	چگونه گزارش‌های بهتری ارائه دهیم؟
۲۳۷	چگونه در ارائه مطلب موفق‌تر باشیم؟
۲۵۲	چگونه سوابق بهتری ترتیب دهیم؟

۲۵۹	۱۰ چگونه بازیگر کنیم - مرور، مرور، مرور!
۲۵۹	مقدمه

۲۶۰	یادگیری با مرور امیخته‌ها قبل
۲۶۵	نکته‌های مربوط به دور بردارزبان

۲۷۷	نمایه
-----	-------

ما خواهیم به شما کمک کنیم تا از طریق عرضه اطلاعات کافی درباره «شیوه استفاده از این کتاب» و نیز مروری دقیق بر مطالب آن، حداکثر استفاده را از خواندن این کتاب ببرید.

نتایج یادگیری

پس از خواندن این کتاب و انجام دادن فعالانه تمرین‌های آن خواهید توانست:

- تصویر کلی‌تری از فقه مطالعات کتاب به دست آورید.
- دریابید که چگونه می‌توانید حداکثر استفاده را از این کتاب ببرید.

خوش آمدید

به مهارت‌های اساسی یادگیری خوش آمدید. این کتاب طراحی شده است تا شما را به دانشجویی کارآمدتر و خوشحال‌تر تبدیل کند. تمامی تمرین‌های عرضه شده در این کتاب حاصل بیش از بیست سال کار عملی با دانش‌آموزان و دانشجویان در مدارس، دانشکده‌ها و دانشگاه‌های انگلستان هستند. دانشجویان، استادان و محققان به مؤثر بودن اطلاعات و تمرین‌های این کتاب اذعان کرده‌اند.

یکی از دانشجویان: «مطالعه این کتاب مفیدترین فعالیت یادگیری بود که تا به حال انجام داده‌ام.»

یکی از معلمان: «این کتاب نه فقط روش‌های مطالعه دانشجویان بلکه روش‌هایشان را نیز تغییر می‌دهد.»

یکی از استادان: «تأثیرش روی دانشجویان ما مثل جادو بود.»

هر فصل کتاب یک مضمون کلی دارد. بسیاری از موضوع‌ها ممکن است در طول کتاب تکرار شوند ولی بی‌شک تفاوت‌های کوچکی در عرضه مطلب وجود خواهد داشت. در ابتدای هر فصل، اطلاعات جدید همراه با تمرین‌ها و سؤال‌های مربوط به آن مطرح خواهد شد و در انتها نیز به تفسیر و بحث خواهیم پرداخت.

قلم و مداد و کاغذ

توصیه می‌کنیم در حالی به مصاف با مطالب این کتاب بروید که به سلاح دفتر یادداشت و قلم مجهز باشید. پرسشنامه‌ها را پر کنید و تا می‌توانید تمرین‌های در طول مسیر را انجام دهید. پس از پایان یک بخش از کتاب، به مرور آنچه خوانده‌اید، بپردازید و از خود بپرسید: «خب، این مطلب به من چه می‌گوید؟ و اطلاع از آن چگونه می‌تواند از من دانشجویی موفق بسازد؟» به این ترتیب، با چنین روشی می‌توانید نهایت استفاده را از این کتاب در درازمدت داشته باشید.

سیوه استفاده از این کتاب

کتاب حاضر از آن دسته کتاب‌هاست که مطالب در آن به شیکی عرضه شده‌اند که در صورت تمایل می‌توانید پله به پله آن را به انتها برسانید. در عین حال طراحی کتاب به شکلی است که می‌توانید مستقیماً به هر بخشی که آن را مفید می‌دانید مراجعه کنید. رمز کار این جاست: شما هنگام مطالعه یک بخش باید بدانید که از آن چه می‌خواهید.

فعالیت: شیوه استفاده از این کتاب

فهرست مطالب کتاب را بخوانید.

■ اینک کدام یک از بخش‌ها بر شما مفید می‌رسند؟ چرا؟

■ خواندن کدام یک از بخش‌ها را وقت دیگری بکول خواهید کرد؟

■ چه روزی مطالعه این بخش را شروع می‌کنید؟ آن روز را روی تقویم علامت بزنید.

حالا صفحات نمایه را به طور سطحی مرور کنید. ابتدا فهرستی از کلمات کلیدی و مهم کتاب است که به همراه شماره صفحه‌ای که در آن درج شده‌اند، در آخر کتاب آمده است.

■ چه کلماتی نظر شما را جلب می‌کنند؟ آن‌ها را با خود بیاورید. اول کلمه و بعد شماره صفحه‌ای را بنویسید که کلمه در آن آمده است.

■ نگاهی سریع به تعدادی از این صفحات بیندازید.

■ چه مطلب جدیدی آموختید؟

■ این کار چه نکته‌ای را به شما گوشزد می‌کند؟

سؤال: آیا شما عموماً با این روش یک کتاب را شروع و به اصطلاحاً صحبت را با آن باز می‌کنید؟

بحث: مطالعه برای مقاصد دانشگاهی با مطالعه به قصد سرگرم شدن، بسیار متفاوت است. اگر مطالعه ما جنبه سرگرمی داشته باشد، معمولاً کتاب را از «بسم الله تا تامت» به

طور کامل می‌خوانیم و از این که صفحه به صفحه موضوع کتاب را دنبال می‌کنیم لذت می‌بریم و در تمام مدت می‌خواهیم بدانیم بعد چه می‌شود؟ در واقع، برای رسیدن به انتهای کتاب عجله‌ای نداریم تا تفریحمان زود به پایان نرسد.

اما مطالعه درسی با این روش متفاوت است. معمولاً کتاب درسی را از ابتدا تا انتها نمی‌خوانیم بلکه مستقیم به سراغ بخشی می‌رویم که فکر می‌کنیم حاوی مطالب مورد نظر ماست. به این ترتیب، نیازی به خواندن تمام کتاب و حتی گاهی یک فصل کامل را احساس نمی‌کنیم.

البته احساسی که بعد از این نوع مطالعه به ما دست می‌دهد چندان خوشایند نیست. از یک سو می‌دانیم که مشغول کاری متقلبانه هستیم و از سوی دیگر احتمال زیادی وجود دارد که تصور کنیم به خوبی متوجه موضوع نشده‌ایم و نکاتی را از دست داده‌ایم. برای مدیریت این مشکل بعضی اوقات مجبور می‌شویم روشی را که به طور معمول به آن عمل می‌کنیم، تغییر دهیم.

مرور فعالیت اول

دوباره به خاطر بیاورید: یک فرد دیگر مورد فعالیت قبلی «شیوه استفاده از این کتاب» و قسمت بحث آن تأمل کنید.

- چرا در فعالیت قبلی از شما خواستیم تا آن را انجام دهید؟
- چرا اطلاعات فوق را با شما در میان گذاشتیم؟
- این اطلاعات به شما چه می‌گویند؟

بحث

۱. سعی ما این است که خیلی سریع به شما نشان دهیم که پیوسته شما روش‌های موفق برای مطالعه دانشگاهی وجود دارد که ما را برای خواندن یاری می‌دهد. در اینجا از بعضی از این فنون برای استفاده بهینه از این کتاب استفاده کرده‌ایم. این روش‌ها هر فردی کمک خواهند کرد تا تبدیل به دانشجویی بهتر شود. به هر حال، لازم است انجام دادن تعدادی از آن‌ها این است که برخی از رفتارهای خود را تغییر دهیم.

۲. ممکن است تاکنون متوجه شده باشید که اغلب این تغییرها کمی ناراحت‌کننده‌اند. تغییر معمولاً کار راحتی نیست و شاید به همین دلیل است که افرادی که از هوش بالایی برخوردارند، از استفاده از روش‌های موفق مطالعه که به نظر مشکل می‌رسد، خودداری

می‌کنند. مژده می‌دهیم که این احساس گذراست. پس از هم‌اکنون آماده باشید: وقتی بعضی از تمرین‌های این کتاب را انجام می‌دهید، برای مواجهه با احساسی ناراحت‌کننده آماده باشید.

۳. و در نهایت، سعی داریم به شما کمک کنیم تا کنترل یادگیری خود را بیشتر به دست بگیرید — یادگیرنده‌ای فعال باشید. ما وقتی کنترل یادگیری خود را به دست داریم بیشتر می‌آموزیم — هنگامی که می‌دانیم چه می‌خواهیم («من ابتدا فصل اول را می‌خوانم چون...») و برای انجام دادن آن زمانی را در نظر می‌گیریم («فردا وقتی در اتوبوس به سمت دانشگاه می‌روم، انجامش می‌دهم.») تمام راهنمایی‌ها، روش‌ها، راهکارها و نکات این کتاب، طراحی شده‌اند تا شما یک فراگیر و دانشجویی فعال شوید. موفق باشید و از خواندن لذت ببرید!

نگاه به کتاب — نقش گام تا موفقیت

مرور کتاب و صرفی‌های خصوصیات مطالعه موفق که شامل بخش اصلی این کتاب است

- چگونه یاد بگیریم و چگونه مطالعه کنیم؟ (با تمرکز روی یادگیری فعال و ملحق شدن به جوامع دانشگاهی)
- چگونه به مطالعه خود نظم دهیم؟ (نگاهی به برنامه‌ریزی و مدیریت زمان)
- چگونه تحقیق و مطالعه علمی انجام دهیم؟ (تحقیق هدفدار و مطالعه فعال)
- چگونه به آنچه می‌آموزیم نگاه کلی بیندازیم؟ (پرسش‌ها، چارچوب مطلب)
- چگونه از عهده امتحانات برآییم؟ (حافظه، الگوی یادگیری، دوره و شیوه‌های امتحانی)
- «تصویر کلی، گام‌های کوچک»
- چگونه خلاقانه فراگیریم؟ (در زمان یادداشت‌برداری و هنگام انجام دادن تکالیف)
- چگونه اعتمادبه‌نفس خود را در محیط دانشگاهی بالا ببریم؟
- چگونه در کار گروهی موفق شویم؟
- چگونه با آموختن روش‌های ارزشیابی، تکالیف خود را بهتر انجام دهیم؟ (برقراری ارتباط و دانستن نکات ضروری «چنی، چرا و چگونه» مقاله‌ها، گزارش‌ها، ارائه مطلب و سمینارها)
- چگونه روی یادگیری خود تأمل کنیم تا آن را به صورت هوشیارانه انجام دهیم و از روش‌های یادگیری خود مطلع باشیم؟

و دانشجویان گفته‌اند

«این روش‌ها واقعاً دانشجو را برای موفقیت آماده می‌کنند.»
 «استفاده از آن‌ها چشمم را به روش‌های گوناگون تحقیقاتی و یادگیری باز کرد ... و الآن دیگر در کلاس احساس حقیر بودن نمی‌کنم.»
 «با این آموزه‌ها به جلو می‌روید. بله، واقعاً آدم را به جلو هل می‌دهند.»

شیخ به تحصیل در دانشکده و دانشگاه و یا صعود به مدارج بالاتر، به خصوص پس از دینی وقفه، می‌تواند اضطراب‌آمیز باشد. شما چطور با تمام وظایف خود کنار می‌آید؟ چگونه از پس یادداشت‌برداری، مدیریت زمان، انجام دادن تکالیف، مقاله‌ها، گزارش‌ها، ارائه مطلب و امتحان، برمی‌آید؟ به نظر می‌رسد که همه هم‌کلاسی‌ها می‌دانند باید چه کنند و در این میان فقط شما متدک که حیران و انگشت به دهانید! در واقع، همه دانشجویان کلاس خوب هستند و هیچ‌یک نگرانی‌ها و ترس‌های شما را ندارند! با این وضع چه کار می‌توان کرد؟

تجربیات ما با دانشجویان، ممتازان و استادان نشان داده‌است که فنون و تمرین‌های خاصی برای مطالعه در دانشگاه وجود دارد که اگر این آن‌ها موجب می‌شود، نه فقط دانشجویان بهتری باشیم بلکه از تحصیل لذت هم ببریم. نه‌تنها نگرانی‌های خود را فراموش کنیم. پایه‌های این کتاب روی شش قضیه قرار گرفته‌اند که آن‌ها را شش گام برای موفقیت در تحصیل می‌نامیم: ضمن معرفی سریع آن‌ها، در ادامه به طور دقیق آن‌ها را بررسی خواهیم کرد. به خاطر بسپارید که ارائه این ایده‌ها به شکل یک فرصت به این معنا نیست که ایده اولی از آخری مهم‌تر است. این‌ها همه به یک اندازه اهمیت دارند و هنگام مطالعه (یا هر فعالیت تحصیلی مشابه) باید همه آن‌ها را به کار ببریم.

شش گام برای موفقیت

- دانشجوی خوب زاده نمی‌شود، بلکه ساخته می‌شود.
- همه احتیاج به تصویر کلی (چارچوب) داریم.
- خلاقیت ضروری است و می‌توانیم آن را پرورش دهیم.
- وقتی تکلیفی به ما محول شد، دانستن «چی، چرا و چگونه» در مورد آن حیاتی است.
- کنار آمدن با احساساتمان الزامی است.
- بدون مرور، از یادگیری خبری نخواهد بود.

این هم یک عبارت یادآور^۱ تا به شما برای به خاطر سپردن این شش گام کمک کند:
دم ن اخ دا (دم ناخدا):

د - دوره، دوره، دوره

م - مهارت‌ها و شیوه‌های درس خواندن

ن - نگاه کلی

ا - ارتباط مؤثر

خ - خلاقیت

د - دیدگاه کلی

اساسات

شخصی خوب زاده نمی‌شود، بلکه ساخته می‌شود

گفتن این عبارت که من برای درس خواندن ساخته نشده‌ام کار راحتی است. اغلب تجربیات منفی دوران مدرسه افراد را وادار به باور این مطلب می‌کند که درس خواندن کار آن‌ها نیست و آن‌ها دانش‌آموز یا دانشجویان خوبی نیستند. اما سال‌ها کار با دانش‌آموزانی از تمامی گروه‌های دینی و مذهب متفاوت از توانایی به ما نشان داد که اکثر ما این توانمندی را داریم که بیاموزیم چگونه می‌توانیم دانش‌آموزان خوبی باشیم. مانع بزرگی که بر سر این راه قرار دارد این باور غلط است که ما نمی‌کنیم چنین اتفاقی یک روز خودش خواهد افتاد.

چرا تصور می‌کنیم که باید شیوه مؤثر مطالعه را به طور ذاتی بلد باشیم؟ برای آتش‌نشان، کشاورز، آشپز و نجار شدن ابتدا مهارت‌ها را باید بیاموزیم تا آن‌گاه به ما آتش‌نشان، کشاورز، آشپز و... بگویند. پس وقتی مشغول به کار شدیم، می‌توانیم بعضی از فنون و رموز کار را هم یاد بگیریم تا مؤثرتر و کارآمدتر باشیم. اگر به مورد تحصیل هم به این شیوه بیندیشیم، این گام برایمان آسان‌تر می‌شود. ما در طول کتاب به مطالعه مهارت‌های دانشگاهی و اجزای آن‌ها خواهیم پرداخت تا راه را برای موفقیت شما هموار کنیم. همچنین در فصل دوم تمرکز ویژه‌ای روی نحوه مدیریت خود برای مطالعه خواهیم داشت.

همه احتیاج به تصویر کلی (چارچوب) داریم

هرچند ما مطالب را جزء به جزء و تکه‌ای بعد از تکه قبلی یاد می‌گیریم، دانستن این موضوع که در حال آموختن چه چیزی هستیم و موضوع درسی چگونه پوشش داده می‌شود

1. mnemonic

(خلاصه مطالب و برنامه زمانی درسی) به این فرایند کمک شایانی خواهد کرد. بگذارید مقایسه‌ای کنیم، پازل هزار تکه‌ای را در نظر بگیرید که می‌خواهید آن را سرهم کنید. بدون شک اگر تصویر روی جعبه را جلوی خود بگذارید، کار سریع‌تر پیش خواهد رفت. برنامه‌های درسی از دیرستان گرفته تا واحدهای دانشگاهی به شکلی طراحی شده‌اند که دارای یک شکل و بدنه کلی هستند. آگاهی از این شکل کلی برای دانشجویان، در حکم همان تصویر روی جعبه است. درباره منابع مورد مطالعه و سخنرانی‌هایی که احتمالاً قرار است در آن‌ها حضور داشته باشید مطلع شوید (برای ما به عنوان یک دانشجو). بهتر است قبل از شروع هر برنامه‌ای بدنه کلی آن را بشناسیم و تصویری کلی از آن در ذهن داشته باشیم. برای این منظور، معمولاً آگاهی از «هدف‌ها» و «نتایج یادگیری» هر درس بسیار مطلوب است. (در این مورد به فصل ۲ مراجعه کنید).

خلاصه ضروری است و مسئولان آن را پرورش داد

دانشجوی موفق بدون بسیار مطلوب است، قصد ما هم این نیست که با این حقیقت مخالفت کنیم. اما اگر بخواهیم کمی موفق‌تر از بقیه باشیم، و اگر بخواهیم تحصیل برایمان آسان‌تر و جذاب‌تر باشد، با کمی تلاش بیشتر نیاز داریم. اگر شما به استاد همان چیزی را برگردانید که او به شما می‌گوید — اگر فقط مثال‌های او را به کار ببرید و کتاب‌هایی را بخوانید — او معرفی کرده است — در آن صورت یک دانشجوی قوی اما متوسط خواهید بود. برای پیشرفت بیشتر باید کمی خلاقیت را هم چاشنی این کار کنید. اما چطور؟ در ادامه به روش‌های جالب افکار، ماتریس سؤال و از همه مهم‌تر، یادداشت‌برداری الگودار (فصل ۶ را ببینید) خواهیم پرداخت. این مهارت‌ها با روش‌های خاصشان شما را ترغیب می‌کنند تا ارزش یادگیری خود را متفاوت و اصیل‌تر کنید.

وقتی تکلیفی به شما محول می‌شود، دانستن «چی، چرا و چگونه» در مورد آن حیاتی است

همان‌طور که ما نمی‌توانیم روش صحیح مطالعه را به طور ذاتی از همان ابتدا بلد باشیم، امکان دارد ندانیم که گزارش یا ارائه مطلب به چه معناست. این فعالیت‌ها شکل مخصوص به خود دارند (چه چیزی؟)، آن‌ها هدف‌های ویژه آموزشی و ارزشیابی دارند (چرا؟) و همچنین شگردهای مطمئنی برای انجام دادن آن‌ها وجود دارد (چگونه؟). به منظور کمک به شما برای

کسب مهارت‌های موفق در انجام دادن تکالیف، ما یک فصل کامل و طولانی (فصل ۹) را به کاوش در زمینه ارائه مطلب، گزارش، مقاله‌نویسی و سمینار اختصاص داده‌ایم.

کنار آمدن با احساساتمان الزامی است

هر چند مطالعه و یادگیری، فعالیت‌هایی ذهنی و فکری هستند، اما اغلب احساسات را هم درگیر خود می‌کنند. اگر به درستی با پاسخ‌های احساسی خود در مواجهه با مسائل روزمره تحصیلی برخورد نکنیم، هرگز نخواهیم توانست از پاسخ‌های مثبت خود سود ببریم و بر پاسخ‌های احساسی اشتباهمان غلبه کنیم. در فصل ۷، به نقش ترس و اعتماد به نفس در محیط‌های آموزشی می‌پردازیم و در فصل ۸، نگاهی به چگونگی انجام دادن کار مثبت می‌کنیم.

بدون دور، یادگیری خبری نیست

مذاکر زیادی هست که به یادمان می‌دهد. آموختن یک مطلب شامل انتخاب فعال مطلب مورد نظر و نیز نحوه یادگیری آن است. در طول کتاب به بررسی روش‌های متفاوت دوره و مرور می‌پردازیم. فصل نهایی نگاهی تفصیلی به دفترچه ثبت یادگیری‌ها خواهیم انداخت. مطالب کلی کتاب را به طرز پیاپیانه بررسی و شما را تشویق خواهیم کرد تا نه فقط به آنچه می‌آموزید، بلکه به روش آموختن هم توجه کنید.

چگونه هر فصل را شروع کنیم؟

۱. قبل از شروع به خواندن، هدف‌های خود را مشخص کنید. باید مطلع باشید که چرا می‌خواهید این بخش از کتاب را بخوانید و از آن چه چیزی دریافت کنید؟
۲. هنگام خواندن، مرتب از خود سؤال کنید: این‌جا دارد چه اتفاقی می‌افتد؟ این قسمت به من چه می‌گوید؟ نویسنده سعی دارد چه چیزی را به من گوشزد کند؟ این مطلب چه کمکی به من می‌کند؟
۳. پس از مطالعه وقت بگذارید و آنچه خواندید را مرور کنید. چند یادداشت کوتاه بردارید تا فرایند آموختن خود را به صورت فعال درآورید.

● راهنمایی: نگاهی به بخش اول فصل ۳ بیندازید.

نکات مروری

با خواندن این فصل مقدماتی و انجام دادن فعالیت‌های آن، اکنون باید برخی از این نتایج را کسب کرده باشیم.

- ☐ به دست آوردن دید کلی از باقی کتاب.
- ☐ آگاهی از نحوه مطالعه این کتاب به شکلی که بیشترین نتیجه را از آن به دست آوریم.
- ☐ درک این نکته که برای آزاد کردن توانایی‌های بالقوه خود نیاز به تغییر داریم.
- ☐ آگاهی از شش گام موفقیت. این شش گام زیرساختی است که پایه کتاب روی آن قرار گرفته است.