

مهارت مطالعه و یادگیری

راهنمای: دانش آموزان
والدین. معلمان. مدیران
و مشاورین آموزشی

تألیف: محمد ابراهیم واعظی
انتشارات: نغمه نو اندیش



سرشناسه :

واعظی، محمدابراهیم ، ۱۳۴۴

عنوان و نام پدید آور: مهارت مطالعه و یادگیری راهنمای دانش آموزان ، دبیران ... / تألیف

محمدابراهیم واعظی

مشخصات نشر :

تهران : نغمه نو اندیش ، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری :

۲۰۰ ص : مصور (بخشی رنگی) ، نمودار

شابک :

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۲-۵۹-۱

وضعیت فهرست نویسی :

فیبا

موضوع :

مطالعه و فراگیری - Study skills

موضوع :

مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی - Study skills - Planning

موضوع :

خواندن - Reading

رده بندی کنگر :

۱۳۹۵۱۰۴۹ LB ۱۳۹۵/۲۰۹

رده بندی دیو :

۳۰۲۸۱/۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی :

۴۲۲۸/۱

تألیف : محمدابراهیم واعظی

ناشر : نغمه نو اندیش

mavaezi.blogfa.com - Vaezi.me@gmail.com

طرح جلد : سعید صفری

لیتوگرافی و چاپ : خلیج فارس ۰۷۱۳-۸۲۴۶۸۳۱

تصویر ساز : بهناز عبدالله پور

حروف نگار : حمیده سقایی

ویراستار : احمد راسخی

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

ناشر : انتشارات نغمه نو اندیش ۰۲۱-۲۲۵۳۵۴۶۴

بخش : مجتمع فرهنگی آموزشی علوی شیراز ۰۷۱۳-۲۲۹۴۳۴۸

قیمت : ۹۵/۰۰۰ ریال

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است .

فهرست مطالب

۱.....	پیشگفتار.....
۳.....	مقدمه.....
۷.....	گام اول - قبل از مطالعه.....
۸.....	روان شناسی مطالعه و یادگیری.....
۹.....	آمادگی روحی و جسمی.....
۱۲.....	ایجاد انگیزه.....
۱۷.....	احساس نیاز.....
۲۹.....	احساس توانمندی.....
۵۲.....	احساس علاقه.....
۶۵.....	تندخوانی.....
۷۲.....	مدفمندی.....
۸۴.....	ضرورت برنامه ریزی.....
۸۶.....	برنامه ریزی.....
۹۹.....	تربیت حافظه.....
۱۱۰.....	تمرکز حواس.....
۱۲۶.....	دعا و توکل.....
۱۲۹.....	گام دوم - در حال مطالعه.....
۱۳۰.....	روش شناسی مطالعه.....
۱۳۵.....	روش واکنش فعال.....
۱۴۹.....	گام سوم - بعد از مطالعه.....
۱۵۰.....	مهارت پاسخگویی.....
۱۵۱.....	آمادگی برای امتحان.....
۱۵۴.....	اضطراب امتحان.....
۱۶۵.....	شرکت در جلسه امتحان.....
۱۷۰.....	آشنایی با انواع سؤال ها.....
۱۸۳.....	مدیریت زمان در آزمون.....
۱۸۶.....	مهندسی معکوس.....
۱۹۴.....	تجزیه و تحلیل امتحان.....

پیش گفتار

نگارش این کتاب مدیون شاگردان و معلمین «لیسه مهر»^۱ در مجتمع آموزشی شریعتی مزار شریف افغانستان است که پس از شرکت در کارگاه روانشناسی و مهارت های مطالعه اصرار کردند محتوای ارائه شده به صورت مکوب در اختیارشان قرار گیرد. اصرار و پیگیری حامیان آن ها در مدارس علوی و روزبه تهران و نیاز دانش آموزان کشور به کسب مهارت های مطالعه و یادگیری و تأکید و ترغیب دوستان و شاگردان قدیمی موجب پدید آمدن این اثر شد.

منافع احتمالی حاصل از انتشار این کتاب، وقف گسترش مطالعه و آموزش شیوه های صحیح کتابخوانی و ایجاد انگیزه درس خواندن خواهد شد.

ترتیبی اتخاذ شده است تا به ازای فروش هر چهار نسخه از این کتاب یک نسخه به صورت رایگان به دانش آموزان و معلمان مدارس محروم اهدا گردد.

جا دارد از همه همکاران مجتمع فرهنگی آموزشی علوی شراز که سال ها مجری کارگاه های آموزشی روانشناسی و مهارت های مطالعه بوده اند و دوستان عزیزم آقایان دکتر محمد باقری، دکتر محرم نقی زاده و دکتر علیرضا طالبان که با نظرات صائب خود در اصلاح و ویراستاری کتاب متقبل زحمت شدند و سرکار خانم حمیدیه سایه زحمت تایپ و صفحه پردازی متن را به عهده گرفتند تشکر نمایم.

بهره اخروی این کتاب را به روح پدر بزرگوارم و معلم وارسته مرحوم فرج ا... کشاورزی اهدا می نمایم.

محمد براهیم واعظی

خرداد ماه ۹۷



مقدمه

مهارت‌هایی که توانایی فرد را در مطالعه، یادگیری و پاسخ به سؤال‌ها افزایش می‌دهد مهارت مطالعه نامیده می‌شود. این مهارت‌ها می‌تواند شامل روش‌های انگیزشی، مهارت در تمرکز حواس، مدیریت زمان، خواندن، به‌خاطر سپردن، یادآوری و ارائه اطلاعات باشند.

کسب مهارت در مطالعه اغلب به‌عهده دانش‌آموزان گذاشته می‌شود. در مدارس ما «آموزش روش‌های درس‌خواندن و مهارت‌های مؤثر یادگیری» تدریس نمی‌گردد و دانش‌آموزان معمولاً با آزمایش و خطا روشی را برمی‌گزینند و به تدریس به آن عادت می‌کنند.

هدف از آموزش مهارت مطالعه، آموزش روش‌هایی است که در کوتاه‌ترین زمان، بیشترین بازده یادگیری را برای موفقیت تحصیلی ایجاد کند.

نویسنده معتقد است برای دستیابی به مهارت مطالعه و یادگیری می باید از تغییر نگرش و سبک زندگی شروع کرد و با مدیریت زمان و سازمان دهی ذهنی و با استفاده از ترکیب مناسبی از روش های مطالعه به موفقیت دست یافت.

این روش مبتنی بر شناخت مبانی روانشناسی، ایجاد انگیزه اولیه، واکنش فعال در هنگام مطالعه و فنون پاسخگویی و آمادگی برای شرکت در امتحانات است.

این کتاب تلاش می کند با زبانی ساده و به دور از مباحث پیچیده تئوری، شیوه ای خودآموز طی سه گام به گروه سنی دوره اول و دوم متوسطه بآموزد:

قبل از مطالعه با بهره گیری از کدام مباحث روانشناسی در خود ایجاد انگیزه کنند، به روش هایی به کار گیرند تا تمرکز حواس و حافظه قوی تری داشته باشند.

در هنگام مطالعه چه روش ها و مهارت هایی برای درک و فهم بهتر مطالب به کار گیرند تا یادگیری مؤثرتری داشته باشند.

بعد از مطالعه از چه فنونی برای آمادگی آزمون مطالب و پاسخگویی به سؤال های امتحان کمک گیرند تا به موفقیت بیشتری دست یابند.

البته بهتر است روش های عملی مطالعه از ابتدای شروع دوران تحصیل با کمک معلمین و والدین به کودکان آموزش داده شود تا از بروز عادت های غلط جلوگیری شود.

همچنین این کتاب می تواند به عنوان یک منبع راهنمایی کاربردی برای آموزگاران، دبیران، مدیران آموزشی و مشاورین تحصیلی مورد استفاده قرار گیرد.

تأکید می‌کنم این کتاب، کتاب کار است. صرف خواندن و دانستن روش‌های علمی و صحیح مطالعه کمکی به پیشرفت تحصیلی نمی‌کند. اگر می‌خواهید در زمان کمتر، با سرعت بیشتر، نتیجه بهتری از مطالعه بگیرید باید نگرش خود را اصلاح کنید و گام به گام فعالیت‌های ارائه شده را انجام دهید تا بر عادت‌های غلط گذشته غلبه کنید.

اطمینان می‌دهم با اصلاح روش مطالعه از خواندن کتاب و دیگری درس‌ها لذت می‌برید و شوق یادگیری شما را خستگی ناپذیر خواهد کرد، تا قله‌های بلند علم و معرفت پیش خواهد برد. موفقیت تحصیلی، به اراده و کسب مهارت روش صحیح مطالعه شما بستگی دارد. به قول امام خمینی (ره):

«زندگی در دنیا، امری ز زندگی در مدرسه اراده است و سعادت و شقاوت هر انسانی به اراده مسن انسان نام می‌خورد. اگر بخواهید عزیز و سربلند باشید باید از سرمایه‌های علم و استعدادهای جوانی استفاده کنید، با اراده و عزم راسخ خود به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس‌با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آنقدر خاطره آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.»^۱

روش استفاده از کتاب :

پیشنهاد می شود ابتدا با دقت تمام فصول کتاب را بخوانید و آن را مانند :

✓ یک نردبان تصور کنید که از پله اول « تغییر نگرش » و « آمادگی روحی و روانی » شروع می شود و به ایجاد انگیزه می رسد .

احساس نیاز ، احساس توانمندی ، احساس علاقه ، داشتن هدف ، برنامه ریزی ، تقویت حافظه و یافتن تمرکز حواس ، هر کدام یک پله برای طی مسیر « یادگیری مؤثر » است .

✓ تا جایی که بعد اکنون بر روی کدام پله ایستاده اید . شاید شما انگیزه کافی برای یادگیری و مطالعه دارید اما دچار اشکال در برنامه ریزی هستید یا علی رغم آن که با برنامه و منظم درس می خوانید در به یادآوری مطالب در زمان لازم نیستید یا شاید از عدم انضباطی تمرکز حواس رنج می برید . در این صورت پله خود را پیدا کنید و از همان جا تمرین ها را انجام دهید ، روش کار و تمرین های اصلی درون مباحث کتاب آمده است . با حوصله و پشیمانی به تمام فعالیت های لازم را انجام دهید . در پایان هر بخش نیز تمرین های مکمل برای تثبیت رفتار و ایجاد عادت های مطالعاتی جدید آورده شده است . وقتی مطمئن شدید این موضوع به رفتار آموزش و شیوه یادگیری شما تبدیل شده است به پله بعدی بروید و تا پایان نردبان یادگیری اجرا کنید .