
چگونه مطالعه کنیم؟

ترجمه:

دکتر علی فرهادی

دانشیار انستیتاسی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

افشین حسنونند

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

میشم رسولی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

فانیه آریان کیا

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

ویراستار:

دکتر فریده ملک‌شاهی

سرشناسه : ریس، فیلیپ، ۱۹۴۴ - م. Race, Philip
عنوان و نام پدیدآور : چگونه مطالعه کنیم؟ / فیلیپ ریس؛ ترجمه علی فرهادی ... [و دیگران].
مشخصات نشر : تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۵۰ ص.
شابک : ۹۷۸۶۰۰۴۰۸۰۶۹۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: How to study: practical tips for university students.
یادداشت : مترجمان علی فرهادی، افشین حسنونند، میثم رسولی، فائزه آریان کیا.
موضوع : مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده : فرهادی، علی، ۱۳۴۶ - مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ چ ۸ / ۹۵ LB۲۳۹۵
رده بندی دیسی : ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابخانه ملی : ۴۰۹۵۶۲۵



چگونه مطالعه کنیم؟

ترجمه: دکتر علی فرهادی، افشین حسنونند، میثم رسولی، فائزه آریان کیا
ویراستار: دکتر فریده شکوهی

ناشر: رویان پژوه
نوبت چاپ: اول - ۹۴
صفحه‌آرا: آتلیه رویان پژوه
چاپ: مهراد
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۱۵۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۱۶۰۰۰ تومان



شابک: 978_600_408_069_9

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی : تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیرى جاوید (روبروى دبیرخانه دانشگاه تهران)
ساختمان کتابهای جیبی، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۰ - ۶۶۴۸۶۳۷۳

www.RPpub.ir

فهرست

۷	بخش اول - تمایل به یادگیری
۲۹	بخش دوم - مقالات
۵۱	بخش سوم - ارائه ها
۶۷	بخش چهارم - بالا و پایین، بلندی و پستی ها
۸۵	بخش پنجم - مرور کارهایتان را با هم انجام دهید
۱۱۳	بخش ششم - امتحانات؛ قبل، حین و بعد

در طی سالها فعالیت در مرکز مشاوره دانشجویی، شاهد مراجعه دانشجویان با مشکلات مختلفی به این مرکز بودم. اضطراب، افسردگی، مشکلات عاطفی و.... اما یکی از مشکلات اصلی گریبان گیر دانشجویان، افت تحصیلی بود. که گاهی خود آنها برای رفع آن به مشاور مراجعه می کردند و گاه نیز از طرف آموزش دانشگاه ارجاع می شدند. در بررسی علل افت تحصیلی ایشان دلایل متفاوتی به چشم می خورد؛ عدم علاقه به رشته تحصیلی، مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی که افت تحصیلی ناشی از آنها بود. اشتغالات فکری و... اما یکی از دلایل افت تحصیلی عدم آشنایی با روش های صحیح مطالعه بود. افت تحصیلی ناشی از عدم آشنایی با روش های صحیح مطالعه در دانشجویان ترم اول بیشتر مشهود است. دلایل اصلی آن نیز استفاده از الگوهای مطالعه در مقاطع تحصیلی پایین تر به ویژه در دوره دبیرستان و راهنمایی است. این الگوها عمدتاً شامل خواندن با صدای بلند، قدم زدن در حین خواندن و افزایش ساعات مطالعه در زمان امتحانات است.

اما واقعیت این است که این الگوی مطالعه در مطالعات دروس پیش دانشگاهی قابل استفاده نیست چرا که محتوای این دروس معمولاً دارای حجم بیشتر، پیچیدگی و بدون ساختار ساده است. که صرفاً با یک مرور ذهنی به شکل صوتی قابل انتقال به حافظه بلند مدت نیستند. گاهی نیز از زبان دانشجویان می شنویم که به اندازه ای که زحمت می کشیم نتیجه نمی گیریم. در بررسی این دانشجویان نیز متوجه می شویم که روش مطالعه آنها نیز یک روش استاندارد و متناسب با دوره تحصیلات دانشگاهی نیست. لذا در پی آن بودم تا کتابی که بتواند به زبان ساده و کاربردی روش های مطالعه را به صورت عملی بیان کند تهیه نمایم. کتاب حاضر دارای ساختاری است که اصول مطالعه را به شیوه ای ساده، کاربردی و با قابلیت اجرا به ویژه برای دانشجویان بیان نموده است. همچنین دانشجویان را با نحوه امتحان دادن به روش تشریحی و تحلیلی آشنا می نماید. این مجموعه هم برای مشاوران تحصیلی و هم برای دانشجویان می تواند مورد استفاده قرار گیرد. امید است مطالب این کتاب در آشنایی هرچه بهتر شما با روش های صحیح مطالعه مفید واقع شود.

دکتر علی فرهادی

دانشیار روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی لرستان