

۱۸۷۱۶۶



مهارت مطالعه ویادگیری

راهنمای دانش آموزان، والدین، معلمان، مدیران و
مشاورین آموزشی

تألیف: محمدابراهیم واعظی

انتشارات: مبتکران

سرشناسه : واعظی، محمد ابراهیم
 عنوان : مهارت مطالعه و یادگیری
 مولف : محمد ابراهیم واعظی
 مشخصات نشر : تهران، مبتکران ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص، جدول، نمودار
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۷-۲۷۱۱-۹
 فهرست نویسی : بر اساس اطلاعات فیبا
 رده بندی دیویی : ۳۹۷/۴۵۳
 شماره کتابخانه ملی : ۴۳۸۱۸۰۰

مولف : محمد ابراهیم واعظی
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
 شمارگان : ۳۰۰۰ جلد
 قیمت : ۱۶۰۰۰۰ ریال



ناشر: انتشارات مبتکران

با همکاری

انتشارات پیشروان

پروانه نشر: ۱۶۷/۱۰۲

پروانه نشر: ۲۶۲۳

تهران: خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی، خیابان وحید نظری شرقی، پلاک ۵۹
 کد پستی: ۱۳۱۴۷۶۴۹۶۱ تلفن: ۰۲۱-۶۱۰۹۴۰۰۰ دورنگار: ۶۱۰۹۴۱۵۵

www.mobtakeran.com

فروشگاه اینترنتی: www.mobtakeran.net

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی برداری و نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

پیش گفتار

۷

مقدمه

۸

گام اول_ قبل از مطالعه

۱۳

روانشناسی مطالعه و یادگیری

۱۵

آمادگی روحی و جسمی

۱۶

ایجاد انگیزه

۱۸

اساس نیاز

۲۲

اساس توانمندی

۳۴

احساس علاقه

۵۶

روش تندرستی

۶۸

هدفمندی

۷۵

ضرورت برنامه ریزی

۸۶

مراحل برنامه ریزی کوتاه مدت

۸۸

۱۰۲	تربیت حافظه
۱۱۲	تمرکز حواس
۱۲۷	دعا و توکل
۱۲۹	گام دوم_ در حال مطالعه
۱۳۱	روش‌شناسی مطالعه
۱۳۴	روش واکنش فعال
۱۴۹	گام سوم_ بعد از مطالعه
۱۵۱	سهادت پاسخگویی
۱۵۲	آمادگی برای امتحان
۱۵۵	اصطلاحات امتحان
۱۶۸	شرکت در جلسه امتحان
۱۷۲	آشنایی با انواع سؤالات
۱۸۴	مدیریت زمان در آزمون
۱۸۶	مهندسی معکوس
۱۹۴	تجزیه و تحلیل امتحان

انتشار کتاب مهارت مطالعه و یادگیری قبل از آن که وارد بازار کتاب شود با استقبال مدیران، معلمان و مشاورین تحصیلی روبرو شد و به چاپ چهارم رسید. دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی وزارت آموزش و پرورش که مسئولیت ارزیابی و طبقه بندی کتابهای علمی-آموزشی و معرفی کتاب های مناسب و استاندارد به مدارس را به عهده دارد کتاب مهارت مطالعه و یادگیری را به عنوان کتابی که به منظور ایجاد انگیزه، توسعه یادگیری، افزایش دانش و سواد علمی، پرورش مهارت های علمی، رشد روابط اجتماعی و ارتقای یادگیرنده بر اساس هدف ها و برنامه های آموزشی مناسب مورد تایید قرار داد.

این کتاب لزوماً به عنوان درسی و دوره تحصیلی خاصی وابسته نیست و برای دانش افزایی و پرورش مهارت های فرایندی و مهارتی معلمان و دانش آموزان کاربرد دارد.

امید است اولیا و مربیان مدارس با توجه به اهمیت آموزش مهارت مطالعه و یادگیری و تاثیراتی که مطالعه این کتاب بر تعیب بگوش و سبک زندگی، ایجاد انگیزه، داشتن هدف، آموزش برنامه ریزی و مدیریت مالی بر جوانان و نوجوانان دارد نسبت به تدریس آن به عنوان یک کتاب کمک آموزشی در مدارس اهتمام ورزند و از والدین، آموزگاران، معلمان و مشاورین مدارس تقاضا می شود تا با به تری مناسب بر اجرای تمرین های هر فصل نظارت مستمر نمایند.

به امید روزی که شوق یادگیری و سرانه مطالعه کشورمان در جایگاه واقعی فرهنگ و ادب این مرز و بوم قرار گیرد.

انتشارات مبتکران

چاپ چهارم کتاب «مهارت مطالعه و یادگیری» به همت مؤسسه آموزشی، فرهنگی و انتشاراتی مبتکران صورت می گیرد. ژرف اندیشی و نگرش مدرسه محور این مؤسسه موجب شد در راستای راهنمایی دانش آموزان، معلمان، والدین، مدیران و مشورین آموزشی و گسترش فرهنگ مطالعه و آموزش شیوه های صحیح کتابخوانی و ایجاد انگیزه در دانش آموزان، باز نشر کتاب نماید.

ترتیبی اتخاذ شده است تا به ازای چاپ هر ۴ نسخه از این کتاب یک نسخه به صورت رایگان به دانش آموزان و معلمان مدارس محروم اهدا گردد. استقبال گسترده مخاطبین و اساتید طرقات ارزشمند آنان موجب شد چاپ چهارم با ویراستاری و اصلاحات جدید منتشر گردد. بهره اخروی این کتاب را به روح پدر بزرگوارم و نیز معلم وارسته مرحوم فاضل کشاورزی اهدا می نمایم.

محمدابراهیم واعظی

مقدمه

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

کسب مهارت در مطالعه اغلب به عهده دانش‌آموزان گذاشته می‌شود. در مدارس ما «آموزش روش‌های درس خواندن و مهارت‌های مؤثر یادگیری» تدریس نمی‌گردد و دانش‌آموزان معمولاً با آزمایش و خطا روشی را برمی‌گزینند و به تدریج 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 رای دسته‌بندی به مهارت مطالعه و یادگیری می‌باید از تغییر نگرش و سبک زندگی شروع کرد و با مدیریت زمان و سازمان‌دهی ذهنی و با استفاده از ترکیب مناسبی از روش‌های مطالعه به موفقیت دست یافت.

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

این کتاب تلاش می‌کند با زبانی ساده و به دور از مباحث پیچیده

نظری و به شیوه ای خودآموز طی سه گام به گروه سنی دوره اول و دوم متوسطه پیامزد:

قبل از مطالعه با بهره گیری از کدام مباحث روانشناسی در خود ایجاد انگیزه کنند و چه روش‌هایی به کار گیرند تا تمرکز حواس و حافظه قوی‌تری داشته باشند.

در هنگام مطالعه چه روش‌ها و مهارت‌هایی برای درک و فهم بهتر مطالب به کار گیرند تا یادگیری مؤثرتری داشته باشند.

بعد از مطالعه از چه فوئونی برای یادآوری مطالب و پاسخگویی به سؤال‌های امتحان کمک گیرند تا به موفقیت بیشتری دست یابند.

البته بهتر است روش‌های عملی مطالعه، از شروع دوران تحصیل با کمک معلمان و والدین به کودکان آموزش داده شود تا از بروز عادت‌های غلط جلوگیری شود.

همچنین این کتاب می‌تواند به عنوان یک منبع راهنمایی کاربردی برای آموزگاران، دبیران، مدیران آموزشی و مشاوران 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 یادگیری درس‌ها لذت می‌برید و شوق یادگیری، شما را خستگی ناپذیر خواهد کرد و 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 دنیای امروز، زندگی در مدرسه اراده است و سعادت و شقاوت هر انسانی به اراده همان انسان رقم می‌خورد. اگر بخواهید عزیز و سر بلند باشید باید از سرمایه‌های عمر و استعدادهای جوانی استفاده کنید. با اراده و عزم راسخ خود به طرف علم و عمل و کسب دانش و بنفش حرکت نمایید که زندگی زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین، انس، کتاب و قلم و اندوخته‌ها آنقدر خاطره آفرین و پایدار است که همه تلخ‌ها و ناآرامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.»

روش استفاده از کتاب:

پیشنهاد می‌شود ابتدا با دقت در سه اصول کتاب را بخوانید و آن را مانند:

یک نردبان تصور کنید که از پله اول «تغیبات کلی» و «آمادگی روحی و روانی» شروع می‌شود و به ایجاد انگیزه می‌رسد. 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.

تشخیص دهید اکنون بر روی کدام پله ایستاده‌اید. شاید شما انگیزه کافی برای یادگیری و مطالعه دارید اما دچار اشکال در برنامه ریزی هستید یا علی‌رغم آن که با برنامه و منظم درس می‌خوانید قادر به یادآوری مطالب در زمان لازم نیستید یا شاید از عدم توانایی تمرکز حواس رنج می‌برید.

در این صورت پله خود را پیدا کنید و از همان جا تمرین‌ها را انجام دهید. روش کار و تمرین‌های اصلی درون مباحث کتاب آمده است. با حوصله و پشتکار گام‌به‌گام فعالیت‌های لازم را انجام دهید. در پایان هر بخش نیز تمرین‌های مکمل برای تثبیت رفتار و ایجاد عادت‌های 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 این کار را تا آخرین پله باز یادگیری انجام دهید.