

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه‌های مطالعه و کتابخوانی با گام‌های عملی برای دانشجویان



تأليف

پریسا ایری نژاد

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۵

سرشناسه	ایران نژاد، پریسا، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	شیوه‌های مطالعه و کتابخوانی با گام‌های عملی برای دانشجویان/مؤلف پریسا ایران‌نژاد.
مشخصات نشر	تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۵۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
موضوع	خواندن
موضوع	Reading
موضوع	مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی
موضوع	Study skills-- Planning
شناسه افزودنی	سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ : ۳۷۱/۲۸۱
رده‌بندی دیویی	۳۷۱/۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۲۱

شیوه‌های مطالعه و کتابخوانی با گام‌های عملی برای دانشجویان

نویسنده: پریسا ایران‌نژاد

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۵۹-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس به هر چه در این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸ مرکز پخش:

خیابان انقلاب - بین فلسطین و چهارراه ولیعصر - جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران - تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵ - ۶
پایگاه اطلاع‌رسانی: www.isba.ir پست الکترونیکی: info@isba.ir فروشگاه اینترنتی: www.Jdbookfair.com

سخن‌نیکو:

“بخوان به نام پروردگارت که جهان را آفرید”

«همان خدایی که انسان را از خون بسته به وجود آورد. بخوان که پروردگارت از همه بزرگوارتر است. همان پروردگاری که به وسیله قلم تعلیم داد».

سوره علق آیه ۱-۴

بدین ترتیب نقطه‌ی آغاز رسالت و دعوت اسلامی بر مبنای خواندن و مطالعه شکل گرفت و اعجاز اسلام، قرآن و راه رسیدن به آن مطالعه و تدبر در آن بود.

تاریخ هیچ تمدنی خالی از کتاب و کتابت نبوده است، همه فرهنگ‌ها با کتاب آغاز می‌شوند و با کتاب رشد می‌کنند. در این میان آیین مقدس اسلام بیشترین بهره را از کتاب برده است، چرا که پیامبر عظیم‌الشان اسلام رسالتش را با فرمان «خواندن» از سوی خداوند آغاز می‌کند و در همین فرهنگ مقدس است که خدای متعال به قلم سوگند یاد می‌کند و معجزه آخرین فرستاده‌اش را یک کتاب قرار داده است.

در اهمیت نقش کتاب در کامل و جامع انسانی همین بس که تمام ادیان آسمانی و بزرگان تاریخ بشری از طریق کتاب جاودانه ماندند.

این نشانه‌های روشن و همچنین بیشمار فرهنگی ما یعنی تعدد کتاب‌ها و کتابخانه‌ها در عصر شکوفایی تمدن اسلامی و آثار مکتوب نام‌آه‌ها و دانشمندان مسلمان ایرانی همه ناظر بر اهمیت کتاب و کتابخوانی است و این حقیقت را بر آشکار می‌کند که آیین اسلام پرچمدار کتاب و کتابخوانی در زمین است.

فرهنگ، محوری‌ترین برگ هویتی یک ملت محسوب می‌شود و یکی از راه‌های مهم توسعه فرهنگی اهمیت دادن به مساله کتاب، کتابخوانی و ترویج مطالعه در جامعه است. در واقع از شاخص‌های مهم توسعه‌یافتگی هر جامعه سرانه مطالعه، میزان تولید و مصرف اطلاعات و کالاهای فرهنگی در آن جامعه است.

امروزه نیز اهمیت مطالعه در توسعه فردی و اجتماعی بر همگان آشکار شده است.

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی نیز براساس مأموریت‌های علمی و فرهنگی خود، با تاکید ویژه بر جامعه دانشگاهی، وظیفه زمینه‌سازی، حمایت، ایجاد وحدت رویه، در تولید محتوا، تالیف، انتشار و توزیع آثار مکتوب دانشگاهی را برعهده گرفته است و با اتکا به تجربه دیرین خود و توان و تجربه اساتید و دانشجویان اهل قلم، آماده همکاری با نویسندگان و مترجمان محترم در زمینه چاپ و انتشار آثار علمی، نتایج تحقیقات، کتب آموزشی و کمک آموزشی می‌باشد.

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

تجربه سال‌ها تدریس در دانشگاه نشان داده است که اساتید از عدم انگیزه دانشجویان برای مطالعه و عملکرد در امتحانات و کسب موفقیت پایین آن‌ها احساس نا رضایتی دارند. این مساله به عوامل مختلفی بستگی دارد که در نهایت کیفیت آموزش را به وجود می‌آورد. عواملی چون میزان تسلط علمی اساتید به موضوعات علمی و نحوه تدریس آنها، کیفیت نگارش کتاب‌های درسی و رعایت اصول طراحی آن، فضای آموزشی مناسب و استفاده از تکنولوژی آموزشی از آن دسته‌اند. دانشجویان نیز دلایل خود را دارند. همزمانی تحصیل با موقعیت‌های شغلی و خانوادگی و ضعف حافظه را مهم‌ترین دلایل عملکرد ضعیف خود می‌دانند. اما آنچه در این میان مورد غفلت واقع شده است، نحوه خواندن و مطالعه کردن است. آنچه آدمی را به انجام و تکرار یک عمل ترغیب می‌کند، کسب موفقیت، دریافت لذت ناشی از آن است که می‌تواند علیرغم موانع محیطی به تلاش خود ادامه دهد. به عمر می‌رسد مهارت چگونه یادگرفتن که اساس یادگیری است و باید از سال‌های ابتدایی تحذیل، آمار به دانش آموزان خود بیاموزند، آموزش داده نمی‌شود. از طرف دیگر شیوه‌های تدریس سنتی نیز با دایق و سلیقه‌های فراگیران هماهنگ نیست. بنابراین امر یادگیری به سختی و بدون در سرگرتن برانگیختن رغبت افراد صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر خواندن به معنی انجام عملی، است که صفا هدف از آن کسب نمره برای قبولی است. در صورتیکه اگر انواع راهبرهای مطالعه و سوند و زمان استفاده از هر کدام و نحوه کنترل و مدیریت احساسات و هیجانات به فراگیران آموخته شود چه بسا بار سنگین روانی انتقال مطالب از دوش معلمان و اساتید کاسته شده و خودباوری و توانایی را در فراگیران ایجاد نماید. در دنیای امروز هدف از مطالعه صرفاً کسب نمره قبولی و فراموشی مطالب نیست، بلکه در دنیای اطلاعات معاصر، پردازش اطلاعات و استفاده کاربردی از آن و در نهایت تولید علم و حرکت رو به جلو در جهت توسعه همه جانبه فردی و گروهی هدف اساسی آموزش تلقی می‌گردد. ولف با توجه به نکات فوق ضرورت تألیف یک کتاب که بتواند پاسخگوی نیاز دانشجویان و فراگیران باشد را احساس نمود. مخاطبین این کتاب دانشجویان علوم تربیتی هستند که در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل می‌باشند. از ناشر و دست‌اندرکاران انتشارات جهاد دانشگاهی که امکان چاپ این کتاب را فراهم کردند، نهایت سپاسگزاری را دارم. امید است کلیه اساتید و دانشجویان محترم با ذکر نکات اصلاحی خود این کتاب را در جهت هر چه غنی‌تر شدن مطالب یاری رسانند.

دکتر پریسا ایران نژاد

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

فهرست

عنوان	صفحه
بخش اول: مهارت‌های مطالعه.....	۹
فصل اول: کلیات مهارت‌های مطالعه.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
ضرورت و اهمیت مطالعه.....	۱۲
شرایط مطالعه.....	۱۳
اصول مطالعه فراگیری مطلوب.....	۱۴
اصول قبل از مطالعه.....	۱۵
اصول هنگام مطالعه.....	۱۵
اصول بعد از مطالعه.....	۱۶
عادت‌های مؤثر برای مطالعه مؤثر.....	۱۷
آسیب‌شناسی مطالعه و شیوه‌های کنترل آن.....	۱۸
خلاصه فصل.....	۲۲
فصل دوم: آشنایی با راهبردهای مطالعه.....	۲۳
مقدمه.....	۲۳
یادگیری چیست؟.....	۲۳
تعریف شناخت.....	۲۴
راهبردهای یادگیری.....	۲۶
نحوه تکرار یا مرور تکالیف.....	۲۸
راهبرد نظارت بر درک مطلب.....	۳۲
فراشناخت.....	۳۲
دانش و کنترل خود.....	۳۴
دانش و کنترل خود و خودتنظیمی.....	۳۴

۳۵	دانش و کنترل فرایند
۳۵	کنترل اجرایی رفتار
۳۶	نظم‌دهی
۳۷	بررسی مواضع برخی از نظریه‌پردازان روان‌شناسی عملگرا پیرامون مطالعه و خواندن
۳۷	نظریه پردازش اطلاعات
۴۳	راهبردهای فراشناختی
۴۸	حافظه
۴۸	عوامل مؤثر بر بهسازی حافظه
۵۱	تمکین‌کننده‌های ویژه حافظه
۵۳	انواع روش‌های مطالعه
۶۰	خلاصه فصل
۶۱	فصل سوم: آشنایی با انواع مهارت‌های مطالعه
۶۱	مقدمه
۶۲	انواع مهارت‌های مطالعه
۶۲	مهارت یادگیری
۶۲	علاقه به یادگیری
۶۶	مهارت کنترل اضطراب
۶۷	مدیریت اضطراب
۶۹	روش‌های کلی کنترل اضطراب
۷۰	مهارت مدیریت کار
۷۲	مهارت مدیریت زمان در فراگیری مطالعه
۷۸	مهارت برنامه‌ریزی در مطالعه
۷۹	مهارت کار گروهی
۷۹	پویایی گروه‌های کوچک
۸۰	اهداف گروه
۸۰	سازمان یا ساختار گروه
۸۰	گسترش هنجارها
۸۱	نقش‌ها

۸۱	انسجام.....
۸۲	مهارت جمع آوری اطلاعات.....
۸۴	مهارت یادداشت برداری.....
۸۵	روش های یادداشت برداری.....
۸۸	یادداشت برداری از سخنرانی ها.....
۸۸	یادداشت برداری از بحث گروهی.....
۸۸	اصول یادداشت برداری علمی.....
۸۹	علامت گذاری و خط کشیدن.....
۹۰	مهارت های ارزیابی.....
۹۰	تکلیف از بازخورد.....
۹۱	مقاله نویسی.....
۹۲	پیش نویس و پاک نویس مقاله.....
۹۵	گزارش نویسی.....
۹۶	مطالعات موردی.....
۹۸	ارائه راه حل.....
۹۸	ارزیابی راه حل.....
۹۸	ارائه تحقیق یا سمینار.....
۹۹	امتحان دادن.....
۹۹	آماده شدن برای امتحانات.....
۹۹	بازنگری.....
۱۰۰	برنامه ریزی.....
۱۰۰	امتحانات کتبی.....
۱۰۰	آزمون های عینی.....
۱۰۰	سؤالات تشریحی (مقاله).....
۱۰۱	مطالعه جهت امتحانات.....
۱۰۲	مطالعه گروهی برای امتحانات.....
۱۰۲	موقع امتحان دادن.....
۱۰۳	بعد از امتحان.....
۱۰۳	اهمیت بخشیدن به کارها.....
۱۰۶	نکات کلیدی مطالعه.....

۱۰۹	 خلاصه فصل
۱۱۱	 بخش دوم
۱۱۳	 فصل چهارم: آشنایی با مهارت‌های خواندن
۱۱۳	 مقدمه
۱۱۴	 اهمیت و تعریف خواندن
۱۱۴	 فرایند خواندن
۱۱۷	 عوامل مؤثر در خواندن
۱۱۹	 خواندن در فرایند یادگیری
۱۲۱	 مایف خواندن
۱۲۱	 نظریه‌های خواندن
۱۲۳	 حرکات چشم و توقف‌های آن
۱۲۴	 تندخوانی
۱۲۷	 کندخوانی
۱۲۸	 حواس پرتی چیست؟
۱۲۹	 تمرکز حواس
۱۳۱	 مهارت گوش دادن
۱۳۴	 تقویت مهارت درک مطالب
۱۳۶	 رشد مهارت‌های خواندن
۱۳۹	 راهبردهای خواندن
۱۴۱	 خصوصیات تفکر انتقادی
۱۴۷	 خلاصه فصل
۱۴۹	 فهرست منابع