

به نام خداوند بخشنده مهربان

# راهنمای عملی

برای

کسب مهارت‌های

یادگیری مستقل

نویسنده

تام هوارد

مترجمان

احمد شریفان

امین شریفان



مشرقی

|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : هوارد، تام Haward, Tom                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : راهنمای عملی برای کسب مهارت‌های یادگیری مستقل نویسنده: تام هوارد : |
| مشخصات نشر          | : تهران : وایتا، ۱۳۹۳.                                               |
| مشخصات ظاهری        | : ۷۵ ص.                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                |
| یادداشت             | : عنوان اصلی : The practical guide to independent learning skills    |
| موضوع               | : مطالعه و فراگیری                                                   |
| شناسه افزوده        | : شریفان، احمد، ۱۳۴۰ - مترجم                                         |
| شناسه افزوده        | : شریفان، امین، ۱۳۷۴ - مترجم                                         |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۳ ۲/۸۶۵/۱۰۴۹LB                                                  |
| رده بندی دیویی      | : ۳۷۱/۳۰۲۸۱                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۵۹۱۰۲۰                                                            |

## راهنمای عملی برای کسب مهارت‌های یادگیری مستقل

نویسنده: تام هوارد  
 مترجمان: احمد شریفان - امین شریفان  
 چاپ اول: تهران ۱۳۹۳  
 شمارگان: ۱۱۰۰  
 شابک: ۳-۳۳-۶۵۶۴-۶۰۰-۹۷۸  
 نشر وایتا: خیابان جامی - خیابان میردامادی - کوچه قلی‌خانی - پلاک ۸ واحد ۱  
 ۶۶۷۵۵۸۲۴ ۶۶۷۵۶۴۳۲۰۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸  
 ۵۰۰۰۰ ریال

## یادگیری مستقل به چه معناست؟

به طور خلاصه می توان گفت یادگیری مستقل: نوعی از یادگیری است که برای رفع نیازهایمان بدون مراجعه به اشخاصی مانند معلمان، اعضای خانواده و دوستان از آن استفاده می کنیم.

*پروا اینقدر ازینت بشوید؟ یادگیری مستقل؛*

\* به شما قدرت می دهد تا بر روی پای خودتان بایستید و مسئولیت یادگیری خودتان را به عهده بگیرید.

\* باعث می شود تا بصیرت شما نسبت به خودتان که چه کسی هستید، روشی که فکر می کنید، و روشی که بهتر یاد می گیرید - نه فقط در مدرسه، بلکه در طول زندگی - توسعه یابد.

\* قدرتی است که سبب می شود درباره خودتان عمیق تر فکر کنید و به طور غیر رسمی در زمینه آن چه که انجام می دهید یا می خواهید به انجام آن اقدام کنید، دست به انتخاب بزنید.

\* توانایی است که به شما کمک می کند تا در امتحانات و سنجش هایی که از شما به عمل می آید، نمره های بالاتری کسب کنید.

\* لذت بخش است و سبب می شود تا از قدرت و اختیار برخوردار شوید.

*برای شروع...*

\* بازایی اطلاعات به طور اثربخش (به خصوص در استفاده از رایانه و منابع موجود در کتابخانه ها) را یاد بگیرید.

\* زندگی متعادلی را بین درس خواندن، تفریح و ... طراحی کنید.

\* سبک یادگیری و هدف هایتان را کشف کنید.

\* از حفظ کردن و یادآوری به سمت تحقیق و بررسی حرکت کنید.

\* یاد بگیرید که چگونه سؤال درست را در زمان مناسب بپرسید.

\* یاد بگیرید که چگونه سؤال هایتان را پیگیری کنید.

### ۱ دسته‌بندی کن!

- ۲ چگونه هستیم؟ آزمون  
۴ چگونه هستیم؟ نتایج  
کارشناسان چه می‌گویند:  
۶ نکته اول: برنامه من  
۸ نکته دوم: بخش اصلی  
۱۰ نکته سوم: منابع  
۱۲ نکته چهارم: زمانت را مدیریت کن  
۱۴ نکته پنجم: تناسب درستی داشته باش

### ۲ یادگیرنده بشو!

- ۱۶ چگونه می‌توانم به بهترین روش یاد بگیرم؟ آزمون  
۱۸ چگونه می‌توانم به بهترین روش یاد بگیرم؟ نتایج  
۲۰ یادگیری دیداری / فضایی  
۲۲ یادگیری زبانی / کلامی  
۲۴ یادگیری حرکتی  
۲۶ یادگیری موسیقایی  
۲۸ یادگیری منطقی / ریاضی  
۳۰ یادگیری درون‌فردی  
۳۲ یادگیری بین‌فردی  
۳۴ یادگیری طبیعت‌گرای

### ۳ قدرت آن را کشف کن!

- ۳۶ گسترش قدرت تشخیص  
۳۸ پرسیدن سؤال‌ها: طبقه‌بندی بلوم  
۴۰ پرسیدن سؤال‌ها: سؤال‌های کلیدی  
۴۲ مهارت‌های تفکر: SQ3R  
۴۴ مهارت‌های تفکر: سؤال‌های فلسفی  
۴۶ مهارت‌های تفکر: چگونه پرسیدن  
۴۸ مهارت‌های تفکر: رویکردهای مختلف  
۵۰ مهارت‌های تفکر: جست‌وجو در اجتماع  
۵۲ استفاده از کتاب‌ها و سایر نوشته‌ها  
۵۴ استفاده از اینترنت

### ۴ فکرمایه را سازماندهی کن!

- ۵۶ یادداشت‌برداری: خطی  
۵۸ یادداشت‌برداری: نموداری  
۶۰ ارتباط بین ایده‌ها  
۶۲ ایده‌های خلاق

### ۵ توانایی‌هایی که کسب کرده‌ای

- ۶۴ به نظم در آوردن  
۶۶ نوشتن دستاوردها: ایده‌های خلاق  
۶۸ بازخورد  
۷۰ خودسنجی