

مهارت‌های یادگیری

تألیف

دکتر سید عباس موسوی

استادیار روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

انتشارات خسروی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

۱۳۹۱

سرشناسه : موسوی، سیدعباس، ۱۳۳۷ -
 عنوان و نام : مهارت‌های یادگیری/ تألیف سیدعباس موسوی؛ ویراستار ادبی
 پدیدآور : سیدحکیمه موسوی.
 مشخصات نشر : تهران: خسروی؛ شاهرود: دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۹-۱
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۸۹- ۱۹۲.
 موضوع : مطالعه و فراگیری
 موضوع : مطالعه و فراگیری -- دستنامه‌ها
 موضوع : خواندن
 موضوع : موفقیت تحصیلی
 شناسه افزوده : موسوی، سیده‌حکیمه، ۱۳۶۲ -، ویراستار
 شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۹م/م/۴۹ LB۱۰
 رده بندی دهوی : ۳۷۱/۳۰۳۸
 شماره : ۲۵۳/۹۹
 کتابشناسی :
 ملی :



عنوان : مهارت‌های یادگیری
 تألیف : دکتر سید عباس موسوی
 ویراستار ادبی : سیده حکیمه موسوی
 تأیید : فریا سلطانی
 صفحه آرای : فاطمه رم‌یار
 ناشر : انتشارات خسروی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شاهرود
 قطع : وزیری
 نوبت چاپ : ۱۳۹۱ اول
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۹-۱
 قیمت : ۵۲۰۰۰ ریال

انتشارات خسروی:

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۲۳، واحد ۵
 تلفن: ۶۶۴۹۰۷۱۹-۶۶۴۹۰۷۲۰-۶۶۴۹۱۰۲۹-۶۶۴۹۱۰۲۹ فاکس: ۶۶۹۵۰۶۳۸

فهرست مطالب

۷	 دیباچه
۹	 ورود به محیط دانشگاه
۱۰	 به دنیای جدید خوش آمدید
۱۰	 اولین روز بقیه عمرتان
۱۴	 لیست طولانی منابع
۱۹	 ایجاد اهداف (آموزشی و.....)
۲۰	 مقدمه
۲۰	 کاربرد ایجاد اهداف
۲۲	 طرح ریزی کردن
۲۳	 فعالانه طرح را اجرا کنید
۲۴	 تجزیه و تحلیل برگشتی
۲۵	 مسئولیت یادگیری را به عهده بگیرید
۲۶	 مقدمه
۲۶	 مسئولیت یادگیری را به عهده گرفتن یعنی چه؟
۲۷	 نگاه عمیق تر به مسئولیت یادگیری
۲۸	 مراحل به عهده گیری مسئولیت
۲۹	 نتیجه گیری
۳۱	 یادگیری
۳۳	 انواع یادگیری
۳۴	 شرطی شدن کلاسیک و شرطی شدن عامل
۴۱	 نقش تنبیه در یادگیری
۴۲	 تعریف یادگیری
۴۴	 طبقه بندی های یادگیری
۴۷	 بهره وری شیوه های متفاوت یادگیری
۴۷	 قوانین یادگیری THORNDIKE
۴۸	 نتیجه گیری
۴۹	 سبک های یادگیری
۵۰	 فراگیران بصری
۵۰	 فراگیران لامسه ای
۵۰	 ار جحیت سبک های یادگیری
۵۳	 فهرست های یادگیری

۵۵	گسترش کشف پروفایل (نما یا نیمرخ) یادگیری فردی
۵۹	بهترین و بدترین اوقات تان
۶۵	روش تان را با منابع یادگیری تان منطبق کنید
۶۷	نطبق منابع یادگیری و روش فردی
۶۸	خلاصه
۶۸	یادگیری بیش تر در مورد سبک یادگیری تان
۷۱	خواندن موثر تر یا هوشمندانه خواندن
۷۱	استراتژی های خواندن
۷۲	استراتژی اول: بدانید که می خواهید چه بدانید؟
۷۲	استراتژی دوم: بدانید که چقدر مطلب را عمیق بخوانید
۷۳	استراتژی سوم: خواندن پویا
۷۳	استراتژی چهارم: چگونه انواع گوناگون مطالب را مطالعه کنید
۷۴	استراتژی پنجم: خواندن کل موضوع متن
۷۵	استراتژی ششم: استفاده از راهنماها در متون تخصصی
۷۵	راهنماهای C. R. E. A. M برای یادگیری
۷۶	محاسبه سرعت مطالعه
۷۷	مطالعه اجمالی
۷۸	SQ3R
۸۱	روش مرور
۸۳	روش آموزش دوجانبه
۸۳	روش مطالعه مشارکتی
۹۰	استراتژی های خواندن مفید به صورت خلاصه
۹۳	استراتژی های اختصاصی به خاطر سپاری
۹۳	استراتژی های یادگیری یا به خاطر سپاری و روش های تدریس
۹۷	روش های تدریس
۱۰۱	تحول در روش های تدریس
۱۰۳	حافظه
۱۰۴	مراحل حافظه
۱۰۴	کارکردهای عمده حافظه کاری
۱۰۴	حافظه درازمدت
۱۰۶	بهبودی حافظه
۱۰۶	روش شاه منی و سازمان بندی
۱۰۷	انواع فراموشی

۱۰۹.....	تکنیک‌های حافظه‌ای.....
۱۱۱.....	حافظه چیست؟.....
۱۱۲.....	۲۰ تکنیک حافظه‌ای.....
۱۱۵.....	نتیجه‌گیری.....
۱۱۵.....	پیشرفت حافظه.....
۱۱۷.....	رابطه‌ها.....
۱۲۰.....	مرور ذهنی.....
۱۲۱.....	مرور فیزیکی.....
۱۲۳.....	ذهن‌پردازی.....
۱۲۴.....	تکنیک‌های حافظه‌ای به گونه‌ای دیگر.....
۱۲۵.....	یادافزارها.....
۱۲۷.....	روش پیوندی داستانی.....
۱۲۹.....	یادافزار عددی / قافیه‌ای.....
۱۳۱.....	یادافزار عددی / شکلی.....
۱۳۲.....	تکنیک الفبایی.....
۱۳۳.....	سیستم سفری.....
۱۳۵.....	تکنیک اتاق رومی.....
۱۳۶.....	حافظه‌های کمکی ساخته شده از طرف سایرین.....
۱۳۶.....	تولید یک کمک حافظه.....
۱۳۸.....	یادگیری یک زبان خارجه.....
۱۴۲.....	استفاده از یادافزارها در امتحانات.....
۱۴۲.....	چگونه اسامی را به خاطر بسپاریم؟.....
۱۴۳.....	به خاطر سپاری لیست اطلاعات.....
۱۴۴.....	به خاطر سپاری اعداد.....
۱۴۶.....	نقشه‌های مفهومی.....
۱۴۹.....	یادداشت برداری موثر.....
۱۵۱.....	۱۰ راهبرد برای گوش دادن در کلاس.....
۱۵۳.....	سیستم CORNELL.....
۱۵۵.....	طرح‌های ذهنی (نقشه‌های مغزی یا مفهومی).....
۱۵۹.....	فرآیند نوشتار متون علمی و بیان آنها.....
۱۶۰.....	طرح درسی.....
۱۶۲.....	نوشتن یک مقاله.....
۱۶۵.....	گرفتن اطلاعات.....

۱۶۶	 بررسی شخصی پیشنهاد نویس مقاله تان
۱۶۹	 پویایی های تیمی (کارهای گروهی)
۱۷۴	 تشکیل گروه های یادگیری
۱۷۵	 موارد کاربرد یادگیری گروهی
۱۷۷	 سخنرانی کردن در محیط های علمی
۱۸۳	 یادگیری اندیشمندانه به شیوه بالینی
۱۸۳	 کسب مهارت در محیط بالینی
۱۸۵	 بیماران: معلم های ما
۱۸۵	 درس های زنده:
۱۸۷	 حقوق بیماران، وظایف فراگیران
۱۸۸	 «منتور» راهنمای آموزشی و دیگر حمایت کنندگان تمرین بالینی
۱۹۰	 روش های مراقبت و یادگیری
۱۹۱	 منابع

دنیای جدید تفاوت‌های زیادی با دنیای گذشته دارد. یکی از این تفاوت‌های مهم در حجم و سرعت تولید علم است. اگرچه توسعه علمی مزیت‌های بی‌شماری ایجاد نموده، اما برخی محدودیت‌ها را نیز ایجاد کرده است. یکی از این تنگناها چگونگی فراگیری، انتقال و به کارگیری حجم انبوه و باورکردنی علوم مختلف تولید شده است. صدها هزار مدرسه، دبیرستان، دانشگاه و... در سرتاسر گیتی به همین منظور ایجاد شده‌اند. از مسایل مورد توجه در این زمینه چگونگی بالا بردن بهره‌وری یادگیری می‌باشد. در گذشته که حجم معلومات بشری اندک بود یادگیری و به کارگیری آن بسیار آسان‌تر بود. اما امروزه برای چگونگی یادگیری، علوم مختلفی مانند: روان‌شناسی، زیست‌شناسی، زبان‌شناسی، علوم ارتباطات و... دست به دست یکدیگر داده‌اند تا هم رمزهای بی‌شمار در زمینه چگونگی یادگیری را بگشایند و هم روش‌های آسان‌تر آموختن را به فراگیران معرفی نمایند. البته این موضوع به قدری پر اهمیت و پیچیده است که برای سطوح متفاوت، رشته‌ها و محیط‌های مختلف آموزشی روش‌های ویژه‌ای فراهم آمده است. اگرچه یک دسته اصول مشترک در بسیاری از آنها به چشم می‌خورد. از طرفی یادگیری بهتر تنها با دانستن بیشتر اتفاق نمی‌افتد بلکه نیاز به مهارت بیشتر در این زمینه نیز ضروری است. مهارت نیاز به تمرین، تکرار و... دارد. به عنوان مثال ممکن است کسی تمام قوانین و آیین‌نامه‌های راهنمایی و رانندگی را حفظ باشد، اما به دلیل اینکه مهارت رانندگی کردن را نیاموخته کسی قادر به حرکت دادن یک خودرو به میزان چند متر نیز نباشد. از نگاهی دیگر امروزه مشاهده می‌کنیم که حتی دستگاه‌های مورد استفاده روزمره ما مانند تلفن، تلویزیون، خودرو، ماشین اصلاح و... یک راهنما برای چگونگی استفاده کامل و بهتر از آن را دارد و قطعاً بسیاری از محیط‌های یادگیری ما پیچیدگی‌های بسیار بیشتری نسبت به دستگاه‌های مذکور دارند. بنابراین ضروری است هر مقطع و محیط یادگیری نقشه راه خاص یادگیری خود را داشته باشد که هم فرا دهندگان و هم فراگیران بر اساس آن بهره‌وری بیشتری داشته باشند.

بر اساس مطالب پیش‌گفت تلاش شده است مجموعه‌ای از مطالب مختلف با رویکردهای گوناگون برای یادگیری بهتر در سطح دانشگاه فراهم آید. سعی بر این بوده که حتی‌الامکان از پرداختن به مسایل نظری که با کاربرد فاصله دارند، پرهیز و بیشتر به مطالب کاربردی پرداخته شود. چگونگی آشنایی با محیط دانشگاه، انطباق اولیه با آن، یادگیری و راهبردهای مختلف آن، رمز

و رازهای حافظه و تکنیک‌های حافظه‌ای. چگونگی مطالعه در دانشگاه و نحوه یادداشت برداری در کلاس‌ها و نشست‌های علمی. نوشتن یک متن علمی به صورت ابتدایی و... مسایل روزمره‌ای است که همه دانشجویان با آن سروکار دارند. بخشی نیز به صورت اختصاصی‌تر به یادگیری در رشته‌های علوم پزشکی پرداخته شده است. هم چنین سعی بر این بوده که به عنوان منبع درسی سرفصل‌های ضروری را پوشش دهد. هر چند مطالعه آن برای هر کس که با مطالعه و یادگیری سروکار دارد مفید به نظر می‌رسد. امید است بازخوردهای صاحب نظران ارجمند و مطالعه کنندگان فرهیخته در ویرایش‌های بعدی به هرچه کامل‌تر شدن مطالب این حوزه بسیار مهم بیانجامد.

از متون فراوانی به زبان انگلیسی بهره گرفته‌ام و در منابع فارسی خصوصاً از روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه‌ها و اقتباس‌های مختلف آن و درس‌نامه مهارت مطالعه دانشگاه شهید بهشتی تهران با تغییراتی استفاده کرده‌ام که سپاس‌گذاری خود را اعلام می‌دارم.

در ترجمه متون مورد استفاده سرکار خانم ملیحه نظری متحمل زحمات فراوانی گشتند. هم‌چنین از راهنمایی‌های ارزشمند دوست و همکار ارجمندم جناب آقای دکتر حمید واحدی در این زمینه بهره‌مند گشتم که تشکر ویژه داشته و ممنون زحمات ایشان هستم. کل متن را از نظر ادب پارسی خواهر گرامی‌ام سرکار خانم سیده حکیمه موسوی مطالعه و ویرایش نمودند که تشکر خاص دارم. هم‌چنین سرکار خانم فریبا سلطانی سخت‌گیری‌های اینجانب را در تایپ و غلط‌گیری متون که بیش از هشت بار بود تحمل نمودند که متشکرم و سرکار دانشجویان محترم پزشکی که با مطالعه پیش‌نویس کتاب در چندین دوره از پیشنهادات اصلاحی آنها بهره‌مند شدم بسیار ممنونم. هم چنین از پدر و مادرم به خاطر تمام زحمات شان و از همسر و فرزندان عزیزم که با گذشتن از وقت خود امکان صرف ساعت‌ها وقت را در نگارش این کتاب به من دادند سپاس‌گذاری می‌نمایم.

دکتر سید عباس موسوی

استادیار روان‌پزشکی دانشکاه علوم پزشکی ساوه‌رو