

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کارگاه آموزشی کلینیک
مشاوره دانشگاه فنی استان
هرمزگان :
آشنایی با روشهای صحیح
مطالعه و یادگیری

روشهای صحیح مطالعه و یادگیری



❖ قال امام علي عليه السلام:

غَايَةُ الْعِلْمِ حُسْنُ الْعَمَلِ

نتیجه نهایی دانش ،کردار نیک است.



اهمیت مطالعه:

➤ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (سوره علق، آیات 1 تا 5)

➤ پروردگاری که بوسیله قلم آموزش داد، به آدمی آنچه را که نمی دانست و بیاموخت.

➤ قال امام علي عليه السلام: مَنْ تَسَلَّى بِالْكِتَابِ لَمْ تُفْتَهُ سُلُوهُ.
➤ هر آن کس که با کتابها آرامش یابد، راحتی و آسایش افراد سلب نمی گردد.

اهداف مطالعه:

➤ مطالعه پویشی هدفدار و کوششی جهت دار است
(خواندن مبدا و مقصد می خواهد)

➤ هدف نهایی: کمال جویی و مقصد نهایی: تعالی خواهی

(1) آموختن و افزودن دانستنیها و دستیابی به حقایق و معارف.

(2) نقد اندیشه ها و تفکرات دیگران.

(3) تقویت افکار و تجدید نظر تعالی بخش در اندیشه های خود.

(4) عمل به یافته ها و معلومات سود مند و رشد آور.

(5) انتقال حقایق و معارف به حقیقت گرایان و معرفت جویان.

(6) خرسندی خدا و خدمت به خلق خدا.

ادامه

تعريف مطالعه:

مطالعه يك فرآيند شرطي واكتسابي جهت افزايش معلومات است.

(الف) **فرآيند:** فرآيند يعني مرحله به مرحله روند، پروسه به عبارتي مطالعه بايد داراي بخشهاي مختلفي مثل گرم کردن، ايجاد آمادگي، پيش مطالعه و... باشد.

(ب) **شرطي:** يعني اينكه يك سري شرايطي دارد واز همه مهم تر يعني عادت کردن، به عبارتي بايد در طول سال تحصيلي به يك روش خاص عادت کرد.

(ج) **اكتسابي:** يعني بدست آوردن، پس بايد روش مطالعه را ياد گرفت. براي شرطي شدن نسبت به مطالعه، بايد شرايطي را لحاظ کرد.

■ **شرح رابط مطالعه :-**

■ **مكان مطالعه.**

■ **زمان مطالعه.**

■ **روش يا تكنيك مطالعه.**



مکان مطالعه:

(1) **جای ثابت:** این جای ثابت باید حتماً پشت میز باشد. (مطالعه روی زمین، روی تخت و یا در حال رفتن مورد تأیید نیست)

(2) **نور اتاق مطالعه:** بهتر است نور اتاق مطالعه ترکیبی از طیف زرد و طیف سفید باشد. (به تنهایی از لامپ مهتابی و حتی از نور چراغ مطالعه استفاده نشود. ضمناً در موقع مطالعه پیرامونتان روشن باشد و فقط محلی که درس می خوانید روشن نباشد.) ضمناً نور از سمت راست بتابد و پرهیز از مطالعه در نور خیر کننده آفتاب.

مکان مطالعه:

(3) **دماي اتاق مطالعه:** دماي اتاق بايد حدود 25°C باشد.

(4) **دکور اتاق مطالعه:** دکور اتاق مطالعه هر چه ساده تر وثابت تر باشد، بهتر است. به عبارت بهتر مرتب دکور اتاق را تغییر ندهید و سعی کنید به يك وضعیت عادت کنید. در ضمن چیزی که تداعي کننده خاطره خاصی باشد در اتاقتان وجود نداشته باشد، مثل عکس، پوستر و یا مجسمه که یادآور خاطره یا مسئله ي خاصی باشد.

مکان مطالعه:

(5) **برتری خانه:** بهترین جا برای درس خواندن منزل است ولی اگر به هر دلیل نمی‌توانید در منزل درس بخوانید می‌توانید از کتابخانه‌ها و فرهنگسراها استفاده کنید. فقط توجه داشته باشید که بروید کتابخانه و درس بخوانید نه اینکه مرکز مشاوره و گفتگو باز کنید و به جای خواندن وقتتان تلف شود.

(6) **نقش موسیقی:** در باره موسیقی نتایج ضد و نقیص فراوانی منتشر شده است. خلاصه اینکه درس خواندن با موسیقی گوش دادن جور نمی‌آید. (هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد)

زمان مطالعه:

➤ هیچ قانونی برای زمان مطالعه نداریم، هر وقت که راحت بودید همان موقع بهترین زمان برای درس خواندن است، ولی 3 زمان در یادگیری خیلی مهم است که بهتر است در این زمانها درس بخوانید:

(1) **اول صبح:** به دلیل اینکه تازه از خواب بیدار شده اید و ذهنتان منع قبلی ندارد و مطالب را به راحتی در خود نگه می دارد. پس طوری برنامه ریزی کنید که روزانه صبح ها نیم یا یک ساعت بتوانید درس بخوانید.

زمان مطالعه:

(2) **آخر شب:** به دلیل اینکه بعد از درس می خوابید و منع بعدی ندارید، مطالب فرصت پیدا می کند تا از نیمکره راست که جایگاه حافظه ی کوتاه مدت است وارد نیمکره ی چپ که جایگاه حافظه بلند مدت است، بشود.

(3) **دو ساعت قبل از غروب آفتاب:** به دلیل کاهش اشعه کیهانی و نوع رابطه ی خورشید با زمین اختلال حواس کم می شود. پس سعی کنید این زمان صرف امور پیش پا افتاده نشود.

زمانه‌های نامناسب مطالعه:

- (1) با شکم پر درس خواندن مناسب نیست: حتماً بین وعده ی غذایی مثل ناهار و شام و آغاز مطالعه حداقل نیم ساعت فاصله باشد.
- (2) با شکم خالی درس خواندن نیز مناسب نیست: اگر گرسنه تان است و لی قسمتی از درستان هم باقی مانده است، اشکالی ندارد يك میوه یا شیرینی میل بفرمایید و سپس برگردید و درستان را ادامه بدهید.
- (3) خوابیده و دراز کشیده.
- (4) در هنگام حرکت و راه رفتن.

■ روش مطالعه:

■ مطالعه باید بر اساس یکی از سیستم های مطالعاتی باشد تا راندمان لازم را داشته باشد.

■ در اسلاید بعدی به کارآمدترین سیستم های مطالعاتی می پردازیم.



انواع روش مطالعه

روش مطالعه PQ5R

روش مطالعه MRPQ5RTR

روش مطالعه SQ3R



روش مطالعه PQ5R

این روش یکی از معروف ترین روش های بهسازی حافظه است .
نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ5R) متشکل از حروف
اول هفت مرحله ای آن است .

Preview

1. مرحله پیش خوانی

2. مرحله سؤال کردن

Question

Reading

3. مرحله خواندن

Record

4. مرحله خلاصه نویسی

Revue

5. مرحله مرور کردن

Recite

6. مرحله ازبر کردن (مرور ذهنی)

Refreshment

7. مرحله تازه کردن مطالعه



سیستم مطالعاتی PQ5R

1) مراحل قبل از مطالعه:

1-1 پیش مطالعه

1-2 سؤال کردن

2) مراحل حین مطالعه:

2-1 خواندن

2-2 خلاصه نویسی

3) مراحل بعد از مطالعه:

3-1 مرور کردن

3-2 ازبر کردن (مرور ذهنی)

3-3 تازه کردن مطالعه

ادامه

رعایت نکاتی قبل از توضیح مراحل
مطالعه:

■ نحوه ی ایجاد عادت جدید:

✓ سنگ بزرگ را بر ندارید.

✓ در موقع ایجاد عادت جدید راندمان بین 21 تا 40
روز کاهش پیدا می کند.

✓ منتظر نقطه ی آغاز برای شروع تحول جدید نباشید.



مرحله ی پیش مطالعه Preview

- در این مرحله فصلهای مختلف کتاب را به صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه می شود.
- از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها ، خواندن سطحی فصل ، توجه به تصاویر ، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می باشد .
- هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می باشد.



مرحله سؤال کردن Question

● پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی ،
در باره ی آنها به طرح سؤال بپردازید .

● این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و
سهولت یادگیری می گردد .



مرحله سؤال کردن *Question*

- **تذکر 1:** از هر 3 یا 4 صفحه اگر يك سؤال كلي طرح كنيد
كافي است ونيازي نيست سؤالات زيادي را استخراج كنيد.
- **تذکر 2:** براي اينكه در اين مرحله شرطي بشويد، بر روي
ميز مطالعه خود روي كاغذ بنويسيد (Q) كه هر وقت
اين علامت را مي بينيد، يادتان بيافتد كه بايد سؤال طرح
كنيد.



مرحله سؤال کردن Question

● قبل از آغاز مراحل **حین مطالعه** ، مطالعه را از جنبه دیگری نیز مورد بررسی قرار می دهیم:

● **مطالعه شامل سه بخش است:**

(الف) یادگیری

(ب) به خاطر سپاری

(ج) یادآوری

● **تذکر:** از سیستم ها و روشهای مطالعاتی آنها پی موفق هستند که بر روی **بخاطر سپاری و یادآوری** کار بیشتری کرده اند و بواسطه آن سیستمهای موفق هستند، در حالیکه سیستم آموزش ما بر روی یادگیری تأکید دارد. نسبت اهمیت مراحل **بخاطر سپاری و یادآوری** به یادگیری حدود **70 درصد** است.



مرحله خواندن Reading

- در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب می پردازید .
- هدف در این مرحله فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگوئی به سوالات مرحله قبل می باشد. (هدف از مرحله خواندن فقط فهمیدن و انتقال اطلاعات از کتب به یادداشتهاست.)
- در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می توان از کارهایی مثل **یادداشت برداری** , **علامت گذاری** و **خلاصه نویسی** بهره جست.



مرحله خواندن *Reading*

● **تذکر 1:** تنها عضوي که در موقع درس خواندن مي تواند حرکت کند، چشمها هستند و نهايتاً انگشتان دست به عنوان راهنمايي براي چشم، پس سعي کنيد موقع درس خواندن با صداي بلند درس نخوانيد، صندلي را تکان ندهيد، با موهاي خود بازي نکنيد و...

● **تذکر 2:** در موقع درس خواندن فقط سعي کنيد مطالب را بفهميد و رابطه ي آنها را درک کنيد و در مرحله ي بعدي (خلاصه نويسي) مطالب را حفظ کنيد.



مرحله ی خواندن *Reading*

■ عادات بد برای درس خواندن:

- (1) بلند خواندن مطالب در زمان مطالعه، روند انتقال مفاهیم از چشم به مغز، درک و ضبط این مطلب را مختل می سازد.
- (2) ثابت کردن طولانی نگاه بر روی یک تست از صفحه و یا ثابت کردن نگاه به مدت زیاد بر روی یک سطر، از بهره وری مطالعه می کاهد.
- (3) افراد عادی بر روی یک سطر که در حدود ۱۲ کلمه دارد، ۸ تا ۱۰ بار تمرکز کوتاه یا توقف دارند، برای بهره وری بیشتر این تعداد باید به ۵ بار در هر سطر برسد.

مرحله ی خلاصه نویسی **Record**

● قبل از آموزش خلاصه نویسی لازم است موارد زیر را یاد آوری کنیم:

1. خلاصه نویسی کار بسیار وقت گیر است ولی یک خاصیت دارد و آن هم این است که یادگیری را افزایش و فراموشی را کاهش می دهد.

2. هر فرد برای هر درس خودش ۵ منبع مطالعاتی دارد که عبارتند از:

الف) کتاب درسی ، ب) جزوه ی معلم سر کلاس، ج) جزوه ی معلم کلاس کنکور یا تقویتی یا معلم خصوصی، د) کتاب کمک آموزشی ، ه) مجموعه های تستی موجود در بازار.

مرحله ی خلاصه نویسی **Record**

ادامه

که **70 درصد** مطالب این منابع با یکدیگر مشترک هستند ولی هر فرد برای دوره کردن مطالب نیاز دارد که هر منبع را مطالعه کند ولی اگر به کمک خلاصه نویسی این 5 منبع را به یک جزوه تبدیل کند، می تواند چندین بار آن را دوره کرده و به طور چشم گیری در وقت صرفه جویی کند.

3. خلاصه نویسی در 2 زمان صورت می گیرد:

(الف) **حین مطالعه:** یعنی همان موقع که درس می خوانید، پارگراف به پاراگراف کتاب را خلاصه و یادداشت می کنید.

(ب) **بعد از مرور سوم،** همان مرحله (Refreshment) است.

ادامه

مرحله ی خلاصه نویسی *Record*

4. خلاصه نویسی بهتر است در **کاغذ کلاسور** انجام شود که در صورت ایجاد تغییرات، به راحتی این کار انجام دهید و در ضمن نسبت به دفتر فضاي بیشتری برای رسم درخت حافظه و طرح های خلاصه نویسی دارد.



مرحله ی خلاصه نویسی **Record**

ویژگیهای خلاصه نویسی:

- (1) در خلاصه نویسی باید سعی کنید فعلها را حذف کنید.
 - (2) تابع متن اصلی باشد. (40 صفحه را به 10 صفحه تبدیل کنید)
 - (3) جامع و مانع باشد، یعنی تمام نکات مهم را دربرگیرد و نکات زاید را هم نداشته باشد.
 - (4) رنگی باشد بهتر است که لایه های اول بارنگهای گرم (قرمز و سبز) باشد و توضیحات آن بارنگهای سرد (مشکی و آبی) باشد.
 - (5) با استفاده از علامتهای اختصاری باشد. مثل: **pr** به جای پروتئین
 - (6) براساس نمودار شعاعی، درخت حافظه و طرح شبکه ای مغز باشد
- وقتی خلاصه نویسی درس تمام شد، مطالب خلاصه شده را یکبار دوره کرده و در ذهن خود مرور کنید.

مرحله ی مرور کردن *Review*

- مرحله مرور کردن یا آزمون در پایان هر فصل انجام می گیرد.
- در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر می پردازیم و در صورت بر خورد با موضوعات مورد اشکال به متن کتاب مراجعه می کنیم.
- یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخگویی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است. در صورت عدم وجود سؤال در پایان فصل شما می توانید خود به طراحی سؤال و آزمایش خود بپردازید و بدین ترتیب قبل از اینکه معلم شما را بیازماید شما پیشاپیش این کار را کرده اید. اجرای این مرحله می تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.



مرحله مرور کردن *Review*

● مهم ترین قسمت مطالعه که سبب ثبت اطلاعات در لایه های زیرین ذهن می شود و جلوی فراموشی را می گیرد، مرور کردن است. بطوری که پیشینیان معتقد بودند:

الدَّرْسُ حَرْفٌ وَالتَّكْرَارُ أَلْفٌ

ادامه

مرحله ی مرور کردن *Review*

■ زمانهای مرور:

1. يك روز بعد: که فراموشی را تا **1 هفته** به تأخیر می اندازد.
2. يك هفته بعد: که فراموشی را تا **1 ماه** به تأخیر می اندازد.
3. يك ماه بعد: که فراموشی را تا **4 ماه** به تأخیر می اندازد.
4. 4 ماه بعد: که فراموشی را تا **1 سال** به تأخیر می اندازد.



مرحله ازبرکردن (مرور ذهنی) **Recite**

- در این مرحله فرد سعی می کند بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده بپردازد و بار دیگر به سؤالهایی که خود مطرح کرده پاسخ دهد.
- در اینجا فرد باید بتواند مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود بیان کند در غیر این صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده بپردازد.
- مرحله از حفظ گفتن در پایان هر بخش انجام می گیرد و وقتی بخش های یک فصل به اتمام رسید، به مرحله مرور کردن یا آزمون وارد می شویم.
- در موقع مرور در باره خلاصه نویسی ها تفکر کرده، آنهارا ازبر می کنیم، و سازمان آن را بخاطر می سپاریم.



مرحله ی تازه کردن مطالعه Refreshment

● بعد از مرور سوم یعنی زمانی که تقریباً درس را کامل یاد گرفته و متوجه مفاهیم اصلی و نکات مهم آن شدید، خلاصه نویسی های خود را با کتاب و جزوه مطابقت می دهید، اگر نکته ای را کم نوشته اید، اضافه می کنید. اگر مطلبی زائد است، حذف می کنید و خلاصه های خود را کامل می کنید.

MRPQ5RTR

روش مطالعه

- | | |
|----------------|----------------------------------|
| M – motivation | 1. انگیزش |
| R – readiness | 2. آمادگی |
| P – preview | 3. پیش مطالعه |
| Q – question | 4. سؤال گذاری |
| R – read | 5. خواندن اصلی |
| R – record | 6. یادداشت برداری |
| R – recitation | 7. تعریف ، باز گوئی ، خود تدریسی |
| R – review | 8. دوره کردن |
| R – reading | 9. فکر کردن ، تعمق و پژوهش |
| T – test | 10. آزمون |
| R – review | 11. مرور |

انگیزش *M - motivation*

● آنچه برنده ها را از بازنده ها متمایز می سازد همان میزان انگیزه و علاقه آنها به انجام کار است . از عوامل مهم انگیزش عبارتند از :

● **تعیین و تبیین هدف و توجه دائمی به آن :** فرد بداند زحمتی که امروز می کشد فردایی روشن برای او رقم خواهد خورد، هیچ مشکلی نمی تواند او را از صحنه بدر کند .

● **شناخت نسبت به موضوع یادگیری :** شناخت جوانب و کاربردهای هر درس ، مثلاً اگر از درس شیمی خوشش نمی آید به کاربردهای این درس در صنعت و زندگی توجه کند .



R-readiness آمادگی

● برای مطالعه کردن مانند هر کار دیگری ، یک سری مقدمات لازم است .

● یک رکن اساسی مطالعه داشتن آرامش روحی و ذهنی و تمرکز حواس است .



پیش مطالعه *P – preview*

● کتابی را که برای خواندن انتخاب می کنید باید
حجیم بودن آن ، سختی و آسانی و نام
نویسنده و را بدانید .



سؤال گذاری Q – question

● یک اندیشه خلاق از پی سؤالات خلاق بر می آید.

● سؤال گذاری قبل از خواندن ، تمرکز حواس را
افزایش
می دهد.

● قبل از اینکه درس یا مطالب خاصی را بخوانید به
سؤالهای مطرح شده آن قسمت دقت کنید.



R – read

خواندن اصلی



● در این مرحله کتابی را که برای مطالعه انتخاب کرده اید ، برداشته قبل از خواندن دقیق ، مراحل چهار گانه بالا را به کار بگیرید .

● فصل یا تعداد صفحاتی را که می خواهید امروز مطالعه کنید را مشخص کنید، زمان مطالعه را مشخص کنید و به نکات فرعی و استثنائی و پاورقی ها دقت کنید .



R – record یادداشت برداری

● خواندن بدون یادداشت برداری بدترین روش مطالعه محسوب می شود و باعث حواس پرتی ، خستگی ، انفعال در برابر کتاب ، تنفر از درس بخصوص دروس فکری می شود.



تعریف، بازگوئی، خود تدریسی

ReRecitation

● سؤالاتی را از خود بپرسید، به صورت کتبی یا شفاهی جواب دهید و نقاط ضعف خود را یادداشت کنید و در جهت رفع آنها تلاش کنید.

ادامه

R – review

دوره کردن



پس از پایان هر فصل کتاب باید آن را با حوصله و به سرعت مرور کنیم تا مطالب در حافظه دراز مدت حک شوند و جای فرار برایشان باقی نماند .



فکر کردن ، تعمق و پژوهش

R – reading

● به طور خلاصه و به عنوان مثال ، ارتباط بین داده ها و کمیت ها را در فرمولها کشف می کنید ، و شما در این مرحله باید یک کاشف به تمام معنا باشید .

● از خود سؤال کنید ؛ آیا فقط همین عناصر دارای این خصوصیت بخصوصند یا نه .



T – test آزمون

● امتحان چیزی به جز ارزیابی داده ها نیست .

● بارها از خود امتحان بگیرید و نتایج هر امتحان را یادداشت کنید و به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرید و نقاط ضعف خود را اصلاح کنید .



R-review مرور

● پس از خواندن مطلبی و فرا گرفتن آن ، فراموشی آن مطلب به سرعت آغاز می شود .

● بعد از آخرین مرور یک هفته بعد ، سپس یک ماه بعد و دو ماه بعد به همین ترتیب ادامه دهید تا مطالب در ذهن شما به همان تازگی روز اول باقی بماند .



روش مطالعه SQ3R

این روش توسط فرانسیس. پی. رابینسون در سال ۱۹۴۶ در دانشگاه ایالتی اوهایو مطرح شد و شامل پنج مرحله است و تقریباً روشی شبیه به روش **پس ختام** است.

مراحل این روش عبارتند از:

1. مرور یا بررسی رئوس مطالب *S(SERVEY)*
2. پرسش *Q(QUESTION)*
3. خواندن *R(READ)*
4. از بر گفتن *R(RECITE)*
5. دوره یا تجدید نظر کردن *R(REVIEW)*

ادامه

مرور یا بررسی رئوس مطالب

S(SERVEY)

● ابتدا عناوین کلی یا رئوس مطالب هر فصل را بخوانید .



Q(QUESTION)

پرسش



● چنانچه فصل مورد مطالعه شما سؤال هایی دارد بکوشید
آن ها را پاسخ دهید .

● در غیر این صورت سعی کنید . با توجه به رئوس مطالب
خودتان سؤال هایی را طرح کنید .



R(READ)

خواندن

● به دقت متن را با توجه به جدول ها ، نمودارها ، تفاسیر و ... بخوانید و سعی کنید سؤال های قبلی را پاسخ دهید .

● خواندن یک کتاب درسی با خواندن یک رمان متفاوت است و مستلزم این می باشد که به تدریج که پیش می روید از خودتان سؤال کنید تا مطمئن شوید آن چه را خوانده اید فهمیده اید .



● بعضی اغلب می گویند همین که کتاب را زمین می گذاریم آن چه را که خوانده ایم فراموش می کنیم ، خوب است ، به خود تذکر دهید که به یاد آورید و به منظور به خاطر سپردن بخوانید .

● حتما به کلمات و عباراتی که درشت تر ، رنگی ، خوابیده و یا به گونه ای متفاوت نوشته شده است دقت کنید ، زیرا این امر به منظور یادآوری مهم بودن آن ها صورت گرفته است.



R(RECITE)

از بر گفتن



● مطالب را برای خود یا دوستانتان از بر بگویید.

● این امر به جلوگیری از فراموشی و تسلط شما بر موضوع یاد گرفته شده کمک می کند .



دوره یا تجدید نظر کردن *R(REVIEW)*

- مرور مکرر در یادآوری بسیار مهم است .
- بهترین اوقات دوره کردن بعد از اولین مطالعه و درست قبل از امتحان است .
- اغلب افراد به فواصل مطالب را دو یا سه بار دوره می کنند . هر دوره شامل دوباره خواندن و از بر گفتن است .



موانع مطالعه:

(1) بي علائقي وناآشنائي نسبت به موضوع.

(2) عدم تمرکز حواس.

هرگز وجود حاضر و غایب شنیده ای من در میان جمع و دلم جای دیگر است.

(3) رعایت نکردن آداب و شرایط مطالعه.

(4) توجه نکردن به مراحل و روش مطالعه.

(5) بي نظمي د رمطالعه.

(6) كمی فكري به جای کیفی نگري.

چه مقدار فهمیده ام، نه آنکه چه مقدار خوانده ام.



موانع مطالعه:

(7) شخصیت گرایی به جای حقیقت گرایی.

توجه به آنچه گفته شده، نه آن کسی که گفته است.

(8) نوع نوشته و ظاهر کتاب.

(9) یکنواختی موضوع و مدت مطالعه.

تأکید روان شناسان: بهره وری کیفی و کامل از یک موضوع با مطالعه ای در حدود 30 دقیقه .

پس از مدت 1.5 تا 2 ساعت خواندن استراحت 10 تا 15 دقیقه پیشنهاد می شود.

پس از رفع خستگی با تغییر نوع کتاب یا موضوع، مجدداً به مطالعه مشغول شوید.

(10) راهنما نداشتن.

ادامه

شرط پیروزی:

اعتماد به نفس

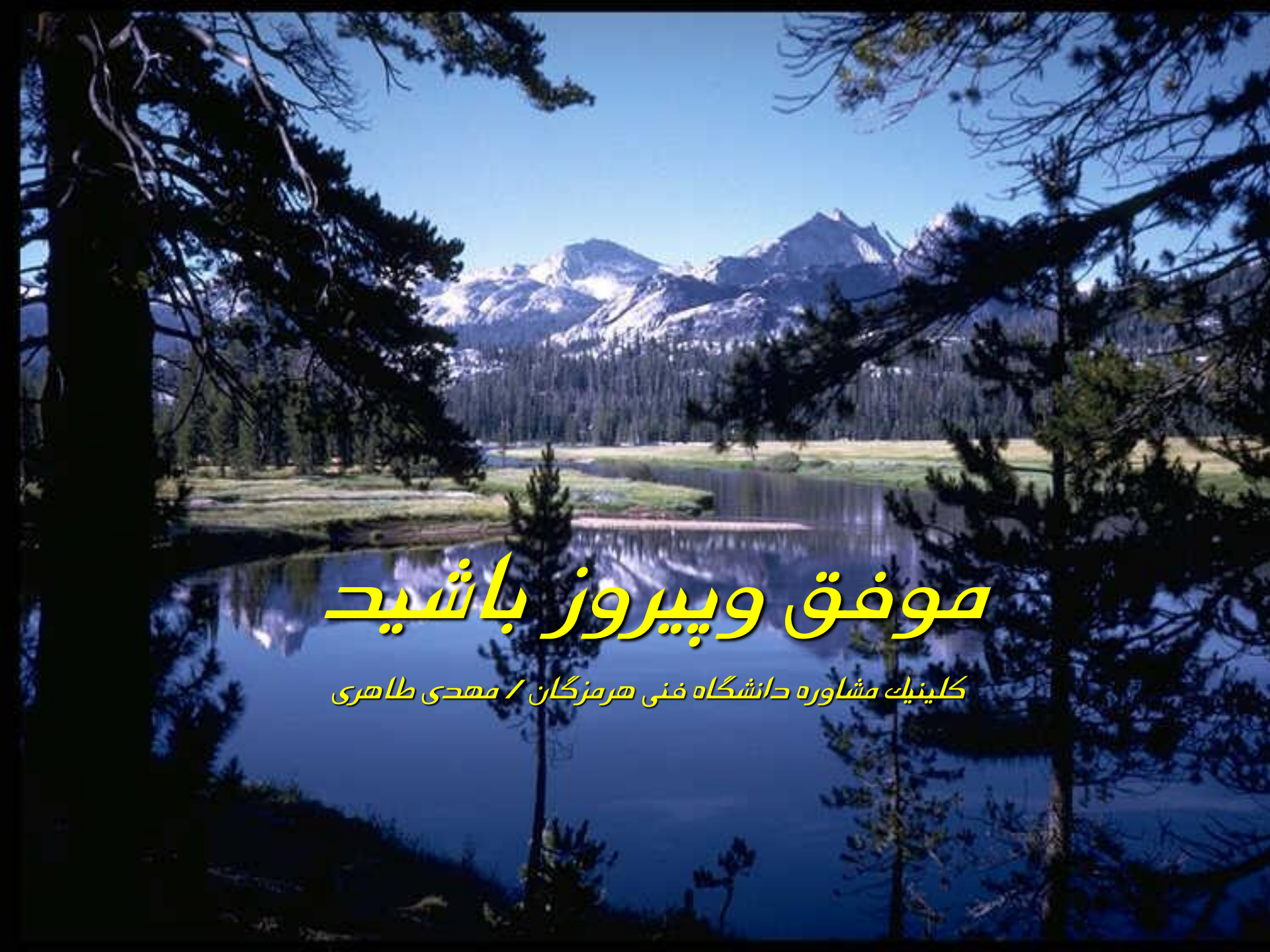


کنترل اضطراب



اطمینان به موفقیت





موفق وپروز باشید

کلینیک مشاوره دانشگاه فنی هرمزگان / مهدی طاهری