

مهارت های مطالعه:

بزرگترین ابزار جست و جوگری و دانش جویی "مطالعه" است. مطالعه فرایندی است که طی آن می بینیم، می خوانیم، می نویسیم، تفسیر می کنیم، به یاد می سپاریم، سخن می گوئیم و سپس رفتار می کنیم و به کار می گیریم. مطالعه هم مانند بسیاری از جریان های زندگی مهارت هایی دارد که باید آن ها را بیاموزیم. با این مطالب می توانید مهارت های مطالعه علمی را آموخته و تفکر علمی خود را تقویت کنید.

مراحل نظام مطالعه برتر در ۳ بخش پیوسته و ناگسستی انجام می گیرد:

الف) پیش مطالعه. ب) حین مطالعه.

ج) پس مطالعه.

هریک از بخش های این نظام مطالعه مراحل را در بر دارد که مکمل یکدیگر بوده و بخشی از برنامه حرکت به سوی کسب بیشترین بازدهی می باشد. در ادامه به روش های مفید رسیدن به این هدف اشاره می کنیم:

روش مطالعه علوم ریاضی و مسأله دار:

خواندن بر اساس روش SQ6R:

یکی از شیوه های مطالعه که برای خواندن فنون علمی مساله دار طراحی شده روش SQ6R نام دارد. برای یادگیری از طریق خواندن متون به این شیوه، مراحل زیر پیشنهاد می شود:

مرحله ۱ یا خواندن اجمالی و مرور کلی متن (survey):

در این مرحله به خلاصه، مقدمه و مفاهیم اصلی و کلیدی نظر بیندازید. سوالات آخر فصل را مرور کنید. تمام فصل مورد نظر را مرور کنید تا به این مفهوم برسید که قرار است چه چیزی را یاد بگیرید. این مرور انگیزه شما را برای ادامه مطالعه موضوع و متن بیشتر می کند.

مرحله ۲ سوال کردن (question):

از خود سوال کنید. مفاهیم اصلی مورد نظر در متن کدامند؟ آن ها با مفاهیم قبلی چه ارتباطی دارند؟ آیا مسایل مطرح شده ای که در کلاس به خوبی توضیح داده شده بودند را درک کرده اید؟ اگر مفهومی برای شما روشن نشده است، آنرا با استفاده از کتاب دیگر یا کتاب لغت برای خود روشن کنید.

مرحله ۳ یا خواندن (Read):

مطالب مورد نظر را بدون توقف بخوانید تا یک دید کلی درباره موضوع پیدا کنید.

سعی کنید روی موضوعات بحث شده تمرکز کنید و به نمودارها و تصاویر هر قدر می توانید توجه کنید.

مرحله ۴ به خود پاسخ دادن (respond):

شما در این مرحله باید به سوالات و مسائل مطرح شده پاسخ دهید.

مرحله ۵ دوباره خوانی (re-read):

در این مرحله با استفاده از مداد یادداشت برداری کنید. می توانید از مطالب و مفاهیم برای خود نمودار و اشکالی را ترسیم کنید. به عبارت دیگر در این مرحله باید سعی کرده درک کنید که بین مفاهیم، اصول و فرمول های مطرح شده و پاسخ گویی به آن ها چه رابطه ای وجود دارد؟ آیا واقعاً مفاهیم و نحوه پاسخ دهی به مسائل را فهمیده اید.

مرحله ۶ یا ثبت مفاهیم (record):

از مفاهیم و اصول متن یادداشت هایی را استخراج کنید بطوری که به زبان خود رابطه بین مفاهیم، اصول و مسائل را به روشنی بیان کنید. این یادداشت ها را مرتب کرده و نگهداری کنید.

مرحله ۷ یا پس دادن به خود (recite):

مطالب خوانده شده را به خود پس دهید. به عبارت دیگر مفاهیم مهم را برای خود تکرار کنید. اگر واقعاً مفاهیم را درک کرده باشید می توانید



روش های مطالعه

صحیح

(ویژه علوم ریاضی و مسأله دار)

چگونه دروس خواندنی

و تحلیلی (ریاضی) را بخوانم؟



مرکز مشاوره دانشگاه قم

شماره ۱- دی ماه سال ۱۳۹۰

مرحله یادآوری (recall):

آنچه در این مرحله باید انجام دهید اینست که تمام آنچه را خوانده اید به یاد آورید و از تحلیل مفاهیم در خیال خود استفاده کنید (بازگ کردن برای خود و یا دیگری).

مرحله کشف (digest):

به قسمت های درک نشده مراجعه کنید و دوباره بخوانید سپس شناسایی و مرور کنید.

مرحله بسط و گسترش (expand):

مطالب خوانده شده را بسط و گسترش دهید یعنی به مطالب قبلی ربط دهید و کلی نگاه کنید.

مرحله مرور پاسخ ها (review):

احتمالا چیزی جا مانده باشد در این مرحله یادآوری و جامانده ها را بخوانید و هدف اصلی در اینجا رفع نواقص احتمالی است.

مرکز مشاوره دانشگاه قم

تهیه کننده: خانم آقاعلی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه قم

برای آن ها مثال هایی را بیاورید یا مسائلی را طرح کنید.

مرحله R یا مرور (review):

مطالب خوانده شده را مجدداً با استفاده از یادداشت های خود یا کتاب های عملی دیگر مرور کنید. مسائل مطرح شده در کتاب های دیگر را نیز حل کنید. و در نهایت سعی کنید خودتان مسائلی را در رابطه با مفاهیم خوانده شده مطرح کنید و آن ها را حل کنید.

روش مطالعه متون علمی و دانشگاهی: خواندن بر اساس روش murder یکی از شیوه های جدید مطالعه که امروزه خیلی به آن توجه می شود، روش مردر نام دارد.

مرحله M یا حال و هوا (mood):

منظور این است که پیش از شروع مطالعه و یادگیری، باید حال و هوای آن را پیدا کنید. بدین معنی که یادگیرنده باید سر حال و آماده یادگرفتن باشد و تا پایان مطالعه این حال و هوا را حفظ کند. سعی کنید بر اضطراب خود غلبه کنید و افکار مثبت را جانشین افکار منفی کنید.

مرحله درک و فهم (understand):

در این مرحله عمیق بخوانید و از کم و کیف یادگیری خویش آگاه باشید.