

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

رهنمودهای مطالعه صحیح

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* <http://counseling.iiu.ac.ir>

اردیبهشت ۹۲

آزمون های درک مطلب

برای اطمینان از بهترین شکل استفاده از وقت، مطلبی را که به زمان بیشتری نیاز دارند در آخر پاسخ دهید. در این بخش از آزمون ها به شما اجازه داده می شود به هر ترتیبی که می خواهید پاسخ پرسش ها را بنویسید، اما خیلی مراقب باشید هنگام انجام آن در علامت گذاری ها شماره پرسش ها را اشتباه نکنید.

چنانچه دچار مشکل چشمی هستید، حتماً به یک متخصص چشم پزشکی برای رفع عیب آن مراجعه کنید.

نکته قابل توجه دیگر این است که با محل برگزاری آزمون و در صورت امکان حتی با سالن محل قرار گرفتن از قبل آشنا شوید.

از نظر جسمی، ذهنی و روحی خود را سالم نگه دارید

ما انسان ها موجودات چند وجهی می باشیم. خلقتی شگرف از عناصر متفاوت که همه در یک توازن شگفت انگیزی به کار مشغولند، به گونه ای که شگفت انگیز ترین پدیده خلقت نام گرفته ایم، زیرا مجموعه ای از عناصر فکری، روحی، جسمی و عناصری هستیم که در واقع جدایی ناپذیرند.

به خاطر داشته باشید که شما نیز می توانید دانش آموز یا دانشجوی برجسته ای شوید. شما نیز می توانید نمرات عالی کسب کنید و نیز می توانید در هر راهی که گام می گذارید موفقیت کسب کنید. شما همه آنچه را که برای پایان تحصیلات عالی دانشگاهی مورد نیاز است در وجود خود از پیش سپرده دارید. بنابراین هدف خود را برگزینید، نقشه ها و طرح های خود را با جدیت دنبال کنید و توانایی لازم را بکار گیرید. و ایمان داشته باشید آنجا که اراده باشد موفقیت نیز موجود است.



مجموعه کتاب از میراث آریستارخان، نگاه، نوشته: پروفسور، دکتر و آ. ترجمه: دکتر شادابی زاده

کرده و با پرسش هایی همانند پرسش امتحان ها، خودآزمایی کنید. این درست همان کاری است که استاد شما در آزمون گرفتن از شما انجام می دهد. سوال های او و پاسخ هایی که باید ارائه شود درست همین شکل می باشند. بیشتر ما هنگام مطالعه یک کتاب درسی، مطالبی را که به نظرمان مهم می رسد علامت گذاری می کنیم. شاید یک روش مؤثر تر این باشد که مطالبی را علامت گذاری کنید که نمی دانید و در مرور بعدی به این مطالب توجه کنید و پس از این که آنها را یاد گرفتید علایم خود را پاک کنید. در این صورت لازم نخواهد شد شما مرتب و چند بار مطالبی را که می دانستید و علامت گذاری کرده اید دوباره بخوانید.

حضور در کلاس

هرگز هیچ کلاسی را از دست ندهید در دوران تحصیل هیچ اصلی مهم تر و در عین حال ساده تر از حضور شما در کلاس نیست. توجه داشته باشید که نخستین و آخرین دقایق هر کلاس درس، مهمترین زمان های تدریس هر استاد است و امتحان روز یا هفته بعد در اولین یا آخرین دقایق کلاس اعلام می شود.

اهمیت زمان

هنگام آزمون یک ساعت مچی معمولی برای کنترل وقت خود به همراه داشته باشید. شما می خواهید هر لحظه از زمان و هر میزان لازم انرژی خود را به نوشتن پاسخ پرسش ها اختصاص دهید.

معمولاً پرسش های بخش های بعدی آزمون ها ساده تر می شوند؛ لذا تنها به دلیل این که پرسشی آسان به نظرمان می رسد، پاسخ مربوطه را که نوشته اید تغییر ندهید. پرسش ها معمولاً نه تنها دشوار بلکه گمراه کننده نیز طرح می شوند. بنابراین باید پاسخ خود را حتی آمیخته با حدس و گمان انتخاب کنید.

توان مطالعه خود را بیفزایید

همه ما سرعت خواندن برابر نداریم. اما همه ما می توانیم توان خواندن خود را بالا ببریم، خواندن برای درک بهتر و ماندگار تر و این تنها نیاز به تمرین و ممارست دارد. هرچه بیشتر تمرین کنیم دستاورد بیشتری خواهیم داشت.

مطالعه می تواند ساعت ها لذت و سرگرمی در بر داشته باشد. مطالعه مطالب مورد علاقه خود را تمرین کنید. هر چیزی مورد علاقه شما است (برای مثال اتومبیل) می توانید درباره آن به مطالعه بپردازید. از روزنامه ها ستون های مورد علاقه را بخوانید. از مطالعه در مورد مسایل مورد علاقه خود لذت ببرید. در این قبیل مطالعات ابتدا سعی کنید اولین جملات هر پاراگراف را بخوانید. این جمله ها بیان کننده موضوع مورد بحث آن پاراگراف می باشد. چنانچه در پایان فصل خلاصه آن نوشته شده پیش از مطالعه آن فصل خلاصه آن را بخوانید این به شما کمک می کند، بدانید که نکات کلیدی مورد بحث چه هستند.

با پیروی از ساعت بیولوژی خود مطالعه کنید.

بهترین زمان مطالعه خود را در شبانه روز مشخص کنید. بعضی ها پرنده سحرخیزند و بعضی دیگر مرغ شب اند؛ بیشتر افراد بین دو وضعیت قرار دارند. از آنجا که ساعت بیولوژی ما متفاوت است هنگامی که درجه حرارت بدن ما در بالاترین حد خود قرار دارد از همه ساعت های دیگر بهتر مطالعه و تمرکز خواهیم داشت. لذا به جای نبرد با این پدیده، بهتر است از آن بهره جویی کنیم. بدیهی است زمان هایی وجود دارد که در آنها شما نمی توانید کاملاً برابر برنامه خود عمل کنید.

چنانچه هنگام خستگی نیز مطالعه می کند، سعی کنید تمرین سه دقیقه ای را برای تأمین اکسیژن مغزتان به کار گیرید:

* اندکی دراز کشیده و یا روی صندلی تان پاهای خود را بالا قرار دهید تا خون به مغزتان جریان یابد.

* چندین تنفس عمیق، آرام و منظم انجام دهید.

* کمی شیرینی بدون چربی بخورید.

به هنر مطالعه مجهز شوید.

همین که بهترین زمان مطالعه خود را مشخص کرده اید، زمان آن فرا می رسد که بدانید چگونه مطالعه کنید.

چنانچه خسته اید و نمی توانید بر خستگی خود غلبه کنید زمان خود را برای مطالعه بیهوده تلف نکنید و برای مطالعه زمان تعیین نکنید. در بسیاری اوقات هرچه زمان کمتری برای مطالعه اختصاص داده شود بهره بهتری خواهد داشت.

دوره کردن نیز بسیار مفید است. در دوره کردن به عمق مطالب پی می بریم. عملاً از خود سوالات امتحانی به عمل می آوریم و نوشتن پاسخ ها را تکرار می کنیم. درست به همانگونه که به هنگام آزمون واقعی عمل می کنیم.

بین خواندن و مطالعه کردن تفاوت بسیار است. لازم است پاسخ سوالات را بنویسیم نه اینکه تنها به آنها فکر کنیم و در ذهن خود پاسخ دهیم، لذا هنگام مطالعه آن را فعالانه و با قلم یا مدادی در دست انجام دهید. هر زمانی که متوجه شدید مطالب مورد نظر را فراموش کرده اید، دوباره مطالعه کنید، مطالعه مجدد را در فواصل زمانی کوتاه با چند دقیقه یا حتی یک ساعت فاصله از هم انجام دهید. تنها نکات کلیدی را مرور کنید و نکاتی را که از سخنرانی استاد و یادداشت برداری ها از مطالعات قبلی در دست دارید برای سپردن آنها به حافظه دست کم شش بار مرور کنید. یکی از مهمترین نکات در آموزش و یادگیری مطالب علمی، نگاهی کوتاه و بلافاصله به درس پس از خاتمه کلاس می باشد. این کار بهتر است در تنهایی انجام شود. اما در دوره کردن بعدی می توان آنها را کنار دوستان، والدین، هم شاگردان یا در مسافرت ها انجام داد. در دوره کردن بعدی باید اشتباهات قبلی و نکات مهم از قلم افتاده مورد توجه قرار گیرد، سوالات جدید را که قبلاً به فکرتان نرسیده باز یافته، سوالاتی که پاسخ آنها را نمی دانستید جستجو کنید، محیط مطالعه همانند روش آن اهمیت تعیین کننده دارد. با نور کافی مرور کنید.

نور طبیعی که از پنجره به اتاقتان می تابد معمولاً بهترین کار است. چنانچه هوای بیرون روشن نیست و یا شما کنار پنجره قرار ندارید سعی کنید محل مطالعه تان کاملاً روشن باشد. این امر سبب می شود فشاری را که گاه هنگام آماده شدن برای امتحان احساس می کنید کاهش یابد. یک نور فلوروسنت، خوب و کافی است. از آنجایی که برای مطالعه، تمرکز نقش اساسی دارد هر اندازه سکوت و آرامش بیشتر برقرار شود و سر و صدا کمتر باشد بهتر است. بوی خوش نیز بر ما مؤثر است و ممکن است وضعیت روحی مان را تغییر دهند. با استفاده از یک عطر مطبوع و ملایم و یا ادکلن خوشبو به هنگام انجام آزمون می توانید شانس خود را برای کسب نمره بالاتر افزایش دهید.

درجه حرارت محیط مطالعه شما نیز بر بهره وری شما تأثیر می گذاری. خودتان درجات مختلف حرارت را امتحان کنید، چنانچه قبلاً گفته شد، اندکی افزایش درجه حرارت بدن ما می تواند کیفیت مطالعه مان را بهبود بخشد.

یادداشت برداری خوب

تهیه یادداشت از مطالب مطالعه شده هنری است با ارزش بالا در تمامی دوران تحصیل شما. یادداشت برداری خوب کار آسانی است. نخست: این که هدف شما از این کار تنها پر کردن ورقه ای از لغات نباشد هیچ کس به تعداد کلماتی که برگزیده اید نمره نمی دهد، این تنها شما هستید که گاه با استفاده از کلمه درست انتخاب شده در امتحان نمره کسب می کنید. هدف از یادداشت برداری این است که نکات کلیدی کتاب یا مقاله ای را که مطالعه می کنید یادداشت کنید. نکته کلیدی پاسخ یک سوال در آزمون است. در یک جلسه درس معمولاً استاد یا معلم حدود پنج تا ده نکته کلیدی را بیان می دارد و مفهومی چنین است که غیبت از یک جلسه کلاس، به هر دلیلی که باشد، به منزله از دست دادن یک ورقه یادداشت با ارزش است. پس از اینکه این یادداشت ها را تهیه